

ISSN 0976- 8300

विश्व आयुर्वेद परिषद् पत्रिका

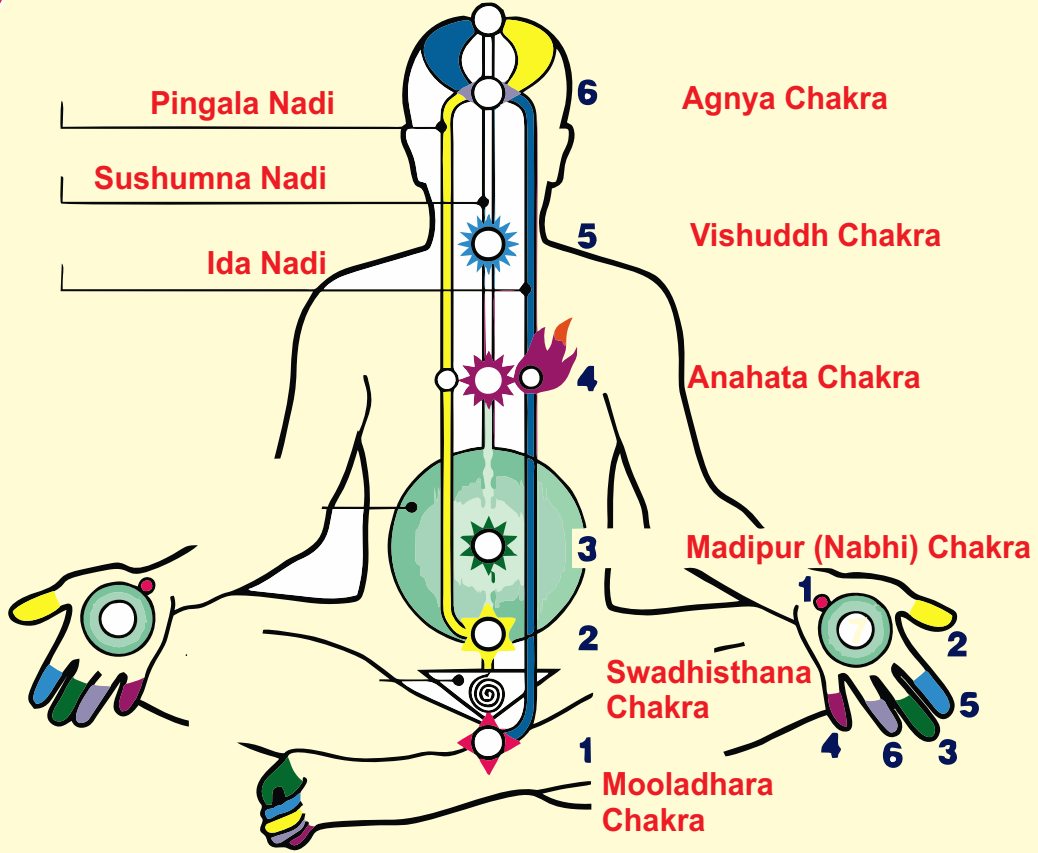
वर्ष - 15

अंक - 2-3, सम्वत् 2075

फाल्गुन-चैत्र

फरवरी-मार्च, 2018

संयुक्तांक



षडचक्र एवं नाडियाँ

Website : www.vishwaayurveda.org

A Reviewed

षडसंत ऋतु

Journal of Vishwa Ayurved Parishad

₹50/-

देश के विभिन्न स्थानों में विश्व आयुर्वेद परिषद की गतिविधियाँ



Instruction to Authors

- The Journal of Vishwa Ayurveda Parishad (JVAP) is the official reviewed journal of Vishwa Ayurveda Parishad having ISSN Number 0976-8300. The journal accepts original work in the field of Ayurveda and related topics. Now the journal is available online at www.vishwaayurveda.org
- Only original contribution in various areas of study related to Ayurveda such as literary, fundamental, drug research, review articles, clinical research and book review etc. are accepted.
- The script should be typed, double spaced, only one side of the sheet.
- The medium of articles must be in English (Times New Roman), Sanskrit and Hindi (Krutidev 010)
- All pages (except the title page) should be numbered consecutively in Arabic numerals (such as 2,3,4,.....) author center top of each page.
- The paper should be submitted in soft copy to under given e-mail ID.
- Each article should preferably be divided into following broad sections (i) abstract, (ii) Key words, (iii) Introduction (iv) Methods and Materials, (v) Result, (vi) Discussion, (vii) Conclusion, (viii) Acknowledgment and Reference/bibliography.
- References must be cited in the manuscript as Arabic superscript numerals.
- The article/paper should be of minimum 800 words and maximum 2500 words.
- The authors are advised to mention their names, in the form in which they want them to appear in print just after the title along with e-mail of corresponding author.
- The authors must write their full name, designation, official address, permanent address, with pin code, phone/mobile number and email address in last of paper.
- Received articles will be evaluated by three referees prior to publication.
- The name of the authors mentioned in references or bibliography are to be put in following way surname then first and second name.
- Photograph, illustration, table, maps, graphs, should be given only when they are necessary. They should be numbered in Arabic numerals
- Maximum THREE name will be included in one article as author.

Correspondence Address

Dr. Ajai Kumar Pandey

B-40, Gurukripa Apartment, Flat-20,
Brij Enclave Extn., DLW Road,
Varanasi-221005

Mob : 09452827885

email : drajaipandey@gmail.com

event.vapvns@gmail.com

vapjournal@rediffmail.com

drramteerthshharma@gmail.com

dwivedikk@rediffmail.com

Prof. Satyendra Prasad Mishra
(Chief Editor)

प्रकाशन तिथि - 15.03.2018

ISSN 0976- 8300

पंजीकरण संख्या - LW/NP507/2009/11 आर. एन.आई. नं. : यू.पी.बिल./2002-9388

देश के विभिन्न स्थानों में विश्व आयुर्वेद परिषद् की गतिविधियाँ



विश्व आयुर्वेद परिषद् के लिए प्रोफेसर सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र, संरक्षक, विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा नूतन ऑफसेट मुद्रण केन्द्र, संस्कृति भवन, राजेन्द्र नगर, लखनऊ से मुद्रित कराकर, 1/231 विराम खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक - प्रोफेसर सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र



विश्व आयुर्वेद परिषद् पत्रिका

Journal of Vishwa Ayurved Parishad

वर्ष - 15, अंक - 2-3

फाल्गुन-चैत्र

फरवरी-मार्च 2018

संरक्षक :

- डॉ० रमन सिंह
(मुख्य मंत्री, छत्तीसगढ़)
- प्रो० योगेश चन्द्र मिश्र
(राष्ट्रीय संगठन सचिव)

प्रधान सम्पादक :

- प्रो० सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र

सम्पादक :

- डॉ० अजय कुमार पाण्डेय

सम्पादक मण्डल :

- डॉ० मनीष मिश्र
- डॉ० ब्रजेश गुप्ता
- डॉ० आशुतोष कुमार पाठक

अक्षर संयोजन :

- बृजेश पटेल

प्रबन्ध सम्पादक :

- डॉ० कमलेश कुमार द्विवेदी
- सी.ए. जितेन्द्र अग्रवाल

सम्पादकीय कार्यालय :

विश्व आयुर्वेद परिषद् पत्रिका

1/231, विरामखण्ड, गोमतीनगर

लखनऊ - 226010 (उत्तर प्रदेश)

लेख सम्पर्क- 09452827885, 09336913142

E-mail - drajaipandey@gmail.com

event.vapvns@gmail.com

dwivedikk@rediffmail.com

drramteerthsharma@gmail.com

सम्पादक मण्डल के सभी सदस्य मानद एवं अवैतनिक हैं। पत्रिका के लेखों में व्यक्ति विचार लेखकों के हैं। सम्पादक एवं प्रकाशक का उससे सहमत होना आवश्यक नहीं है। आपके सुझावों का सदैव स्वागत है।

Contents

1- EDITORIAL	2
2- आयुर्वेद विज्ञान में देह प्रकृति का महत्व एवं उपयोग - महेन्द्र कुमार सौरठा, सूर्य प्रकाश वर्मा, आशिष कुमार गराई	3
3- त्रिविध नाड़ियों का शास्त्रीय अध्ययन - प्रमोद कुमार, मीनू श्रीवास्तव	8
4- APPROACHES OF MANAGEMENT OF AMAVATA VIS -A-VIS RHEUMATOID ARTHRITIS IN AYURVEDA -Ajai Kumar Pandey	11
5- EVIDENCE BASED INTERPRETATION OF SOME 'SHAARIR' RELATED TERMS W.S.R. TO SARVABHUTACHINTA SHARIR CHAPTER OF SUSHRUTA SHARIRSTHAN -Nidhi Srivastava, Ravi Kr. Srivastava	20
6- APPLIED ASPECT OF SAMANYA VISHESHA SIDDHANTA IN THE MANAGEMENT OF "STHOULYA" - Shruti Pandey, M.B. Pillewan, Praveen Kumar Mishra	24
7- A CONCEPTUAL STUDY OF SAMSKARA W.S.R. TO DRUG & DIET - Roshni K. P.	29
8- योगशास्त्र में तंत्रिका शारीर - योगेश वाणे, शिरोमणि मिश्रा, निरंजन सरौफ	35
9- AYURVEDIC MANAGEMENT IN AVASCULAR NECROSIS : A CASE STUDY - Geetha Kumar	40
10- HEALTHY DAY THROUGH AYURVEDA - Akshaya G. Patil, Pankaj Tathed, Sajida Attar	45
11- स्तन कैंसर-आयुर्वेद उपचार एवं जागरूकता से बचाव - अखिलेश भार्गव	50
12- सामाचार	55



अतिथि सम्पादक

आयुर्वेद – भविष्य के गर्भ में

विज्ञान का अस्तित्व उसके मूलभूत सिद्धान्तों पर आधारित है, जिस विज्ञान के सिद्धान्त जितने दृढ़, अपरिवर्तनशील तथा अकाट्य होते हैं, उतना ही उसका भूत, भविष्य एवं वर्तमान स्वर्णिम होता है। आयुर्वेद एक जीवन विज्ञान है जो प्रत्येक क्षण मानव को स्वर्णिम जीवन यापन करने के लिए प्रेरित करता है। यही कारण है कि 'आयुर्वेद' ऐलोपैथी व होम्योपैथी की तरह मात्र पद्धति प्रणाली अथवा सिस्टम न होकर स्वतन्त्र विज्ञान है।

आयुर्वेद के आचार्यों ने आयुर्विज्ञान के जिन सिद्धान्तों को स्थापित किया है वे शाश्वत हैं। आयुर्वेद के सिद्धान्तों को असिद्ध करने का जिन व्यक्तियों द्वारा जब कभी असफल प्रयास किया गया है, वे स्वयं कालान्तर में इसके सिद्धान्तों को अंगीकृत करने में सफल हुए हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (एलोपैथी) के शिरोमणि 'लुई पाश्च्योर' जिन्होंने जीवन पर्यन्त जीवाणु विज्ञान पर कार्य किया— ने अपनी मृत्यु शैय्या पर जो अन्तिम शब्द "Microb is nothing, the soil is everything" कहा, बड़ा ही मार्मिक है तथा स्पष्टरूप से आयुर्वेद के "क्षेत्र प्राधान्यवाद" सिद्धान्त को इंगित करता है। पाश्च्योर के इस वचन के पूर्व "बीजप्राधान्यवाद" ही एलोपैथी में मान्य था। इसीलिए रोगक्षमता पर उस समय तक इतना कार्य नहीं हुआ जितना की आज। शरीर में व्याधिक्रमत्व उत्पन्न करने के लिए आज जो विभिन्न वेक्सीन, सीरम आदि प्रयुक्त किये जाते हैं वे उक्त "क्षेत्रप्राधान्यवाद" को ही सम्बल दे रहे हैं। आयुर्वेद के लिए व्याधिक्रमत्व उत्पन्न करने के उपर्युक्त तथाकथित आधुनिक तरीके नवीन नहीं हैं, अपितु चरकोक्त सहज, कालज एवं युक्तिकृत त्रिविध बल के ही परिचायक हैं। रसायन एवं बीजाकरणोपयोग भी रोगप्रतिबन्धक हैं। आयुर्वेदीय संहिताओं में इसी कारण इसे सर्वोच्च प्राथमिकता दी है। स्वास्थ्य रक्षा के क्षेत्र में सरकार को इस पर बृहत्तर व्यावहारिक परियोजना बनाने की आवश्यकता है।

डॉ० सिलिज का "Stress" पर कार्य तथा डॉ० शेल्डन की "Varieties of human temperament and varieties of human physique" नामक पुस्तक ने ऐलोपैथिक चिकित्सा को आयुर्वेद के और अधिक निकट ला दिया है। कुछ समय पूर्व यह कल्पना करना भी मुश्किल था कि क्या आधुनिक चिकित्सा— विज्ञान इस तरह आयुर्वेद की ओर भागता हुआ दिखाई देगा। परन्तु आज चिकित्सा विज्ञान की डॉ० शेल्डन की उक्त पुस्तक में Ectomorph, Endomorph तथा Mesomorph नामक जो त्रिविध मानव प्रकृतियाँ निर्दिष्ट की हैं, वे क्रमशः आयुर्वेदोक्त वातिक, पैत्तिक एवं श्लैष्मिक प्रकृति के ही परिचायक हैं। इसी प्रकार होम्योपैथी का सोरा, सिफलिस और सोईकोसिस का सिद्धान्त भी यही है। इस तरह रोग की चिकित्सा न करके रोगी की चिकित्सा करने का सिद्धान्त ऐलोपैथिक—विज्ञान सहर्ष स्वीकार करने लग गया है। सर्जरी में नोबल विजेता डॉ० एलेक्सीज केरेल द्वारा अपनी पुस्तक "Man the unknown" में आधिदैविक चिकित्सा के चमत्कारों का आश्चर्यजनक विवेचन किया है। डॉ० केरेल की उक्त पुस्तक के प्रकाशित होने के पूर्व तक हमारे भारतीय ऐलोपैथिक चिकित्सक तो आयुर्वेदोक्त आधिदैविक चिकित्सा को महज मजाक ही मानते थे।

चरकोक्त "प्रत्यक्षमल्पमनल्पमप्रत्यक्षम्" के सिद्धान्तानुसार निश्चय ही संसार के अनेक तथ्य ऐसे हैं जिनकी व्याख्या करना बड़ा ही कठिन है तथा कुछ तत्व ऐसे हैं, जिस पर काल का कोई असर नहीं पड़ता। यथा—भारतवर्ष के ही द्वारा दिया हुआ शून्य (जीरो) तथा दशमलव। पाठक यह सहज ही अनुमान कर सकते हैं कि इससे उत्कृष्ट रोमन अंक विद्यमान होने पर भी शून्य व दशमलव का व्यवहार न करने पर क्या स्थिति उत्पन्न हो जायेगी, इसी प्रकार आयुर्वेद के सिद्धान्तों पर काल का कोई असर नहीं पड़ता, इसीलिए आयुर्विज्ञान शाश्वत है। कहने का आशय यह है कि आयुर्वेदीय चिकित्सा हजारों वर्षों पूर्व जितनी प्रतिष्ठित थी, अनन्तकाल के पश्चात् भी उतनी ही प्रतिष्ठित रहेगी। स्मरण रहे, पूर्व सदैव उदय का सूचक है जबकि पश्चिम निश्चितरूपेण अस्त का; अतः— भारतीय ऐलोपैथिक चिकित्सक कुछ समय के लिए पश्चिमाभिमुख होकर संध्या करें प्रकाश की किरण देखने के लिए पूर्वाभिमुख ही होना होगा। पुनश्च लेखक का यह दृढ़ मन्तव्य है कि "यदिहास्तितदन्वयत्र यन्नेहास्तित न तत्क्वचित्" अर्थात् जो कहा गया है वह अन्यत्र अवश्य मिल जावेंगे, पर जो यहां नहीं कहा गया है वह अन्यत्र कहीं नहीं मिलेगा। इस दृष्टि से आधुनिक चिकित्सा में भी सर्वत्र आयुर्वेदीय सूत्र सिद्धान्त ही विद्यमान हैं। विस्तार से यहां उल्लेख संभव नहीं। संक्षेप में भारत सरकार आधुनिक चिकित्सा शिक्षा का स्वदेशीकरण आयुर्वेद के सन्दर्भ में समय रहते कर लें, कहीं ऐसा न हो कि पश्चिम की शिक्षा में जोड़े जाने के बाद हम सोचे, लेखक ने वर्ष 2010 में अपनी एशियाई देशों की यात्रा में इस संभावना की जानकारी दी थी जो उत्साहवर्द्धक है। भारत का यह सौभाग्य है कि उसे आयुर्वेद और योग जैसा आरोग्य शास्त्र विरासत में पहले से ही प्राप्त है।

— प्रो० (डॉ०) नरहरि पण्ड्या
भिषगाचार्य (राज.) एम.एस.ए.एम., जामनगर



आयुर्वेद विज्ञान में देह प्रकृति का महत्व एवं उपयोग

- महेन्द्र कुमार सौरठा*, सूर्य प्रकाश वर्मा**, आशिष कुमार गराई***

e-mail : garai.asishkumar@gmail.com

संक्षेप :-

प्रकृति आयुर्वेद शास्त्र की एक विशिष्ट एवं अनमोल प्रतिस्थापना है। प्रकृति-शुक्रशोणित संयोगकाल में सूक्ष्म रूप में आविष्ट भावों से उत्पन्न शरीर रचना एवं क्रिया विषयक विशिष्टताओं की परिचायक है। आचार्य चरक ने आतुर बल प्रमाण के लिए प्रकृति का उल्लेख किया है। आयुर्वेद विज्ञान में प्रकृति को जानकर उसके अनुरूप चिकित्सा व्यवस्था करने का आदेश किया है। चरक विमान स्थान में प्रकृति के सात भेद दिये गये हैं। प्रकृति पुरुष में मिलने वाले लक्षणों पर आधारित होती हैं। व्याधि एवं चिकित्सा का अधिष्ठान पुरुष है, मनुष्य की शारीरिक रचना, क्रिया एवं मनोविज्ञान उसकी प्रकृति पर आधारित होते हैं एतदर्थ इन सभी विषयों का अध्ययन प्रकृति के संबन्ध में करना आवश्यक होता है। प्रकृति को जानकर उसके अनुरूप चिकित्सा करने में अधिक सफलता मिलती है।

सूचक शब्द : देह प्रकृति, आयुर्वेद, स्वस्थ, चिकित्सा प्रस्तावना

“धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्”

(च.सू. 1/15)

महर्षि चरक के इस कथन के अनुसार पुरुषार्थ चतुष्टय की प्राप्ति मानव जीवन का लक्ष्य है और उसकी प्राप्ति का माध्यम है स्वस्थ शरीर, इस हेतु आयुर्वेद शास्त्र का प्रयोजन-स्वस्थ पुरुष के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी व्यक्ति के रोग को दूर करना है।

“प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च ।” (च.सू. 30/26)

सम्पूर्ण आयुर्वेद विज्ञान जहाँ एक ओर पंचमहाभूत एवं त्रिदोष पर आधारित है, वहीं प्रकृति-शुक्रशोणित संयोगकाल में सूक्ष्म रूप में आविष्ट भावों से उत्पन्न शरीर रचना एवं

क्रिया विषयक विशिष्टताओं की परिचायक है। मनुष्य के शरीर में सर्वसूक्ष्म एवं स्थूल भावों की विलक्षणता तथा जन्म से मृत्यु पर्यन्त अवस्थानुसार होने वाले विभिन्न परिवर्तन एवं उसमें होने वाले रोगों की संभावनाओं का प्रत्याशित अवबोध कराने वाली “प्रकृति” आयुर्वेद शास्त्र की एक विशिष्ट एवं अनमोल प्रतिस्थापना है।

इस तरह मानव की प्रारम्भिक अवस्था या किशोरावस्था में ही उसकी प्रकृति निर्धारित कर विपरीत आहार-विहार सेवन आदि का ज्ञान करा दिया जाये तो आयुर्वेद के “स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं” प्रयोजन को प्राप्त करने में अधिक सफलता मिल सकती है। सभी आयुर्वेद महर्षियों ने अपने ग्रन्थों में प्रकृति के महत्व को प्रतिपादित किया है।

इसी क्रम में आचार्य चरक ने कहा है कि -

ज्ञानबुद्धिप्रदीपेन यो नाविशति तत्त्वित् ।

आतुरस्यान्तरात्मानं न स रोगाश्चिकित्सति ।।

(च.वि. 4/12)

“तस्मादातुरं परीक्षेत प्रकृतितश्च

(च.वि. 8/94)

अर्थात् आचार्य चरक ने आतुर बल प्रमाण के लिए प्रकृति का उल्लेख किया है तथा प्रकृति निर्धारणोपरान्त ही चिकित्सा करनी चाहिए ऐसा निर्देश किया है।

सुश्रुत संहिता के शारीर स्थान में भी प्रकृति को जानकर उसके अनुरूप चिकित्सा व्यवस्था करने का आदेश किया है।

“कायानां प्रकृतिर्ज्ञात्वा त्वनुरूपा क्रिया चरेत् ।”

(सु.शा. 4/96)

देह प्रकृति को दोष प्रकृति कहा जाता है, गर्भावकान्ति के समय एक या अधिक दोषों की अधिकता के अनुसार दोष (देह) प्रकृति का निर्माण होता है। (सु.शा. 4/62)

*वरिष्ठ चिकित्साधिकारी आयुर्वेद, राजस्थान सरकार, **प्रवक्ता क्रिया शारीर, ***प्रवक्ता कौमारभृत्य, एस0 आर0 एम0 राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, बरेली, उत्तर प्रदेश



देह प्रकृति के भेद

चरक विमान स्थान में प्रकृति के सात भेद दिये गये हैं
- (च.वि. 8/95)

1. वात प्रकृति
2. पित्त प्रकृति

3. कफ प्रकृति
4. वातपित्त प्रकृति
5. वातकफ प्रकृति
6. पित्तकफ प्रकृति
7. सम प्रकृति

एक दोषज, द्विदोषज, त्रिदोषज प्रकृति का निर्धारण-

क्र. सं.	परीक्ष्य भाव	लक्षण		
		वातज	पित्तज	कफज
1.	शारीरिक संगठन	कृश, अल्प शरीर प्रमाण	मध्य शरीर	पुष्ट अंगावयव
2.	मुख मण्डल दर्शन	रूक्ष (अप्रसन्न मुख मुद्रा)	क्रोधपूर्ण, आवेशित	प्रसन्न, शान्त, सुकुमार मुखकृति
3.	शिर	अति अनवस्थित	अनवस्थित	स्थिर
4.	ललाट	छोटा (संकुचित)	मध्यम	बड़ा (चौड़ा)
5.	केश	अल्प, परुष	मृदु (कोमल), अल्प, कपिल वर्ण (भूरे)	स्निग्ध (चमकदार), घने, घुंघराले, कृष्ण वर्ण
6.	नेत्र	अस्थिर, चंचल, शुष्क	अल्प चल दृष्टि, ताम्रनयन	स्थिर, श्वेत, चौड़े, आर्द्र
7.	भृकुटि (भौंहे)	पतली एवं कम अनियमित (अधिक लम्बी या छोटी)	कम घनी अनियमित	घनी एवं मोटी नियमित
8.	ओष्ठ	कृष्ण, शुष्क, पतले, विदारयुक्त	अरुण, पतले	श्वेताभ, आर्द्र, स्थूल
9.	दन्त	शुष्क, पतले, अनियमित	पीतवर्ण, अनियमित	श्वेतवर्ण, नियमित
10.	दन्तवेष्ट (मसूडे)	कृष्ण वर्ण	रक्तवर्ण एवं फूले हुये	अरुण वर्ण एवं स्वस्थ
11.	जिह्वा	शुष्क, दानेदार	स्निग्ध, अरुणाभ	श्लक्ष्ण, स्वच्छ
12.	स्वर	कर्कश एवं अल्प स्वर	रूक्ष स्वर एवं उच्च स्वर	मधुर स्वर
13.	वाक् प्रवृत्ति	वाचाल (प्रलाप करना) अधिक बोलना	विग्रह्यवक्ता (खण्डन मण्डन करनेवाला)	कम बोलनेवाला (गम्भीर)
14.	त्वक्	रूक्ष, शीत	स्निग्ध, उष्ण	स्निग्ध, शीत
15.	वर्ण	कृष्ण स्याव	पीताभ	गौर
16.	वक्षःस्थल	संकुचित	लम्बा	आयताकार एवं सुगठित
17.	शरीर गन्ध	अल्प गन्ध	तीव्र गन्ध (पित्त गन्ध)	प्रिय गन्ध
18.	स्वेद प्रवृत्ति	अल्प	अधिक दुर्गन्धयुक्त	सामान्य
19.	नख	छोटे, रूक्ष	मध्यम, पतले, गुलाबी	लम्बे, स्थूल, चमकदार
20.	मांसपेशियाँ	अस्पष्ट, पतली	स्पष्ट, शिथिल एवं कोमल	उत्तम (स्पष्ट), सुवृद्ध
21.	कण्डरा एवं शिरायें	स्पष्ट, संख्या में अधिक एवं जालवत्	अस्पष्ट, संख्या में न्यून	दृष्टिगोचर नहीं
22.	संधियाँ	अनवस्थित (चलायमान) सतत्	शिथिल एवं कोमल	सुश्लिष्ट (कठोर एवं मजबूत बन्धनयुक्त)



