

DELMUL/2013/66374

₹ 50

# GURUKUL'S C.M.E



*A Quarterly Magazine For  
Medicine Reorientation*

**KNOWLEDGE  
BUILDS  
CONFIDENCE**

टेसू

Volume 6

Issue 2

January, February, March 2019

[www.gurukulscme.in](http://www.gurukulscme.in)



*HARDIK BADHAI*



***HON. DR. PRAMOD SAWANT JI***

***CHIEF MINISTER OF GOA***



*B.A.M.S, (Kolhapur); M.S.W (Pune)*



*Pride Of Ayurved ; Stalwart Of Community*

***Wish You Success***



# Contents



Chintan		3
Atithi- Vartalaap	Dr. V. D. Aggarwal	4
Safety of Rasa Dravyas	Dr. Mahantesh B Rudharapuri	7
Gyan-Pradan	Dr. Ved Parkash Sharma	10
जल-अमृत या विष?	डॉ० परमेश्वर अरोड़ा	15
Concept of Agnikarma	Dr. Ravi Gogia	20
Ayurvedic Management of Diabetes	Dr. Reena Arora	23
Dhrohar		25
Ulcerative Colitis & Ayurveda	Dr. Shashi Bala	27

## ***Gurukul's C.M.E.***

Quarterly Magazine Circulation

**A.Y.U.S.H Departments**

**Ministry, C.C.R.A.S/ R.A.V/ C.C.I.M/ A.I.A,**

**100 Govt. Ayurvedic Colleges, B.A.M.S, M.D. Physicians (Ay). in Delhi N.C.R  
I.C.M.R/ National Medical Library/C.S.I.R /W.H.O**

***KINDLY SHARE ARTICLES FOR UPDATE & UPGRADE OF B.A.M.S/M.D (Ay.) FRATERNITY***

**Annual Subscription  
Rs. 300/-**

**Please deposit in Syndicate Bank,  
East Of Kailash, New Delhi -110065**

**Account No. : 91771010000029**

**IFSC Code : Synb0009177**

**in favour of M/s. Gurukul's C.M.E**

**Send your name & postal address  
at 09958439904**

### **Important**

- \* Views & Expressions In The Articles Are Entirely of Authors.
- \* For Next Publication, You Are Requested To Send Articles On **Research, Clinical Study Or Expertise**

With Your Photograph, Before **15th July, 2019**

At **gurukulscme@gmail.com**      **www.gurukulscme.in**

**Gurukul's C.M.E., A Quarterly Magazine** is printed at Param Offsetters, A-9, Okhla Industrial Area, Phase-I, New Delhi-110020  
& Published from: 326, Sant Nagar, East of Kailash, New Delhi-110065. Mobile: **08800675116**

**Designed By : V . V. Photo Design Prints, Mob .: 9811080157, Owner, Publisher, Printer & Editor : Dinesh Vasishth**



## Editor's Desk

Dear Doctor,

**Chintan**, the grave uprising of global syndemic finding sailing solution in ancient medical science of ayurved & yog, feeling extremely happy to start a new column **Atithi-Vartalaap** an informative talk on All India Institute of Ayurved; safety profile of **Ras-Drvayas** e.g Gandhak's purification by ayurvedic methods for therapeutic utility; **Gyan-Pradan** section a research paper in M.D (Ay.); therapeutic importance of **water** as **amrit** and awakening towards global warming, age-old specialised procedure **Agni-Karma** locally as pain killer; brief & precise ayurvedic management of **Madhumeh** (Diabetes M).

Undersection **Dharohar** detailed description of **Tesu** for its efficiency followed by encouraging clinical trial on **Ulcerative Colitis** by ayurvedic medicines, are some of the interesting writeups.

Thanks.

With Regards

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'D' followed by a flourish.

**Dr. Dinesh Vasishth**  
**Ph.D (Internal Medicine, Ayurveda), M.B.A**



## **Chintan!**

### **GLOBAL SYNDEMIC & AYURVED**

*Dear Doctor,*

*Alopathy is evolving with new terminologies like the Lancet commissions's recent global syndemic of **obesity, under-nutrition & climate change**, sadly with out much success.*

*While ayurved is promising to over-reach the ill effects of this trio. Although prevailing world-class popular procedures are in practice but ancient principles are equally relevant & reckoning.*

**Lets have Chintan**

1. Syndemic morbidity needs to be addressed simultaneously or synergistically better in holistic manner.
2. **Obesity** or overweight (Ati-Sthulata) **Lekhan Karm** besides dos' (**Pathya**) & dont's (**Apthya**) are pillars of treatment.
3. **Undernutrition** is a part of **malnutrition** as declared by W.H.O; well defined as **stunting** (Low height for age), **wasting** (Low weight for height), **under weight** (Low weight for age) & **micronutrient deficiency** (lack of vitamins & minerals).

*While ayurved corelates this morbid condition due to **Ahit Ahar** (unwholesome food) equally emphasising preference and norm for intake of **Ahar** (Diet) in moderate quantity explained as **Laghu** (Light) or **Guru** (Heavy food) based on indivisual's **Agni Bal** (digestive capacity).*

*As Charak advocates for regular consumption of Ahar Dravyas (Food Items) e.g. **Sathi** rice, **Shali** dhan, **Mung** dal, **Saindha** namak, **Awla**, **Joa** atta, **Milk**, **Jungle** meat & **Madhu** as satvik and balanced diet.*

4. **Climate change**; a threat & challange of 21st century due to global warming has enough of similar illustration in ayurvedic texts as **JANOPDHWANS** (epidemics) depicted as **VIKREET VAYU** (polluted hot air), **VIKREET JAL** (dirty & drying of drinking water), **VIKREET DESH** (land of deforestation, conceretisation, warfares, industrialisation, drought & flooding) and **VIKREET KAAL** (imbalance & unhealthy 6 seasons). These occur due to astronomical disturbance of sun, earth, moon, stars, rivers etc. precipitated by deliberate human ignorance (**pragya-apradh** & **adharm**) harming healthy habitations & harmonious society, resulting in destruction as well as diseases.

*Holistic methods find the solutions by virtue of principles of **Ashtang Yog** & **Swasthvit**.*

5. To control the menace of syndemic the **life style modification** is the life line by virtu of ayurvedic chikitsa along with yog (asans & pranayam).

# ***Atithi*** *Vartalaap*



***Prof. Dr. V. D. Aggarwal***

*B.A.M.S (Lukhnow); M.D. (Ay.) B.H.U  
Kaya Chikitsa, A.I.I.A, Sarita Vihar, New Delhi*

Respected Sir,

- Q. You are attached to All India Institute of Ayurved, a premium unit of AYUSH, Bharat Sarkar, would you please share your experiences.
- Ans. A. I. I. A. an apex institution spread at 10 acres of land for teaching, training and research of Ayurvedic system of medicine. It offers courses in Ayurvedic subjects among 156 students for Post Graduation (M.D Ay.), PhD and super speciality fellowships affiliated to University of Delhi.
- Q. Besides this.
- Ans. In addition to academics O.P. Ds are running under ayurvedic experts with 200 bedded hospital having ultra modern state of the art facilities of clinical, pathological, X-ray, Ultra Sound etc. at par A. I. I. M. S. pattern.
- Q. Please tell about medicines prescribed.
- Ans. Ayurvedic medicines are mostly of shastriya formulations manufactured by I. M. P. C. L. & Kerala Ayurved are given free of cost. No allopathic medicine is used.
- Q. What kind of patients visit; of acute or chronic diseases?
- Ans. In O.P.Ds mostly chronic diseases, acute too, seasonal, life style disorders or where modern medicine fails e.g D. M, respiratory, skin problems, neurological, gastro-intestinal, rheumatic (joint disorders) etc. come in good numbers for ayurvedic treatment. So is the ayurvedic line of management for admitted patients.
- Q. Yours is an Ayurvedic Hospital, is the diagnosis purely Ayurvedic or Allopathic.
- Ans. Yes, it is certainly Ayurvedic based on tridoshaj theory of ashtvidh or dushvidh pariksha accompanied by modern techniques of investigations if required.
- Q. What about other popular therapies like Kshar-sutra and Panchkarma.
- Ans. In indoors Panchkarma is given to more than 50 % patients while Kshar-sutra is in common practice in shalya ( surgery) department for ano-rectal diseases.

Q. Kindly throw light on research activities.

Ans. A. I. I. A. is well equipped with all the necessary world class infrastructure for research and development. Ancient practices of Tel Bindu Mutra priksha, Kriya kalp, Diseases like I.B.S., Madhu Meh (DM), Aamvat (Rhumatic D.), Vat Nadi (Neurological D.) etc., are some of the on going projects.

Q. Are patients of HIV/AIDS are also treated?

Ans. Not much rather none.

Q. Now a days Cancer is on the rise do you treat this?

Ans. Cancer patients of Breast, Cervix, Prostate, Blood do come here for consultation. Some visit after completion of Chemo-therapy or some in advance stage to avoid re-currence, to hasten faster recovery or to lesson complications.

Q. How would you rate the success of ayurvedic treatment at your hospital?

Ans. Truly the results and success of treatment is not only encouraging but also amazing in OPDs as well as indoors. I would conclude that the quality of life definitely improves with exclusive ayurvedic care.



Indications: For acne, pimples and all other skin allergies.  
For best results, use regularly

For Trade Enquiries:  
Manish Dhingra (Ayurvedic Mkt Consultant)

Mobile Number : 9810198128  
Address : 76 GF Back Indraprastha Colony,  
Sector 30-33 Faridabad, Haryana  
Email Id: shrikrishnaherbal@gmail.com



## A.Y.U.S.H GATIVIDHIYAN

## आयुष डॉक्टरों को अस्पताल खोलने के लिए मदद मिलेगी

तैयारी

नई दिल्ली | स्कन्द विवेक

देश में आयुर्वेद, होम्योपैथी एवं यूनानी समेत सभी परंपरागत चिकित्सा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए केंद्र सरकार आयुष उद्यमियों को तैयार करने की योजना बना रही है। इसके तहत, आयुष चिकित्सकों को वित्तीय सहायता से लेकर प्रशिक्षण तक की सुविधा मुहैया करा कर उनके जरिये देश में आयुष क्लीनिक एवं अस्पतालों का एक नेटवर्क खड़ा किया जाएगा। इस योजना को सैद्धांतिक मंजूरी भी मिल गई है।

आयुष सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने हिन्दुस्तान से बातचीत में कहा कि हमारा अनुभव रहा है कि देश के लोगों का आयुर्वेद, होम्योपैथी एवं यूनानी

चिकित्सा पद्धतियों में पूरा भरोसा है। उनके सामने समस्या ये रहती है कि जरूरत पड़ने पर उन्हें समझ में नहीं आता कि जाएं कहाँ? क्योंकि इन चिकित्सा पद्धतियों के क्लीनिक एवं अस्पतालों की खासी कमी है। ऐसे में कई मरीज न चाहते हुए भी एलोपैथिक डॉक्टरों के पास जाने को मजबूर होते हैं।

कोटेचा ने कहा कि इस समस्या को दूर करने के लिए हमने एक नई योजना बनाई है। इसके तहत किसी भी आयुष पद्धति (आयुर्वेद, होम्योपैथी, यूनानी, सिद्धा एवं योग) से ग्रेजुएशन या इससे ऊपर की पढ़ाई करने वाला चिकित्सक यदि डे-केयर से लेकर 100 बिस्तरों तक का अस्पताल शुरू करना चाहेगा, तो उसे सॉफ्ट लोन से लेकर अस्पताल खोलने से लेकर उसे चलाने के लिए आवश्यक प्रशिक्षण दिया जाएगा।

## New MBBS syllabus offers Ayush as an option for aspiring doctors

Rhythmika Kaul  
• letter@hindustantimes.com

**NEW DELHI:** Undergraduate medical students will be given the option of choosing Ayush (ayurveda, yoga and naturopathy, unani, siddha and homoeopathy) systems as an elective subject from the 2019-20 academic year, a top functionary of the board of governors that oversees medical colleges said. The initiative is aimed at introducing future doctors to alternative systems of medicine.

The government had in September 2018 dissolved the Medical Council of India and constituted the board of governors

(BoG) to supersede the medical regulator. The new syllabus received final approval from the BoG last month and will be implemented from August, when the new academic session (2019-20) begins. The 3-month module will be designed by Ayush ministry.

"It is to give a hang of the alternative systems of medicine to the students of allopathy. Ayush systems can play a great role in promoting preventive health. However, it will not be mandatory for medical students," said Dr VK Paul, chairman, BoG. "The students will get to visit Ayush hospitals, attend outpatient departments (OPDs), etc," he added.

Those who don't want Ayush

systems can choose from other clinical subjects, such as ear nose throat (ENT), surgery, psychiatry, and community medicine.

"Since it is not a specialisation course, the curriculum is being designed so students get a sense of what the Ayush systems are. It will be more of an introductory course that Ayush ministry is designing for the MCI BoG," said Vaidya Rajesh Kotecha, secretary, Ayush ministry. The undergraduate medical syllabus was heavy on theory, especially in anatomy, pathology and physiology, according to experts. The new MBBS syllabus focuses more on skill-based and hands-on training.

## 12.5k Ayush wellness hubs across India soon

Rhythmika Kaul  
• letter@hindustantimes.com

**NEW DELHI:** The Prime Minister's Office (PMO) has directed the Ministry of Ayush (Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy) to run 12,500 of the 13 lakh health and wellness centres proposed as part of the flagship Ayushman Bharat scheme in the 2018-19 budget, a Union minister said on Wednesday. These centres will be called Ayush Health and Wellness Centres (AHWCs) and exclusively use alternative systems of medicine.

The PMO has asked our ministry to run around 10% of these centres and our immediate priority is to identify at least 12,500 centres to turn them into full-fledged AHWCs where all Ayush services will be provided under one roof," said Shripad Yesso Naik, Union minister of state for Ayush, in his address at a conference of Ayush ministers of States and Union Territories in Delhi. As part of Ayushman Bharat, 13 lakh health and wellness centres were proposed to be set up in a phased manner to provide comprehensive primary health-

care. The funding will be shared by the state and the central governments, with the Centre providing 60% of the funds.

"There are at least 40,000 Ayush centres running in the country, of which 12,500 centres will be converted or upgraded into Ayush health and wellness centres," said Vaidya Rajesh Kotecha, secretary, Ayush. The Ayush ministry has been given three years to put these centres in place. Each AHWC will have a team comprising a physician, two multi-purpose workers and accredited social health activists

(ASHAs). ASHAs are family community health workers.

The centres will have an examination room, yoga hall, diagnostics and medicine dispensation room, telehealth facilities, labour room, herbal garden among others. "While these 12,500 centres will run exclusively through Ayush systems, even in the remaining health and wellness centres, there will be an integration of both the systems as we are attempting to create a seamless model of integrative medicine," said VK Paul, member, Niti Aayog.

## Many posts of Ayush inspector still vacant

Rhythmika Kaul  
• letter@hindustantimes.com

**NEW DELHI:** There is a shortage of Ayush (ayurveda, yoga and naturopathy, unani, siddha and homoeopathy) drug inspectors in the country, with the government data showing only 29 posts have been filled as against the need for 105 across the country.

There is a separate regulatory staff for ayurveda, siddha, unani and homoeopathy (ASU&H) drugs within the Ayush ministry. According to rule 162-A of the Drugs and Cosmetics Rules, 1945, one inspector is required for 30 manufacturing units.

Of the 12 states that have Ayush drug manufacturing units, four do not have a single drug inspector, shows Ayush ministry data. There are a total of 3,050 Ayush drugs manufacturing units in the country.

In a state such as Bihar, there is not a single drug inspector for its 286 drug manufacturing units. Kerala and Telangana need at least 17 additional inspectors for their 753 and 632 manufacturing units, respectively.

Almost all states with Ayush drug manufacturing units are lacking the adequate number of drug inspectors, highlighting the need for making improvements in quality control measures.

Ayush is one of the priorities of

the Modi government, which is intending to incorporate alternative therapy in its flagship Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana, (Ayushman Bharat scheme).

There are typically 36 formulations [drugs made of more than one component], and 14 single herbs powder medicines under the Ayush systems that are manufactured in 12 units across India.

Vaidya Rajesh Kotecha, secretary to Ayush ministry, said that the central government is in the process of plugging the gaps. "Apart from urging states to fill the vacancies, we are supporting them by establishing at least one central drug testing laboratory in each state to take care of regulatory functions," said Kotecha, adding a separate Ayush vertical has been created within Central Drugs Standard Control Organisation, besides a "pharmacovigilance network for monitoring".

The central government has also asked the states to train district-level Ayush officers who can be authorised to work as drug inspectors to meet the shortage.

"These people already know the job and with some training, they can fill in the gap. It can save states the trouble of looking for already trained experts that may be hard to find. We don't intend to create an 'inspector raj' but turn it into a transparent and efficient system," said Kotecha.





**Dr. Mahantesh B Rudharapuri**  
HOD and PROF. of Dept. RSBK Shri Shiva Yageshwar Rural  
Ayurvedic Medical Colleg, Inchal Tal- Saundatti Dist-  
Belagavi, Karnatak

**Dr. Onkar V Hanashi**  
P.G scholar Dept. of RSBK

## **SAFETY OF RASA DRAVYAS ( METALS & MINERALS ) w.s.r TO GANDHAKA ( SULPHUR) - AN AYURVEDIC VIEW**

**ABSTRACT-** Rasashastra is a pillar of Ayurveda life science, which mainly deals with metals and minerals. Sulphur is a non metal element called Gandhaka a herbo-mineral. It occurs in the nature in the form of pure sulphur, sulphides and sulphates. It plays an imperative role for the maintenance of health specially skin.

### **INTRODUCTION-**

Ancient rasashastra scholars explained philosophically that gandhaka is originated from the menstrual flow of goddess **Parvati**.

Sulphur is a chemical element with symbol S having atomic number 16. It is abundant, multivalent, and nonmetallic, bright yellow crystalline solid at room temperature. Chemically sulphur reacts with all elements except gold, platinum, iridium, tellurium, and noble gases.

Sulphur is the tenth most common element by mass in the universe, and the fifth most common in the Earth. Though sometimes found in pure, native form, sulphur on Earth usually occurs as sulfide and sulfate minerals. Being abundant in native form, sulphur was known in ancient times, being mentioned for its uses in ancient India, ancient Greece, China, and Egypt. In the Bible, sulphur is called brimstone entire life. Three amino acids (**cysteine, cystine, and methionine**) and two vitamins (**biotin and thiamine**) are organosulphur compounds. Many cofactors also contain sulphur including glutathione & thioredoxin and iron-sulfur proteins. Disulfides, S-S bonds, confer mechanical strength and insolubility of the protein keratin,

found in outer skin, hair and feathers. Sulphur is one of the core chemical elements needed for biochemical functioning and macronutrient for all living organisms.

### **KEY WORDS**

Gandhaka, shodhana, kushta

### **AIMS & OBJECTIVE-**

- 1) To improve upon therapeutic safety.
- 2) For assessment of efficacy and toxicity.

### **PHYSICAL PROPERTIES (BHAUTIKA GUNA)**

It should resemble like **shukapiccha** (parrot wings), mruhu(soft) as navneet (butter) & singha.

Sulphur forms polyatomic molecules with different chemical formulas, the best-known allotrope being octasulfur, which is soft, bright-yellow solid, odorless, but impure has an odor of matches. It melts at 115.21 °C (239.38 °F), boils at 444.6 °C (832.3 °F)

### **PHARMACOLOGICAL & THERAPEUTIC PROPERTIES**

Gandhaka is rasayana (Rejuvenation) **madhur** rasa (sweet), katu vipaka and ushna virya (hot potency)

**Therapeutic uses-** Used in kandu, kusta, visarpa, dadru. It is agnideepana, pachak, removes aama from gut, visha hara, krimihara, increases the virya of parada (mercury), for pleeha (spleen) disorders, balya (tonic) in old age.

Gandhaka is katu tikta kashaya rasa, ushna virya, pittala.

All living beings need sulphur especially humans because it is part of amino acid methionine & cysteine are dietary requirement. Daily requirement is 900 mg of sulphur, mainly in the form of protein. Elemental sulphur is non toxic except sulphur dioxide (SO<sub>2</sub>) and hydrogen sulphide.

### NECESSITY OF PURIFICATION-

**Intake of ashudha gandhaka (unpurified sulphur) causes Kushta (skin diseases), tapa (burning sensation in body), pittala disorders, brahma, bala nasha ( decrease in the strength) varna nasha ( loss of colour and complection), virya nasha.**

Sulphur is commonly found in nature as sulphides. During several processes sulfur bonds are added to the environment harming to animals and humans. These damaging sulphur bonds are also shaped in nature during various reactions, mostly when substances that are not naturally present have already been added. These unwanted, unpleasant are highly toxic.

**Globally sulphuric substances can have the following effects on human health:**

- Neurological effects and behavioral changes
- Disturbance of blood circulation
- Heart damage
- Effects on eyes and eyesight
- Reproductive failure
- Damage to immune systems
- Stomach and gastrointestinal disorder
- Damage to liver and kidney functions
- Hearing defects
- Disturbance of the hormonal metabolism
- Dermatological effects
- Suffocation and lung embolism

### PURIFICATION (SHODHANA)-

Shodhana is the process by which the unwanted impurities are eliminated from the dravya and its efficacy is increased. The process of removing the impurities from the drugs is known as purification.

- 1) Take gandhaka in an iron pan melted it by putting on fire. Then put the melted sulphur in **bhringaraja swarasa**. After getting cooled itself, it is to be taken out and washed with hot water. Repeat the same process for 7 times so that sulphur get purified.
- 2) Take a earthenware filling with cow's milk (half of the quantity) mouth covered with cloth. Keep sulphur on cloth covering it with earthen lid (sarava) sealing the joint with lid. Then bury earthen ware in the ground upto neck level. Placing dry cow dung cakes over the lid and setting fire (lagu putta). Heating sulphur melts falls into cow's milk through the piece of cloth. After getting cooled itself, collect the lumps of sulphur from bottom of the earthenware washing it with hot water.
- 3) Take a ghruta in iron pan heating it when it melts add equal quantity of sulphur and again heat it. When it melts pour it in vessel which is filled with godugdha covered with cloth. b a piece of cloth. Allow it to cool washing it with hot water repeating this process for 3 times.
- 4) Swedana should be done in Dola yantra filled with godugdha kept for 1 hour when it gets cooled on its own wash it with the hot water. And drying in powder form again placing it in ghruta yukta pan. Heat again when it melts pour it in vessel which is filled with godugdha (4 times that of the gandhaka) whose mouth is covered by cloth. Allow it to cool washing it with hot water. So repeat this process for 3-7 times.