23	शारीरिक भार	कम (लम्बाई के अनुपात में बहुत कम)	मध्यम (औसत)	लम्बाई के अनुपात में बहुत अधिक
24	नाड़ी दर	80-100 प्रति मिनिट	70-80 प्रति मिनिट	60.70 प्रति मिनिट
25	चाल	शीघ्रगामी	सामान्य	धीमी
26	पिपासा (प्यास)	विषम अनियमित या सामान्य	अधिक	कम
27	क्षुधा	अनियमित या सामान्य	अधिक	कम
28	आहार	अति अनियमित आहार, लघु, उष्ण, मधुर, अम्ल आहार सेवन या रुचि	अनियमित आहार, स्वादु, तिक्त, कषाय आहार सेवन या रुचि	नियमित आहार, उष्ण, कटु, अम्ल, कषाय आहार सेवन या रुचि
29	पाचन	दुर्बल पाचन	शीघ्र पाचन	सामान्य पाचन
30	मल प्रवृत्ति	रूक्ष (सूखा) मल, अनियमित (विबन्ध)	शिथिल एवं अधिक मल प्रवृत्ति	सामान्य मल प्रवृत्ति
31	निद्रा	अल्प, जागरणशील या तंद्रितावस्था	सामान्य	अधिक एवं प्रगाढ़ निद्रा
32	स्मृति	शीघ्र ग्रहण करना, किन्तु शीघ्र ही भूल जाना	तीक्ष्ण एवं अच्छी स्मृति	देर से ग्रहण करना किन्तु लम्बे समय तक याद रखना
33	क्रोध	शीघ्र क्रोधी, शीघ्र शान्त	शीघ्र क्रोधी, देर से शान्त	देर से क्रोधी, देर से शान्त
34	धैर्य	अल्प धैर्यता	मध्यम धैर्यता	धैर्यशाली
35	भय	शीघ्र, अधिक	मध्यम	देर से एवं अल्प
36	रुचि	वाद, नृत्य, हास्य	अलंकार, आभूषण	धार्मिक प्रवृत्ति, दार्शनिक प्रवृत्ति
37	कार्य समारम्भ	शीघ्र कार्यारम्भ करना एवं शीघ्र ही छोड़ देना	शीघ्र कार्यारम्भ करना एवं पूर्ण करने का प्रयास करना	अशीघ्र (देर से कार्यारम्भ करना) किन्तु कार्य पूर्ण करके ही छोड़ना
38	असहिष्णुता	शीत द्वेषी	उष्ण द्वेषी	सहिष्णु
39	मित्रता	दृढ़ मैत्री नहीं (अल्प मित्र वाला)	मध्यम	दृढ़ मित्रता (बहु मित्र वाला)
40	मानसिक स्थिति	अस्थिर	अधिक गुस्सा	शान्त, स्थिर



देह प्रकृति विनिश्चय तालिका

कुल लक्षण – 40	वातज	पित्तज	कफज
कुल प्राप्त लक्षणों की संख्या			
कुल प्राप्त लक्षणों का प्रतिशत (%)	:	:	:

निष्कर्ष – प्रकृति

एक दोषज, द्विदोषज, त्रिदोषज प्रकृति का निर्धारण निम्न मापदण्डों द्वारा किया जाता है –

1. किसी भी दोष के 50 प्रतिशत से अधिक लक्षण मिलने पर उसकी एकदोषज प्रकृति निर्धारित की जाती है।
2. दो दोषों के परस्पर लक्षण समान मिलने पर अथवा उनमें परस्पर अन्तर 10% से कम मिलने पर उसकी द्विदोषज (द्वन्द्वज) प्रकृति निर्धारित की जाती है।
3. तीनों दोषों के लक्षण समान मिलने पर अथवा उनमें परस्पर अल्पान्तर मिलने पर उसकी प्रकृति सम (त्रिदोषज) निर्धारित की जाती है।

विमर्ष एवं निष्कर्ष :

प्रकृति विज्ञान आयुर्वेद शास्त्र का एक महत्वपूर्ण अंग है। इस शास्त्र के मुख्य दो प्रयोजन हैं – 1. स्वस्थ व्यक्ति की स्वास्थ्य रक्षा और 2. आतुर को व्याधि से मुक्त कराना। अतः स्वस्थ एवं रोगी दोनों प्रकार के व्यक्तियों में प्रकृति ज्ञान से दोषों का प्रकोप रोका जा सकता है।

स्वस्थ शब्द में “स्व” व्यक्ति का सूचक है। अतः प्रत्येक मनुष्य को अपना स्वभाव या प्रकृति का ज्ञान करना चाहिए, जिससे स्वस्थवृत्त के दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहार-विहार आदि का उपयोग नित्य प्रतिदिन व्यवहार में कर सके। प्रत्येक व्यक्ति का आहार-विहार भिन्न-भिन्न होता है। अतः अपनी प्रकृति के अनुसार किस प्रकार का आहार-विहार हितकर एवं सात्म्य है, उसके लिए आचार्य चरक ने सूत्र स्थान में कहा है –

“विपरीत गुणस्तेषां स्वस्थवृत्तैर्विधिर्हितः।।”

(च.सू. 7/41)

अर्थात् स्वस्थ संरक्षण के लिए अपनी प्रकृति से विपरीत आहार-विहार का सेवन हितकर होता है। इसका अर्थ यह है कि जो दोष प्रकृति होती है, उस दोष के गुण विपरीत आहार-विहार का सेवन हितकर होता है। अतः स्वस्थ संरक्षण के लिए दोष विपरीत रसों का एवं दोष विपरीत आहार-विहार का ही निर्देश किया गया है। इनके उपयोग से ही मनुष्य स्वास्थ्य रक्षा करके दीर्घायुशी बन सकता है। इस प्रकार स्वस्थवृत्त में प्रकृति का महत्व प्रतिपादित होता है तथा उपरोक्त दृष्टि से इसका उपयोग भी करना चाहिए।

प्रत्येक व्यक्ति में तीनों दोषों के सम्मेलन, एकीकरण का एक स्थिर प्रमाण (मान) होता है। इस मिलन में जिस दोष का आधिक्य होता है उसी से व्यक्ति की प्रकृति बनती है। अतः प्रकृति की उत्पत्ति में जो दोष आरम्भिक होता है, उस दोष के प्रकोपक आहार-विहारों से उस व्यक्ति में उस दोष का प्रकोप शीघ्र होता है, जो आयुर्वेद के प्रमुख सिद्धान्त “सर्वदा सर्वभावानां सामान्यं वृद्धि कारणम्। (च.सू. 1/44)” के द्वारा सिद्ध होता है। यथा – वात प्रकृति वाले पुरुषों को वात प्रकोपक आहार-विहारों से शीघ्र ही वातज रोगों की उत्पत्ति हो जाती है। इसी प्रकार पैत्तिक एवं श्लेष्मिक प्रकृति वाले व्यक्तियों को पित्त प्रकोपक एवं कफ प्रकोपक आहार-विहारों के सेवन करने से शीघ्र ही पित्तज एवं कफज रोगों की उत्पत्ति हो जाती है। इसका तात्पर्य यह है कि जब तक ‘प्रकृत्यारम्भक दोष’ शेष दोष प्रकोपक कारणों के सेवन



से अपने विरोधी गुणों के द्वारा सम्भावित प्रकोप को दबाए रहता है तब तक प्रकृत्यारम्भक दोष जन्य व्याधियाँ नहीं होती हैं।

स्वभावतः मनुष्य की जो दोष प्रकृति होती है, उसके विपरीत गुण युक्त दोष से रोगोत्पत्ति होने पर रोग मृदु तथा साध्य समझा जाता है और दोष प्रकृति रोग के समान हो तो रोग प्रबल होता है। अतः कष्ट साध्य अथवा असाध्य होने की सम्भावना होती है। इस प्रकार प्रकृति से रोग की साध्यसाध्यता का भी ज्ञान होता है और रोग के साध्य होने पर ही चिकित्सा का निर्देश है। अतः प्रकृति का ज्ञान होना आवश्यक है।

रोगी की शरीर प्रकृति को दृष्टिगत रखकर ही चिकित्सा कार्य में प्रवृत्त होने का विधान है। रोग शमनार्थ औषध, आहार, विहार की जो योजना की जाती है, उसे 'चिकित्सा' कहते हैं। रोगी की प्रकृति, वय, दोषबल, व्याधिबल, अग्निबल, कोष्ठबल आदि को लक्ष्य में रखकर ही उसके अनुरूप मृदु, मध्य, तीक्ष्ण औषध का योग्य मात्रा में प्रयोग करना ही युक्ति युक्त चिकित्सा है। औषध प्रकृति को सात्म्य ही होना चाहिए क्योंकि चिकित्सा का उद्देश्य रोगी को पुनः अपनी प्रकृति में स्थापन करना है। जैसी स्थिति स्वस्थावस्था में थी उसी स्थिति में रोगी की पुनः स्थापना ही चिकित्सा है।

प्रकोपो वाऽन्यथाभावो क्षयो वा नोपजायते ।

प्रकृतीनां स्वभावेन जायते तु गतायुषः ।

(सु.शा. 4 / 47)

प्रकृतियों में सामान्यतः परिवर्तन नहीं होता। वे अपने आप से न तो परिवर्तित होती हैं और न ही क्षीण होती हैं। अतः याज्जीवन प्रकृति में कोई फेर बदल नहीं होता। किन्तु जब प्रकृति में भी परिवर्तन हो जाए तो मृत्यु समीप आ गयी है ऐसा माना गया है। आयु का अंत समीप आने पर ही प्रकृति में अन्यथा भाव होता है। जैसे – शीत भाग उष्ण हो जाना, अप्रिय प्रिय हो जाना आदि। इस प्रकार प्रकृति ज्ञान से अरिष्ट का ज्ञान भी प्राप्त होता है।

इस प्रकार व्याधि एवं चिकित्सा का अधिष्ठान पुरुष है। अतः पुरुष संबंधी सभी प्रकार के अनुसंधान के लिए प्रकृति का ज्ञान अनिवार्य है। मनुष्य की शारीरिक रचना, क्रिया एवं मनोविज्ञान उसकी प्रकृति पर आधारित होते हैं एतदर्थ इन

सभी विषयों का अध्ययन प्रकृति के संबन्ध में करना आवश्यक होता है। प्रकृति को जानकर उसके अनुरूप चिकित्सा करने में अधिक सफलता मिल सकती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :-

1. चरक संहिता— महर्षि अग्निवेश प्रणीत—चरक—ढबल द्वारा प्रतिसंस्कृत, व्याख्याकार : काशीनाथ शास्त्री एवं गोरखनाथ चतुर्वेदी, चौखम्मा भारती अकादमी, वाराणसी, 2007
2. सुश्रुत संहिता— महर्षि सुश्रुत विरचित, व्याख्याकार : अम्बिकादत्त शास्त्री, चौखम्मा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, 2008
3. अष्टांग हृदय— वाग्भट कृत, अत्रिदेवकृत हिंदी टीका, चौखम्मा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी, 2005
4. शारंगधर संहिता— आचार्य शारंगधर.त, शैलजा श्रीवास्तव कृत हिंदी टीका, चौखम्मा ओरिएंटालिय, वाराणसी
5. शरीर क्रिया विज्ञान— सुनील वर्मा एवं जयराम यादव कृत, चौखम्मा ओरिएंटालिय, वाराणसी, 2009
6. आयुर्वेदीय क्रियाशारीर— रणजितराय देसाई कृत, श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन लीकृ, नागपुर, 1999
7. कायचिकित्सा— रामहर्ष सिंह कृत, चौखम्मा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी, 2007
8. शरीरक्रिया— विज्ञान— पूर्णचंद्र जैन कृत, चौखम्मा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी, 2003



त्रिविध नाड़ियों का शास्त्रीय अध्ययन

- प्रमोद कुमार*, मीनू श्रीवास्तव**

e-mail : dr.pramodsahu05@gmail.com

सारांश

भारतीय आर्ष ग्रंथो, वेद, उपनिषद तथा अन्य यौगिक व तांत्रिक ग्रंथो में इड़ा, पिंगला व सुषुम्ना नाड़ी का वर्णन प्राप्त होता है। हठयोग से संबंधित ग्रंथो में इनका विशद वर्णन किया गया है। नाड़ियो को शरीर का बंधनकर्ता तथा नाड़ियो पर नियंत्रण से जीवन्मुक्ति भी कही गयी है। यह शरीर में प्राण का संचरण करती है।¹

शिव संहिता, गोरक्ष संहिता, योगवशिष्ट, घेरण्ड संहिता आदि यौगिक ग्रंथो में नाड़ियो का विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है। यह वर्णन उनकी क्रिया पर अधिक प्रकाश डालता है, उनकी संरचना तथा शारीरिक स्थिति पर कम प्रकाश डाला गया है। आयुर्वेदिक ग्रंथों में नाड़ी शब्द से तंत्रिका तंतु के अतिरिक्त धमनी व शिरा का भी संदर्भ लिया गया है यहां इड़ा, पिंगला व सुषुम्ना नाड़ियो का वर्णन अत्यल्प है। सीमित साहित्यिक उपलब्धता के उपरांत भी नाड़ियों की अद्भुत क्षमताओं का चिकित्सकीय व आध्यात्मिक प्रयोग भारतवर्ष में प्राचीन काल से ही होता आ रहा है। योग में सिद्धि प्राप्त करना, प्राणायाम के द्वारा मन की एकाग्रता प्राप्त करना तथा योग आसानो से रोग निवारण करना नाड़ियों के माध्यम से किया जाता रहा है। त्रिविध नाड़ियाँ, योगासन व प्राणायाम के लिए आधारभूत संरचनाएं हैं। योग की सारी प्रक्रियाएँ त्रिविध नाड़ियों के माध्यम से ही कार्यशील होती हैं। अतः त्रिविध नाड़ियो यथा इड़ा, पिंगला व सुषुम्ना का प्राचीन वैदिक साहित्य, यौगिक व तांत्रिक ग्रंथों के आधार पर एक शास्त्रीय अध्ययन समीचीन है।

शब्द संकेत :- इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना, नाड़ी, योग, प्राणायाम, रोग—निवारण।

परिचय :-

नाड़ी शब्द की व्युत्पत्ति 'नड़ भ्रंशे' धातु मे 'नड़' इन व 'डीष' प्रत्यय से सिद्ध होती है। इसका अर्थ है नाल अथवा

पोली अवकाशयुक्त लंबी वस्तु। आयुर्वेदिक ग्रंथों में नाड़ी, शिरा व धमनी शब्द को समान अर्थों में प्रयुक्त किया जाता है एवं संदर्भ के अनुसार धमनी, शिरा अथवा तंत्रिका तंतु का अवबोध होता है उदाहरण के लिए नाड़ी परीक्षा मे 'नाड़ी' शब्द धमनी विशेष के लिए प्रयुक्त हुआ है तथा त्रिविध "नाड़ियाँ" शब्द मे तंत्रिका तंतुओं हेतु। यौगिक व तांत्रिक ग्रंथो में नाड़ी शब्द प्रायः तंत्रिका तंतुओ हेतु प्रयुक्त है और इस लेख का विवेच्य विषय है। नाड़ियों को यौगिक ग्रंथो में अद्भुत शक्तियों का केन्द्र कहा गया है जिनके जाग्रत होने अथवा उद्दीपन से मनुष्य आश्चर्यजनक शक्तियो का स्वामी बन जाता है। जिसे विभिन्न ग्रंथों में शक्तिपात और कुण्डलिनी जागरण आदि के रूप में जाना जाता है। अन्य उदाहरण के रूप में योग दर्शन में कहा गया है कि 'कूर्म नाड़ी' पर संयम से शरीर में स्थिरता आती है।² और कंठ नाड़ी पर संयम से क्षुधा और पिपासा का अनुभव नही होता।³ योग में कुण्डलिनी जागरण को नाड़ियों से संबंधित एक महत्वपूर्ण घटना बताया गया है। इसी प्रकार योग विषयक अन्य ग्रंथों में विभिन्न नाड़ियो की भिन्न—भिन्न विशेषताएँ बतायी गयी है।

प्रायः सभी ग्रंथो के अनुसार शरीर में नाड़ियो की कुल संख्या बहत्तर हजार बतायी गई है। जिनमे चौदह प्रमुख है सुषुम्ना, इड़ा, पिंगला, गांधारी, हस्तिजिह्वा, कूहू, सरस्वती, पूषा, शंखिनी, यशस्विनी, वारुणी, अलंबुषा, विश्वोदरी तथा यशस्विनी। इन नाड़ियो में तीन नाड़ियाँ प्रमुख रूप से कही गयी है इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना। इन्हे त्रिविध नाड़ियाँ कहा जाता है। त्रिविध नाड़ियों सहित सभी बहत्तर हजार नाड़ियों का उद्गम केन्द्र मूलाधार चक्र स्थित नाड़ीकंद को बताया गया है। नाड़ीकंद से नाड़ियाँ उर्ध्व, अधः और तिर्यक गति करते हुए, पूरे शरीर को बांधकर रखती है। प्राचीन वर्णन और आधुनिक नाड़ीतंत्र के परिचय में अधिक साम्यता प्रतीत नही होती। मात्र इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना नाड़ियो को आधुनिक तंत्रिका संरचनाओं के समकक्ष रखा जा सकता है।

*आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी/व्याख्याता **प्राचार्य एवं रीडर रचना शारीर विभाग, शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय, बिलासपुर (छ.ग.)



सुषुम्ना नाड़ी

सुषुम्ना नाड़ी की स्थिति शरीर के मध्य में, इड़ा तथा पिंगला नाड़ियों के मध्य होती है। यह पृष्ठवंश के आश्रित मेरुदण्ड के भीतर अवस्थित होती है।⁹ शरीर में सुषुम्ना नाड़ी की उत्पत्ति मूलाधार चक्र से होती है। मूलाधार चक्र की आकृति त्रिकोणाकार होती है।¹⁰ इसमें वाम कोण से इड़ा नाड़ी, दक्षिण कोण से पिंगला नाड़ी तथा पृष्ठ भाग से सुषुम्ना नाड़ी की उत्पत्ति होती है।¹¹ सुषुम्ना नाड़ी अतिसूक्ष्म, तन्वी और शुक्ल वर्ण की होती है।¹² मूलाधार चक्र में सुषुम्ना नाड़ी अन्य बहुत सी नाड़ियों से आवृत होती है। यहां पर रक्त, पीत, कृष्ण, ताम्र तथा लोहित वर्ण की और भी अनेक नाड़ियाँ उपस्थित होती हैं।¹³ सुषुम्ना नाड़ी की स्थिति नाड़ी कंद के मध्य में होती है, यह चार अंगुल परिमाण की होती है।¹⁴ शरीर स्थित बहत्तर हजार नाड़ियों में सुषुम्ना नाड़ी प्रमुख होती है क्योंकि अन्य नाड़ियाँ सुषुम्ना नाड़ी के आश्रय से ही शरीर में स्थापित होती हैं। यह इड़ा और पिंगला नाड़ियों को नियंत्रित करती है।¹⁵

प्रस्तुत शास्त्रीय उद्धरणों में सुषुम्ना नाड़ी की स्थिति को शरीर मध्य पृष्ठवंश में मेरुदण्ड के भीतर बताया गया है। यह मूलाधार चक्र से आज्ञाचक्र तक उपस्थित होती है। मूलाधार चक्र में यह अन्य अनेक नाड़ियों से आवृत होती है। यह सबसे महत्वपूर्ण नाड़ी है, क्योंकि अन्य नाड़ियाँ इसकी आश्रय में होती हैं।

इड़ा नाड़ी

शरीर में इड़ा, सुषुम्ना के वाम पार्श्व में, पृष्ठवंश पर आश्रित होती है।¹⁶ इड़ा नाड़ी की उत्पत्ति मूलाधार चक्र के वाम कोण से होती है। यह आज्ञाचक्र तक विस्तृत होती है। तत्पश्चात् उसे पार करते हुए यह दक्षिण नासा पुट में समाप्त होती है।¹⁷ इड़ा नाड़ी शरीर में चंद्रमा समान गुणों की प्रतिनिधि है। यह अमृत रूप है अर्थात् शरीर में पोषण का कार्य करती है। इसका विशिष्ट गुण तमोगुण है। इसके देवता विष्णु है।¹⁸

प्रस्तुत शास्त्रीय उद्धरणों में इड़ा नाड़ी की स्थिति पृष्ठवंश में, सुषुम्ना के वाम पार्श्व में बताया गया है। यह मूलाधार चक्र से लेकर आज्ञाचक्र तक स्थित होती है। चंद्रमा समान गुणों का आशय इसका पिंगला के विपरीत उत्तेजनाओं

के शमन करने, शिथिलता कारक तथा शारिरिक धातुओं के नवनिर्माण से है। यह शरीर में पोषण का कार्य करती है अतः इसके देव विष्णु है। निद्राकारक होने से इसका विशिष्ट गुण तमोगुण है।

पिंगला नाड़ी

शरीर में पिंगला नाड़ी की स्थिति सुषुम्ना के दक्षिण भाग में, पृष्ठवंश पर आश्रित होती है। इसकी उत्पत्ति मूलाधार के दक्षिण कोण से होती है, यह उर्ध्वगति करते हुए आज्ञाचक्र तक पहुँचती है तत्पश्चात् इसे पार करके वाम नासापुट में समाप्त होती है।¹⁹ पिंगला नाड़ी शरीर में सूर्य की प्रतिनिधि होती है। जिस प्रकार लोकगत सूर्य उष्मा व प्रकाश फैलाता है, उसी प्रकार पिंगला नाड़ी शरीर में उष्मा निःसरित करता है। मूलाधार चक्र में सूर्य मण्डल समान संरचना से विष का श्रवण होता है जिसे पिंगला सर्वशरीर में संचरित करती है।²⁰

पिंगला की स्थिति इड़ा नाड़ी के विपरीत सुषुम्ना के दक्षिण भाग में बतायी गयी है। यह मूलाधार चक्र से आज्ञाचक्र तक शरीर के दक्षिण भाग में तत्पश्चात् वाम नासापुट तक अवस्थित रहती है। इस नाड़ी को सूर्य का प्रतिनिधि कहने का

आशय इसके चयापचयात्मक (catabolic) कार्यों से है, यह शरीर में उर्जा का उत्पादन करती है, उष्णता को बनाए रखती है, शरीर को सचेत अवस्था में रखती है। उर्जा उत्पादन के दौरान शरीर में विभिन्न अपशिष्ट पदार्थों का निर्माण होता है तथा क्षयकारक गतिविधियाँ होती हैं जिसे विष का श्रवण शब्द से इंगित किया गया है।