### DIETRY REGIMEN (APATHYAS)-

During shudha gandhaka therapy one should avoid use of kshara, amla, taila, souviraka, vidahi anna, pulses, madya (liquor).

### MATRA(DOSES)-

1 to 8 ratti (120mg to 960mg)

### CONCLUSION-

Gandhaka is vital for preparation of rasaushadhis in rasashastra. To achieve therapeutic benefits the above said shodhana procedures (purification methods) be adopted.

### REFERENCES -

- 1) Textbook of rasashastra, Dr.Damodar Joshi, Chaukhambha orientalia, varanasi, page no-198
- 2) Wikipedia
- 3) Ayurveda prakash, 2/20, shri Gulrajsharma mishra, Chaukhambha bharti akadmi, varanasi, page no-261 etc.

---

**High Thanks** Contributed Write Ups - Six Times





**Gyan-Pradan**

**M.D (Ay.) / M.S / Ph. D**

**Research Thesis**

**Dr. Ved Parkash Sharma**

M.D.(Bala Roga)

Consultant child specialist

K L Memorial Sharma Medical Centre, Nihal Vihar

Flex Medical Centre, Paschim Vihar

Kaushik Dental Polyclinic, Nangloi

Email- parkashsharmaved@gmail.com,

Contact No- 9811065868, 9315221856

## **CLINICAL STUDY ON EFFICACY OF VYOSHADI VATI IN ACUTE UPPER RESPIRATORY TRACT INFECTION w.s.r. TO PRATISHYAYA IN CHILDREN**

Respiratory tract infections are the major causes of morbidity & mortality in childhood in developing as well as in developed countries. Acute respiratory infections (ARI), particularly lower respiratory tract infections (LRTI), are the leading cause of under-five morbidity for about two million childhood deaths globally. It is estimated that **Bangladesh, India, Indonesia, and Nepal together account for 40% of the global ARI mortality.** ARI is responsible for about 30-50% of visits to health facilities and 20- 40% of admissions in hospitals. In developed countries physicians frequently encounter acute respiratory tract involvements in children. In Indian slums, ARI constitutes more than two-third of all childhood illness. Government of India has notified this as a serious problem given top priority in all Government programs including the current Reproductive and Child Health Program, Phase-11 (RCH-11). In this the **dais**, primary health **workers** and even **nurses** are trained to identify the diseased child and refer to higher centre before seriousness of the disease.

**RTIs are divided into upper respiratory tract infection (URTIs) and lower respiratory tract infection (LRTIs). URTI is amongst the most common acute conditions presenting in the outpatient department. If URTI is not treated properly then it spreads to the lower respiratory tract and causes serious complication like LRTI,**

**pneumonia, bronchitis, bronchiolitis etc. which may lead to death of child.**

**Signs and symptoms of URTI show resemblance with the symptoms (lakshanas) of Pratishyaya which is explained in classical books of Ayurveda. The detailed description in terms of etiology (nidana), pathology (samprapti), signs and symptoms (rupa), prognosis and treatment of Pratishyaya is available in Samhitas like Charaka Samhita, Sushruta Samhita and Kashyapa Samhita. Pratishyaya is one of the disease in which inflammation of mucous membrane of the nose occurs and is characterized by Nasasrava, Nasavrodha, Kshavathu, Shirashoola, Shwasa avarodha, Gandha gyana naash etc. It is a very contagious disease which spreads from one person to another causing distress and discomfort. The constant nasal discharge, foul smell of the nose and recurrent occurrence of the condition hamper the normal life of the individual. Growth and development of child is affected by repeated episodes of infection. If Pratishyaya is not treated properly it may lead to rogas like Kasa, Shwasa and even severe disease like Rajayakshma.**

The mainstay management of URTI in modern medicine mainly comprises antibiotics, decongestants, antipyretics, analgesics, anti allergic, cough suppressants and even sometimes steroids.



Injudicious use of antibiotics & steroids to infants and young children leads to depression of immune system which affects the growth and development of child.

Management of Pratishyaya in children needs more care and observation since the complications can make the condition worse in the stages of its prognosis. The therapeutic procedures adopted in the management of Pratishyaya are **Snehapana, Swedana, Shodhana and Sanshamana Chikitsa**.

Key words: Pratishyaya, Vyoshadi Vati, URTI etc.

### **MATERIALS & METHODS:**

Vyoshadi Vati according sharandhar samhita, placebo formation and case sheet proforma was prepared. Informed consent was taken from subject attendants.

**DESIGN OF STUDY-** Randomized clinical trial, Single blind, Placebo controlled

### **DIAGNOSTIC CRITERIA**

The diagnosis will depend mainly on signs & symptoms of URTI. Minimum five signs and symptoms were taken for diagnosis out of which Nasasrava and Nasavrodha was essential for diagnosis. They are as follow:

- **Nasal discharge (Nasasrava)**
- **Nasal congestion (Nasavrodha)**
- **Sore throat (Kanthashoola)**
- **Sneezing (Kshavathu)**
- **Headache (Shirashoola)**
- **Redness in throat (Galashotha)**
- **Fever (Jwara)**
- **Diarrhoea (Atisara)**

### **LABORATORY CRITERIA**

Complete blood count & other investigations if required

### **INCLUSION CRITERIA**

- **Children between age group of 5 years to 15 years**
- **Children with signs / symptoms persisting for more than 5 days or reporting after 5 days**

- **Children irrespective of sex, religion & socioeconomic status.**

### **EXCLUSION CRITERIA**

- **Children below 5 years and above 15 years are excluded**
- **Patient suffering from pulmonary Koch's, bronchiectasis, tropical eosinophilia.**
- **Patient suffering from URTI symptoms less than 5 days**
- **Acute exacerbation of bronchial asthma**
- **Cough presenting as a sequelae of trauma**
- **ALLOCATION OF SUBJECTS:**
- **Total 30 subjects were randomly selected for this study and divided into two groups of 15 patients each. Group A was given trial drug Vyoshadi Vati and Group B was given placebo.**
- **Group A – received Vyoshadi Vati**
- **Group B – received Placebo**
- **The vital data of patient like name, age, sex, religion, socio-economic status, were recorded first. Education and occupation of parents were also noted down.**
- **A detailed history about the illness, past illness, birth, immunization, treatment and family was taken. The duration of signs and symptoms were inquired and noted.**
- **An effort was made to evaluate the status of signs & symptoms of Pratishyaya w.s.r. to URTI with the help of prepared table before and after the treatment.**
- **General and systemic examination was done in detailed according to Ayurvedic and modern parameters.**
- **The investigations like complete blood count and other investigation was done as per the requirement to exclude the other disease for differential diagnosis.**
- **Detailed evaluation of respiratory system was done to diagnose the disease and to know the severity of the disease, also to assess the**

improvement in the condition of the children before and after treatment.

### **DOSAGE:**

- 1 tablet (250mg) three times per day ½ hour after meal with warm water between age group 5 years to 10 years for 7 days
- 1 tablet (250mg) four times per day ½ hour after meal with warm water between age group 10 years to 15 years for 7 days

### **Assessment criteria:**

**Assessment was done by scoring pattern 0-3 with no, mild, moderate to severity of signs and symptoms.**

### **SCHEDULE ASSESSMENT**

1. Assessment was done by observing the improvement in the clinical features based on the gradation before and after treatment.
2. Assessment was done on the following schedule
  - a. Initial assessment before the commencement of treatment
  - b. 2nd assessment was done on 3rd day.
  - c. 3rd assessment was done on 7th days after starting the treatment.
  - d. Follow up was done after one week of withdrawing the treatment.

According to improvement in above parameters, the results were drawn by applying paired t test for both groups.

### **CRITERIA FOR ASSESSMENT OF TOTAL EFFECT OF THERAPY:**

The assessment was done one week after withdrawal of treatment. At the end of treatment, the result in view of percentage of relief was classified as given below:

1. **Cured:** 100% improvement in signs and symptoms.
1. **Maximum improvement:** More than 75% - below 100% improvement in signs and symptoms.
2. **Moderate Improvement:** 50% - below 75%

improvement in signs and symptoms.

3. **Mild Improvement:** 25%- below 50% improvement in signs and symptoms.
4. **No Improvement:** 0% - below 25% improvement in signs and symptoms.

### **EFFECT OF THERAPY**

**Group A, who were administered Vyoshadi Vati, showed statistically extremely significant results in Nasasrava, Nasavrodha, Kanthashoola, Kshavathu, Galashotha ( $p < 0.0001$ ), Shirashoola (0.0004) and very significant in Jwara (0.0061).**

**The effect of placebo on all subjective parameters in Group B patients shows no significant results as p value is more than 0.1**

**The effect of Vyoshadi Vati on objective parameter shows extremely significant results in Group A as p value is less than 0.001**

**The effect of Placebo on objective parameter shows no significant result as p value is more than 0.1**

### **CONCLUSION OF STUDY:**

- \* **Acute URTI w.s.r. to Pratishyaya is a very common ailment in paediatric age group.**
- \* **The signs and symptoms of URTI explained in modern science resemble with Pratishyaya in Ayurveda.**
- \* **Viruses are the major causes of URTI but bacterial URTI is also encountered frequently.**
- \* **URTIs are more common in younger age group.**
- \* **Gender variation does not affect the prevalence of disease.**
- \* **In this study more Hindu subjects are affected by URTI but it is not necessary because this study was conducted in Hindu predominant area.**
- \* **Lower socio-economic strata are more commonly affected by URTI.**
- \* **Immunization has no role in preventing URTI.**
- \* **Majority of subjects are having normal nutritional status in this study.**

- \* Nasasrava and Nasavrodha were present in all patients of acute URTI w.s.r. to Pratishyaya in both the groups.
- \* In this study majority of subjects were not having any family history of URTI.
- \* Pratishyaya is Vata, Kapha dosha predominant with alpa Pitta.
- \* Early diagnosis and treatment is essential because it may predispose other severe disease Shwasa, Kasa, Rajayakshma, pneumonia etc.
- \* The treatment given in Group A is more efficacious than Group B.
- \* Percentage of relief is more in Group A than Group B.
- \* The decrease in severity of signs and symptoms is more in the trial group as compared to Placebo group.
- \* The multiple properties of ingredients of Vyoshadi Vati have varied actions viz. anti-inflammatory, analgesic, anti pyretic and anti bacterial, which have an edge over the modern medicine.
- \* Due to the subsiding of Galashotha, the difficulty in swallowing is subsided in Group A.
- \* The appetite of subjects in Group A is improved as some ingredients of Vyoshadi Vati are having property of Deepana and Pachana.
- \* This study showed that financial burden on the health sector may be eased out, if such a treatment is chosen, in comparison to the contemporary system of medicine.
- \* The drug Vyoshadi Vati is used safely in paediatric age group without any side effect.
- \* This work was done by keeping in view all the precautions. Despite that, there may be chance of bias in research and also in interpretation of results. Author takes sole responsibility for errors of commission or omission. It is hereby anticipated that, the reader of this dissertation would enrich the existing knowledge and it would assist future research work.

### जरा विचारें

1. केवल अहंकार ही ऐसी दौड़ है जहाँ हर जीतने वाला व्यक्ति हार हार जाता है • मिहान सिंह
2. यदि आप में शुरू करने के लिए साहस है तो आप में सफल होने का भी साहस है • डा. अब्दुल कलाम
3. सुखिया सब संसार है, खाये और सोये। दुखिया दास कबीर है, जागे और रोये • कबीर
4. चाह गयी चिंता मिटी मनुआ बेपरवाह। जिनको कछु न चाहिये वो शाहन के शाह • अज्ञात
5. जीवन में शकांयो से ग्रस्त होकर न चलें • महावीर स्वामी

# Recent Developments

## कम नींद से बच्चों को मिर्गी का खतरा



नई दिल्ली | विरिष्ठ संवाददाता

देश में हर साल पांच लाख नवजात मिर्गी की बीमारी के साथ जन्म ले रहे हैं। इसके अलावा पर्याप्त नींद न लेने वाले किशोरों में आगे चलकर मिर्गी होने का खतरा बढ़ जाता है।

एम्स की न्यूरोलॉजी विभाग की प्रमुख प्रोफेसर एम.बी. पदमा श्रीवास्तव का कहना है कि बच्चे के जन्म के समय सावधानी बरती जाए तो उन्हें मिर्गी जैसी गंभीर बीमारी से बचाया जा सकता है। नवजात शिशुओं में ऑक्सीजन और श्वसन की कमी मिर्गी की बड़ी वजह है।

### इस लक्षण को नजरअंदाज न करें

जन्म के समय बच्चे का न रोना यह बताता है कि उसे पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल रही है। स्तन में कैलियम या शुगर की मात्रा कम हो जाना, सिर में चोट लगना, अनुवांशिक बीमारियाँ, दिमाग की संरचना में कमी या खराबी दैरे की वजह बनती है। आयु के अनुसार विभिन्न प्रकार की मिर्गी होती है और दैरे के लक्षण भी अलग हो सकते हैं, जैसे हाथ-पैरों में जकड़न व कम्पन, आँखों का ठहर जाना, बावतवी न कर पाना, मुँह से लार या झाग निकलना।

गर्भवती महिलाओं को अपने गर्भ के दौरान रक्तचाप नियंत्रित करना, पैरों में सूजन न होने देना और आयरन और कैल्शियम की उचित मात्रा आहार में लेना जरूरी है। अलग अलग आयुवर्ग के बच्चों को अलग-अलग प्रकार के दैरे पड़ सकते हैं। कुछ बच्चों को तेज बुखार आने के बाद दैरे पड़ता है। यह मिर्गी की वजह से नहीं होता, लेकिन आगे मिर्गी का कारण जरूर बन सकता है। जीबी पंत अस्पताल के डॉक्टर दलीजित सिंह

के मुताबिक, देर तक न सोने वाले और पर्याप्त नींद न लेने वाले किशोरों में मिर्गी के दैरे का खतरा बढ़ जाता है। वर्तमान में युवा देर रात तक मोबाइल का प्रयोग करते रहते हैं, उनकी नींद पूरी नहीं होती। तनाव के कारण दैरे आने लगते हैं। इंडियन स्पाइल इंजुरी सेंटर में न्यूरोलॉजी विभाग के प्रमुख डॉक्टर ऐ.के. साहनी के मुताबिक, मिर्गी के उपचार में दो साल का समय लग सकता है। लोग दवा लेना बीच में न छोड़ें।

## लंबी उम्र चाहिए तो उपवास रखिए



संकेत

टोक्यो | एजेंसी

उपवास रखना सेहत के लिए फायदेमंद होता है, यह बात तो हर कोई जानता है। लेकिन क्या आपको पता है कि समय-समय पर उपवास से आपकी उम्र भी बढ़ती है? यह दावा क्याटो युनिवर्सिटी और ओकेनावा इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी के वैज्ञानिक कर रहे हैं।

उपवास से रस प्रक्रिया में बने पदार्थों की संख्या बढ़ जाती है। अध्ययन के लिए शोधकर्ताओं ने उपवास कर रहे चार लोगों के शरीर में रक्त प्लाज्मा, लाल रक्त कणिकाओं का अध्ययन किया, जिसमें मेटाबोलाइट के बदल रहे स्तर को जांचा और इस दौरान ऊर्जा प्रतिस्थापन

### लंबी उम्र देने वाले मेटाबोलाइट में वृद्धि

पूर्व में किए गए एक शोध में वैज्ञानिकों ने शरीर की रस प्रक्रिया या मेटाबोलिज्म में बनेर वाले पदार्थों (मेटाबोलाइट्स) का पता लगाया था, जो उम्र बढ़ने पर घटने लगते हैं। खोजे गए मेटाबोलाइट में तीन मुख्य हैं ल्यूकोइन, आइसोलेयुसिन और रैन एसिड। अब नए शोध में वैज्ञानिकों ने पाया है कि उपवास करने वाले के शरीर में इन मेटाबोलाइट के स्तर में वृद्धि होती है। शोधकर्ता प्रो. तेरुया का कहना है कि ये मेटाबोलाइट मांसपेशी की मजबूती और एंटी-ऑक्सीडेंट गतिविधियों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं और उपवास उनमें मजबूती लाता है। उपवास रखने से पर्यावरणीय प्रभाव को भी बचा जा सकता है।

में खर्च हुई वैकल्पिक ऊर्जा भंडारण के कारण 44 मेटाबोलाइट पाए गए, जिनमें से 30 अज्ञात थे। इस तरह 58 घंटों में मेटाबोलाइट में वृद्धि दर्ज की गई।

शरीर में ऊर्जा भंडारण को कस्ता है प्रभावित: शोधकर्ता कहते हैं कि इसांन को जब ज्यादा ऊर्जा की जरूरत होती है तो उसके शरीर में उपलब्ध कार्बोहाइड्रेट की खपत होती है। लेकिन

जब शरीर में कार्बोहाइड्रेट की कमी हो तो मौजूद ऊर्जा का वैकल्पिक भंडारण बहुत तेजी से खर्च होता है, जिसे ऊर्जा प्रतिस्थापन कहते हैं। इस प्रक्रिया में वैकल्पिक भंडारण खर्च होने से रक्त हूप स्थानों पर मेटाबोलाइट इकट्ठा हो जाते हैं। यह प्रक्रिया उपवास के दौरान बहुत तेजी से होती है और अधिक मात्रा में मेटाबोलाइट बनाती है।

## एआई तकनीक से असाध्य रोगों का पता लग सकेगा



संकेत

नई दिल्ली | हिंदी

कई बार गंभीर और लाइलाज बीमारियों की जांच के लिए एमजी को लंबा इंतजार करना पड़ता है। हालांकि अब आधिकारिक, दवा निर्माता और अस्पताल मिलकर इस प्रक्रिया में तेजी लाने के लिए प्रयास कर रहे हैं।

इस दिशा में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) तकनीक मददगार

करेगी। एआई प्रोग्राम्स हेल्थ केयर रिकॉर्ड, जेनेटिक स्क्रीनिंग, पहने जाने वाले उपकरणों के जरिए बीमारियों से जुड़ी अनगिनत सूचनाएं इकट्ठा कर विश्लेषण करने में सक्षम हैं।

इसके जरिए कई बीमारियों की जांच का पता चल सकता है। इतना ही नहीं एआई की मदद से हार्ड-रिस्क मरीज की पहचान करके चिकित्सकों को जल्द से जल्द प्रभावी उपचार करने में भी काफी मदद मिलेगी। हालांकि, शोधकर्ताओं ने आह्वान करते हुए कहा है कि हेल्थकेयर डेटा तक पहुंच की



कमी इस क्षेत्र की प्रगति में एक बड़ी बाधा है। लंदन के मेंडेलियन स्टार्टअप के हेल्थ टेक्नोलॉजी के सह-संस्थापक रुडी बेनक्रैज का कहना है कि इस बात

### बीमारियों की जांच में मदद मिलेगी

दुनियाभर में करोड़ों मरीज दुर्लभ गंभीर बीमारियों से ग्रस्त हैं। इनके सामने बड़ी चुनौतियां हैं। कई बार सही बीमारी का पता भी नहीं लग पाता। सात और आठ डॉक्टरों के चक्कर काटने के बाद मरीज घर बैठ जाता है। संदेह, निराशा और खराब डर इन दौरान और बढ़ते हैं। बीमारी का एक बार पता चलने पर 90 प्रतिशत दुर्लभ बीमारियों के प्रभावी उपचार की संभावना भी बढ़ जाती है।

अध्ययन में दावा, छह साल में सात करोड़ हो जाएंगे मोटे बच्चे

## दुनियाभर के बच्चों में मोटापा बीमारी बन रहा



संकेत

नई दिल्ली | हिंदी

अगर आप बच्चों के खाने-पाने को लेकर सजग नहीं हैं और उन पर कोई रेस्ट्रिक्ट नहीं करते हैं तो वह आपके लिए परेशानी का सबब बन सकता है। इससे आधका बच्चा दुनियाभर के उन बच्चों की सूची में शामिल हो सकता है, जो मोटापे से परेशान हैं।

एक सर्वे के मुताबिक बच्चों में मोटापा बेहद तेजी से बढ़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने भी इसे 21 वीं सदी की सबसे गंभीर बीमारी कर दिया है।

2016 के आंकड़ों के अनुसार हीरोपदेश इस मामले में शीर्ष पर है। वहां बच्चों में मोटापे की दर 36.7 फीसदी है। कूक आईलैंड में 36.1, पलाऊ में 35.5, निरु में 33.3 फीसदी, मालदीव आइलैंड 31.2, हुआलु 31.1, टोंगा 30.1, किराती 27.5, माइक्रोनेशिया

मोटे बच्चों की आबादी दोगुना हो जाएगी

न्यूयॉर्क स्थित सार्वजनिक यूनिवर्सिटी की ओर से दुनिया में बच्चों के मोटापे पर एक अध्ययन किया गया है। इसके मुताबिक वर्ष 1990 में दुनियाभर में मोटापे से जितने बच्चों की संख्या 3.1 करोड़ थी, जो 2016 में बढ़कर 4.1 करोड़ पहुंच गई। अगर छह साल में इनकी संख्या करीब दोगुना बढ़कर सात करोड़ तक पहुंच जाएगी।

36 फीसदी है मोटापे की दर विभिन्न दीर्घा देश के बच्चों में 34 यूरोपीय देशों में 20 फीसदी बच्चों मोटापे से है परेशान

गारत में भी संख्या बढ़ रही अंकों के अनुसार भारत में हर दस में से एक बच्चा मोटा है। 2025 तक मोटापे से पीड़ित बच्चों के मामले में भारत दुनिया के 184 देशों की सूची में दूसरे स्थान पर आएगा, संख्या 1.7 करोड़ पहुंच जाएगी।