आधुनिक विमर्श

त्रिविध नाड़ियों के परिप्रेक्ष्य में आधुनिक काल में दो मत सर्वाधिक प्रचलित हैं। पहले मत से अनुसार वाम व दक्षिण अनुकम्पी नाड़ियों (स्मजि – Right Sympathetic Trunk) को क्रमशः इड़ा और पिंगला नाड़ी माना जाता है तथा मेरुरज्जु जो इन दोनों के मध्य उपस्थित है, को सुषुम्ना नाड़ी कहा जाता है। यह मत अनुकम्पी व परानुकम्पी नाड़ी तंत्र के भेद से इड़ा और पिंगला नाड़ियों के कार्य से सर्वाधिक साम्यता रखता है। दूसरे मत के अनुसार तंत्रिका प्रेरक तंतुओं (Motor fibre) को इड़ा नाड़ी तथा संवेदी तंतुओं (Sensory fibre) को पिंगला नाड़ी कहा जाता है क्योंकि इड़ा की गति प्रेरक तंतुओं समान शरीर की अधः भाग



की ओर तथा संवेदी तंतुओं की गति आज्ञाचक्र व उर्ध्वभाग की ओर होती है। इस मत में भी मेरुरज्जु के मध्यभाग को सुषुम्णा नाड़ी माना जाता है

त्रिविध नाड़ियाँ और इनमें भी सुषुम्णा नाड़ी अथवा मेरुरज्जु अन्य सभी नाड़ियों की उत्पत्ति हेतु उत्तरदायी मेरुरज्जु के अंतिम सिरे पर Conus Medullaris पाया जाता है, जो शास्त्रोक्त नाड़ीकंद के समान प्रतीत होता है। इससे Filum terminale निकलती है, जो Coccygeal Plexus तक अवस्थित होती है तथा मूलाधार चक्र समान संरचना बनाती है। तंत्रिका तंत्र शरीर में संवेदनाओं का वहन करती है तथा इनके बिना शरीर में उद्दीपन के प्रति प्रतिक्रिया असंभव है। मस्तिष्क तथा नाड़ियाँ शरीर के गूढ़ रहस्यों को धारण किये हुए हैं। जैसे-जैसे इन पर शोध की प्रवृत्ति बढ़ेगी इनके रहस्यों का अनावरण होगा और हम प्राचीन शास्त्रोक्त ज्ञान को और अच्छी तरह से समझ पायेंगे।

संदर्भ

1. शिवसंहिता अध्याय 5 / 72
2. पंतजलि योग सूत्र 3 / 31
3. शिव संहिता अध्याय 2, अध्याय 5
4. जाबालदर्शनो पनिषद 4 / 4,7
5. शिव संहिता अध्याय 2 / 25,26
6. क्षुरकोपनिषद 9
7. क्षुरकोपनिषद 8
8. नाड़ी दर्पण पृष्ठ 38
9. शिवसंहिता अध्याय 2
10. शांडिल्योपनिषद 1 / 4 / 11
11. शिवसंहिता 2 / 25-26
12. शांडिल्योपनिषद 1 / 04 / 11
13. शिवसंहिता 2 / 25-26
14. शिवसंहिता 5 / 124-136

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. शब्दस्तोम महानिधि – तर्कवाचस्पति तारानाथ भट्टाचार्य, चौखम्भा संस्कृत सीरीज वाराणसी, 1962
2. अमरकोश – अमरसिंह, चौखम्भा संस्कृत सीरीज, वाराणसी 1971

3. ऋग्वेद – श्रीराम शर्मा आचार्य, संस्कृत संस्थान बरेली 2001
4. अथर्ववेद – श्रीराम शर्मा आचार्य, संस्कृत संस्थान बरेली, 2001
5. क्षुरिकोपनिषद – श्रीराम शर्मा आचार्य, युग निर्माण योजना मथुरा 2005
6. जाबालदर्शनोपनिषद-श्रीराम शर्मा आचार्य, युग निर्माण योजना, मथुरा 2005
7. पातंजल योग प्रदीप – स्वामी ओमानंद तीर्थ, गीता प्रेस गोरखपुर, 16 संस्करण
8. योगवाशिष्ठ – पं. कल्याण चंद्र, खेमराज श्रीकृष्णदास, मुम्बई, 1998
9. चरक संहिता – ब्रम्हानंद त्रिपाठी, चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, 1998
10. सुश्रुत संहिता – अंबिकादत्त शस्त्री चौखम्भा संस्कृत संस्थान, 1972
11. नाड़ी दर्पण – दत्तराम, खेमराज श्रीकृष्ण दास, मुम्बई, 2006
12. शिवसंहिता – गोस्वामी रामचरण पुरी, खेमराज श्रीकृष्णदास, 2005
13. शिवस्वरोदय – डॉ चमन लाल गौतम, संस्कृत संस्थान बरेली, 2007
14. गोरक्ष पद्धति – योग यतीन्द्र नाथ, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार 2003
15. घेरण्ड संहिता – पं. कल्याण चन्द्र, खेमराज श्रीकृष्णदास, मुम्बई 2005
16. हठयोग प्रदीपिका – स्वात्माराम, खेमराज श्रीकृष्ण दास मुंबई 2004
17. प्राणायाम – बी.के.एस. आयंगर, ओरियंट ब्लैकस्वान, हैदराबाद 2009



APPROACHES OF MANAGEMENT OF AMAVATA VIS –A-VIS RHEUMATOID ARTHRITIS IN AYURVEDA

- Ajai Kumar Pandey**
e-mail : drajaipandey@gmail.com

ABSTRACT

The incidence of Rheumatoid arthritis (RA) is rising with an alarming rate globally. It is one of the commonest & crippling form of autoimmune, inflammatory disorder having systemic diathesis. It is condition which presents with acute and chronic polyarthritis with marked pain, swelling and stiffness of joints. This disease seems to have been described in Ayurveda as a clinical entity called as Amavata, which is outcome of Ama along with vitiated Vata dosha. Ama- a reactive species; forms due to hypo-functioning of different sets of Agnis. It is the main initiating factor of this disease. This age old idea is now well conceived in biomedical science in terms of gut induced arthritis. Possibly these forms of Ama initiates the autoimmune diathesis leading to the immunological inflammation of joints and allied structures. In recent year a number of medicinal and physiotherapeutic measures have been introduced in conventional rheumatology, which provide some relief to the ailing one but its real management is far from the reality. At this juncture the I have tried to put an emphasis on Ayurveda inspired line of management of Amavata.

INTRODUCTION:

RA is an autoimmune induced inflammatory joint disorder of multifactoral cascade having systemic diathesis. Concurrent stressful situations in the life and lifestyle errors are known to precipitate the remission and exacerbation of RA. It seems to have been described in Ayurveda as a clinical entity called Amavata. Its description is not available in the classical triad of Ayurveda. It was Madhavakara Mishra who gave its detail account for first time. After that all the treatise of Ayurvedic medicine have included the description of Amavata roga and its management with on extremely evolved manner. Madhava emphasizes that it is a systemic disorders in which digestive and metabolic mechanism are involved. The main morbid factor in this disease is Ama- a byproduct of hypo functioning of Agni i.e. digestive & metabolic bio-fire of the body. Ama in its abnormal form circulates throughout the body and produces joint symptoms, leading to considerable impairment of body movement (M.Ni. 25/1-5). Madhava emphasized that Amavata is not simply a joint disorder but it is a systemic disorder involving whole body. joint pain is one of the main features, others are – body ache, anorexia, thirst, nausea, lassitude, heaviness, pyrexia etc. (M.Ni. 25/6). Madhava's

* Assistant Professor, Deptt. of Kayachikitsa, IMS, BHU, Varanasi-221005



description of Amavata is very similar to rheumatic disease and up to same extent to rheumatic fever. Besides, other rheumatological disorders are also included under category of Amavata. Ama is retained in the body plays antigenic role and possibly initiative an autoimmune diathesis leading to the inflammations of joints and channels of the body called Srotamsi and blockade in turns leads to aggravation of vata dosha. The most pertinent fact being realized by may rheumatologists that management of RA is still not satisfactory. However once it is established in the organism it mostly takes an incurable course and continue to develop many progressive complications and deformities, a fact which has been clearly conceived in Ayurveda.

No doubt, corticosteroids had brought big hope for the patients but because of its greater side effects its role in the management of RA is very limited. The NSAIDs and DMARDs are the mainstay in the treatment of RA but they have serious side effects and limitations for their long term use. At this juncture many researchers & scientists are looking towards other systems of medicine for the treatment of RA. The treatment of such an entity in Ayurveda is logically swings around effects to revive Agni, exhaust Ama by Amapachana measures, pacifying vata dosha and similar other measures. to brings this narmostasis and brackdown the pathological chain. It is in view of above hypothesis that the author has decided to through some light on its classical approach of management for contemporary use today.

Principles of Management of Amavata:

In Ayurveda, the therapeutic approach of Amavata is more or less oriented towards Amadosha and aimed at samprapti vighatana. This line of treatment depends a good deal on the stage of the disease process. Chakrapani was the pioneer who laid down the principles and line of treatment of Amavata. He has described following measure in Chakradatta Amavata Rogadhikara.

लंघनं स्वेदनं तिक्तं दीपनानि कटूनि च।
विरेचनं स्नेहपानं वस्तयश्चाममारुते।।

(C.D. 25/1)

The properties of Ama and Vata are on opposite pole of each other. Only the Shita guna is common to both. Though, the measure adopted will be principally opposing one another. So, a very careful approach can only benefited to the patient of Amavata. The line of treatment laid down by Chakrapani denotes firstly the pachana of Ama, then restoration of Agni and finally to control of Vitiated Vata Dosha. Here an attempt is being made to substantiate these principles. The above mentioned type of treatment can be recompiled under following headings:

i) Measure to stop Ama formation and to restore Agni to its normal state

- Langhana (fasting)
- Dipana (appetizers)

ii) Measure to digest Ama:

Local measures

- (a) Svedana (fomentation)



(b) Oleation therapy (Taila-abhyanga)

General measures

- ♦ Guggulu preparations.
- ♦ Herbal drugs having Vatakaphara propriety (Katu, Tikta Rasa & Ushna virya)
- ♦ Pachana (digestants) drugs
- ♦ Various Rasa and metallic preparations.

iii) Measure to eliminate Ama and to pacify Vata dosha

- Virechana (purgation) therapy.
- Vasti (enemata) therapy- specially Asthapana vasti

Measures of stop the formation of Ama

1. Langhana :

यत् किञ्चित्लाघवकरं देहे तल्लघनं स्मृतं ॥

(C. Su. 22/9)

Any measure, which brings in Laghuta in the body, is known as Langhana.

Langhana :-

It is the first measure that has been advised for the management of Amavata, which is considered to be an Amashayottha Vyadhi and also Rasaja vikaras. (C.Ni.8/31, C.Su.23/25) In Yogaratnakara langhana has been mentioned as the best measure for the treatment of Ama. Literally Langhana means fasting, which is quite different from Langhana Chikitsa. Overall langhana therapy stands for creating lightness in the body. Any physical measure, which produces such effect in the body may be taken as langhana. Langhana is the measures which raise the

metabolic status of the body and this helps in improvement of Agni and dissociation of Ama

Following activities and measures are described for induction of langhana in the body (C. Su. 22/18). Vagbhata has broadly divided the Langhana in to two broad heads.

- a) Shamana
- b) Shodhana

a) Shamana measures:

- i. Pipasha (thirst)
- ii. Maruta (exposure to wind)
- iii. Atapa (sun bath)
- iv. Pachana (digestives)
- v. Upavasha (fasting)
- vi. Vyayama (exercise)

b) Samshodhana measures

- i. Vamana (emesis)
- ii. Virechana (purgation)
- iii. Nasya (purification of supraclavicular organs)
- iv. Niruha vasti (medicated decoction based enema)

Samshodhana measures should be performed in Balavana status of disease as well as diseased ones (C.Su. 22/19). These measures are mainly intended to eliminate the Ama through the GIT and results in improved absorptive status of GI mucosa and thus increased metabolic status of the body tissue (Singh, 1992). It also imparts better nourishment and improves psycho-neuro humeral mechanism of the body.



Langhana effect in the body is created by some specific physical, physiological or environmental factors. Under fasting (due to stress of fasting) the adrenocortical activity increases and secretion of endogenous corticosterones help as an anti-inflammatory agent and increases catabolic activities to digest Ama at Dhatu level. Langhan can be also followed by use of langhan dravyas like Manda, Peya, Vilepi, and Yavagu and got drinks (water) which leads to pachana of Ama. Vayu and Agni factors are present in Laghu ahara. Thus, it stimulates the Agni because of its qualitative similarities as mentioned in Ashtanga Sangrah (A.S.Su. 11/8-9).

Vyayama is one of the non pharmacological approaches to the treatment of Amavata. It creates laghuta in the body and Diptaagni along with Karma Samarthya and reduction of Medo Dhatu (A. S. Su. 3/62).

Exercise therapy is a therapeutic modality for rheumatic diseases has also gained a momentum during past few years. Beneficial effects of short term physical training in RA has been documented (Ekblom – 1975). It is likely said that the exercise can exercise bone mass and thus it may be helpful in managing osteopenia and osteoporosis which as often co exists with RA.

Many researches of recent years have also detected the role of exercise as an antidepressant through activation of the serotonergic system of neurohormones (Dey, Singh, 1993). It is said that due to pain and disability in the chronic stages

this disease brings out a sense of depression and helplessness (Pineus, 1986).

Pipasha is propagated as a management modality in Amavata. This can be done by use of ushnajala or panchakola churna phanta. Because it is having the property of Dipana, Pachana and thus improving the Agni status of the body and even them not concentric the Amasatrishna.

Upavasha (relative fasting) is also recommended as a useful tool for Amavata (RA) patients. Considering fasting for langhana effect, Laghvashana seems more appealing in comparison to absolute fasting. Because malnourished patients had higher high ESR and C-RP and thus complete fasting is not advisable for these individuals.

Effect of weather conditions in aggravation of RA is a well recognized fact. During management exposure to hot air and Atapa is found helpful in alleviation of symptoms in RA patients. Probably of produces sudation and analgesia effect by acting on free neuron-endings and re-fibers of the muscle spindle. (Benson-1974). Such modalities have been well conceived in Ayurvedic lexicons.

2. Svedana:

Sveda Karma is important chikitsa upakarma in relieving or in getting shamana of Vata-kapha Doshas, which are prakupita Doshas in Amavata. Svedana is the therapy, which relieves the stambha, Gaurava, shita & produces Sveda. The main symptoms of Amavata are stambha, Gaurava, shita & Srotavarodha. The



role of svedana therapy in Amavata and in other rheumatic diseases is well recognized. In the management of Amavata, Ruksha sveda has been advocated in the form of Valuka potali, owing to the presence of Ama. In chronic stage of the disease when Rukshata is increased, Snigdha sveda can be employed like Pindasveda. Sveda karma relieves the srotoabhishyanda karatva and relieves the Doshas which are an important factor in samprapti vighatana of the disease. In this disease state ushna jalapana (a kind of internal svedana) is also advocated, which exerts Dipana, pachana, jvaraghna, srotoshodhaka etc. (C.Ci.3/44). effects.

Svedana also moreover by virtue of ushnatva it causes pacification of both Doshas (kapha and Vata) and augments the moieties of Agnis (especially Dhatvagnis) by which it digest the Ama at Dhatvagni level. Sveda karma mainly relieves the gurugatrata, stabdhata, sandhivedana and shotha, jadyata, mala vibaddhata etc. In addition to this, it is specially indicated in presence of stambha, gaurava, jadya, shita and shula, which constitutes the predominant features of Amavata (C.Su.22/11)

3. Tikta-Katu and Dipana Dravyas

Tikta, Katu rasa pradhana drugs are very useful in treatment of Amavata because both are Agni dipana. The rationality behind usage of tikta, katu rasa and dipana drugs are as follows:

Tikta rasa has ruksha and laghu gunas. It does lekhana as well as dipana and pachana effects. It is beneficial in conditions like, Aruchi

trishna, murcchna and jvara. It absorbs the kleda and shleshma.

Katu rasa is having laghu, ushna and ruksha gunas. It also has properties like dipana, pachana and rochana, so it dilates the shrotasas. It dries up shneha, kleda and mala and is beneficial in shotha. As Agni vikriti is the main factor for Amavata, so administration of Dipana (Pippali and shunthi) drugs helps to increase the appetite. These drugs have tikshna, ushna, langhana and agneya properties, when improves the Jatharagni helps to and it stop the further formation of Ama at GI level.

The role of dipana and pachana dravyas are most important in treatment of Amavata. As mandagni is the sole causative factor in the disease. Any drug that causes diptagni will prevent the production of Amarasa. Both dipana and pachana dravyas are agneya dravyas; hence these will improve the Agni at GI level and gets the pachana of Ama as well as gets Shamana of Vata dosha due to its Agneya effect. These approaches of management of Amavata form the basic tenets of its therapeutics. In relation to Amavata various oral drugs and local therapeutic measures have been described in the classical text out of which most commonly used in clinical practice are given below.

Y.R.-Yogaratanakara, B.R.- Bhaishajya Ratnavali, R.S.S.-Rasendara Sara Samgrah, A.H.- Ashtanga Hridaya, S.S.-Sushruta Samhita, C.D.-Chakradutta, S.Y.- Sidhdha Yoga.



S.No.	Formulation	Name	Reference
1.	Avaleha	Eranda Paka Puga Khanda Jirakadi Modaka Dashamula Haritaki	Y.R. B.R. B.R. A.H.
2.	Guggulu	Punarnava Guggulu Yogara ja Guggulu Vyos hadi Guggulu Vata ri Guggulu Shimhanada Guggulu	B.R. B.R. A.H. B.R. B.R.
3.	Vati / Gutika	Drakshadi Gutika Eladi Gutika Shulavajrgni vatika	Y.R. B.R. R.S.S.
4.	Rasa	Amavatari Rasa Sri Ramabana Rasa Ananda Bhairava Rasa Mahalakshmi Vilasa Rasa Naradiya Laksmi Vilasa Rasa Shrihé pattvallabha Rasa Svarnabhupati Rasa Lavanabhaskara Churna Vaishvanara Churna	B.R. B.R. R.S.S. R.S.S. B.R. B.R. Y.R. S.S. C.D.
5.	Churna	Panchakola Churna Rashnadi Kvatha Churna Maharashnadi Kvatha Churna Ajamodadi Churna Nimbadi Churna Panchasama Churna	C.D. S,Y. S.S. S.S. B.R. S.S.
6.	Ghrita	Amrita Ghrita	C.D.
7.	Tail	Brahat Saindhavadya Taila Kottamchukkadi Tail	B.R. S.S.
8.	Parpati	Rasa Parpati Lauha Parpati	B.R. S.S.
9.	Single drug	Shunthi, Bhallataka, Gokshuru, Guduchi, Lashuna	-



4. Virechana Karma:

Virechana has been described to be the best remedy for Pitta Dosha, yet it is effective in the vitiated Kapha and Vata Dosha also up to some extent. So, in this way it appears to be the most appropriate therapeutic measure in this condition. After Langhana, Svedana and Tika, Katu, Dipana dravyas, Doshas attain to niramavastha and it may require toxic elimination from the body by shodhana measures. Generally Vamana precedes Virechana but in Amavata, the patients should be subjected to Virechana therapy because of the following possible reasons:

a) Production of Ama is the result of Avarana of pittasthana by Kledaka kapha, thus hampering the digestive activity of the Pachaka pitta. Virechana helps in this condition through two ways,

- It removes the Avarana produced by Kledaka kapha
- It is the most suited therapy for the sthanika Dosha

b) Symptoms of Amavata like Anaha, Vibandha, Antrakunjana, Kukshishula etc. are due to pratiloma gati of Vata. This is best conquered by Virechana, while Vamana is likely to aggravate these features.

4. Virechana :-

Eranda Sneha is the drug of choice for virechana purpose in Amavata. It is not absorbed systematically but acts locally in the Kostha. It is said to be best Vatanulomaka drug, because it not only perform Virechana action but also control the Vata Dosha by its Shnigdha Guna. Thus, virechana improves peristaltic movement, removes the constipation and Amadosha causes

Srotoshuddhi and prevents further absorption of amadosha into the system.

Shnehapana

Generally Shnehapan and Shnehabhyavga are not advocated in acute stage of Amavata. Shnehapana pacifies the vitiated vata due to its inherent vatanuloman effect; it is indicated in Amavata, when there is predominance of Vata dose in its Nirama stage.

5. Vasti Karma:

Vasti therapy has its scope in all kinds of ailments implicating different types of Dosha, Dushyas and Adhithana, Vasti is supposed to be the principal treatment for Vatika diseases (A.H.Su.1/25). In Amavata, both Anuvashana as well as Niruha Vasti have been advocated. Anuvashana basti removes the dryness of the body caused by the Amahara treatment, alleviates Vata Dosa, maintains the function of Agni and nourishes the body. Niruha vasti eliminates those Doshas, which is brought in to the kostha by langhana and allied therapeutics. In addition to the generalized effects, Vasti produces local beneficial effects also by removing Anaha, Antrakujana, vibandha etc. Shaindhavadi tail has been advocated for Anuvashana and Kshara Vasti for Asthapana (B.P.Chi.26) measure.

Pathya – Apathya

In classics pathya is used as a synonym of chikitsa. Apathya is described as the thing, which is incompatible or not suitable to the body and mind. Recent medical discoveries have shown that food can reduce inflammation which is a key process in rheumatic afflictions. Leading arthritis specialists believes that faulty diet may be at the root of these diseases and that correcting, it can relieve the symptoms.



Pathya -

Annavaṛga	Yava, Kulatha, Raktashali, shayamaka, Kodrava, Purana shastisali,
shaka Varga	Va shtuka, Shigru, Karvellaka, Patola
Dugdhavarga	Adraka Kshara paka
Maṅsa Varga	Jangala Mansa
Drava	Ushna Jala, Purra a Madya, Gomu tra, Takra & Kañji with shunthi churna
Drugs	Katu-Tikta Dravya, Shunthi, Gokshuru Bhallataka, Varu na, Lashuna
Pathya Vihara	Rukshasveda with valuka potali in case of sama stage. pind asveda in case of Nirama stage.

Apathya

ApathyaĀhara	Dadhi, Kshira, Matsya, Guda, Mamsapishtaka, Viruddhahara, sh itala Jala.
Apathya Vihara	Viruddha Cheshta, Snigdha Abhyanga, Purvavata, Vegarodha and Jagarna.

CONCLUSION:

We finally conclude that the available treatment modality in conventional biomedical science is not hit the root cause of disease but it still prevailing some other life threatening complications. The means and measures, which are described in this context, are based on classical references and in view of contemporary correlates. Approach of management of Amavata is quite interesting and scientific too, which is time to time proven by research scholars of Ayurveda. The pacificatory and biopurificatory measures described in this context have capacity to hit the root cause of disease & pacifying the

associated symptoms. If these are used in adjuvant with NSAID, it gradually reduces their dose requirement and improving the overall being of the patient without any unwanted-effect.

References:

1. Anurag Singh, Shivendra Singh, Gopal Krishna, Ajai Kumar Pandey: Traditional Knowledge and Ethnopharmacological Perspectives of Herbal Medicine in India: a Review; Journal of Medicinal Plants Studies, ISSN 2320-3862, year 2014, Vol-2-1, 89-96.