25.2 और समीआ 24.9 फीसदी की दर है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के 2016 के आंकड़ों के अनुसार युवाओं और इमोफिया दुनिया के ऐसे देश हैं, जहां बच्चों में मोटापे की दर एक फीसदी से भी कम है। बुर्कीनाफासो व कंबोडिया भी इसी सूची में शामिल हैं। इन देशों में पांच से नीचे साल की लड़कियों में मोटापे की दर भी दो फीसदी से कम है।

रिपोर्ट के मुताबिक यूरोप के 34 देश बच्चों में मोटापे की बीमारी से परेशान हैं। इन देशों में मोटापे की दर 20 फीसदी है। इनमें इटली, ग्रीस, साइप्रस, स्पेन, माल्टा और स्लोवेनिया आदि शामिल हैं।

## 'वायु प्रदूषण से हर साल 70 लाख मौतें' - UN रिपोर्ट

एफपी, नैरोबी: दुनिया भर में समय से पहले और बीमारियों से जितनी मौतें होती हैं, उनमें एक चौथाई मौत ईंसान द्वारा किए गए प्रदूषण और पर्यावरण को पहुंचाए गए नुकसान के कारण होती हैं। संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि वायु प्रदूषण की वजह से हर साल 60-70 लाख लोगों की

मौत समय से पहले हो जाती है, जबकि साफ पीने का पानी न मिलने से हर साल 14 लाख लोगों की मौत हो जाती है। रिपोर्ट में कहा गया कि विश्व की अर्थव्यवस्था को भी इससे घोट पहुंच रही है। यह रिपोर्ट छह सालों में आती है और 70 देशों के 250 वैज्ञानिकों ने इसे तैयार किया है।





## जल—अमृत या विष?

शोधकर्ता एवं लेखक : डॉ० परमेश्वर अरोड़ा

एम. डी. — आयुर्वेद (बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय), गोल्ड मेडलिस्ट  
सीनियर कंसलटेंट , सर गंगाराम हॉस्पिटल, नई दिल्ली

**जरूरत से अधिक जल का सेवन हो सकता है आपकी सेहत के लिए घातक :**

आज जहाँ सम्पूर्ण विश्व स्वास्थ्य लाभ के लिए अधिक से अधिक जल पीने पर जोर दे रहा है वहीं भारतीय पौराणिक वेदों एवं आयुर्वेद का विस्तार से अध्ययन करने पर बहुत ही हैरान कर देने वाला तथ्य सामने आता है। सभी शास्त्र एक मत होकर अच्छे स्वास्थ्य के लिए किसी भी व्यक्ति को न्यूनतम पर्याप्त मात्रा में ही जल पीने का निर्देश देते हैं। साथ ही अनेको ऐसे रोग भी हैं जहाँ जल सेवन को निषेध करते हुए असहनीय होने पर ही जल अल्प मात्रा में जल पीने का विधान बतलाया गया है। स्पष्ट है कि जल सेवन को लेकर आधुनिक विचार एवं प्राचीन शास्त्रोक्त निर्देशों में विरोधाभास देखने को मिलता है।

आजकल कहा जाता है, कि यदि पेट की बीमारियाँ जैसे कब्ज, एसिडिटी एवं गैस आदि को ठीक करना, शरीर विशुद्धिकरण करना पेशाब में जलन, मोटापा कम करना है तो खूब पानी पियो। लेकिन इन परिस्थितियों में अपनी शक्ति एवं जरूरत से बढ़ाकर पिया गया पानी कैसे मदद करता है इसकी कोई वैज्ञानिक विवेचना पढ़ने या सुनने को नहीं मिल पाती।

इसके विपरीत, आयुर्वेद शास्त्रों के अनुसार इन परिस्थितियों में जल का अधिक मात्रा में सेवन शरीर को लाभ नहीं बल्कि नुकसान पहुंचाता है। जैसे पेट के सभी रोग कब्ज, एसिडिटी इत्यादि पाचक अग्नि की मंदता के कारण उत्पन्न होते हैं। अतः इन रोगों में पाचक अग्नि को बढ़ा कर ही इन रोगों से पूर्ण मुक्ति पायी जा सकती है। ऐसे में अग्नि के प्रबल विरोधी जल का अत्याधिक प्रयोग, कैसे हमारे अग्नि बल को बढ़ाएगा और कैसे हमें इन बीमारियों से मुक्ति दिलाएगा, समझ से परे हैं। कहीं ऐसा तो नहीं कि इन रोगों में क्षणिक लाभ के लिए लिया गया अत्याधिक पानी ही, पेट के इन सामान्य रोगों को कभी ना ठीक होने वाले असाध्य रोग बना देता हो।

**प्यास लगने पर एक साथ अधिक जल सेवन बना सकता है रोगी:**

आयुर्वेद अनुसार किसी भी स्वस्थ व्यक्ति को ग्रीष्म (मई मध्य से जुलाई मध्य तक) एवं शरद ऋतु (सितम्बर मध्य से नवम्बर मध्य तक) में सामान्य मात्रा में तथा शेष अन्य ऋतुओं में न्यूनतम पर्याप्त मात्रा में जल पीना चाहिए। प्यास लगने पर भी एक साथ अधिक मात्रा में जल पीने की प्रवृत्ति यदि किसी व्यक्ति की होती है तो पिया गया यह जल पित्त एवं कफ रोगों जैसे अपच, आलस्य, पेट का फूलना, जी मिचलाना, उल्टी लगना, मुँह में पानी आना, शरीर में भारीपन आरंभ तक की खांसी, जुकाम एवं श्वास के रोग को उत्पन्न करता है। विशेषतः बुखार के रोगी को तो बहुत ही संयम के साथ अल्प मात्रा में बार—बार गरम पानी का ही सेवन करना चाहिए।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की पुस्तकों में आहार को लेकर कोई स्पष्ट दिशा निर्देश उपलब्ध नहीं हैं वहीं स्वास्थ्य

संरक्षण को प्रथम प्रयोजन मानते हुए आयुर्वेद ग्रन्थों में खान-पान संबंधी वर्णन विस्तार से उपलब्ध है। ऐसे में लगातार गिरते स्वास्थ्य स्तर को यदि मानक माना जाये तो अब वह समय आ चुका कि हम आज के समय में प्रचलित धारणों को छोड़कर पुनः शास्त्रों में निर्देशित खानपान के तौर-तरीकों को अपनाएँ जिससे कि हम पुनः अपने पूर्वजों की भांति अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेते हुए बिमारियों से दूर रह सकें।

**सही विधि से लिया गया जल ही अमृत अन्यथा भारीर के लिए घातक :**

शास्त्रों के अनुसार जल को अकेले लिया जाए या औषधियों से सिद्ध करके लिया जाए, उबाल कर लिया जाए अथवा शीतल लिया जाए, या सिर्फ गरम करके लिया जाए, शरीर की अवस्था के अनुसार ऐसा विचार करके, सही मात्रा में, सही समय पर एवं सही विधि से लिया गया जल अमृत के समान गुणकारी होता है अन्यथा शरीर में विषाक्तता को उत्पन्न करता है। स्पष्ट है कि आयुर्वेद में गलत विधि से पिये गये जल को विष तक की संज्ञा दी गई है। अधिक जल सेवन से शरीर में पेट के रोग, मधुमेह, रक्तचाप, एवं किडनी इत्यादि रोग उत्पन्न होते हैं—

आयुर्वेद अनुसार अधिक जल सेवन से शरीर में पेट के रोग, मधुमेह, रक्तचाप, एवं किडनी इत्यादि से संबंधित अनेक रोग उत्पन्न हो सकते हैं। अधिक जल सेवन किस प्रकार से इन बीमारियों को बढ़ाती है और कैसे अन्य अंगों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

**निश्चित नहीं किया जा सकता प्रतिदिन जल का एक मात्रा में सेवन :**

किसी भी व्यक्ति के लिए प्रतिदिन कितना जल पीया जाए यह निश्चित नहीं किया जा सकता है। यह मात्रा उस व्यक्ति द्वारा उस दिन किये गए शारीरिक परिश्रम, बाहर के वातावरण एवं शरीर की अवस्था के अनुसार प्रतिदिन परिवर्तित होती रहती है। अर्थात् दोष, प्रकृति, बलाबल, काल, देश, रोगानुसार।

**आयुर्वेद के अनुसार**

किसी भी व्यक्ति को एक दिन में 1.5 से 2 लीटर तक जलीय पदार्थों का सेवन करना चाहिए। जलीय पदार्थों से तात्पर्य है—जल, दूध, जूस, सूप, चाय इत्यादि का सम्मिलित योग। साधारणतया व्यक्ति जो 24 घंटे में कम से कम 1/2 लीटर और आदर्श स्थिति में 1 लीटर तक मूत्र त्याग करता है, तो उसके शरीर में जलीय अंश की सही मात्रा में पहुँच रही है, ऐसा मान सकते हैं।

आँतों की शुद्धि हेतु प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति को प्रातः काल खाली पेट एक गिलास (लगभग 250–300 मिली.) गरम पानी पीना चाहिए। भोजन को पचाने में मदद हेतु भोजन के साथ बार-बार थोड़ा-थोड़ा करके एक कप गर्म पानी (लगभग 150–200 मिली.) का सेवन करना चाहिए। भोजन उपरान्त—लगभग हर 1–2 घंटे पर प्यास ना लगने पर भी एक कप गरम पानी (लगभग 150–200 मिली.) पीते रहना चाहिए।

प्यास लगने पर अधिकतम 200 मिली (लगभग एक छोटा गिलास) पानी संयम के साथ पीना चाहिए। गर्म पानी या उबाल कर रखा गया (अधिकतम 24 घंटे) पानी पीना श्रेष्ठकर रहता है। ग्रीष्म ऋतु में किसी भी व्यक्ति को संयम के साथ धीरे-धीरे, प्रत्येक बार अल्प मात्रा में थोड़े-थोड़े अंतराल पर सामान्य तापमान का जल विधि पूर्वक लेकर आवश्यकतानुसार अपने शरीर का तर्पण करते हुए अपने अग्नि बल को बनाएँ रखना चाहिए।

एक साथ अधिक जल का लेना किसी भी स्थिति में स्वास्थ्य एवं पाचन की दृष्टि से अच्छा नहीं होता। बिना आवश्यकता अत्यधिक जल सेवन अपच, शुगर, उच्च रक्तचाप एवं किडनी के रोगों को बढ़ाने व उत्पन्न करने में कारण हो सकता है।

### एक साथ अधिक जल सेवन से अपच :

एक साथ अधिक मात्रा में पिया गया पानी पेट अथवा छोटी आंत में पच रहे भोजन को समय से पहले ही आंतों में आगे धकेल देता है। जिससे की अपच की स्थिति पैदा हो जाती है। यह अपच ही हमारे शरीर में अनेक रोगों का कारण बनता है। गर्मियों में भी प्यास लगने पर कम मात्रा में थोड़े-थोड़े अंतराल के बाद जल का सेवन स्वास्थ्य के लिए बेहतर होता है। गर्मियों में अधिक मात्रा में पिये गये जल के कारण ही हमारी पाचक अग्नि मदं हो जाती है जिसके कारण हमें भ्रू नहीं लगती और इसके साथ ही हमें भोजन को पचाने में भी दिक्कत आती है।

### सदैव उबाले हुए जल का सेवन ही स्वास्थ्य के लिए हितकर :

अधिक मात्रा में बिना उबले जल के माध्यम से शरीर में विभिन्न प्रकार के संक्रमण पहुंचने की संभावना बन जाती है। जल ही एकमात्र ऐसा पेय आहार है जो प्रायः अन्य खाद्य पदार्थों की भांति ना तो सेवन से पूर्व पकाया जाता है और न ही आंतों में हमारी पाचक अग्नि द्वारा। स्पष्ट हैं कि अधिक मात्रा में बिना उबले जल में यदि थोड़ी भी अशुद्धि हो तो वह शरीर में सीधे रक्त में प्रवेश कर संक्रमण में कारण बन सकता है। प्रायः उबाल देने मात्र से ही जल की अशुद्धियाँ खत्म हो जाती हैं। अतः गर्मियों में भी उबला पानी ठण्डा करके पीना स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है।

### शोध की अनूठी विशेषता :

इस शोध की एक बहुत ही अनूठी विशेषता यह है कि यह शोध मानव एवं प्रकृति दोनों के लिए ही लाभकारी है। प्रस्तुत शोध के निर्देशानुसार जल का सेवन ना केवल समाज को अधिक जल पीने से होने वाले नुकसान से बचाकर स्वास्थ्य लाभ देगा, अपितु पेय जल के संकट से जूझते इस विश्व में पेय जल के संरक्षण में भी निश्चित ही मददगार होगा। यदि भारतवर्ष की लगभग एक चौथाई जनसंख्या अधिक मात्रा में जल सेवन के भ्रम से बाहर आते हुए मात्र एक लीटर जल प्रतिदिन कम पीती है, तो इससे हमारे देश का लगभग 500 करोड़ लीटर पीने योग्य पानी प्रतिदिन बच सकता है। ऐसा किस प्रकार होगा इससे सम्बंधित आंकड़ों का भी उल्लेख पुस्तक में है।

### गर्मियों में भी सही विधि से ही करें जल का सेवन :

किसी भी व्यक्ति को अपनी शरीर की अवस्था के अनुसार सही मात्रा में सही समय पर एवं सही विधि से ही जल का सेवन करना चाहिए। अब समय आ चुका है कि हम स्वास्थ्य लाभ के लिए अधिक से अधिक जल सेवन के भ्रम से बहार आये क्योंकि अत्यधिक मात्रा में शीघ्रता के साथ गलत समय पर लिया गया जल शरीर में अनेकों रोगों को उत्पन्न करता है। इसीलिए शास्त्रों में अविधि लिये गये जल सेवन को विष तक की संज्ञा दी गई है। गर्मियों में भी सयम के साथ ही विधि पूर्वक जल का सेवन करना चाहिए। इस संबंध में एक आश्चर्यजनक तथ्य पर भी गौर करें तो गर्मी की ऋतुएं जैसे ग्रीष्म ऋतु एवं वर्षा ऋतु में किसी भी व्यक्ति को अपेक्षाकृत कम भूख लगती है, अपच एवं अन्य बिमारियों की संभावना भी अधिक रहती है, शारीरिक बल कम रहता है तथा मनुष्य मानसिक रूप से घबराहट एवं बेचैनी को अनुभव करता है। गौर करें कि यह वह समय होता है जब कोई भी व्यक्ति अधिकतम, तेजी से एवं शीतल जल का सेवन कर रहा होता है।

इसी तरह सर्दियों की ऋतुएँ जैसे हमेन्त एवं शिशिर में किसी भी व्यक्ति को अपेक्षाकृत अधिकतम भूख लगती है, खाना भी अच्छा पचता है, बिमारियों की संभावनाएँ भी कम होती हैं, शारीरिक बल अच्छा होता है तथा मनुष्य मानसिक रूप से भी अपने को अच्छा महसूस करता है। गौर करें कि यह वह समय होता है जब कोई भी व्यक्ति कम से कम धीरे-धीरे एवं प्रायः गर्म जल का सेवन कर रहा होता है।

ऐसे में स्पष्ट है कि अच्छी भूख का लगना, भोजन का अच्छी प्रकार से पचना, अच्छे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का होना हमारे अग्नि बल पर निर्भर करता है जल सेवन पर नहीं। कहीं ऐसा तो नहीं कि गर्मी से प्रभावित होकर हमारे द्वारा तेजी से किया गया अधिक जल का सेवन ही गर्मी के मौसम में हमारी अग्नि को मंद कर देता है जिसके कारण हमें भूख कम लगती है, अपच एवं अन्य बिमारियाँ हो जाती हैं एवं हम शारीरिक तथा मानसिक रूप से भी कमजोर महसूस करते हैं।

ग्रीष्म ऋतु में किसी भी व्यक्ति को संयम के साथ धीरे-धीरे, प्रत्येक बार अल्प मात्रा में थोड़े-थोड़े अंतराल पर सामान्य तापमान का जल विधि पूर्वक लेकर आवश्यकतानुसार अपने शरीर का तर्पण करते हुए अपने अग्नि बल को बनाएँ रखना चाहिए।

**गर्मी के मौसम में भी पानी को बढ़ाकर न पिया जाना बिमारियों का मुख्य कारण नहीं :**

कृपया ध्यान दें कि गर्मी के मौसम में सामान्यतः मिलने वाली पानी की कमी की बिमारी का मुख्य कारण प्रायः कम पानी पीना नहीं होता बल्कि दूषित या अविधि अधिक पानी पीने से होने वाली अपच के कारण उत्पन्न दस्त एवं उल्टी होते हैं। साथ ही सिर दर्द, गला खराब एवं जुकाम इत्यादि बिमारियाँ भी प्रायः तेज गर्मी से लाटै कर अचानक अधिक मात्रा में शीतल जल पीने से होती है। अतः किसी भी व्यक्ति को अपने शरीर की अवस्था के अनुसार सही मात्रा में, सही समय पर एवं सही विधि से ही जल का सेवन करना चाहिए।

**SAVE WATER  
GROW MORE PLANTS & TREES**

## Re-Thoughts

1. Don't Find Fault Find Redemty - **Henry Ford**
2. Six Best Doctors Sunlight, Diet, Exercise, Rest, Self-Confidence & Friends - **Ratan Tata**
3. Strong Mind Discusses Ideas, Average mind discusses - events, weak mind discusses- people- **Soerates**
4. Nothing can harm you as much as your own unguarded thoughts - **Gautam Budh**
5. Calmness of mind is one of jewels of wisdom - **Dr. R. K. Sood**





## **TARIFF FOR ADVERTISEMENT**

Per Issue One Page

**BLACK & WHITE**

Insertion Rs. 5000/-

**COLOURED INSERTION**

*Last Covering Page Rs. 9000/-*

*Inner Covering Page (2nd Last) Rs. 7000/-*

**DR. KAPIL DEV**

M.B.B.S., M.S.

Contact Information :

Email : drkapildev@hotmail.com

Mobile : (+91)9811039775

- Amazing highly effective treatment for long standing non healing ulcers & wounds.  
(Diabetic, Venous, Accidental, Arterial, etc.)
- Achieved by enzyme enhancing, growth stimulation therapy.
- Rapid skin growth.
- Grafting, debridement & surgical intervention are rarely required.
- Pilonidal sinus also cured without operation.
- Painless & cost effective.

All General Surgery Operations : Gall Bladder, Appendix, Hernia, Piles, Fissure, Fistula, etc.

Only for Rs 45000/- all inclusive committed package.



**Dr. Ravi Gogia**

M.D. (Ay.) Kayachikitsa  
Senior Consultant, D.M.C's  
L.L.R. Ay.Panchkarma Hosp.  
Rajouri Garden, New Delhi -27  
Mob. : 9818537919 , 45532124,  
Email : ravigogia72@yahoo.com

## **A PRACTICAL CONCEPT OF AGNIKARMA AS INSTANT PAIN RELIEVER**

Agnikarma , part of an Ayurvedic science plays an important role in relieving Vataj shoola when there is no relief with snehan ( local abhyang ) & swedan (fomentation). Due to injury , there is vitiation of vata in relation to twacha, mamsa, sira, snayu , sandhi & asthi causing intense pain.

### **INDICATIONS :-**

Agnikarma imparts quick relief in all types of painful conditions originating beneath bony structure. It has to be done at the gap of seven days until pain is relieved.

### **Series of Pain relief :-**

- Snehan, • Swedan, • Upanaha, • Raktamokshan
- Agnikarma

**Agnikarma is considered 'Best' among all therapies.**

### **CLASSIFICATION OF DAGDHA :-**

a) Superficial, b) Deep

### **As per Akriti :-**

- Bindu (Pointed), • Valaya (Round)
- Pratisaran (Rubbing), • Ardha chandrakar
- Swastika

### **REQUIREMENTS OF AGNIKARMA :-**

- Shalaka, • L.P.G. Gas Stove
- Aloe Vera Piece, • Madhuyashti Ghrita
- Disposable Gloves,

### **CONTRAINDICATIONS :-**

- Uncontrolled D.M. /H.T., • Pitta Prakruti

- Atisara, • Raktapitta

- Patients with h/o neurogenic shock for simple prick / site of blood

- Skin Infection at affected site

### **Depth of Agnikarma :-**

In Twacha dagdha, depth should be of half yava pramana.

In Mamsa dagdha, it should be one yava pramana.

### **PRECAUTIONS :-**

- Bala (Strength ) of the patient
- Marma sthana ( Vital places )

### **PROCEDURES :-**

#### **Purva Karma :-**

- \* Patient should be explained verbally about agnikarma & pertaining video have to be shown for building their confidence .
- \* Pre-informed consent has to be taken .
- \* Patient should be fed with **picchil ahara**.
- \* Tender points of affected parts have to be selected & marked with pen.
- \* Affected part has to be cleaned with **triphla kwath**.

#### **Pradhana Karma :-**

Red hot shalaka has to be applied to affected part & withdrawn it back till it attains Samyak dagdha.

#### **Paschata Karma :-**

Aloe Vera cut piece gel has to be applied over dagdha area in order to minimize the burning sensation instantly.

### MODE OF ACTION OF AGNIKARMA :-

- Brings general Vasodilatation.
- Washing of toxic metabolic materials like lactic acid, urate crystals, blood clots etc.
- Destruction of local bacteria & suppuration
- Reflex stimulation of sweat glands thereby increasing elimination of waste.
- Relief in pain & fast healing.

### Signs & symptoms of Twak dagdha :-

- a) Emission of 'chad chad' sound
- b) Bad smell
- c) Contraction in skin

### S/s of Mamsa dagdha :-

- a) Pain will be less
- b) Ulcer will turn to pigeon like colour.
- c) Ulcer will become dry & contracted.