2. Bhavamishra, Mishra B. S. (2005). Bhavaprakasha with Vidyotini hindi commentary. 9th edition. Varanasi; Chaukhambha Sanskrit Sansthana; 2005.
3. Das D, Das A. (2005). Statistics in Biology and Physiology. 4th edition. Kolkata; Academic Publishers; 2005.
4. Govindadassen, Mishra S. N. (2005). Bhaishajya Ratnavali with Siddhiprada Hindi Commentary. 1st edition. Varanasi; Chaukhambha Surabharati Prakashan; 2005. 610 p. Govindadassen, Mishra S. N. Bhaishajya Ratnavali with Siddhiprada Hindi Commentary. 1st edition. Varanasi; Chaukhambha Surabharati Prakashan; 2005. 596 p.
5. Harrison, T.R., Anthony S. Fauci et al. 2016 Harrison's Principles of Internal Medicine. 19th edition. New York; Mc Graw-Hill; 2016.
6. Madhavakara, Shastri S., Upadhyaya Y. (1996). Madhava Nidana with Madhukoksha Vyakya and Vidyotini Hindi Commentry. 26th edition. Varanasi; Chaukhambha Sanskrit Sanathana; 1996. 460-464 p.
7. Pandey A.K. & Byadgi P.S. (2013). A Text Book of Kayachikitsa" in English 1st Edition 2013, Vol-I, Published by Chaukhamba Publications, 4262/3, Ansari Road, Darya Ganj, New Delhi-110002, India.
8. Rae Vikas & Pandey A. K. (2014). A Comparative Clinical Study of Pañchakola Churna phanta & Sashamani Vati with & without Ruksha Svedana in patients of Àmavata (rheumatoid arthritis) w.s.r. to role of Agni, M.D. Thesis, IMS, BHU 2014.
9. Singh Amit & Pandey A. K. (2016). Clinical Observation of Impact of Deha Prakriti in the cases of Amavata Vs Rheumatoid Arthritis under the influence of Rasnadi Gugglu with Shunthi Churana & Ruksha Sveda"
10. Vikas Rae & Ajai Pandey (2014). Management of Rheumatoid arthritis vis-à-vis Amavata through Samshodhana & Samshamana approach; JAVP, ISSN 0976 - 8300, May-June-2014, Vol.5-6, 71-76.

—: त्रुटि संशोधन :-

विश्व आयुर्वेद परिषद् पत्रिका के अंक— जनवरी 2018 के मुख्य पृष्ठ पर कुकुरौंधा पौधे के स्थान पर अन्य पौधे का छायाचित्र लेखक के त्रुटिवश मुद्रित हो गया था।



कुकुरौंधा



EVIDENCE BASED INTERPRETATION OF SOME 'SHARIR' RELATED TERMS W.S.R. TO SARVABHUTACHINTA SHAARIR CHAPTER OF SUSHRUTA SHARIRSTHAN.

- Nidhi Srivastava*, Ravi Kumar Srivastava**
e-mail : drnidhisri3012@rediffmail.com

ABSTRACT

SushrutaSamhita is the earliest known authority treatise on Ayurveda. Contribution of 'Sushruta' to the science of surgery and medicine are many and most valuable. He is acknowledged as the father of surgery, and we all know that 'SushrutaSamhita' is considered as the best text for anatomical principle in Ayurveda (शारीरे सुश्रुतः श्रेष्ठः) Although Sushruta is a surgeon but he is great philosopher too. There are ten chapters in Shaarir Sthan of Sushruta Samhita and they deals with Cosmology, human embryology, detailed anatomy, constitution of human being etc. The important part of the Samhita is that it covers the philosophy of evolution in a broader aspect & formation of an individual in a particular Scientific growth principle in the chapter -1st The Sarvabhuta Chinta Shaarir. It has been described in a very beautiful manner but due to terminological difficulties faced by the students is a wide matter of concern for the teaching of the subject. So in this regard a small attempt is made through this article, which may prove a actual contribution in the journey of understanding the concept& term described in chapter 1st of Sharir sthan- Sarvabhut chintasharir.

Keywords -Avyakta, Prakrati, Purush, Panchmahabhuta, Indriya etc.

*H.O.D., Sharir Rachana Deptt., **H.O.D., Agad Tantra Deptt., Govt. Ayurvedic College (Jabalpur)

INTRODUCTION

This chapter describes the evolution of universe (Srashti Utpatti Krama) based on the doctrine of Sankhya Philosophy.

"सर्व भूतानां कारणमकारणं सत्त्वरजस्तमो लक्षणमष्टरूपमखिलस्य जगतः संभवहेतुरव्यक्तं नाम। तदेकं बहूनां क्षेत्रज्ञानामधिष्ठानं समुद्र इवौदकानां भावानाम्॥ (Su. Sha. 1/3)

In this shloka he described that Avyakta is the primordial evolving matter stuff and Satva, Rajas and Tamas are known as mahagunas and encompass all the substances of the universe.

"तस्मादव्यक्तान्महानुत्पद्यते तल्लिंग एवम्। तल्लिंगच्चमहतस्तल्लक्षणएवाहङ्कार उत्पद्यते, स त्रिवधो वैकारिक स्तैजसो भूतादिरित्।।

(Su. Sha. 1/4)

From the Avyakta is produced Mahan (Mahat) the second principle – having the same features, from which is produced 'Ahankar' having the same features. This is of three kinds such as, Vaikarik, Taijasand Bhutaadi.

"तत्र वैकारिकादहङ्कारात्तैजससहायात्तल्लक्षणान्ये वैकादशेन्द्रियाण्युत्पद्यते।"

(Su.Sha. 1/5)

From Vaikarikaahankara, with the help from taijasaahankara, are produced the EkadashIndriya, having the same features.



“भूतादे रापितै जसहायान्तलक्षणान्येव पञ्चतन्मात्राण्युत्पद्यन्ते, तेभ्यो भूतानि व्योमानिलानल जलोर्ष्य, एवमेषातत्त्व चतुर्विंशति व्याख्याता ।

(Su.Sha. 1/7)

Even from Bhutadi, Ahankara, with the help of taijasaahankara, are produced the Panchtanmatra, from this are produced the five bhutas. This all described the chaturvinsatitvatvas.

“अव्यक्तं महानाहंकार पञ्चतन्मात्राणि चेत्याष्टौ प्रकृतयः, शेषाः षोडशविकाराः ॥

(Su. Sha. 1/9)

Avyakta, mahan, Ahankar & five tanmatra there eight are Prakrati& remaining sixteen are vikara.

“तत्र सर्व एवाचे तन एषवर्गः, पुरुष पञ्चविंशतितमः सत्यत्पचौतन्ये प्रधानस्य पुरुष कैवल्यार्थ ।

(Su.Sha. 1/11)

All described so far, are Acetana& the Purush is the twenty fifth tatva is Chetana .

“अत ऊर्ध्वं प्रकृति पुरुषयो साधार्यवैर्ध्वं व्याख्यासामः ।

(Su.Sha. 1/12)

Prakrati and Purusha both are anadi, anant, alinga, nitya, apar& Sarvagata. But Prakrati is one only is acetana, bijadharminiprasavdharmani, Amadhyasthadharmani, while Purush is bahava, Cetnavanta, Aguna, Abeejdharna, Aprasavadharma and madhyastha dharna.

DISCUSSION

In this heading we discussed the English explanation of the terms stated earlier in the above said Shlokas.

· Avyakta (अव्यक्त) – (The unmanifest) - It is the primordial evolving matter stuff, which is not manifest to be perceived by sense faculties of man.

· Triguna/Mahaguna (त्रिगुणधमहागुण) - (Three qualities) - Prakrati is one only in non-conscious elements which has the trigunassatva, rajas and tamas – inherent in prakrati.

· Satva (सत्त्व) -(Being existence, entity reality, True essence, nature, disposition of mind.) The quality of purity or goodness in the Sankhya Philosophy. It is the manifestation of quality with lightning or Prakash. Vital breath, life consciousness, strength of character, firmness, self-command, wisdom magnanimity.

· Rajas (रजस) - (Second of the three gunas or qualities.) It is identified with Tejas. It is said to Predominate and is the activating constituent of mind, helping the other two, i.e. Sattva&Tamas to work.

· Tamas (तमस) - (Darkness / gloom)- One of the three qualities or constituents of everything in creation. It is the cause of heaviness, ignorance, illusion, error, lust and dullness .

· Mahaan (महान / महत्) - Big, Ample, extensive, Gross Buddhi, intellect or intellectual principle. It is second of the 23 principles produced from Prakriti of Ahankar, self-consciousness and manas the mind.

· Ahankaar (अहंकार) – (Proud)- Claiming superiorly for one's self. To have the conception of individuality. It is the third constituent of the process of evolution. Here the Trigunas show their separate identity as Satva, Rajas & Tamas.

· Vaikarik (वैकारिक) - (Based on or subject to modification)- Vaikarik has been described in



sushruta, in the explanation of evolution of the world . Here satva is labeled as vaikarik, because in the process of evolution when satva unites with raja, they become cause of eleven indriyas (faculties). No further new component is further manifested in the process, so satva is called as vaikarik.

· Taijas (तैजस) - (Fiery energy) Rajas- Spiritual on moral or magical power or influence. It is the force behind activation of both satva on Tamas.

· Bhuta (भूत) - (Past /actually happened)- That which experiences the existence. It is also used as synonym to Tanmatra. That means a subtle element. All existing creatures, plants or animals are known as Bhoot (Dalhan com. on SusrutaSamhita).

· Bhutadi (भूतादि) – (Elements) – As per Sankhya Philosophy it is the representative of Tamastatva of evolution process. When it get united with taijas manifests in the form of panchtanmatra . It is further manufactured in the form of mahabhutas.

· Indriya (इन्द्रिय) - Belonging to or agreeable to Indra, (Faculty of sense) organs of perception, buddhiindriya or gyanendriya, i.e. eye, ear, nose, tongue & skin. Ayurveda enumerate five organs of action (karmendriyas) – Larynx, hand, foot, anus and parts of generation, between these ten organ and the soul or Atma, stands Manas.

· Panchtanmatra (पंचतन्मात्रा) - (Five primordial elements)- Five minutest unit of Srashtiutpattikrama form (least unit) that having its own size /not having any one similar to it in size i.e.- shabda, sparsh, rupa, rasa and gandha.

· Panch-Mahabhuta (पंचमहाभूत) - (Five primary elements)- All the substances, living and non-living of the world is made up of five primary elements i.e. Akash, Vahu, Agni, Jal and Prathvi

· Prakrati (प्रकृति) - (Nature)- It is the component of the universe that manifests the next tattva or constituent in the process of evolution.

· Vikara (विकार) - (Product, Evaluates)- Cannot give rise / produce any other principle i.e. eleven indriyas and panchmahabhutas.

· Purusha (पुरुष) - (Soul)- Activiting principle full of conscious activity.

· Bijadharmani (बीजधर्मिणी) - (Having property of seed)- Prakrati containing all the parts of the body just like the seed has all the parts of the future tree as the seed is the basic cause of the whole creation.

· Abijadharma (अबीजधर्मा) -(Not possessing different part like the seed)- Which is not having characteristics of seed, purush(soul) is not the cause of creation.

· Aguna (अगुण) -(Not possessing qualities)- Which is without any gunas i.e. without satva, rajas, and tamas.

· Alinga (अलिंग) -(Not having specific features or qualities)- Which is without any sign or symptoms the ayvaktaprakrati and purush are both without sign .

· Amadhyastha Dharmani (अमध्यस्थधर्मिणी) -(Not having medium characteristic)- The property of remaining medium everytime, as in happiness as well as in sadness is known as “madhyastha-dharmni” is not having this medium property.



· MadhyasthaDharma (मध्यस्थणर्मा) - (Capable of remaining natural)- Without attached to likes and dislikes, happiness and misery etc. The purush remains unaffected with duties so it is called madhyastha dharma.

· Anadi (अनादि) - (Have no beginning)- That which is without origin , prakrati and purush are similar in this quality .

· Anant (अनंत) -(Have no end)- Which is endless - prakriti ,purusha and kaal etc. are all endless .

· Aparā (अपर) -(Not having any other thing for comparison) - That which is not worst i.e. which is best or minutest.

· Nitya (नित्य) - (Eternal)- Which remains ever or never dies or destroyed .

· Sarvagata (सर्वगत) - (Present everywhere) - That which is universally situated .

· Bahava (बहवः) -(Many, Innumerable)- That which is not one but many according to Sankhayadarshanapurushatva is not one but it is many according to the bodies in which it resides.

· Chetanavanta (चेतनावन्तरु) - (Possessing consciousness)- That which is alive or with consciousness.

· Achetan (अचेतन) – (Not having consciousness)-That which is not alive or without consciousness.

· Aprasavdharma (अप्रसवधर्मा) - (Not having the property of reproduction)- Not having the characteristics of genesis, purush(Soul) is not capable to generate the creation.

· Prasavdharmani (प्रसवधर्मनी) - (Having property of reproduction)- Having the characteristics of genesis. The prakrati has the

capacity to deliver or generate all the living or non-living creation.

CONCLUSION -

There are so many other terms are also in the 1st chapter , but due to word limitation we have taken only a few very important words related to the Cosmo genesis only. The purpose of describing the term of SrashtiUtpatti Karma (Cosmo genesis) is to bring home to the minds of medical men, that to understand the composition and nature of functioning of the tissues and organs of the body and properties and actions of things, the good knowledge of Sarvabhuta& Cosmo genesis is very helpful.

Bibliography -

1. Amarkosh – Shri Amar Singh, Chaukhamba Sanskrit Series, Varanasi
2. Illustrated SushrutaSamhita – Vol I – translator Prof. K.R. Srikanth Murthy – Chaukhambaorientalia Varanasi 2017.
3. PaarishadhyamShabdarthShaairam, Pt. Damodar Sharma Gaur
4. Sanskrit – English dictionary, monier William, montilalBanarsidas publication, Delhi 2002.
5. SushrutaSamhita – Dalhan – Nibandhasangrahavayakhya, Sharirasthana, Chaukhamba Sanskrit Sansthan Varanasi, 2012
6. SushrutaSamhita – ShaairSthan Dr. B.G. GhanekarAyurvedRahasyaDeepika Hindi Vyakhya – Mehar Chand Lakshmandas Publication – New Delhi 1999



APPLIED ASPECT OF SAMANYA VISHESHA SIDDHANTA IN THE MANAGEMENT OF “STHOULYA”

- Shruti Pandey*, M.B. Pillewan**, Praveen Kumar Mishra***
e-mail : drpraveenku.mishra@gmail.com

ABSTRACT :

Samanya & Vishesha are the most important principals of Ayurveda which is applicable for treatments and also for maintaining of positive health. The object of Ayurveda has been said to be maintaining of dhatusamya kriya that is to maintain the homeostatis to the level of physiological equilibrium.

The samanya & vishesha are the dynamic forces which keep the normal condition of the body. Acharya Charaka says that the samanya is cause of increase of all the things at all times and the vishesha is the cause of their decreases. where as the application of these principles in the treatment lead to increases & decrees of body elements to analyze vishesha siddhant, the disease sthoulya has been selected for the present study.

Keywords :- Samanya, Vishesha, Siddhant, Sthoulya, Chikitsa, Doesity.

INTRODUCTION :

One of the basic principles of Ayurveda is the rule of similarity & dissimilarity. Things are always enhanced by consuming same or similar things & things are always reduced by using dissimilar things. A human body responds to similarity or differences in the same way.

What does similarity or dissimilarity mean in relation to a human body At any given time or phase of life a things that is same or alike to any

constituent in the body or a things similar in qualities with any constituent or actions that generate changes in the body that in turn produce enhancing effects on a constituent in term of quantity, quality & effects & vice versa. As an example to increase the mansa (meat/flesh) or can eat food that has similar attributes as mansa like masha(urad) or one can do activities which will result in increase in the mansa like sleeping or resting for long hours. It is not necessary to eat human mansa (flesh/meat) to increase human flash but any substance that has the attribute of fleshiness is considered to be samanya & will increase the mansa dhatu. The same principle applies to decrease the mansa (like in STHOULYA) by the rule of vishesha. A medicine used properly should strengthen the doshas that have become weak and at the same time it should reduce the doshas that are increased out of proportion to cause imbalance. A wise application of samanya vishesha principle is a key component in choosing the most effective plan of treatment that involves food, activities, medicine & other modes like shodhan (cleansing of body)& shamana. Sthoulya is a condition there will be atiopachaya of shareera associated with abnormal increase in medodhatu. Acharya Charaka gives one of the best defination of sthoulya as: “medomansa ativridhatvat chalasphik udara stanaa ayathoapachayoutsahonaroatistulau chyate.” The inress of the medo & mansa dhatu

*M.D. Scholar 2nd year, **Professor, ***Reader, Deptt. of Samhita & Siddhant, Rani Dullaiya Smriti Ayurveda P.G Mahavidyalaya Evam Chikitsalaya, Bhopal, M.P.



causes flabbiness & thus movement of the abdomen, buttocks and breasts. This improperly formed medo, mansa dhatu causes utsahani in the individual such a person is called "Atisthoula."

In modern medical science sthoulya can be compared with Obesity. Obesity is an abnormal growth of the adipose tissue due to an enlargement of fat cell size or an increase in fat cell number or a combination of both.

Nidana of Sthoulya can be classified into bahyanidana & abhyantra nidana.

Bahyanidana includes : aharaj, viharaj and mansika nidana while Abhyantra nidana includes : beejadosha janyanidana.

Aharaja nidanas : Includes adhyashana (eating when the previous food is not digested), Atisampurna (over eating), atibrimhana (eating foods high in calories), guru ahara (foods which are heavy to digest), madhura ahara (foods having sweet taste), snigdha ahara (oily foods), sheeta aahara (cold beverage), navaanna (freshly harvested grains), nava mahya. gramya rasa (domestic animals meat & soups), paya vikara (milk & its preparations like curd, ghee), ikshu vikara (sugarcane & its product guda), godhuma (wheat) etc.

Viharaja nidanas : avyayama (lack of physical exercise), avayavaya (lack of sexual intercourse), diva swapna (sleeping during the day time), asana sukha (seated for a long time), achintana (lack of heavy mental activities), priyadarshana (constantly seeing those things which liked) & manaso nivritti (relaxation of mind).

Charaka samhita mentions the cardinal symptom of sthoulya as medomamsaati vridhhi

(excessive accumulation of meda & mansa), chala sphik, udara, stana (flabby buttocks, abdomen, breasts) due to excessive fat deposition. Beside the lakshana, eight detrimental effects (ashta dosha) of sthoulya have also been explained as follows, ayusho hrasa (diminution of life span) Javaparodha (lack of interest in physical activity) krichha vyavayata (loss of libido) dourbalyata (weakness), dourgandhyata, (unpleasant smell from the body) swedabadha (excessive sweating) kshudhatimatra (excessive hunger) & pipasatiyoga (excessive thirst). Charak samhita has mentioned bad prognosis of sthoulya as an obese person if not managed, will die soon due to excessive hunger, thirst & other complications.

Over weight is associated with an increased rate of mortality at all ages. The level of excess mortality varies more or less in proportionate to the degree of obesity. Obesity is a life style disease. Obesity can be assessed by assessing tools like body weight, body mass index, skin fold thickness & waist hip ratio So, it is wisely said "Longer is the belt shorter is the Life." Overweight & obesity have reached epidemic proportions in india. In the 21st century it affecting 5% of country's population, as many as two thirds of adults in developed countries are over weight or obese. The world wide prevalence of obesity more than doubled b/w 1980 & 2014. In 2013, 42 million children under the age of 5 were overweight or obese. In 2014 more than 1.9 billion adults, 18 years and older, were overweight of these over 600 million were obese. Overall, about 13% of the world's adult population (11% of men and 15% of women)were obese in 2014, 39% of adults aged 18 years and over (38% of men and 40% of women) were overweight.

GENERAL IDEA OF LIFE STYLE DISEASE:

Lifestyle disease characterise those diseases whose occurrence is primarily based



on the daily habits of people. The main factor contributing to life style diseases include bad food habits, physical inactivity, wrong body posture and disturbed biological clock. A report jointly prepared by WHO and World Economic Forum says India will incur and accumulated loss of 236.6 billion by 2015 on account of unhealthy life style and faulty diet. According to the reports 60% of all deaths world wide in 2015 (35 million) resulted from non-communicable diseases accounted of 40% of premature deaths, of these around 80% of death will occur in middle income countries like India. According to survey 68% working women affected with lifestyle ailments such as Obesity, depression, chronic backache, DM and HTN.

Sthoulya (over weight or obesity) is major risk factor for number of chronic disease such as coronary heart disease (CHD), hypertension, stroke, diabetes mellitus, Hyper lipidaemia, varicose veins, infertility, RA, etc. Most people who are sthoulya, obese or atisthoulya is to calculate on the basis of body mass index (BMI). BMI is a simple index & calculated by dividing persons weight in kilograms by his height in meter squares.

The WHO defines :

- A normal weight as a BMI range 18.5 to 24.9
- Sthoulya (over weight) as a BMI range 25 to 29.9
- Atisthoulya (obese) as a BMI range 30 to 39.9
- Atisthoulya (extreme obesity) as a BMI range 40.0 & above.

Calculating BMI for children & teens in addition to weight & height their age & sex also taken into account.

Prevention : “prevention is better than cure.”

In the Santarpaniya Adhyaya of Charaka Samhita the term “Pratikarma” is used for the prophylactic treatment. Primordial prevention can be achieved by encouraging the individuals & mass education. In Ayurveda various preventive measures explained under Swasthavritta, Dinacharya and Ritucharya.

Primary prevention of Sthoulya : General rule is to adopt the foods, habits & lifestyle opposite to one's prakriti considering desha, kala, dosha, dushya, vaya, satmya & Swasthavritt plan. Primary prevention in term of vihara can be achieved by adopting physical exercise and brisk walk as a part of daily routine, under going Ritushodhana and Udvartana. Avoidance of Adhyasana (taking food before digestion of previous food), avoidance of excessive consumption of madhura rasa food (carbohydrate and fat) not consuming food when tired, angry or worried.

Secondary prevention of Sthoulya : It can be achieved by early diagnosis and early treatment. Early diagnosis should be based on the signs and symptoms of Sthoulya, early treatment consists of Pathyapathya followed by Shaman Chikitsa and yoga practice. Pathya consists of dravyas having the properties of vata, kapha and medohar like yava (Hodidum vulgare), kodrava (Paspalum scrobolatum), mudga (Phaseolus radiatus), kulath (Dolicus biflorus), patola (Trichosanthes cucumerina), cabbage, carrot, bitter melon, leafy vegetables and honey. Using Shamanaushadi which consists of guduchi (Tinospora cordifolia), mustaka (Cyperus rotundus), triphala, vidanga (Embellica ribes), nagar (Zingiber officinale), yavakshara and preparations like triphala guggulu, navak guggulu, vyoshadi



guggulu, and mustadikwatha ghanwati & abhyaarishta are beneficial. Following some of the yogic posture like Suryanamaskar, paschimotasana, bhujangasana, sarvangasana, katichakrasana are useful. Panchakarma procedures like lekhanabasti, rukshakashaya basti are act in secondary prevention of Sthoulya. One should avoid intake of food particles, which aggravates kaphs and meda. Shodhana modalities like virechana, teekshna lekhaneeya basti along with proper diet and exercises will help in tertiary prevention of Obesity.

DISCUSSION :

As regards the management of Sthoulya it is not easily accessible to treat. In the field of Ayurveda, it is experienced that 'Shodhana Chikitsa' is effective in Sthoulya vyadhi. while considering day-to-day life and available time factor of patient 'Shamana Chikitsa' is preferable.

Ahara and viharatmaka nidanas mentioned for Sthoulya causes aggravation of kapha and are responsible for medovridhhi. These factors are contributing to get obesity in persons who have tendency to gain weight. due to genetic predisposition (beejadushti) the concept of santarpaka (over nourishment) ahara and vihara, when viewed with morden medical science, that it can be interpreted that the nidana, which are explained, are nothing but the high caloric foods and sedentary lifestyles. The life span of an obese person decreases proportionally with increase of BMI. As a result there will be increased chances of developing complications like Stroke, IHD etc. Hence, prevention of Sthoulya is very much essential. Among the different levels of prevention are mentioned in morden medical science, which are applicable in obesity. The primordial prevention of obesity aims at general

education about the different aspects of the disease like it causes, complications and prevention to the public. Since obesity is having its early origin from childhood, modifications in lifestyle like alterations in eating patterns, adopting physical exercise and prevention of addiction can be undertaken. Primary prevention is most useful in people having positive family history. This level of prevention can be adopted through controlled diet, regular physical exercises, and avoiding day sleep. The secondary prevention can be implemented to prevent the further stages of obesity after its manifestation. Regular exercise, diet control along with various treatment modalities are adopted which help in controlling & reducing the complication. Following purificatory therapies (shodhana chikitsa) limit the impairments and minimize the disabilities. Thus, this act as an effective tertiary preventive method.