### TREATMENT OF AGNI DAGDHA :-

- a) Plushta dagdha :-
  - Hot fomentation
  - Shaman therapy with ushna dravya
- b) Durdagdha :-
  - Cold & hot fomentation
- c) Atidagdha :-

- Excise the burnt flesh
- Wash the affected area with **tinduka kashaya** followed by local application of **Madhuyashtyadi Ghrita**.
- Cover it with **kamal patra**

### ADVANTAGES OF AGNIKARMA :-

- Instant relief in pain
- No side effects
- No requirement of pain killers, antibiotics etc.
- No need of hospital stay
- No blood loss
- Instant local haemostasis
- Quick healing

### DISCUSSION :-

On the very first day of Agnikarma, patient usually got relief instantly & range of motion of their joints (affected with muscular injury but not fracture) got improved that relief last upto 2-3 days but on 4th to 5th day, there was relapse of pain. At that moment, Agnikarma has to be repeated to the same area ( while taking care of marma) at the gap of seven days till patient get relief.

So Agnikarma plays an important role in relieving Vatika shoola temporary to permanent.

---

### Dr. Rajesh Goel

M.B.B.S, DNB(Medicine), DNB(Nephrology)  
Sr. Consultant Nephrologist &  
Kidney Transplant Physician  
M.: 9818235688

### PUSHPAWATI SINGHANIA RESEARCH INSTITUTE(P.S.R.I)

Sheikh Sarai- II, New Delhi

OPD Timings : Mon to Sat - 2.00 P.M. - 7.00 P.M.

Resi cum Clinic : 13-B, K Block, Saket (By Prior Apptt 7.00 pm - 9.00 pm)

---

### KIDNEY CARE CENTRE

Old Faridabad Main Market, Behind I.T.I., Opp. H.No-7, Sec-18A, Faridabad.

OPD Timings : Mon, Wed, Thurs, Sat - 10.00 A.M. - 11.30 A.M.

Email.:2311.rajesh@gmail.com

# Moving News

## TRIPLE THREAT

### WHAT'S A SYNDROMIC?

It is defined as "the presence of two or more disease states that adversely interact with each other". The Lancet study says **climate change, obesity and malnutrition** are connected with each other and together form a "global syndemic"

### HIGHLIGHTS OF THE STUDY

**9%** of the world's population is now affected by diabetes, which has seen a rapid increase due to obesity

**\$2 trillion**

is the estimated cost of obesity. Lowered activity in increased heat could contribute to obesity

According to data compiled by Shifalika Goenka using National Family Health Survey:



Climate change will have a disproportionate effect on agricultural production and consequently human health in low- and middle-income countries. It could reduce the protein and micro nutrient content of plant foods

Climate change impacts on fruit and vegetable production will make these products more expensive, and could prompt shifts in eating patterns

## LIVING WITH CHRONIC KIDNEY DISEASE

- Blood pressure — Keep it below 140/90 mmHg.
- Blood sugar level — Maintain HbA1c level — test to determine average blood glucose over a couple of months - to 7%.
- Cholesterol — Total cholesterol should be between 150 and 199 mg/dL and low density lipoprotein (LDL) below 100mg/dL
- Treat anaemia. Try to maintain haemoglobin level of at least 10 g/dL.
- Relieve swelling. People with CKD retain fluids. Diuretics or drugs that promote production of urine may be given to relieve swelling.
- Diet — Have a diet low on salt and protein. Salt promotes water retention, protein puts pressure on kidney
- Exercise — Do light exercise for at least 30 minutes daily

**Healthy weight:** Keep your body mass index (BMI) under 25. BMI is calculated by dividing your weight in kg by your height in m sq

## ऑस्टियोपोरोसिस से बचाता है योग

नई दिल्ली (व.सं.)। नियमित योग से ऑस्टियोपोरोसिस यानी हड्डियों को कमजोर करने वाली बीमारी से बचा जा सकता है। सफदरजंग अस्पताल में आयोजित एक कार्यक्रम में विशेषज्ञों ने यह जानकारी दी।

अस्पताल की फिजिशियन और योग पर काम करने वाली प्रोफेसर सुजाता जॉर्ज ने बताया कि इस बीमारी से देश की 20 फीसदी महिलाएं पीड़ित हैं। अगर वे नियमित योग करें तो उन्हें काफी राहत मिल सकती है। इस दौरान उन्होंने कई शोध के हवाले से बताया कि योग हड्डियों को मजबूत बनाकर ऑस्टियोपोरोसिस से बचाता है। उन्होंने बताया कि घुटनों और जोड़ों के दर्द में राहत के लिए भी योग का इस्तेमाल किया जा सकता है।

## WHAT TO DO IF YOU WITNESS AN ACCIDENT

**Safety first:** Move accident victims to the side of the road or to the pavement. If the patient is unconscious, ask someone to hold the head and neck of the person steady while moving him/her

**Call for help:** Call 102 for an ambulance and 100 to inform police, who also transport accident victims to hospitals

**Stabilise the neck:** Don't move the person if neck is injured. Place heavy objects beside the neck on both sides so that it does not move

**Clear the airway:** Check the person's mouth for blood or vomit. If there is no neck injury, tilt the head to one side to clear it out. If there is a neck injury, scoop out the liquid with a handkerchief

**Bleeding:** Check the person for any bleeding. If there is a bleeding, try to control it by putting pressure using some cloth or tying the area above the bleeding tightly using a cloth to stop heavy bleeding.

## HEAD INJURIES

**40%** patients come to AIIMS trauma centre with head injury

**35%** patients with severe head injury die within 48 hours

**50%** of those who survive show no signs of responsiveness

**50%** of those who survive show some form of cognitive impairment

## CANCER IN INDIA

One in eight men and one in nine women in India will develop some form of cancer in their lifetime, show projections from the National Cancer Registry data that was last released in 2016

Current figures

14.5lakh

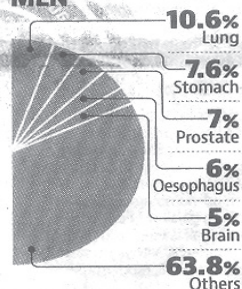
Projected cancer figures by 2020

17.3lakh

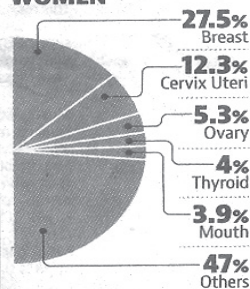
## Common cancers in India

It is a big cause of morbidity and mortality in India. Here is a break-up of cases in Indian men and women:

### MEN



### WOMEN



Source: National Cancer Registry, ICMR



**Dr. Reena Arora**  
BAMS, Post Graduate Diploma  
Panchkarma - Model Town, New Delhi

## **PREVENTION & MANAGEMENT OF DIABETES THROUGH AYURVEDA IN CONTEXT OF MODERN LIFESTYLE**

### **What is diabetes?**

Diabetes is increase of sugar level in blood due to decrease in insulin hormone in blood or excess of sugar intake. According to **Ayurveda, Diabetes is Madhumeh which a type of Prameh.**

**Factors responsible for diabetes according to Ayurveda**

#### **(a) Dietary habits (Ahaar)**

**Cold foods (eg. Cold drinks, packed fruit juices, ice creams etc.)**

**Oily foods (eg. Junk foods like bhature-chhole, samosas etc.)**

**Sweet foods (eg. Sweets, toffees, chocolates and cakes etc.)**

**Fatty foods (Mathhi, Fenia, pakore)**

**Excessive liquids (eg. Excessive intake of water, milk etc.)**

**Sour Foods, New grains, New wine**

**Meat (aquatic animals), Sugarcane, Jaggery**

**Milk products**

These diets are responsible for increase of **amadosha** in body due to which undigested form of **vata, pita** and **kapha** along with **medodhatu** go out from urinary system. Due to which these **tridoshas** are unable to perform their functions and

various diseases occur.

#### **(b) Life style factors (Vihaar)**

**Day sleeping**

**No exercise**

**Laziness**

**Sedentary lifestyle**

**Stress**

**Prodromal symptoms (Purv roopas)**

**The onset of diabetes is recognized by the following symptoms:**

Burning sensation in hands / feet

Oiliness on face

Heaviness in body

Sweetness and whitishness of urine.

Laziness

Polydipsia (increase of thirst)

Bad breath

Plaques on teeth

Excessive growth of nails

Polyurea and dirty urine are main symptoms of prameha.

#### **Prevention**

To prevent diabetes following diet pattern should be adopted.



<b>Diets to be taken</b>	<b>Diets not to be taken</b>
Plant products	Excessive sweet and processed foods
Karela, Fenugreek, Parwal and Barley are very good for diabetic patients	Refined flours like maida
Snacks made from Ragi, Barley, Joar and Bajra, besan	Refined oils in cooking
Khajoor, Kismish	
Regular and maximum use of vegetables, garlic, beans, black pepper, Cinnamon in diet and soups	Don't take stale foods
Sarso oil, sesame oil and olive oil. Minimal use of Desi ghee.	Banana, Cheeku, Mango etc.
Eat more of boiled, steamed and roasted foods	
Prefer fruits like Papaya, Mausmi, Guava, etc. instead of carbohydrates.	
Old grains (rice, wheat and pulses) should be taken	

**RECOMMENDED LIFE STYLE CHANGES**

Go for a long **MORNING WALK** daily.

Go for evening walk.

Use stairs in the office.

Use public transport more as it moves your body to prevent diabetes and good for society to prevent pollution.

Do yoga regularly

Mandukasan is good for preventing diabetes.

Suryanamaskar (reduces stress and obesity)

Balasana

Do walk after lunch in the office.

For bathing vijaysar water can be used.

Use Neem soap.

Use Barley ubtan.

Take dinner early in evening.

Do not take food until the previous diet is digested and till you feel hungry

Take small meals

Adopt Ayurvedic dincharya to prevent diabetes.

**Recommended Medicines**

For managing diabetes, use / take

Shilajeet

Madhumehari granules

Madhukalp vati

Vijaysar

Jamun seeds powder

Khadir

Madhunashini

Giloyghan vati / sanshamni vati

Arogyavardhini

Lodhrasav

Ayaskriti

Amla Ras and turmeric

Use Basantkusumakar Ras for strengthening and preventing other complications from diabetes.

**DHROHAR**

**HERBAL - MEDICINE**

**TESU**

**Hindi** Dhak;

**English** Plash

**Latin** Butea -Monosperma;

**Sanskrit** Raktpushp

**Brief Description** - Omni present **Tree** of 40'-50' in height & 5'-6' wide stem; **Branches** - Light brown obliterations with sub branches of black colour.

**Leaves** - Three pronged each of 4"-8" flat & wide greenish; **Flowers** Bright orange or red coloured petals of 6"-8" size enclosing slender colourful pollen heads; **phali** of 6"-8" long & 1 - half" wide, silky brown contains brown seed. Grows in basant while flowers in summer, **Gum (Resin)** - called Butea Gum or Bengal Kino.

**Ayurvedic Features**

**Gunn** - Laghu, Ruksh **Ras**- Katu, Tikta

**Vipaak** - Katu, **Virya** - Ushn; **Vipaak**- Flowers Madhu

**Chemical Composition** - Stem skin contains Gum (Resin) of Kino- Tannic Acid & Galic Acid 50% & Alk Alies - 2%; Seeds contain - palasonin; acts against - Tape worm.