CONCLUSION :

Ayurveda Statistic reveals that the incidence of obesity mostly found in the middle age female and especially after menopause. On the basis of the Samanya Vishesha Siddhanta selected the herbal medicine having Kaphaghan and Medoghana property. Sthoulya is a disorder of santarpaka nidana with the involment of medo dhatu and kaphapradhana tridosha. The main line of treatment Sthoulya is nidanaparivarjna and apatarpana Chikitsa. Apatarpana Chikitsa consists of dietary regimens, treatment modalities which decreases the fat from the body. Ayurvedic classics mentioned about prevention of obesity in early childhood itself. Successful prevention requires broader efforts by families, schools and communities. One has to adopt Ayurvedic preventive aspects from early childhood and also



in day to day practice to prevent obesity. Ayurveda provides first line of help in dealing with people with a genetic predisposition to obesity and in the management of the risk factors. Through its detailed understanding of diet and lifestyle for each individual's prakriti (constitution). Ayurveda has a better role to play in the prevention of obesity.

References :

1. Charaka Samhita purvardh by Pt. Kashinath shastri and dr. Gorakhnath Chaturvedi. published by Chaukhambha Bharti academy Varanasi. Shutra sthan 1/44.
2. Charaka Samhita purvardh by Pt. Kashinath shastri and dr. Gorakhnath Chaturvedi. published by Chaukhambha Bharti academy Varanasi . Shutra sthan 1/45.
3. Agnivesh Charak Smhita Redected by Charaka and Dridhabala, Ayurvedadipika commentary of Chakrapanidatta, edited by Trikamji jadavji , Varanasi Chaukhambha swabharati prakashan, Sutra sthan 21/9
4. Agnivesh Charak Smhita Redected by Charaka and Dridhabala, Ayurvedadipika commentary of Chakrapanidatta, edited by Trikamji jadavji , Varanasi Chaukhambha swabharati prakashan, Sutra sthan 21/4-9
5. Agnivesh Charak Smhita Redected by Charaka and Dridhabala, Ayurvedadipika commentary of Chakrapanidatta, edited by Trikamji jadavji , Varanasi Chaukhambha swabharati prakashan, Sutra sthan 21/17
6. Agnivesh Charak Smhita Redected by Charaka and Dridhabala, Ayurvedadipika commentary of Chakrapanidatta, edited by Trikamji jadavji , Varanasi Chaukhambha swabharati prakashan, Sutra sthan 21/20
7. Susrut Samhita I st By Prof. K.R. Shrikantha Murty,published by Chaukhambha Bharti academy Varanasi. Sutrasthan 15/ 32
8. Agnivesh Charak Smhita Redected by Charaka and Dridhabala, Ayurvedadipika commentary of Chakrapanidatta, edited by Trikamji jadavji , Varanasi Chaukhambha swabharati prakashan, Sutra sthan 7/45
9. Google search [www.WHO Obesity and overweight.html](http://www.WHO.Obesity and overweight.html)
10. Google search www.lifestyle.html

शोक—सन्देश

अत्यन्त दुःख के साथ सूचित करना पड़ रहा है कि विश्व आयुर्वेद परिषद् के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य डॉ० के० के० द्विवेदी के पूज्य पिता जी (डॉ० रामायण प्रसाद द्विवेदी, पूर्व प्रो० एवं विभागाध्यक्ष, संस्कृत विभाग, कला संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी) का स्वर्गवास दिनांक 16/01/2018 को हो गया। परिषद् परिवार दिवंगत आत्मा की शान्ति के लिये ईश्वर से प्रार्थना करता है तथा साथ ही ईश्वर शोक—सन्तप्त परिवार को शक्ति प्रदान करें, जिससे कि वे इस अपूर्णगीय क्षति को सहन कर सकें।



A CONCEPTUAL STUDY OF SAMSKARA W.S.R. TO DRUG & DIET

- Roshni K. P.*

e-mail : roshnibalesh@yahoo.co.in

ABSTRACT

The word 'Samskara' is used in Indian Culture since centuries. It expresses variety of meanings such as making perfect, grammatical purity, preparation, cooking, impression, purificatory rite, processing etc. Different sciences have used this word according to their contexts to denote various entities. Ayurveda has used this word mainly in relation with drug and diet. The various synonyms used for Samskara in the texts of Ayurveda and respective commentaries can be grouped accordingly showing different aspects of Samskara. Some are showing it's meaning as process, some as a tool, while some showing its utility. The word Samskara is used as guna as well as Karma in Ayurvedic texts. In Charaka samhita, Samskara is considered under the category of paradi gunas. In Ayurvedic texts, the word Samskara is used for different processes such as svedana, mardana, bhavana, manthana etc. In this article different concepts regarding Samskara is highlighted.

Key Words : Samskara, Gunantaradhana, Ashta-Ahara Vidhivisheshaatanas,

INTRODUCTION

'Everything has to undergo a change'. It is the fact that everything in this universe in a continuous process of changing. The changes happening continuously and naturally in any panchabhautika substance are due to Agni Mahabhuta present in it. But, the time required

for transformation will be different according to quantity of Agni Mahabhuta & other helpful conditions. When this transformation is done in proper way under controlled conditions to get expected resultant, it is termed as samskara. 'Karana-karya vada' (cause-effect relationship) is widely accepted siddhanta in Ayurveda. Karana can get transformed in to any karya. Bhesaja, an integral part of Chikitsa is also required to be changed according to patient, condition of dosha, stage of disease, prakriti etc. before administration. So, when this change (rate of transformation) happening naturally is accelerated by various processes to acquire expected guna-karmas according to need of situation, the process is termed as Samskara. In current era, many of the valuable drugs mentioned in Ayurvedic classics are becoming rarely available or unavailable due to several reasons. Here comes the role & the importance of Samskara. The drugs available can be utilized multidimensionally only with the help of Samskara, in different diseases as well as different stages of the same disease. Samskara is one of the important concepts of Ayurveda.

ETYMOLOGY:

Samskara word is formed from "Kr" Dhatu with Upsarga "Sam". Upsarga Sam means in proper way or as required. Dhatu Kr means Kartritva (Kriya) as a process Karanatva as causativity. Hence definition of Samskara can

* Associate Professor, & HOD, Kriyasharira, Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College, Chennai-600123



be given as the process or tool by which Dravya is modified as required .

Meaning of Samskara :

The word Samskara has number of meanings in different contexts as explained as below.

1. Making perfect, refining, polishing
2. Grammatical purity
3. Education, cultivation, training
4. Making ready, preparation
5. Cooking, dressing.
6. Embolishment decoration, ornament.
7. Consecration, Sanctification, hallowing ,
8. Impression, form, mould, operation, influence,
9. Idea, Notion, Conception,
10. Any faculty or capacity
11. Effect of work, merit of action
12. The self reproductive quality, faculty of impression (one of the 24 qualities recognized by Vaisheshikas).
13. The faculty of recollection, impression on the memory.
14. A purificatory rite, a sacred rite or ceremony.
15. A rite or ceremony in general
16. Investiture with the sacred thread.
17. A polishing stone.

The word Samskara is used by different sciences according to their context. But Ayurveda has employed the term Samskara more in regard with drugs and diet in relation to processing and preparation.

DEFINITION

According to Charaka, Samskara is transformation of the inherent attributes of a substance¹. This is created by dilution, application

of heat, cleansing, churning, storing in a specific place, maturing, flavouring, impregnation, preservation, container etc. In Ashtanga Samgraha, though clear-cut definition of Samskara is not given the processes by which Samskara could be done on a substance is mentioned like dilution, application of heat etc. Acharya Sushruta and Vagbhata, both are not explaining about the concept of Samskara. Though examples of utilization of the concept are found at various places in both these texts, but the concept of Samskara is not clearly highlighted. Various commentators have tried to define Samskara. Chakrapani defines samskara as imbibing different Gunas on the original Gunas of a Dravya i.e. increasing useful gunas and removing harmful doshas.

The word Gunantaradhana², includes 3 words : In relation to samskara.

- 1) Guna-meaning properties or attributes of substance
- 2) Antar-
 - a) it is used as a Prefix to verbs and regarded as a preposition or gati
 - b) It has also different meaning such as in the middle, between, in, into, inside etc. In this context amongst or inside can be taken as a proper meaning.
- 3) Adhana -the word Adhana also has various meanings like,
 1. Placing or putting upon, Infusing, putting in, imparting.
 2. A place where anything is deposited.
 3. A receptacle, as in Pakvadhana, Garbhadhana etc.

According to Chakrapani, gunantaradhana (change in gunas) by Samskara is possible only



in case of Naimittika gunas, not in the case of samsiddhika gunas. e.g. hotness of fire, Chalatva of Vayu, Snigdha guna of oil etc. cannot be changed by samskara, because these are samisddhika gunas (natural properties). Gunas are nothing but the manifestation of configuration & conjugation of mahabhutas in the pancabhautika Dravya. Every Karyadravya has it's specific pancabhautika composition. Guna and Karmas of any dravya are depending upon the dominant mahabhuta present in it. Hence, all the Karya-dravyas are categorised into 5 categories- parthiva, Apya, Agneya, Vayavya & Akashiya). Guna-Karmas of respected dravyas are also mentioned under these 5 categories. So, according to guna-karmas of any dravya, one is able to understand Mahabhuta dominance accordingly. So, there exists 'Samavaya relation' (inseparable comitance) between Mahabhutas & their guna-karmas, as also narrated by Acharya Charaka.

WHETHER SAMSKARA CAN BE CONSIDERED AS GUNA OR KARMA ?

All the available Bhava-Padarthas in the world can be grouped into 6 categories i.e. Dravya, Guna, Karma, Samanya, Vishesh and Samavaya. Ayurveda has told these 6 categories with different terminology with different sequence (i.e. Samanya, Vishesh, Guna, Dravya, Karma & Samavaya) for the purpose of treatment. While studying concept of Samskara, the basic question arises, out of these 6 categories, in which category samskara can be included. Because though it is included in gunas by Acharya Charaka, at many places the term samskara is used as a karma or process

SAMSKARA AS A GUNA:

As a guna, there are two major points indicating that samskara should be included under guna category.

1) According to Vaisheshika darshana, Samskara is clearly mentioned as a category of guna and included in Chaturvimshatika Gunas by Prashastapada. 2) In Charaka samhita where concept of Samskara is elaborated, mentioned samskara under the category of paradi gunas³.

SAMSKARA AS KARMA

While describing types of Viruddha, Acharya Sushruta had used the term "Karma-viruddha" instead of 'Samskara-viruddha'. According to Dalhana the term 'Karma' here indicates samskara. So, in this context, the word Karma is used as a synonym of Samskara. In the samhita, at many places, Samskara word is used to denote processing or method, e.g. Svedana Samsakara. Here the process by which drug is made sudated is called as Svedana Samskara. In the Rasa-Shastra texts also, wherever Samskara word is used, it is denoting a process or method indicative of Samskara as Karma. Hence it can be said that, Samskara as a guna is a causative factor responsible for new property introduced in a dravya. As karma, Samskara is a process or method of introducing new ability in a dravya. When Samskara term is used as a guna, it is in relation with Panchabhautika dravya on which Samskara is created. When samskara term is used as a Karma, it is in relation with physician, who is doing samskara.

NEED OF SAMSKARA

Many Ayurvedic pharmacies have established in India, which are preparing different Ayurvedic formulations. In today's situation also, many of the valuable drugs mentioned in



Ayurvedic classics are becoming rarely available or unavailable. While explaining catuspada of Chikitsa, Acharya Charaka has explained 4 qualities of bhesaja⁴. Here also Bahuta or availability has been given first preference by Charaka. While commenting on this, Chakrapani quotes that, 'A bhesaja, which is having less availability is of no use in spite of having number of good qualities'. In such conditions, the drugs available can be utilized multidimensionally only with the help of Samskara. While introducing kalpasthana, Acharya Dridhabala has narrated number of factors in first chapter, showing necessity of Samskara by stating that the drug cannot be used as it is, in all types of patients, conditions and stages of the disease. So, to make these modifications and formation of different formulations, samskara is mandatory. After description of guna-karmas of parthivadi dravyas in 26th Chapter of Sutrasthana, Acharya Charaka had quoted, 'There is not any substance in this earth without medicinal use' But it is necessary to employ proper logic according to need of the situation. So, it is necessary to understand basic concept behind Samskara to develop more & more new formulations⁵.

IMPORTANCE OF SAMSKARA

Samskara is one of the important tools in the hands of physician, to make alterations in panchabhautika composition under controlled conditions, thereby forming new dravya having expected guna-karmas as per need. Acharya Charaka had mentioned samskara in paradi gunas, which are called as Chikitsopayogi gunas. This indicates importance of Samskara in the treatment modality. Samskara is also one of the important factor of Ashta-Ahara. Vidhivishesha ayatanas, indicating it's importance in dietetic field. It's very important thing to know, which

Samskara should be employed to a particular dravya, because some drugs and diets, when prepared in a particular way produce poisonous effects known as 'Samskara Viruddha'. eg. Kampillaka boiled with buttermilk is Samskara Viruddha producing poisonous effects. So, one should be aware of the mode of preparation i.e. Samskara to be employed for a Dravya. Owing to constant use or unpalatability, if the wholesome regimen becomes repulsive, it should be rendered palatable by various modes of preparation i.e. through various samskaras.

UTILITY OF SAMSKARA

The utility of the concept of Samskara can be understood by various references in the text showing it's applied aspect. Ghee is able to do thousands of functions if processed accordingly.⁶ Taila is told to be Sarvarogapaham i.e. curing all the diseases, if proper Samskara & Samyoga is done according to disease.⁷ This may be one of the reason that in Ayurvedic texts, especially Charaka samhita, most of the preparations are found in taila or ghee form. Haritaki is called as 'sarvarogaprashamanam' after proper samskara, samyoga etc. ⁸ Heaviness of food articles can be converted into lightness and vice-versa by the process of Samskara such on Vrihi type of corn and Shaktu (friedcorn flour) are heavy and light respectively in their natural state. But when fried, Vrihi becomes light. Similarly, Shaktu becomes heavy, when boiled with water.⁹ The drug like Bhallataka which is of toxic nature can be very useful, if administrated with proper samskara & samyoga.¹⁰ In patients of Raktapitta having Vibandha, Rabbit meat though having Kashaya rasa, can be used as a laxative after samskara of Vastuka, which is having laxative property. Similarly meat of partridge, Peacock etc. though hot in potency becomes useful in raktapitta, after



doing samskara with Udumbara etc. which is having sheeta guna dominancy. ¹¹

TYPES OF SAMSKARA

In Brihat-trayi, directly types of Samskara are not mentioned. Clear-cut reference regarding types of Samskara is found in Vaisheshika Darshana which could be understood according to view of Ayurveda as an independent philosophy having its own aims and objectives. 3 types of Samskara are as follow¹²:

- (1) Vegakhya Samskara : Situated in Prithvi, Apa, Teja, Vayu and Mind
- (2) Sthitisthapaka Samskara : The Guna responsible for gaining the previous Avastha, after Avastha has been changed by some external source. It is situated in khada, prithvi etc.
- (3) Bhavanakhya Samskara : as an impression or impregnation on mind, causative factor for memory, situated in soul (Atma)

TYPES OF SAMSKARA ACCORDING TO AYURVEDA

- (1) Toya Sannikarsha
- (2) Agni Sannikarsha
- (3) Shaucha
- (4) Manthana
- (5) Desha
- (6) Kala
- (7) Vasana
- (8) Bhavanadi
- (9) Kala Prakarsha
- (10) Bhajanadi

The term adi here indicates all the pharmaceutical processes namely paka, Dhavana, Nimajjana, Avapana, Nirvapana,

Patana, Shoshana, Sinchana, Sthapana, Mardana etc. In this classification, it is important to note that, first preference is given to Toyagni Sannikarsha. The cause can be understood by analysing basic Siddhanta of Panchamahabhutas. At the level of Panchamahabhutas, Prithvi is a substratum or adhara for all the processes of Samyoga-Vibhaga and Akasha is providing space for that. Remaining three Mahabhutas, namely Jala, Agni and Vayu are responsible for transformations or changes taking place in a substance. In the process of evolution of Mahabhutas, sequence of evolution is

AKASHA→VAYU→AGNI→JALA→PRITHVI

Here Agni Mahabhuta is having its place in the middle, showing its significant role in the transformation of Mahabhutas. So, in any Panchabhautika substance also, continuous changes or transformations are taking place due to presence of Agni Mahabhuta in it. But the rate of transformation may differ according to quantity of Agni Mahabhuta present in it and other helpful conditions. Hence in many of the transformations, main role is played by Agni Mahabhuta followed by Vayu and Jala Mahabhutas respectively. That's why in all the process mentioned as a Samskara, Toya Sannikarsha and or Agni Sannikarsha are mandatory. The proportion and amount may differ in different processes. Here, it is also important to note that, during process of transformation either heat is formed i.e. liberated, known as exothermic reaction or heat is required for the process of transformation, known as endothermic reaction. The difference between transformation and Samskara is that transformation can take place in any manner forming any dravya. But Samskara is making transformation in a proper way, by providing



required conditions, to get the expected resulting substance. Shaucha is cleansing with water, so it is considered under toyasannikarsha. In Dhavana instead of water, different medicated decoctions are also used, which are Jala Mahabhuta dominant, so considered under toyasannikarsha. In nimajjana, a substance is placed in specific decoction or liquid medium for specific time. Prithvi dominant impurities and impurities which are soluble in water get removed due to this. According to Panchamahabhuta Siddhanta, to make changes in parthiva Dravya, jaleeya substance is required to soften the hardness present in Parthiva Dravyas. Also, Jala Mahabhuta penetrates into Parthiva dravya and loosens the molecular bonding, thereby increasing space present in between molecules

Desha Samskara implies putting specific Dravya (eg. Asava, Arishta etc), in a specific place i.e. beneath ash, rice etc. Purpose of putting the Dravya in particular place is to maintain controlled temperature or heat pattern, which is required for formation of end product. In this way, this can be included in Agnisannikarsha. Also, Kalaprakarsha implies putting a Dravya for specific time required to enhance maximum potential of end product. Again, example given is Asava Arishta etc, which are generally kept in a controlled temperature condition for nearly 15 days of time. Here though Charaka has mentioned Kala and Kalaprakarsha as separate entities, Chakrapani has not mentioned it differently by giving example of only Kalaprakarsha. But Sushruta Samhita and Ashtanga Hridaya had not contributed much about the types and concept of Samskara, Ashtanga Samgraha had given good contribution by mentioning various examples of Samskara.

CONCLUSION

The concept of Samskara is peculiarity of Ayurveda. Though, Ayurveda is having similar views with Darshanas like Vaisheshika, Samkhya etc. in many aspects, but the concept of Samskara in Ayurveda is molded in such a way that, it becomes helpful in Chikitsa, thereby fulfilling it's aim of Dhatusamyam.

References :

1. Charaka Samhita by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala Vimanasthana 1/21
2. Charaka Samhita by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala Vimanasthana 1/21
3. Carakasamhitha by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala Sutrasthana.26/29,
4. Carakasamhitha by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala .Sutrasthana.9/7
5. Carakasamhitha by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala.Sidhisthana.2/28
6. Carakasamhith by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala.Sutrasthana.27/232
7. Carakasamhitha by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala .Sutrasthana.27/287
8. Carakasamhitha by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala Cikitsasthana.1/29
9. Carakasamhitha by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala Sutrasthana.27/339
10. Carakasamhitha. by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala Cikitsasthana 2/17
11. Carakasamhitha by Agnivesa revised by Charaka and Dridhabala Cikitsasthana.4/49
12. Tarkasangraha by Annambatta on Vaisesikadarsana.



योगशास्त्र में तंत्रिका शारीर

- योगेश वाणे* शिरोमणि मिश्रा** निरंजन सरॉफ***

e-mail : dhanwantari7@gmail.com

प्रस्तावना

आचार्य चरक ने सूत्रस्थान में शिर का वर्णन करते हुए कहा है कि प्राणियों के प्राण जहाँ आश्रित हो, जहाँ सभी इन्द्रियों स्थित रहती है और जो सभी अंगों में उत्तम या श्रेष्ठ है, उसे शिर कहा जाता है। यथा –

प्राणाः प्राणभृतां यत्राश्रिताः सर्वेन्द्रियाणि च।

यदुत्तमांडमडानां शिरस्तदभिधियते।।

(चरक संहिता सूत्र स्थान 17/12)

चरक चतुरानन चक्रपाणि शिर में मस्तिष्क की स्थिति प्रतिपादित करते हुए लिखते हैं कि शिर के भीतर पायी जाने वाली स्नेह युक्त रचना को मस्तिष्क कहते हैं।

मस्तिष्कः शिरागत स्नेहः।

(आयुर्वेद दीपिका, चक्रपाणि टीका)

शारीर दृष्ट्या मस्तिष्क, सुषुम्ना, शिर आदि का ज्ञान, अन्य अंगों या संस्थानों की अपेक्षा अतीव महत्वपूर्ण एवं श्रेष्ठ है। इसी कारण इसे शरीर का राजा या शरीर का शासक कहा जाता है।

आयुर्वेद में मस्तिष्क, सुषुम्ना एवं तंत्रिका शारीर का विस्तृत वर्णन पृथक् से उपलब्ध नहीं है। किन्तु यथा आवश्यक वर्णित विषय से यह स्पष्ट है कि आयुर्वेद मनीषियों को शिर के भीतर मस्तिष्क की स्थिति और उसके कार्यों का भली-भाँति ज्ञान था। उन्होंने शरीर रूपी तंत्र यंत्र को धारण एवं नियंत्रण करने वाले द्रव्यों एवं भावों को वात वर्ग में रखते हुए उसके नियमन, नियंत्रण एवं केन्द्रन आदि कार्यों को वर्णित किया है।

तंत्रिका, नाडी इन शब्दों का प्रयोग योगशास्त्र में बहुतायत में मिलता है। शिव संहिता, योग वशिष्ठ, घेरन्द संहिता, गोरक्ष संहिता, षट्चक्र निरूपण एवं पातंजल योगदर्शन आदि ग्रंथों में इन विषयों को विस्तारपूर्वक वर्णित किया गया है। तांत्रिकों एवं योगियों ने तंत्रिका के स्थान पर नाडी शब्द का प्रयोग किया है।

योग शास्त्रानुसार ईडा, पिंगला आदि नाडियों प्राणवायु को धारण करती है, तथा शरीर में होने वाली सभी क्रियाओं को संपादित करती है। इन्हीं नाडियों के सूत्रों से चक्र बनते हैं। शरीर में प्राणवायु का संचार इन्हीं नाडियों तथा चक्रों में होता रहता है।

नाडियों के प्रकार –

शिव संहिता तथा गोरक्ष संहिता में शरीर कि समस्त नाडियों को चार प्रकार से वर्गीकृत किया गया है –

1. त्रिविध नाडियों – यद्यपि शरीर में बहुत सी नाडीयों होती हैं, किन्तु इनमें से तीन ही प्रमुख मानी गयी है –

1. ईडा
2. पिंगला
3. सुषुम्ना

इडा वामे स्थिता भागे पिंगला दक्षिणे स्थिता।

सुषुम्ना मध्यदेशे तु गांधारी वामचक्षुपि।।

(गोरक्ष संहिता प्र.श. 28)

अर्थात् नासिका के बांये भाग में ईडा, दाये भाग में पिंगला व दोनों के मध्य में सुषुम्ना स्थित होती है।

*असोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, स्नातकोत्तर रचना शारीर विभाग, **असोसिएट प्रोफेसर, स्नातकोत्तर द्रव्यगुण विभाग, ***असिस्टेंट प्रोफेसर, स्वस्थवृत्त विभाग, शासकीय धन्वन्तरि आयुर्वेद महाविद्यालय, उज्जैन, म.प्र.



2. दशविध नाडीयों – गोर्क्ष संहिता में दशविध नाडियों का नामोल्लेख मिलता है –

1. ईडा
2. पिंगला
3. सुषुम्ना,
4. हस्तिवाजह, वामनेत्र,
5. गांधारी,
6. पूषा दक्षिण कर्ण,
7. यशस्विनी वाम कर्ण
8. कुहू लिंग प्रदेश
9. शंखिनी मूल स्थान
10. मुख अवलम्बुषा

3. चतुर्दश नाडीयों –

शिव संहिता में कुल साढ़े तीन लाख नाडियों का वर्णन मिलता है। जिसमें से 14 नाडियों को प्रधान बनाया गया है।

1. ईडा
2. पिंगला
3. सुषुम्ना,
4. गांधारी
5. हस्तिजिह्वा
6. कुहू
7. सरस्वती
8. पूषा
9. शंखिनी
10. पयस्विनी
11. वारुणा
12. अंलबुषा,
13. शिवोदरी
14. यशस्विनी

4. कुल नाडी संख्या –

इस मतानुसार सर्वांग शरीर में कुल 72000 नाडीयों उपर नीचे व तिर्यक रूप से व्याप्त मानी गयी है इनमें भी 72 नाडीयों मुख्य है। इनमें भी प्राणवाहिनी 10 नाडियों को ही प्रधान माना गया है।

नाडियों में प्रधान रूप से वायु कि गति होती रहती है। यौगिक ग्रंथो में वायु के दशविध भेदो का वर्णन मिलता है। यह जीव साक्षिणी वायु समस्त नाडियों में भ्रमण करती है।

त्रिविध नाडियाँ (त्रिवेणी) –

उपरोक्त वर्णित नाडी भेदो में से आयुर्वेद एवं योग ग्रंथो में प्रधान रूप से उल्लेखित तीन नाडियों का विस्तृत वर्णन मिलता है, इन्हें त्रिवेणी भी कहा जाता है। प्रत्येक नाडी का विवरण निम्नानुसार है –

1. ईडा –

ईडा नाम्नी तु या नाडी वाम मार्गे अवस्थित।

सुषुम्नायां समाश्लिष्य दक्ष नासापुरे शता।।

(शिव संहिता 2/25)

अर्थात् ईडा नाडी सुषुम्ना को आवृत्त करती हुई वाम भाग में स्थित है एवं दक्षिण नासिका तक गयी है। इसे यमुना स्वरूपीणी भी बताया गया है, जो शरीर में अमृत वर्षा द्वारा पोषण करती है।

2. पिंगला –

पिंगला नाम या नाडी दक्ष मार्गे अवस्थिता।

सुषुम्ना सा समाश्लिष्य वामनासापुरे गता।।

(शिव संहिता 2)

सुषुम्ना के दक्षिण भाग में जो पिंगला नाम की नाडी है वह सुषुम्ना के सहारे नासिका के वाम द्वार तक गयी है।

3. सुषुम्ना –

ईडा पिंगलयोर्मथ्ये सुषुम्ना या भवेत खलु।

पंचम स्थान सुषुम्नाया नामानि स्युर्बदुनि च।

(शिव संहिता 2/16)



ईडा व पिंगला के मध्य सुषुम्ना का स्थान बनाया गया है। सुषुम्ना कि उत्पत्ति मेरुदण्ड के अग्रभाग से मानी गयी है। सुषुम्ना का देवता अग्नि को माना गया है। इसमें ऐसी शक्तियाँ निहित है जिन्हें जगाने से असंभव कार्य भी संभव हो जाते है।

ईडा, पिंगला सुषुम्ना के अतिरिक्त योगशास्त्र में एक और त्रिवर्ग नाडीयों को स्वीकार किया गया है। जिन्हें वज्रा, चित्रणी और ब्रह्मनाडी कहते हैं। इसके अंतर्गत ब्रह्मनाडी ही यौगिक शक्तियों का मूल और केन्द्र है। मेरुदण्ड के निचले भाग में यह कुण्डली के रूप में लिपटी रहती है। इसी कारण इसे कुण्डलिनी कहा जाता है। सामान्यतः यह सुषुप्त अवस्था में रहती है किन्तु योग एवं प्राणायाम द्वारा शक्ति संचार से इसमें उर्ध्व गमन हो जाता है।

षट्चक्र निरूपण –

गोरक्ष पद्धति में सुषुम्ना का मार्ग मूलाधार से लेकर ब्रह्मरन्ध्र तक बताया गया है। इस मार्ग में ही छः प्रमुख स्थान बनाये गये है जिन्हें षट्चक्र भी कहा जाता है। प्राणवायु का संचार इन्ही नाडीयों तथा चक्रों द्वारा होता है। प्रत्येक चक्र कि अपनी विशिष्ट शक्ति, स्वरूप व रचना बतायी गयी है।

इन चक्रों का सामान्य स्वरूप कमल के समान बताया गया है, जिसमें पंखुड़ियों के दल स्थित होते है। इनकी भी विशिष्ट प्रकृति एवं संख्या होती है। प्रत्येक चक्र में दलों की संख्या भिन्नता का कारण सुषुम्ना में प्राणवायु कि विशिष्ट गति एवं नाड़ी जालक की विशिष्ट रचना है। सुषुम्ना में प्राणवायु चक्र गति से बढ़ते हुए विभिन्न अक्षरों जैसी आकृति बनाती है। जिससे विशिष्ट ध्वनियों निकलती है। जिन्हें चक्रबीज कहा जाता है। प्रत्येक चक्र की अपनी विशिष्ट शक्ति देवता व वाहन माने गये है। अधः से उर्ध्व कि ओर चक्र क्रमश निम्नानुसार होते है।

1. मूलाधार चक्र – “ध्वजाधोगुदोर्ध्वदेशे।”

गुद के उर्ध्व में और शिश्न के नीचे के प्रदेश में यह चक्र स्थित है, इसी में कुंडलिनी शक्ति का आश्रय माना गया है। इसकी तुलना आधुनिक मतानुसार sacroccygeal plexus से कि जा सकती है।

चक्र दल संख्या – 04

अ. पश्चिम – Inferior hemorrhoidal plexes

ब. पूर्व – Vesical plexus

स. अधः – Prostatic plexus

द. उर्ध्व – Uterine plexus

बीज – वं, शं, षं, सं

अधिष्ठान देवता – ब्रह्मा

देवता – गणेश

2. स्वाधिष्ठान चक्र – “ध्वजमूले”

यह चक्र शिश्नमूल में स्थित होता है। आधुनिक मतानुसार वर्णित hypogastric or abdominal aortic plexus से इसकी तुलना की जा सकती है। यह चक्र अपान वायु का नियामक चक्र दल संख्या – 06

तुलनात्मक रूप से इसे निम्न रचनाएँ माना जा सकता है –

a. Spermatic plexus

b. Left coelic plexus

c. Sigmoid plexus

d. Superior hemorrhoidal plexus

e. Inferior mysenteric plexus

f. Hypogastric plexus

चक्र वर्ण – पीत, बीज – वं, भं, यं, रं, लं,, शक्ति – शाकिनी, अधिष्ठान देवता – विष्णु

3. मणिपूर चक्र – “स्वाधिष्ठानोर्ध्वे नाभिमूले”

स्वाधिष्ठान चक्र के उपर व नाभि के मूल में तेज चक्र स्थित है। मणि शब्द से अग्नि का बोध होता है। जिसमें तेज महाभूत की प्रधानता होती है। इसे solar plexus माना जा सकता है। कुछ विद्वान इसे coelic plexus भी कहते है। यह सभी तंत्रिका चक्रों में सबसे बड़ा चक्र होता है। यह चक्र समान वायु का संचालक है।



चक्र दल संख्या – 10 आधुनिक चक्र दल तुलनात्मक रूप से निम्नानुसार माने जा सकते हैं।

- Phrenic plexus
- Hepatic plexus
- Splenic plexus
- Superior gastric plexus
- Supra renal plexus
- Renal plexus
- Spermatic plexus
- Superior mysenteric plexus
- Pancreatic plexus
- Coelic plexus

4. अनाहत चक्र – “हृत्प्रदेशे”

हृदय प्रदेश में इसकी स्थिति बतायी गयी है इसकी तुलना Cardiac plexus से कि जा सकती है।

चक्र दल संख्या – 12

तुलनात्मक रूप से विवरण निम्नानुसार है –

- Right deep cardiac plexus
- Left deep cardiac plexus
- Anterior pulmonary plexus
- Posterior pulmonary plexus
- Superficial plexus
- Cardiac ganglion of wrisberg
- Right coronary plexus
- Ventricular plexus
- Endocardiac plexus
- Myocardiac plexus
- Left coronary plexus

बीज वर्ण –

शक्ति – काकिनी

इस चक्र को प्राणवायु का स्थान माना गया है।

5. विशुद्ध चक्र – “कंठ प्रदेशे”

यह चक्र कंठ प्रदेश में स्थित होता है यह चक्र आकाश महाभूत प्रधान होकर उदान वायु का नियामक माना गया है।

चक्र दल संख्या – 16

- Superior cervical plexus
- Carotid plexus
- Carvernous plexus
- Interior and external cerebral plexus
- Pharyngeal plexus
- Laryngeal plexus
- External carotid plexus
- Superior middle & inferior cervical plexus
- External middle cervical plexus
- Thyroid plexus
- Middle cardiac plexus
- Superior & inferior cervical plexus
- Sub clavian plexus
- Inferior cardiac plexus
- Vertebral plexus

बीज – अ,आ,इ,ई,उ,ऊ,ऋ,ॠ,लृ,लृ,ए,ऐ,ओ,औ, अं,अः,

चक्र वर्ण – श्याव

शक्ति – शाकिनी

6. आज्ञा चक्र – “भ्रमध्यानुपूर्वावस्थितम्”

यह चक्र दोनों भ्रूओं के मध्य तथा नासामूल में स्थित होता है। यह चक्र सभी चक्रों में श्रेष्ठ माना गया है। यह सभी चक्रों पर नियंत्रण रखता है। इस प्रकार यह शरीर की सभी



क्रियाओं पर भी आज्ञा रूप नियंत्रण रखता है। आधुनिक मतानुसार cavernous plexus o optic thalamus से इसकी तुलना कि जा सकती है।

चक्र दल – 02, बीज ' हं, सं, वर्ण – श्वेत, अधिष्ठान देवता – शिव, शक्ति – हाकिनी

सहस्रत्रार चक्र –

षट्चक्रों के अतिरिक्त ऊपर तालुमूल में यह चक्र स्थित माना गया है। इसमें सभी शक्तियाँ विद्यमान होती हैं। इस चक्र कि सिद्धि होने पर आत्मा व परमात्मा का मिलन हो जाता है। तथा व्यक्ति समाधिश्च हो जाता है।

योगशास्त्र वर्णित साधक क्रियाओं और उपायो द्वारा विधिवत चक्रों पर अधिकार प्राप्त करने से व्याधियों पर नियंत्रण पाया जा सकता है। प्रत्येक चक्र विशिष्ट अंग, संस्थान व उससे संबंधित क्रियाओं को नियंत्रित करता है। अतः इसका अभ्यास आयुर्वेद प्रयोजन कि सिद्धि में अत्यंत लाभदायक है।

उपसंहार –

योग एवं आयुर्वेद एक दूसरे के पूरक शास्त्र है। दोनों ही शास्त्रों में एक दूसरे के सिद्धांतों का यथावश्यक उपयोग किया गया है। दोनों ही शास्त्र शरीर के साथ-साथ चित्त की वृत्तियों के नियंत्रण पर भी बल देते हैं, ताकि मनुष्य शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रह सके। योग शास्त्र वर्णित साधक क्रियाओं और उपायों के अभ्यास द्वारा उपर वर्णित चक्रों पर अधिकार प्राप्त किया जा सकता है। इन चक्रों के सध जाने से व्याधियों पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। चूंकि प्रत्येक चक्र विशिष्ट अंग, संस्थान व उससे संबंधित क्रियाओं को नियंत्रित करता है, इसलिए चक्र विशेष के नियमन एवं जागरण के द्वारा अंग विशेष की व्याधि से पूर्ण रूपेण मुक्ति संभव है। इस प्रकार योग शास्त्र के नाडी तथा चक्रों का अध्ययन एवं अनुप्रयोग आयुर्वेद के प्रयोजन की सिद्धि में अत्यंत लाभदायक है।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. चरक संहिता आयुर्वेदीय दीपिका, वैद्य यादवजी त्रिकमजी, 3 rd ed. 1941, सत्यभामा बाई पाणहुटंग मुम्बई।
2. वेदों में आयुर्वेद, रामगोपाल शास्त्री, द्वितीय संस्करण 2003, परिमल पब्लिकेशन दिल्ली।
3. शरीर क्रिया विज्ञान, शिवचरण ध्यानी, द्वितीय संस्करण 1998, चौखम्बा ओरियंटालिया वाराणसी।
4. गोरक्षसंहिता, स्वामी विश्वरूप, ई बुक, डिवाइन योग इंस्टीट्यूट काठमांडू।
5. शिव संहिता (योग शास्त्र), डॉ श्रीवास्तव, चौखंबा ओरियंटालिया, नई दिल्ली।
6. पातंजल योग सूत्र, नंदलाल दशोरा, रणधीर प्रकाशन हरिद्वार।
7. सुश्रुत संहिता, सुश्रुत, अम्बिकादत्त शास्त्री, वि.स. 2062, चौखम्बा संस्कृत वाराणसी।
8. शब्द कल्पद्रुम, राजा राधाकान्त देव, तृतीय संस्करण वि. स. 2024, चौखम्बा संस्कृत सीरीज वाराणसी।



AYURVEDIC MANAGEMENT IN AVASCULAR NECROSIS : A CASE STUDY

Geetha Kumar*

e-mail : drgeethakumar@gmail.com

ABSTRACT

Avascular necrosis is a condition affecting bones as a result of permanent loss of blood to the bones tissues, eventually causes collapse of bone. Necrosis is caused due to arterial occlusion which needs a surgical intervention

A 54 years female patient radiologically diagnosed as a case of Avascular Necrosis presented following chief complaints like unable to walk, restricted movement in the right hip joint, and localised hip pain. These complaints could be correlated with asthimajjag hatavata accordingly. First internal medicine like vathahara, sulaharadravyas, given then, shodhanakarmawas done with tikthksheeravasthi in the method of yoga vasthi for the duration of eight days along with external treatment like kashyadhara and pichu dharana for 14 days. After the treatment patient had encouraging results with great satisfaction. Hence Ayurvedic management gives better relief for AVASCULAR NECROSIS without any side effect.

The paper will discuss about the efficacy of Ayurvedic treatment on a vascular necrosis

Key words: A vascular necrosis, Asthimajjaghatavatha, kasyavasthi, shreeavastinpichu, dhara.

INTRODUCTION:

A vascular necrosis is a condition blood supply to a segment of bone affected. Common sites of AVN are head of femur in fracture, neck of femur and dislocation of hip, body of talus fracture through the neck of talus. The loss of blood supply to the major bone segment impairs healing because the avascular segment cannot participate in a reparative process. This defect in healing makes the bone weak and susceptible to the external force. This results in the collapse of bone and late osteoarthritic changes.

CLINICAL FEATURE:

In early stages usually asymptomatic, in the later stage patient may have complain of limp, pain and slight loss of movement, in very advanced cases patient will have features of osteoarthritis.

Investigation: in early stages avascular necrosis can be detected by bone scan, radioisotope study. In later stage it shows dense changes in the bone, collapse and osteoarthritis features.

*Asst Prof. Shareera Rachana Deptt., Sri Jayendra Saraswathy Ayurveda College and Hospital, Chennai 600 123



ASTHI MAJJA GATHA VATHAM:

According to Charaka the Vayu reaches the Asthi produces the following symptoms, cracking of bones and joints, piercing pain in joints, diminution of muscle-tissue and strength. Insomnia and constant pain. Susrutha also opines that Asthigata Vayu, produces the Asthishosham, Asthibhedam, Asthisulam, if Vayu vitiated Majja produces constant pain.

Case presentation :

A 54 years old female patient has a complaint of pain, difficulty in walking, restricted movement of right hip joint, since 2015. She has undergone treatments, but not having any relief. Then she has come to Ayurvedic hospital for treatment. She has undergone internal and external treatment on 2017. After Ayurvedic treatment she is able to walk with support and free movement of hip joint.

No history of any previous disease, surgery, hypertension, diabetic.

Her radiological report of right hip shows

1 Geographical areas of altered signal intensity seen to 70% involved in femoral head, 60.

2 Perilesionodema is seen.

3 Mild joint effusion seen.

4 Flattening of anterosuperior aspect of femoral head.

Left hip

1 Geographical areas of altered signal intensity seen in femoral head

2 No perilesionodema is seen.

This case has been diagnosed as a Avascular necrosis of rt femoral head- Stage 3, Avascular necrosis of left femoral head – Stage 1.

Partial collapse of right femoral head, joint effusion and degenerative changes of superior aspect of hip joint are visualized.

MATERIALS AND METHODS :

Internal Medicine :

1. Rasnasapthakam Kashayam : 15ml+ 60ml of water @morning and evening empty stomach

2. Gandha Thilam 10 drops with milk twice daily

3. Palsineuron Tab 1-0-1 twice daily

4. Tab Myostal 2-0-2 Twice daily after food.

External Treatment

1. Dasamoola Kashyadhara

2. Pichu with Murivenns and Dhanvanthrilam hip region

3. Panchthiktha Kshreea Kashayavasti

Yoga vasti : 8 days

1 day snehavasti Guguluthikthaka Gritham 80 ml

2nd day Panchthiktha Kshira Vasti, prepared by Guduchi, nimba, Vasa, Patola, Kandakari each choorna 5gm plus 200ml of milk, plus 800ml of water reduced to 200 ml, add guguluthikthakagritham 100ml, Murchitathilathilam



100ml. total 400 mal KsheeraVasti prepared and given.

3rd day snehavasti,

4th day Ksherravasti

5th day Snehavasti

6thKsheraVasti

7thSnehavasti

8thSnhehavasti

Special gradation of symptoms was used for assessment of therapeutic effect.

Observation and result:

After the 14 days of panchakarma treatment significant changes in signs symptoms are found . In this duration patient able to walk freely slight limping and lesspainintensity.. along with this free movement of hip joint with negligible pain.

Internal treatment continued for 4 weeks with pichu and kashyadhara for a month.

Discussion :

Noteworthyresults are observed in the patient of Avascular necrosis of head of femur. Panchakarma and internal medicines are quite effective. There was difficulty in walking and sevee pain in the movement of hip joint. Now patient can freely walk without any pain.

Internal treatment Rasnasapthakakashyam will act as asvathashyamka, Passification of vatha. Tab myostal and palsineuron act as anti analgesic and anti inflammatory. So pain and inflammation is reduced

Local pichu with Dhanwanthram and Murivenna act as Asthisandhnama and regeneration of tissue, KashyaDhara will act as a sudatation therapy helps to remove the toxins helps for srotoshodhana, and increases the strength of the body parts and nourishes them.

PanchathikthaKshiravasti ,mentioned by charaka for asthivikara, milk medicated with Guduchi , nimba, Vasa, Patola, Kandakari it nourishes ashti and majjadhatu, act as brahmana, and balya make regeneration of bone. Thiktha rasa is amapachaka, increase healing of bone tissue,prevent necrosis and rejunenaten tissues.

The guna of kshira is jivaniya, rasayaniya, dhathuvaradhaka. In modern aspect also it is a source of calcium which helps the formation of bones. The property of vasti karma is the main treatment of vathadusti, Asthi and Vatha are AsaryaAsariBhava, Asthidharakala situated in pakwashaya, pakwashaya is the main seat of vatha. PanchathikthaKshiravasti will provide nourishment to Asthimajjadhatu andVathaShymaka(Paccification) .

By above said treatment the patient is having symptomatic relief , but significant changes are not found in radiological report except degenerative changes. Patient is able to walk without pain, range of movement in hip joint is increased, quality of life improved.

CONCLUSION :

Given treatment in the case of Avascularnecrosis,ofstage 3 in right femoral head, stage 1 of left femoral head , provide good



clinical improvement. The external treatment like pichu and kashayadhara, and pancha thikthakshiravasti with other internal medicines of ayurveda gives miraculous results which is again proving the efficacy of treatment and improvement in the quality of the life of the patient.

REFERENCES

1. B.D Chaurasia's Human anatomy, fourth edition , volume 2 Reprinted 2005,2006 page no 142.
2. Bailey & loves, Short practice of surgery, 25th edition Hodder Arnold, Part5, Chapter 35, page no 515
3. Agnivesh Carakasamhitha, by Brahmanand Tripathi, Chaukam pasupra bharathi Prakshana, Varanasi. Page no 942.
4. Agnivesh Carakasamhitha ,byBrahmanandTripathi,ChaukampusuprabharathiPrakshana, Varanasi. Page no 965.
5. Susrutha'ssusruthasamhitha, kavirajambika data shastri , published by chaukampusanskritasansthan , Varanasi Edition Reprint , 2007, page no 230
6. Susrutha'ssusruthasamhitha, kavirajambika data shastri , published by chaukampusanskritasansthan , Varanasi Edition Reprint , 2007, page no 26
7. Astangahrdaya of Vagbhata, Vidyotinihindicommentary byAtrideva Gupta , ChaukambhaPrakashan , Varanasi Edition and Reprint 2007 nidanasthana , page no 276..
8. Astangahrdaya of Vagbhata, Vidyotinihindicommentary byAtrideva Gupta , ChaukambhaPrakashan , Varanasi Edition and Reprint 2007 chikisasthana , page no 417.
9. Astangahrdaya by vagbhata, Sarvagasundara of Arunadatta and Ayurveda Rasayana of Hemadri ,published by Krishna das Academy Reprinted 1995.
10. A Concise Textbook of Surgery byS.Das, third edition , Reprinted 2002, page no 315.



PROFORMA

Serial numbe	Signs &symptoms	Gradation
1	Difficulty in walking	
	No Difficulty	0
	Mild	1
	Moderate	2
	Severe	3
	Very Severe	4
2	Pain in Right Hip Joint	
	No Pain	0
	Mild Pain	1
	Moderate	2
	Severe	3
	Very Severe	4
3	Pain in Left Hip Joiny	
	No Pain	0
	Mild Pain	1
	Moderate Pain	2
4	Restricted Movement of right hip joint	
	Excellent - free of pain can able to walk without assistance and have 75% range of motionassss	0
	Good Patient have very minimal pain can move independently range of movement is 50%	1



HEALTHY DAY THROUGH AYURVEDA

- Akshaya G. Patil*, Pankaj Tathed**, Sajida Attar***
e-mail : akshayapatil2189@gmail.com

ABSTRACT

Swasthya means healthy status which conveys meaning of harmonious interaction of physical social, emotional and spiritual wellbeing of person. In Ayurveda to maintain the health of healthy persons many Acharyas has described Dinacharya and Rutucharya. 'Dina' means daily, 'Charya' means – regimen/routine. It means daily regimen of human being for their survival. The aim of Ayurveda is to maintain the health of the healthy person and cure the diseases. Here we have focus on mental and physical aspects of well being, that should be followed every day.

Keywords : Ayurveda, Dinacharya, Daily regimen, Swasthya Rakshana,

INTRODUCTION :

Now days due to busy lifestyle and hectic work schedule people are more prone to disease. While practicing Ayurveda it is very essential to consider the physical as well as mental health status of individual and treat accordingly. Due to increased stress factors regimen are ignored, which later on develops into many disorders.

PURPOSE

While treating patient here are some basic procedures that Vaidyas should encourage patients to follow on daily basis and may ensure to patient that it will give long lasting benefits. Here in this article author had tried to mention some of the daily household steps that person

can easily implement in life and get benefited. With the help of few medical guidelines, equipments, some health training, just by following the below mentioned steps person can attain better results for their health benefits. The daily routine includes all aspects of regimen and diet, to stay healthy and happy. Dinacharya, or ayurvedic daily routine, has lots of benefits.

THERAPEUTIC PROCEDURES

The Ayurvedic classics had given detailed descriptions of how to maintain a healthy and disciplined lifestyle.

1. Wake up early morning

“Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise” – Ben Franklin, quoted that mental peace only comes from waking up early. 2. Brush your teeth
निहन्ति गन्धैरस्यं जिह्वादन्तास्यजं मलम् ।
निष्कृष्य रुचिमाधत्ते सद्यो दन्तविशोधनम् ॥
II Ch.Su.5/72

It maintains oral hygiene and provides fresh breath. It minimize dental problems & removes foul smell

3. Tongue cleaning

जिह्वामूलगतं यच्च मलमुच्छ्वासरोधि च ।
दौर्गन्ध्यं भजते तस्माज्जिह्वां विनिर्लिखेत् ॥
| Ch.Su.5/75

*Assistant Professor, **Associate Professor, Department of Panchakarma, ***Assistant Professor in Department of Kaychikitsa, APM's Sion Ayurved Mahavidyalaya, Sion, Mumbai, Maharashtra



The dirt deposited at the root of the tongue, obstructs expiration and gives rises to foul smell; so the tongue should be scraped regularly.

It clears toxins & bacteria from the tongue. It helps to remove coating on the tongue that leads to bad breath. It helps to eliminate undigested food particles from the tongue & enhances the sense of taste. It promotes overall oral & digestive health

4. Anjan karma

यथा हि कनकादीनां मलिनां विविधात्मनाम् ॥18॥
धौतानां निर्मला शुद्धिस्तैलचेलकचादिभिः ॥
एवं नेत्रेषु मर्त्यानामजंशच्योतनादिभिः ॥19॥
दषष्टिर्निराकुला भवति निर्मले नभसीन्दुवत् ॥20॥

Ch.Su.5/18-19

The gentle application of a medicated liniment to the inner skin of lower eyelids. This treatment removes impurities, accentuates the natural beauty of eyes and improves eyesight, when practiced regularly.

5. Nasya karma

नस्यकर्म यथाकालं यो यथोक्तं निषेवते ॥55॥
न तस्य चक्षुर्न घ्राणं न श्रोत्रमुपहन्यते ।
न स्यु श्वेता न कपिलाः केशाः श्मश्रूणि वा पुनः ॥58॥
न च केशाः प्रमुच्यन्तवर्धन्ते च विशेषतः ।
मन्यास्तम्भः शिरःशूलमर्दितं हनुसङ्ग्रहः ॥59॥
पीनसार्धावभेदौ च शिरःकम्पश्च शाम्यति ।

| Ch.Su.5/57-59

Two drops of medicated oil are instilled in each nostril, which is then inhaled deeply. This enables to clear the respiratory channels thus permitting easy breathing and better perception of the sense of smell. It empower prevention from hair fall, premature greying of hair & strengthens the sensory organs.

6. Gandusha-kawala

A medicated therapy that gently improves oral hygiene by holding natural fluids like milk, honey, oil, etc., (as recommended by the physician) for 3-8 minutes in the mouth. This treatment will strengthen teeth and gums, and more importantly, improve sensitivity of taste-buds and freshness in mouth.

7. Abhyanga /massage

न चाभिघाताभिहतं गात्रमभ्यङ्गसेविनः ।
विकारं भजतेऽत्यर्थं बलकर्मणि वा क्वचित् ॥88॥
सुस्पर्शापचिताङ्गश्च बलवान् प्रियदर्शनः ॥
भवत्यभ्यङ्गनित्यत्वान्नरोऽल्पजर एव च ॥89॥

Ch.Su.5/88-89

Abhyanga means oil massage over body parts. This is typically a self massage. By applying the oil massage regularly the onslaught of aging is slacked. This massage need not be long and cumbersome. Massaging the scalp, forehead, hand and feet for about 5 minutes is sufficient.

8. Exercise

लघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता ।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धश्च व्यायामादुपजायते ॥32॥

Ch.Su.7/32

Vyayama is the name for physical exercise. But now a days some yoga postures and breathing exercises (Pranayam) can be incorporated under exercises This early morning exercise removes stagnation in the body & mind, strengthens the digestive fire, reduces fat and gives an overall feeling of lightness and joy as it fills in the body with good prana. It is not to be strenuous. In fact, exercising at one fourth to one half of your capacity is recommended. Exercise to keep the body supple and improve blood circulation to all parts of the body.



9. Udvartana

उदर्तनं कफहरं मेदसः वलायनम् ।

As.Hru.2

Udvartana is a procedure where a group of medicated herbs which are in the powdered form are rubbed all over the body.

Benefits of Udvartana

Reduces excess of fat in the body. Promotes skin beautification. Improves complexion and cures itching sensation. Eliminates bad odour due to sweating. Leads to sense of lightness in the body.

Udvartana with sugandhi dravyas like chandan, shati, etc. if used in daily regimen acts as a preventive measure to reduce the bad body odour and an alternative to deodorants. All the sugandhi dravyas has daurgandhanashaka property hence, helps to get rid out of bad body odour in daily regimen to achieve wellness.

10. Bathing

पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेदमलापहम् ।

शरीरबलसन्धानं स्नानामोजस्करं परम् ॥११॥

| Ch.Su.5/94

Bathing is purifying, libidinal stimulant and life giving; it removes fatigue, sweat and dirt. It brings about strength in the body and is an aid par excellence for the enhancement of ojas. Relax muscles, calm your mind, detoxify, moisturize, stimulate circulation and clean the lymphatic system.

11. Breakfast

Breakfast, literally means break the fast. Since our body doesn't consume anything after dinner till we wake up the next morning, our body is famished. Having consumed the energy from

last night's meal, we need to recharge our battery, which is on low level now.

मात्राशी स्यात् ।

आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी ॥३॥

Ch.su.5/3

One should eat in proper quantity, which is depend on agni status an bala of person For proper maintenance of positive health, one should first of all eat in proper quantity.

Benefits of having Matrvat Aahara:

It increases longevity. Digests food effectively in appropriate duration, thus no issues of indigestion. Maintains dosha equilibrium. Aids proper development and nourishment of dhatus(body tissues). Keeps an individual energetic and healthy. Aids in weight loss.

In Ayurvedic treatise there are some special procedures described that if done frequently are beneficial for healthy life also plays a key role in treating many disorders, which are mentioned below.

Murdha Tarpana

Application of oil to the head by specific method is known as Murdha Tarpana. According to Vagbhata Murdha Tarpana is classified into four.

1. Shiro abhyanga
2. Shiro sheka
3. Shiro pichudharana
4. Shiro basti

Among these four Shiro abhyanga and Shiro pichudharana can be done easily and on regular basis.



Shiro abhyanga

Application of oil to the head by specific manner is known as Shiro abhyanga. It is useful in all the diseases of head and keeps the sense organs healthy. It prevents greying and falling of hair. It helps in stress relieving. It induces sound sleep. It is also helpful in many neurological disorders.

Shiro pichudharana

It is a procedure by which a piece of either cloth or gauze or sponge dipped in medicated oil and to be kept on the Brahmmandra of head for a specific period.

Benefits of Shiro pichudharana

- Hair fall
- Hair greying
- Cracks of skin of the head
- Stiffness of eyes.
- Mental and neurological disorders.
- Mastiskya/thailam/Shirolepana)

In Keraliya Panchakarma, Masthishkya is mentioned as Thalam. In case of Thalam Kalka(Paste) medicated with medicinal herbs is applied on the Scalp for a particular period of time.

Indications : Psychiatric Disorders, Insomnia, Skin Disease, Dandruff, Psychosomatic Disease, Headache, Migraine, Sinusitis, Facial Palsy.

Ingredients:- Amalaki Choorna (powder of Gooseberry), Butter Milk

Preparation: - A paste is made by boiling Powder of Gooseberry(Amalaki Choorna) in Buttermilk till the whole buttermilk is evaporated.

Procedure:-

Before Starting the procedure, patient is anointed with Sneha (Oleation) on head and body.

After proper Oleation he should be seated on a stool and the mixture is applied over the vertex of the head in 3 – 5 cms thick in diameter.

It is recommended that while applying the medicated paste slight body massage can be done to the patient meanwhile.

This should be retained for 45 – 90 mins, and after this stipulated time the paste is removed from head and the vertex is rubbed with dry cloth. In Patients who are contraindicated for bathing, Rasnadi Choorna is applied on the head.

Benefits:

नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरःशूलं न जायते ।
न खालित्यं पालित्यं न केशाः प्रपतन्ति च ॥81॥
बलं शिरःकपालानां विशेषेणाविवर्धते ॥
दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च ॥82॥
इन्द्रियाणि प्रसीदन्ति सुत्वग्भवति चाननम् ।
निद्रालाभः सुखं च स्यान्मूर्ध्नि तैलनिषेवणात् ॥83॥

Ch.Su.5/81-83

One who applies oil on his head regularly does not suffer from headache, baldness, greying of hair, nor does his hair fall. Strength of his head and forehead is specially enhanced. Sense organs work properly. Generates sound sleep and happiness by applying oil on head.

Karnapurana

न कर्णरोगा वातात्थ न मनयाहनुसङ्ग्रहः ।
नोच्चैः श्रुतिर्न बाधिर्यं स्यान्नितयं कर्णतर्पणात् ॥84॥

| Ch. Su. 5/84

The procedure of pouring medicated lukewarm oil into the ears known as Karnapurana.



It is very useful in Vata disorders. It prevents the contraction of neck and jaw. It prevents the occurrence of deafness. It helps to cure ear disorders.

Dharana kala is about 100matra (30-32 seconds)

Oils can be used : Bilva tail, Apamarg tail in dosage of 4 to 6 drops.

DISCUSSION

नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा ।
स्वशरीरस्य मेधावी कृत्येष्ववहितो भवेत् ॥103॥
Ch.Su.5/103

A wise person should be vigilant about his duties towards his own body like an officer-incharge of a city and a charioteer towards the city and the chariot respectively. Both the similes are meaningful here. An officer in charge of a city is vigilant about his duties more towards the internal problems of the city while charioteer, more towards the external problems of the chariot while the former takes care to remove the impediments in the way of maintenance of peace in the city, the charioteer does so to avoid the external contact of the chariot with the undesirable elements. A city may be destroyed by coming in contact with undesirable citizen living inside the city, the chariot, likewise, may get destroyed by falling into a pit or following an uneven path. Similarly, wise man has to be attentive towards his body, not only towards its external needs but also towards the maintenance of internal stability.

CONCLUSION

The Ayurvedic 'dincharya' or daily regimen helps to bring about peace and harmony in one's life. Ayurvedic daily regimen are meant to

enhance the total health of man, both mental and physical. They are easy to follow and are not liable to cause trauma of any kind to the body or mind. Vaidya should take the responsibility to make aware the present state of health of patient and help to find a better way and also provoked the patient to follow this daily regimen as much as possible.

REFERENCES

- Vaidya Jadavaji Trikamji Acharya, 1981, The Charakasamhita of Agnivesha, with Ayurveda Dipika commentary, new Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd.
- Vaidya Yadavaji Trikamji Acharya, 1997, Susrutsamhita of Susruta, with the Nibandhasangraha commentary, Varanasi, Chaukhamba Orientalia publication.
- Pandit hari Sadashiv Shastri, 2010, Ashtangahridya of Shrimadvagbhata, with Sarvangasundari and Ayurvedarasayana commentary, Varanasi, Cahukhanba surbharti prakashana.
- Acharya Thakkar V. J., Ashtangasangraha, with Indu commentary, New Delhi, Kendriya Ayurveda & Siddha anusandhana parishada.
- Vd. Kasture H.S., 1999, Ayurveda Panchakarma Vigyana, New Delhi, Baidyanath Ayurveda Bhavana.
- Prof. Singh R.H., Panchakarma Therapy, Varanasi, Chaukhamba Sanskrita Sansthana.



स्तन कैंसर – आयुर्वेद उपचार एवं जागरूकता से बचाव

- अखिलेश भार्गव*

e-mail : akhlesh.bhargava@yahoo.com

8 मार्च को हम सभी अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मना रहें हैं, इसका उद्देश्य महिलाओं को सशक्त एवं जागरूक बनाना है क्योंकि एक स्वस्थ एवं जागरूक महिला ही अपनी जिम्मेदारियों को सुचारू रूप से वहन करती हैं। महिलाएं सामाजिक जीवन की आधारशिला होती हैं अर्थात् पूरे परिवार का मध्य केंद्र पूरे परिवार की जिम्मेदारी महिलाओं के ऊपर होती है आजकल तो महिलाएं व्यवसाय, राजनीतिक एवं अन्य क्षेत्रों में लगातार कार्य कर रहीं हैं, ऐसी स्थिति में महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के ऊपर ध्यान रखने का समय नहीं मिल पाता है और वह अपने स्वास्थ्य की अधिक रक्षा नहीं कर पाती है इसलिए हम अक्सर देखते हैं कि महिलाओं की कई बीमारियां असाध्य हो जाती हैं, कई बार महिलाएं शर्म के कारण अपनी बीमारी को छुपाती हैं और चिकित्सक के पास नहीं जाती हैं इससे बीमारी धीरे-धीरे बढ़ जाती है। आज यदि हम देखें तो पिछले कई वर्षों में महिलाओं के स्तन कैंसर के काफी मामले सामने आ रहे हैं, ऐसा अधिकांशतया जागरूकता के अभाव में ही हो रहा है। भारत में यह महिलाओं में पाए जाने वाला एवं सर्वाधिक फैलने वाला कैंसर है, यह महिलाओं में होने वाले कैंसर का 16% एवं फैलने वाले कैंसर का 23% है, दुनिया भर में कैंसर से होने वाली मृत्यु में 18% स्तन कैंसर के कारण होती है। आयुर्वेद संहिता में हजारों वर्ष पूर्व आचार्य सुश्रुत ने स्तन कैंसर के कारण, लक्षण एवं चिकित्सा का वर्णन किया है, यह बीमारी प्राचीन काल में अत्यधिक कम पाई जाती थी किंतु अपथ्य आहार, विलासिता युक्त जीवन, मोटापा, हार्मोन के दुष्प्रभाव, वसायुक्त भोजन का सेवन करना, मासिक धर्म का जल्दी शुरू होना, मासिक धर्म का अधिक उम्र तक चलते रहना, शिशु को दूध नहीं पिला पाना, अधिक उम्र में शादी होना एवं अधिक

उम्र में बच्चे होना इन सभी से स्तन कैंसर की उत्पत्ति होने लगी है।

शरीर की कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि एवं विभाजन के कारण शरीर में कैंसर की उत्पत्ति होती है, जब कोशिकाओं के विकास को नियंत्रित करने वाले जींस में म्यूटेशन होता है तो कोशिकाएं अनियंत्रित और अव्यवस्थित रूप से विभाजित होती हैं और उनका गुणन होता है, और इनकी वृद्धि से ट्यूमर बन जाता है। स्तन कैंसर स्तन कोशिकाओं में विकसित होता है, आम तौर पर कैंसर स्तन के कोष में अथवा डक्ट में बनता है। यह वह ग्रंथियां हैं जिनमें दूध बनता है और वह दूध ग्रन्थियों से निष्पल तक पहुंचाने का मार्ग प्रदान करती है कैंसर वसामय और रेशेदार स्तन उत्तकों में भी बन सकता है। अनियंत्रित कैंसर कोशिकाएं स्वस्थ स्तन उत्तकों पर आक्रमण करना शुरू कर देते हैं यह धीरे-धीरे आसपास के लसीका उत्तक तक पहुंच जाते हैं और यह लसीका और रक्त इन कोशिकाओं को पूरे शरीर में पहुंचाने का कार्य करते हैं यदि प्रारम्भिक अवस्था में कैंसर का पता लगा लिया जाए तो इसका इलाज आसानी से किया जा सकता है।

स्तन कैंसर को गंभीरता की दृष्टि से 4 स्टेज में बांटा जा सकता है—

स्टेज 1— जब कैंसर अपने अंग में ही सीमित रहता है।

स्टेज 2— जब कैंसर आसपास के अंगों में फैल जाए।

स्टेज 3— जब कैंसर कोशिकाएं असपास के लसीका उत्तकों को संक्रमित कर दें।

स्टेज 4— जब कैंसर कोशिकाएं रक्त के द्वारा पूरे शरीर में फैल जाएं।

*विभागाध्यक्ष, शल्य तंत्र, शासकीय अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, इन्दौर



आमतौर पर शुरुआती स्टेज में स्तन कैंसर के कोई लक्षण सामने नहीं आते हैं क्योंकि ट्यूमर का आकार छोटा होने से लक्षण महसूस नहीं होते हैं, स्तन कैंसर के होने का आभास स्तन पर होने वाली छोटी गांठ के रूप में होता है ऐसा देखने पर रोगी को सतर्क हो जाना चाहिए। हालांकी हर गांठ कैंसर हो यह जरूरी नहीं है परंतु ऐसा दिखाई देने पर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए। कैंसर केवल एक बीमारी का नाम नहीं है, लगभग 100 से अधिक कैंसर के प्रकार मनुष्य में पाए जाते हैं, वस्तुतः शरीर के किसी भाग के अंग में कोशिकाओं में जब किसी प्रकार से अनियंत्रित एवं असामान्य वृद्धि होने लगती है और यह कोशिकाएं संवमित होकर शरीर के अन्य भागों में तेजी से अपना प्रसार करती हैं, इसलिए जब रोगी चिकित्सक के पास जाता है तो यह अपने उच्चतम स्तर पर पहुंच चुकी होती है और इसका इलाज करना एक मुश्किल समस्या जैसा हो जाता है। जब से प्रकृति में बहुकोशिकीय प्राणी का जन्म हुआ तभी से कैंसर की उत्पत्ति हुई है, इसलिए यह मनुष्य की तरह जानवरों में भी पाया जाता है, कैंसर की उत्पत्ति के लेटिन शब्द *cancreum* से हुई है जिसका मतलब होत है *crab*। प्राचीन समय में आचार्य सुश्रुत के द्वारा हजारों वर्ष पूर्व ही कैंसर अर्थात् अर्बुद के कारण, लक्षण, प्रकार एवं चिकित्सा का वर्णन किया गया है। आचार्य सुश्रुत ने सुश्रुत संहिता चिकित्सा स्थान के 18 वें अध्याय में अर्बुद की चिकित्सा का आयुर्वेदिक औषधियों द्वारा वर्णन किया है, आचार्य सुश्रुत ने औषधियों के अलावा इसकी शल्य चिकित्सा एवं इसके लिए अग्नि कर्म का भी वर्णन किया है, क्योंकि अग्नि कर्मों के द्वारा जिन रोगों की चिकित्सा की जाती है वे रोग भविष्य में उत्पन्न नहीं होते हैं ऐसा आचार्यों का कथन है एवं प्रायोगिक रूप से ऐसा देखा गया भी है, सबसे पहले एक ग्रीक सर्जन लियोनिडा ने कैंसर की शल्य चिकित्सा के लिए चाकू का प्रयोग किया था परन्तु भारतीय चिकित्सा विज्ञान आयुर्वेद में हजारों वर्ष पूर्व ही इस विधि का वर्णन प्राप्त होता है।

हमारे शरीर में प्रतिदिन सामान्य कोशिकाओं का विभाजन माइटोसिस एक नियमित प्रक्रिया है, यह DNA पर आधारित है। जिनके द्वारा नियंत्रित होती है, यदि कैंसर के कारण

जिन्हें हम कार्सिनोजेनिक कहते हैं उनके द्वारा हमारे शरीर की कोशिकाओं का DNA नष्ट होकर जीन में एक परिवर्तन उत्पन्न कर देते हैं और कोशिकाओं का सामान्य विभाजन अनियंत्रित हो जाता है और कोशिकाएं अनियंत्रित वृद्धि करके एक बड़ा मास बना लेती है जिन्हें नियोप्लाज्म अथवा मैलिगनेंट ट्यूमर अथवा सामान्य भाषा में कैंसर कहते हैं।

यह कोशिकाएं वृद्धि करके अपने समीपस्थ ऊतक, लसीका एवं रक्त कोशिकाओं के माध्यम से शरीर के अन्य भागों में फैलने लगती हैं, इस क्रिया को ही हम मेटास्टेसिस कहते हैं, धीरे-धीरे यह कोशिकाएं अपनी कॉलोनी बना लेती हैं और अपने पोषण के लिए अलग से ब्लड वेसल्स बना लेती हैं जिन्हें हम ट्यूमर एनजीओजेनेसिस कहते हैं इस प्रकार रोग का पता लगने तक विभिन्न प्रकार के कैंसर में विभिन्न प्रकार के म्यूटेशन हो चुके होते हैं और रोग का पता लगने के बाद एक्स-रे, सीटी स्कैन, पेट स्कैन, बोन स्कैन आदि जाचों से और अधिक म्यूटेशन होते हैं और कैंसर सेल अधिक तेजी से वृद्धि करती हैं, इसी दौरान कीमोथैरेपी, रेडियो थैरेपी आदि से भी कैंसर सेल्स अधिक तेजी से वृद्धि होती है और इससे कैंसर सेल में पुनः प्रादुर्भाव भी हो सकता है। यदि किसी बाह्य या अन्तःकारण से शरीर की कोशिकाओं का अनियंत्रित विभाजन शुरू हो जाता है इन्हीं कोशिकाओं को हम कैंसर सेल्स कहते हैं।

शरीर की प्रत्येक कोशिका विभाजन करती है उसमें कैंसर होने की संभावना होती है, शरीर में अनेक प्रकार की कोशिकाएं होने से अनेक प्रकार के कैंसर भी होते हैं। कोशिकाओं के प्रकार के आधार पर कैंसर के अलग-अलग नाम होते हैं जैसे कार्सिनोमा, सारकोमा, मायलोमा, ल्यूकेमिया, लिंफोमा आदि।

शरीर के 80 परसेंट कैंसर जो एपिथेलियल सेल्स से उत्पन्न होते हैं उन्हें कार्सिनोमा कहते हैं, जब शरीर में कहीं malignant ट्यूमर बन जाता है तो वहां की कुछ कोशिकाएं रक्त, लिम्फ आदि के द्वारा दूसरे स्थान पर जाकर अपनी वृद्धि करने लगती हैं इसे ही मेटास्टेसिस कहते हैं।

आचार्य सुश्रुत ने बताया है कि शरीर में अपथ्य आहार-विहार के कारण प्रकुपित हुए दोष वात-पित्त-कफ



शरीर की धातुओं को दूषित, संक्रमित करके उत्तकों में गोल, स्थिर, अल्प पीड़ा वाला, बड़ा, धीरे-धीरे बढ़ने वाला, मांस के उपचार से युक्त शोथ उत्पन्न कर देता है इस रोग को अर्बूद कहते हैं, यह वात, से पित्त, से, कफ से, मांस से, मेद से उत्पन्न होता है। सामान्यतः अभी तक इसका प्रधान कारण अज्ञात है परंतु अनुवांशिक रूप से, अपथ्य आहार, केमिकल युक्त वायु एवं भोजन का सेवन, दूषित पानी का सेवन, धूम्रपान, तंबाकू सेवन रेडिएशन का शरीर पर प्रभाव, वायरस का प्रभाव आदि को मुख्य कारण माना गया है।

कैंसर के सामान्य लक्षण

विभिन्न प्रकार के कैंसर में अलग अलग लक्षण पाए जाते हैं। परंतु पेशाब में, खूब आना, खून की अचानक कमी होना, वजन का अचानक कम होना, एनीमिया, मल में खून आना, खासी में खून आना, स्तन में गांठ देखना या शरीर के किसी भाग में गांठ देखना, शरीर पर असामान्य घाव हो जाना महिलाओं में मिन्नोपाज के बाद रक्त आना, प्रास्टेट के लक्षण दिखाई देना आदि प्रमुख लक्षण हैं।

स्तन कैंसर के लक्षण

- 1- स्तन में गांठ या उभार महसूस होना जो अभी अभी बना हो
- 2- स्तन की त्वचा का रंग लाल हो जाना
- 3- पूरे स्तन में या कुछ भाग में सूजन होना
- 4- स्तन में गुठलियां जैसी पड़ जाना
- 5- निप्पल से दूध के अलावा कोई स्राव निकलना
- 6- निप्पल से खून का आना
- 7- स्तन के आकार में अचानक परिवर्तन होना
- 8- स्तन के पास की लसिका ग्रंथियों का फूल जाना
- 9- निप्पल का बाहर की तरफ ना होकर अंदर घुस जाना

स्तन कैंसर के कारण

- 1 महिलाओं की उम्र बढ़ने पर स्तन कैंसर का जोखिम भी बढ़ता है, लगभग 50 वर्ष की उम्र के बाद यह खतरा 80% तक बढ़ जाता है,

- 2 मासिक धर्म समाप्त होने पर भी यह खतरा बढ़ जाता है
- 3 यदि महिला के परिवार में किसी को अथवा अपने किसी रिश्तेदार को यह कैंसर हुआ हो तो इसके होने की संभावनाएं बढ़ जाती है।
- 4 जिन महिलाओं में (BRCA 1) (BRCA 2) जीन होते हैं उनमें स्तन कैंसर अथवा ओवरी कैंसर होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।
- 5 जिन महिलाओं में 12 वर्ष की कम उम्र के पहले मासिक धर्म शुरू हो गया हो अथवा मासिक धर्म के निवृत्ति काफी देरी से हो तो स्तन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।
- 6 जिन महिलाओं के स्तन काफी सघन होते हैं उनमें यह कैंसर अधिक पाया जाता है।
- 7 30 साल की उम्र के बाद गर्भधारण करने से इसका जोखिम बढ़ता है।
- 8 जो आरामदायक जिंदगी व्यतीत करती हैं उनमें अधिक पाया जाता है।
- 9 कुछ गर्भनिरोधक दवाएं लगातार लेने से स्तन कैंसर हो सकता है
- 10 5 साल से ज्यादा समय तक एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन थेरेपी लेने वाली महिलाओं को भी इसका अधिक खतरा होता है।
- 11 जो महिलाएं अधिक धूम्रपान या मदिरा का सेवन करती हैं अधिक पाया जाता है।
- 12 जो महिलाएं ऐसा कार्य करती हैं जिनका कैंसर कारक केमिकल अधिक संपर्क में आते हैं जैसे कृषि संबंधी नौकरियां बार व केसिनो में काम करना, प्लास्टिक की फैक्ट्री में काम करना, धातु की फैक्ट्रियों में कार्य करना आदि
- 13 जो महिलाएं व्यायाम नहीं करती हैं और वसा युक्त भोजन अधिक करती हैं उनमें अधिक पाया जाता है सामान्यतः सभी कारणों को छोड़ने से एवं व्यवस्थित



आहार—विहार, आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन, श्रुतुचर्या, योगासन, व्यायाम आदि का प्रयोग करने से इन सब से बचा जा सकता है।

महिलाओं द्वारा स्व-परीक्षण—

इस बीमारी में महिलाओं का स्वपरीक्षण अत्यंत महत्वपूर्ण है, इसमें महिलाओं को 20 वर्ष से स्तनों का परीक्षण करना चाहिए। महिलाओं को प्रत्येक माह अपने स्तनों का परीक्षण करना चाहिए और प्रत्येक 3 वर्ष में महिला डॉक्टर से चेकअप करवाना चाहिए। 40 से 50 वर्ष के बीच महिलाओं को एक जांच मेमोग्राफी करवाना चाहिए एवं 50 से 74 वर्ष के बीच प्रत्येक 2 वर्ष में मेमोग्राफी करवाना चाहिए। स्त्रियों को कांच के सामने खड़े होकर अपने आप को देखना चाहिए एवं स्तन परीक्षण करना चाहिए यह देखना चाहिए कि स्तन में कोई गांठ तो नहीं है, स्तन के आकार, कलर को देखना चाहिए निप्पल से कोई पानी जैसा पदार्थ बाहर आ रहा हो या निप्पल अंदर धसे हुए हो तो गौर करना चाहिए। यदि महिला को मासिक धर्म समाप्त हो गया हो तो प्रत्येक माह की एक निश्चित तारीख को चेक कर लेना चाहिए, यदि रोगी को स्वयं परीक्षण में अथवा चिकित्सक के द्वारा परीक्षण करने के बाद कोई तकलीफ उत्पन्न हो तो चिकित्सक की देखरेख में बीमारी की पुष्टि के लिए आवश्यक जांच करवाना चाहिए।

- 1— मैमोग्राम : स्तर की सतह के नीचे देखने का यह अच्छा तरिका है यह एक एक्स—रे जैसी तकनिक है जिसमें अंदर के उत्तकों एवं नालियों का ज्ञान हो जाता है, कई महिलाएं इसको प्रतिवर्ष करवाती हैं।
- 2— सीटी स्कैन
- 3— एम आर आई
- 4— PET SCAN
- 5— बायोप्सी द्वारा स्तन में से उत्तक का एक छोटा टुकड़ा लिया जाता है और कैंसर की पुष्टि के लिए उस को जांच के लिए भेजा जाता है,
- 6— शल्यक्रिया : यदि बीमारी अधिक फैल जाए तो इस स्तन के उस भाग को अथवा पूरे भाग को काट कर शरीर से अलग कर दिया जाता है।

सभी जांच के बाद यदि स्तन कैंसर की पुष्टि हो जाती है तो इसका इलाज एलोपैथिक चिकित्सा में कीमोथेरेपी रेडियोथेरेपी एवं शल्य क्रिया के द्वारा किया जाता है किन्तु कीमोथेरेपी होने पर रोगी को तकलीफ होने की संभावना बनी रहती है, इससे रोगी के शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता खत्म हो जाती है रोगी को अनेक प्रकार के उपद्रव उत्पन्न हो जाते हैं जैसे रोगी के शरीर के बालों का उड़ जाना, भूख का कम हो जाना, भोजन का नहीं पचना, मुंह में आँत में एवं गुदामार्ग में छालों का हो जाना, शरीर में दर्द का होना, रात्रि को नींद नहीं आना एवं अत्यधिक कमजोरी हो जाना इस प्रकार के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं इन लक्षणों को दूर करने के लिए एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कैंसर कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि को रोकने के लिए आयुर्वेदिक औषधियों का बहुत अच्छा प्रभाव है ऐसा अनेक मरीजों में देखा गया है। इंदौर के अष्टांग आयुर्वेद कॉलेज के शल्य तंत्र विभाग में अनेक कैंसर के रोगी इसका लाभ उठा रहे हैं, अनियंत्रित कैंसर कोशिकाओं को रोकने के लिए हीरक भस्म, स्वर्ण भस्म, सहस्त्र पुटी अभ्रक भस्म एवं अनेक औषधि का प्रभावी रूप से इलाज देखा है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आमलकी, गुडूची का प्रयोग, हल्दी का दूध के साथ प्रयोग अत्यंत लाभदायक है। गोमूत्र का प्रयोग कैंसर के लिए रामबाण दवा है। टंडी चीजों का उपयोग कम से कम करना चाहिए। अश्वगंधा नींद के आने और मानसिक शक्ति को बढ़ाने हेतु प्रभावी औषधि है। रसायन के रूप में ब्रह्म रसायन का प्रयोग लाभदायक है। मुलेठी चूर्ण को मधु के साथ लेने से आंतरिक घाव भरने में सहायता मिलती है। अनियंत्रित कोशिका विभाजन को रोकने के हेतु प्राणायाम का अच्छा प्रभाव है। योग चिकित्सक के सलाह से योग करना लाभदायक है। मन के जीते जीत है मन के हारे हार अर्थात् कैंसर के रोगी को हमेशा उत्साहवर्धक माहौल में रखना चाहिए रोगी हमेशा प्रसन्न रहना चाहिए। भूख नहीं लगने पर सोंठ, मरिच, पीपल, अजवाइन, सौंफ का प्रयोग लाभदायक है। शरीर की अग्नि कम होने पर लीवर पर प्रयोग होने वाली दवाओं का प्रयोग यथा रोहितक, फलत्रिकादि क्वाथ। याददाशत कम होने पर ब्राह्मी, मण्डूक पर्णी का प्रयोग किया जा सकता है।



कब्ज बने रहने पर अरंड तेल लाभदायक है। उल्टी होने पर मयूरपिच्व भस्म का प्रयोग लाभदायक है। यदि रोगी के शरीर के बाहरी भाग में घाव हो तो जात्यादि घृत के द्वारा प्रबंधन करना चाहिए। कैंसर के रोगी की सत्ववाजय चिकित्सा आवश्यक है अर्थात् कई बार रोगी को ऐसे लोग जो कैंसर को जीत चुके हैं उनके बारे में बताना चाहिए। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के कोशिकाओं का अनियंत्रित विभाजन को रोकने में मदद मिलती है, धीरे-धीरे चिकित्सा विज्ञान में प्रगति होने पर कैंसर जैसी बीमारियों की रोकथम में बहुत सहायता मिली है, अब कैंसर से मरने वाले रोगियों में लगातार गिरावट आई है, कैंसर में काम आने वाली आयुर्वेदिक औषधियों पर रिसर्च हो चुकी है एवं लगातार हो रही है। वस्तुतः हम प्रतिदिन हमारे जीवन में कैंसर के कारणों का लगातार सेवन कर रहे हैं, जिन से बचना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन है परंतु हम अपने शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा कर आने वाली बीमारियों की रोकथम कर सकते हैं, हमें अपने जीवन में नियमित आहार बिहार, सदवृत्त, दिनचर्या, रात्रि चर्या, ऋतु चर्या का पालन, प्राणायाम, योग, आसन का प्रयोग एवं आयुर्वेदिक संहिता में बताए गए नियामों का पालन करने पर अनेक प्रकार की बीमारियों से बचा जा सकता है।

केस विवरण 1—

एक स्तन कैंसर की महिला जिसकी उम्र 70 वर्ष हैं, मेरे पास आई उसने बताया कि लगभग 10 वर्ष पहले उसके बाएं स्तन में एक गांठ हुई और वह धीरे-धीरे बढ़ कर अब 10 वर्ष बाद अचानक फूट गई और उसमें से काफी मवाद और खून निकला और काफी बड़ा घाव बन गया, महिला के परिवारजन ने मेरे कहने पर जांच करवाई इसमें कैंसर की पुष्टि हुई महिला मधुमेह एवं हाइपरटेंशन की दवाइयां भी लेती है किन्तु उसके परिवार जनों ने एलोपैथिक इलाज जैसे कीमोथैरेपी आदि लेने से इंकार कर दिया। अभी उसका आयुर्वेद कॉलेज में से आयुर्वेदिक औषधियों द्वारा इलाज चल रहा है उसके घाव को भरने के लिए लगातार आयुर्वेदिक औषधियां जात्यादी घृता का प्रयोग किया जा रहा है रोगी के लक्षणों में काफी कमी आ रही है और उसका घाव भी धीरे-धीरे भर रहा है।

ऐसे अनेक कैंसर के रोगी हैं जो आयुर्वेद दवा से लाभ प्राप्त कर रहे हैं और अपना सामान्य जीवन जी रहे हैं।

आयुर्वेदिक औषधियों का काम करने का अपना एक तरीका है।

केस विवरण 2—

एक 65 वर्ष की वृद्ध महिला जिसको भोजन नलिका के ऊपरी भाग का स्क्वैमस सेल कार्सिनोमा था, महिला काफी कमजोर हो चुकी थी, उसको भोजन निगलने में काफी दिक्कत थी इसलिए भोजन द्रव रूप में दिया जा रहा था, आयुर्वेदिक औषधियों जैसे आमलकी रसायन, गोमूत्र, गीलाँय, अश्वगंधा एवं अन्य औषधियों को देने से महिला की कमजोरी धीरे-धीरे खत्म हो रही है एवं महिला को भोजन निगलने में भी कोई दिक्कत नहीं हो रही है क्योंकि आयुर्वेदिक औषधियों के उपयोग से रोगी के मुंह की, गर्दन की एवं अन्न नलिका की मांस पेशियों को ताकत मिली एवं दर्द भी कम हुआ। औषधियां पूरे शरीर में दोष, धातु, मल आदि पर अपना कार्य करती हैं और पूरे शरीर में फैल रहे कैंसर को समाप्त करती हैं यह बढ़े हुए दोष को समाप्त करती हैं एवं शरीर की सभी धातुओं के कार्यों को सम्यक रूप से कार्य करने में लाभदायक है शरीर में किसी प्रकार का नुकसान नहीं करती हैं।



परिषद् समाचार

वाराणसी में व्यक्तित्व विकास एवं चरित्र निर्माण कार्यशाला का आयोजन

आयुर्वेद के उत्थान के लिए तत्पर संगठन विश्व आयुर्वेद परिषद् एवं विकृति विज्ञान विभाग, आयुर्वेद संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के संयुक्त तत्वावधान में स्नातक आयुष छात्रों के लिए ७ दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का शुभारम्भ गत ५ फरवरी को प्रो वी के शुक्ल, निदेशक, चिकित्सा विज्ञान संस्थान एवं प्रो. यामिनी भूषण त्रिपाठी, संकाय प्रमुख, आयुर्वेद संकाय के कर कमलों द्वारा सम्पन्न हुआ। इस कार्यशाला में विभिन्न क्षेत्रों से आये 26 विषय विशेषज्ञों ने अपने उद्बोधन तथा व्यावहारिक क्रिया-कलापों के माध्यम से भावी वैद्यों को उनके कैरियर में आगे बढ़ने और व्यक्तित्व निखारने के गुरुमंत्र दिए। इस कार्यशाला में आयुर्वेद के वैश्वीकरण, अनुक्त द्रव्य, ऑनलाइन सूचना, तनाव प्रबंधन, गो उत्पाद, ग्लोबल वार्मिंग, कम्प्युनिकेशन स्किल, वेब डिजाइनिंग, चिकित्सा में कानूनी दांव पेंच, प्राण प्रत्यागमन, जलौकावचारण, महामना की दृष्टि से आयुर्वेद, प्राचीन भारत का गौरव और आयुर्वेद का महत्व, अग्नि एवं कोष्ठ, अग्निकर्म, आयुर्वेद में औद्योगिकीकरण आदि विषयों के विशेषज्ञों ने छात्रों को अवगत कराया। साथ ही आयुर्वेद के विशेषज्ञों ने कुछ विशेष आयुर्वेदिक सिद्धांतों को प्रतिभागियों को हृदयंगम करवाया। इस कार्यशाला में विभिन्न प्रदेशों से आये लगभग 40 छात्र-छात्राओं ने प्रतिभाग किया। इन छात्रों को विभिन्न प्रतियोगिताएं जैसे- प्रेस कांफ्रेंस, प्रतिभा परीक्षा आदि के माध्यम से निखारा गया। हर प्रतिभागी ने प्रत्येक दिन स्वयं मंच का संचालन किया तथा विश्व आयुर्वेद परिषद् व विकृति विज्ञान विभाग को धन्यवाद दिया।

अंतिम दिन के मुख्य अतिथि के रूप में विख्यात वैद्य प्रो. शिव कुमार मिश्र ने कहा कि व्यक्तित्व विकास तो बालक के जन्म से ही प्रारम्भ हो जाता है, ऐसी कार्यशालायें उनमें और निखार लाती हैं। प्रख्यात समाज सेवी श्रीमान राम नारायण जी ने भी अपने उद्बोधन से छात्रों को प्रेरित किया। इस अवसर पर डॉ. जे एस त्रिपाठी, डॉ० के के द्विवेदी, डॉ० राजीव शुक्ला, डॉ० पी एस ब्यादगी, डॉ. अजय पाण्डेय, डॉ शैलेन्द्र सिंह, डॉ० आशुतोष कुमार पाठक, डॉ. अनुभा श्रीवास्तव आदि उपस्थित रहे। कार्यशाला के आयोजन सचिव डॉ० अनुराग पाण्डेय, सचिव, विद्यार्थी प्रकोष्ठ, विश्व आयुर्वेद परिषद्, काशी प्रान्त ने कार्यशाला का सारांश प्रदान किया तथा डॉ. प्रियदर्शिनी तिवारी ने सभी को धन्यवाद ज्ञापन दिया और भविष्य में ऐसे अन्य कार्यक्रमों के आयोजन के लिए आश्वस्त किया।

विश्व मंगल दिवस एवं डॉ० के० पी० शुक्ल स्मृति व्याख्यान वाराणसी में सम्पन्न

काय चिकित्सा विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, एवं विश्व आयुर्वेद परिषद् के संयुक्त तत्वावधान में विश्व मंगल दिवस एवं डॉ० के० पी० शुक्ल स्मृति व्याख्यान का आयोजन दिनांक 17/02/2018 दिन शनिवार सायं 3 बजे संगोष्ठी कक्ष, काय चिकित्सा विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी में किया गया।

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता प्रो० शिव कुमार मिश्र विजिटिंग प्रोफेसर, युरोपियन आयुर्वेद एकेडमी, जर्मनी ने अपने उद्बोधन में बताया कि आयुर्वेद चिकित्सकों को पुनः दृष्ट्यावलोकन करने की जरूरत है तथा अपनी कार्यशैली में बदलाव लाने के प्रति प्रेरित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रो० जे०एस० त्रिपाठी, विभागाध्यक्ष, काय चिकित्सा विभाग, आयुर्वेद संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय ने की तथा अपने उद्बोधन में बताया कि आयुर्वेद चिकित्सकों को युगानुरूप बनने के लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए तथा समय के साथ नवीन तकनीकी विद्या को आयुर्वेद के विकास हेतु स्वीकार करना चाहिए। डॉ० के० के० द्विवेदी, सदस्य केन्द्रीय कार्यकारिणी ने विश्व विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा स्थापित विविध कार्यक्रमों की रूपरेखा प्रस्तुत की तथा भविष्य में परिषद् द्वारा होने वाली गतिविधियों पर प्रकाश डाला।

इस कार्यक्रम में प्रो० के० एन० द्विवेदी, अध्यक्ष विश्व आयुर्वेद परिषद् बी०एच०यू० इकाई, डॉ० सुभाष श्रीवास्तव, डॉ० के० एन० मूर्ति, डॉ० विजय कुमार राय, डॉ० राजेश श्रीवास्तव, राजीव शुक्ल, डॉ० मनीष कुमार मिश्र, डॉ० अजय कुमार पाण्डेय, डॉ० ओ० पी० सिंह, प्रो० एस० के० तिवारी, प्रो० एस०एन० सिंह, डॉ० ए० के० द्विवेदी, डॉ० राजेन्द्र प्रसाद, डॉ० शिव जी गुप्ता, डॉ० पी०एस० उपाध्याय, डॉ० रानी सिंह, डॉ० जे०पी० सिंह, डॉ० ए०एस० पाण्डेय, डॉ० राजीव शुक्ला श्री प्रेम मिश्रा, डॉ० आशुतोष कुमार पाठक आदि ने अपनी सहभागिता दी।



राष्ट्रीय संगोष्ठी एवं कार्यशाला भोपाल में सम्पन्न

भोपाल में विश्व आयुर्वेद परिषद् एवं आर० डी० मेमोरियल आयुर्वेद कॉलेज के संयुक्त तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर Gyneicon 2018 पर राष्ट्रीय संगोष्ठी एवं कार्यशाला का आयोजन हुआ जिसमें राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष श्रीमती लता वानखड़े व खुशीलाल आयुर्वेद महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ० उमेश शुक्ला एवं वैद्य गोपालदास मेहता संरक्षक विश्व आयुर्वेद परिषद् मध्यप्रदेश व आर० डी० मेमोरियल गुप के चेयरमैन श्री हेमंत सिंह चौहान उपस्थित थे। इस कार्यक्रम में 500 छात्र एवं छात्राओं ने सहभागिता दी।

निःशुल्क चिकित्सा शिविर बांदा में सम्पन्न

दिनांक 21.01.2018 को विश्व आयुर्वेद परिषद्, बांदा-चित्रकूट (कानपुर प्रान्त) द्वारा मानिकपुर में विशाल निःशुल्क आयुर्वेद चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें मा.भैरों प्रसाद मिश्र, सांसद-बांदा-(चित्रकूट), श्री प्रकाश नारायण त्रिपाठी, पूर्व सांसद, बांदा-(चित्रकूट), मा.चन्द्रिका प्रसाद मिश्र, विधायक-कर्वी (चित्रकूट), प्रो.सुरेश चंद्र, प्राचार्य- राजकीय आयुर्वेदिक कॉलेज - झाँसी, श्री दुर्गेश मिश्र, उप जिलाधिकारी - मानिकपुर, श्री विनोद कुमार द्विवेदी, अध्यक्ष- नगर पंचायत मानिकपुर एवं प्राचार्य- जवाहर नवोदय विद्यालय मानिकपुर, प्राचार्य- आदर्श इण्टर कॉलेज- मानिकपुर की गरिमामयी उपस्थिति में 450 विद्यार्थियों का स्वास्थ्य परीक्षण एवं 1800 से अधिक रोगियों का उपचार कर आयुर्वेद का प्रचार-प्रसार किया गया। इस शिविर में 20 आयुर्वेद विशेषज्ञ, आयुर्वेदिक कॉलेज के 35 छात्र - छात्राएं, एवं आरोग्य भारती के टीम का सहयोग रहा तथा डॉ० विभुकान्त, संयोजक विश्व आयुर्वेद परिषद्, कानपुर-प्रान्त के संयोजन में यह कार्य सम्पन्न हुआ।

काशी हिन्दू विश्व विद्यालय में नवीन शिक्षक एवं छात्र इकाई का गठन

शिक्षक इकाई - अध्यक्ष : डॉ० ए०के० द्विवेदी, उपाध्यक्ष : प्रो० अनिल कुमार सिंह एवं प्रो० ज्योति शंकर त्रिपाठी, महासचिव : डॉ० शिव जी गुप्ता, सचिव : डॉ० रानी सिंह, डॉ० पी०एस० उपाध्याय, शैक्षणिक सचिव : डॉ० राजेन्द्र प्रसाद, संगठन सचिव : डॉ० पी०एस० व्याडगी, सांस्कृतिक सचिव : डॉ० शोभा भट्ट, कार्यक्रम आयोजन सचिव : डॉ० राकेश जायसवाल।

छात्र इकाई - संरक्षक : डॉ० ए०के० द्विवेदी, अध्यक्ष : अविनव पाण्डेय, उपाध्यक्ष : भानु पाण्डेय एवं सुशील कुमार, कोषाध्यक्ष : बिजेन्द्र एवं प्रभाकर, आयोजन सचिव : शिवानी बिश्वास, महामंत्री : मृत्युञ्जय द्विवेदी, सचिव : स्वाती गुप्ता, विवेक, शिवांगी, सौरभ राही एवं श्वेता उपाध्याय, शिक्षण एवं साहित्यिक समन्वयक : अजीत, साम्भवी, विकास चौरसिया एवं प्रियंका सरकार, जन जागरण एवं चिकित्सा शिविर समन्वयक : रिशांकी, अभिषेक दिवाकर, अमरीश मिश्रा एवं राजनारायण, सांस्कृतिक समन्वयक : आकांक्षा जायसवाल, अनामिका, सुमन पटेल, शिलष्ठा जैन, मो० कलीम, प्राची जैन।

शुभकामना संदेश



विश्व आयुर्वेद परिषद् के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष प्रो० बलदेव धीमान को श्रीकृष्ण आयुष विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र, हरियाणा के संस्थापक कुलपति नियुक्त किये जाने पर विश्व आयुर्वेद परिषद् परिवार गौरवान्वित महसूस करता है तथा अपनी शुभकामनायें व्यक्त करता है।



यह अत्यन्त हर्ष का विषय है कि प्रो० अभिमन्यु कुमार को उत्तराखण्ड आयुर्वेद विश्वविद्यालय का कुलपति नियुक्त किया गया है। विश्व आयुर्वेद परिषद् परिवार इसके लिए शुभकामनायें व्यक्त करता है।