**Clinical Therapeutics**

1. Tree is **Kaph - Vat** shamak while flowers are **Kaph - Pitt** shamak
2. Locally **Qwath of bark** - When warm or hot cleanses **skin wounds, ulcers of mouth, piles** and **vagina**.
- ii. **Seed paste**- (Hot Poultice) - For **allergic, inflammatory or fungal** disorders of skin or eye lids.
- iii. **Seed qwath** - As nasal drops for control of epileptic attacks.
- iv. **Seed paste** - Applied on penis for **dhwajbhang** (Erectile Dysfunction).
- v. **Qwath leaves** - When hot used for hair loss (**alopecia**), **dandruff, joint disorders**.
- vi. **Hot paste leaves** - Applied on pubic area relaxes urinary obstruction, eases diuresis.
3. **Qwath chall**- (50-100) ml for **agnimand** (indigestion), **ghrahni** (sprue), I.B.S, **arsh** (ano-rectal) disorders.
4. **Swaras** Flowers (20-30) ml for thirst & diarrhoea.
5. **Beej churan** (3-5) gm with hot water as **kriminashak** (anti-helminthic) specially round worms.
6. **Kshar**- Whole plant (250-500) mg for **gulum** (flatulence), **udar shool** (colic).
7. **Seed powder** - (3-5)gm for **prameh** (D.M.), **twak rog** (dermatitis).
8. **Shudh gond**- Purified resin (1-3) gm for **ati swed** (ex-sweating) of tuberculosis, **durbalta** (debility), **shukra kshay** as **rasayan** (aphrodisiac).
9. **Compounds** - Plashaad churan & Plashaadi Ghrit.



**Dr. Shashi Bala**

Head of the Deptt & Sr.Consultant  
Moolchand Hospital, Lajpat Nagar, New Delhi

## **Ulcerative Colitis - Ayurvedic Treatment with clinical trials**

**Ulcerative Colitis** is a Chronic inflammatory disease of colon & rectum leads to formation of ulcers in the lining of large intestine. Most common part effected is Sigmoid Colon and rectum. Symptoms are very much similar to Crohn's Disease but Crohn's disease can affect any part of digestive system. Ulcerative colitis can affect people of any age but most common age is below 30yrs.

According to allopathic exact **causative factor** is not known but there are no. of factors which are responsible for this disease.

1. low immunity, 2. genetic 3. viral 4. Bacterial
5. Fungal, 6. Last but not least STRESS

### **Common symptoms**

1. Pain /cramps in abdomen, 2. Diarrhoea
3. Stool mixed with mucus & blood 4. Fever
5. Fatigue 6. Loss of appetite
7. Loss of weight, 8. Night sweats

### **Differential Diagnosis**

1. Crohn's Disease 2. Irritable Bowel Syndrome
3. Diverticulitis

### **Complications**

1. Joint pains specially Rheumatoid Arthritis is very common
2. Eye Diseases
3. Liver Disease specially Liver Abscess

### **4. Colon cancer is very common**

Major investigation to diagnose is **Colonoscopy**

Blood Test - CBC,ESR is done to rule out infection

Stool Test to rule out blood, infection & white blood cells.

**In Ayurveda ulcerative colitis can be treated in better way, If ayurvedic medicines are selected as per the constitution of the patient,chronicity of the disease & symptoms. Diet plays a very important role in treating the disease. From 2002 to 2012 in Moolchand Hospital I have selected 60 patients of ulcerative colitis with different age groups & divided into 3 categories according to chronicity & with associated allopathic medicines.**

Patients age varies from 2yrs to 65 yrs.

These 60 patients are divided in to 3 categories with 20 patients in each category.

1.ulcerative colitis on steroids medication & with the history more than 10yrs.

2.Ulcerative colitis with non steroid medication with the history more than 6 yrs.

3.Ulcerative colitis with acute onset and started directly ayurvedic med with the history not more than 6 months.

### 1st Category

No of Patients	Time Period	Completely able to stop Steroids	Not able to stop steroids
20	1yr	68%	32%

in 32% of the patients we are not able to stop steroids but the symptoms are reduced or we can say very much under control

### 2nd Category

No. of patients	Time Period	Completely cure	Off & on Symptoms are appearing`
20	2yrs	72%	28%

These 28 % patients are not regular with their diet & lifestyle .They get off & on the attacks of ulcerative colitis but symptoms reduces with 3 to 4 wks treatment

### 3rd Category

Within 3 to 6 months patient become completely all right but they have to very conscious about the diet for very long time

### Treatment

Treatment : Mainly the following combination was given

**Madhuyashti churna- 200mg**  
**Haridra churna- 200mg**  
**Panchamrit parpati- 125mg**  
**Gangadhar churna- 1gm**  
**Praval pishti -200mg**  
**Sphatik bhasma- 400mg**  
**Lavan bhaskar churna- 400mg**

Powder BD or TDS depending upon the symptoms. Doses of the single drug can be changed according to the symptoms of the disease

If motion is hard or constipated then add Haritaki churna- 1 gm in above med

If there is a loose motion then add **Bilwa phala** churn- 1gm or **Dadimashtak** churna -1gm or **Bol Bhadra Ras-** 30mg can be added

**Kutaj ghan vati-** 1 Tab BD to 2 tab TDS is given

in all cases except children below 10 years. In those children **Syp Kutaj Bilwa** was given 1Tsf to 2 Tsf BD or TDS

### In heavy bleeding cases

**Styplon** 2 tab TDS or **Ayapon** 2 tab TDS or **Bol Bhadra Ras** 1 Tab TDS Or **Bol Parpati** 50 mg TDS was added

If it is very Chronic with recurrent fever then **Swarn Basant Malti** 30mg TDS was given with above combination

In some cases **Patrangasavam** was given to stop the bleeding

When the symptoms are disappeared & there is no recurrence of the disease in low dose of the medicines more than a month then to maintain it following Asavas & Arishtams can be given

**Pancharishtam** 2 Tsf BD

**Jeerakadyarishtam** 2 Tsf BD

**Kumarayasavam** 2 tsf BD

**Abhyarishtam** 2 Tsf BD

Isabgol plays a very important role in curing this disease but the anupan & time of consumption is very important

Preferably Isabgol can be given in the evening time (Between 4pm to 6 pm)

If hard motion then it should be given with warm water

If frequency of motion is more than 3 times & consistency is soft then it can be given with cold lemon water ( salt & sweet)

If watery loose motion then it can be given with curd & banana when we start the treatment of ulcerative colitis it has been observed that we have to adjust the combination & doses of the medicine after every 2 to 3 wks. So the frequent revisits of the patient are very important

Diet plays an important role in treating & curing any kind of disease related to digestive system.

There no of things to be avoided according to season & constitution of the body but the common are spicy, sour & fried food, Spinach, Papaya, Cheeku, Urad dal, Hot milk, cauliflower, Almonds, Cinnamon etc.

Best things to eat are all light vegetables like **giya, tori, tinde, parwal, sitaphal, Moong dal** is the best. Fruits like **Apple, Pomgranate, Oranges, Banana, Curd, Yogurt, Butter** milk, Rice

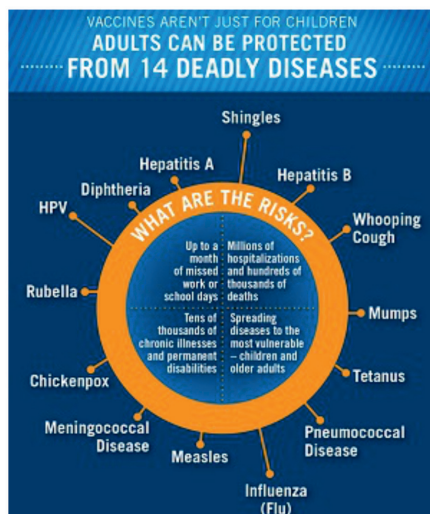
Most important is food should be fresh, seasonal when eaten it should be in small quantity at short intervals.

### One should know how to relax himself

In conclude Ayurvedic medicines has great role to treat ulcerative colitis if **diet, stress & sleep** is under control, 50 % Of the disease can be treated itself & rest 50% is completely cured by ayurvedic medicines if given in proper combination according to the symptoms of the disease ,Constitution of the body & season .

---

## RECOMMENDED ADULT VACCINATION SCHEDULE



---

### Spread of Superbugs

**Superbug** - A pathogenic micro-organism especially a bacterium that has developed resistance to the medications (anti-biotics) normally used against it. W.H.O. stresses resistance bacteria that causes U.R.I. (Pneumonia), U.T.I, Skin Fungal infections etc.

Abuse or Over use of antibiotics in poultry-farm or human use contribute evolution of resistant bacteria & its reservoirs in chicken, environment and human beings.



# Rx **Ajar**

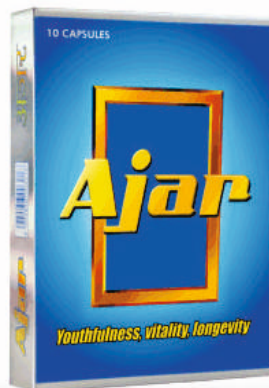
**Brings Back Youthfulness & Vitality**

## 6 Powerful Herbs

Ashwagandha ( <i>Withania somnifera</i> )	250 mg
Shatavari ( <i>Asparagus racemosus</i> )	500 mg
Arjuna ( <i>Terminalia arjuna</i> )	250 mg
Guduchi ( <i>Tinospora cordifolia</i> )	250 mg
Amalaki ( <i>Embelica officinalis</i> )	250 mg
Shaival ( <i>Spirulina</i> )	250 mg

- ★ Improves stamina
- ★ Improves immunity
- ★ Promotes restful sleep

**DOSE**  
Twice  
Daily



AJAR (Aug18) / For the use of a Registered Medical Practitioner or a Hospital or a Laboratory only.

# Rx **HEPACEF** Syrup

**The Natural Hepatoprotector with 18 Herbs**

- Protects Liver from Anti - TB drug induced hepatotoxicity
- Piperine increases bioavailability of Rifampicin
- Ideal Co - Rx with Anti - TB drugs

Rx

**Also**

- In Hepatitis
- In Alcoholic Liver Diseases
- As Liver Tonic
- As Safe Appetite stimulant



### DOSAGE

**Adults:**

5ml 3 times a day.

**Children:**

2.5ml 2-3 times a day.

**Where there is RIFA,  
There is HEPA**



**Concept Pharmaceuticals Ltd.**  
501 Jaisingh Business Center,  
Sahar Road, Andheri (East),  
Mumbai - 400 099.

## Book Post

If Undelivered please return to :  
326, Sant Nagar, East Of Kailash  
New Delhi-110065



# Wearable Nutrition Technology

- Non Invasive • Non Transdermal • No Drugs or Chemicals

(Modern Day Acupressure, Acupuncture, Massage Therapy)

**Made in USA**

**No Pain Killers**

**No Pills**

**Patent Pending**

## Wear A Patch – And Feel The Magic

(Latest Technology - Holographic Chip)

### Six Common Health Issues Resolved Without Medicine

 <b>REVIVE</b> Headache Relief Migraine Relief Headache Tension	 <b>REST</b> REM Sleep Deep Rest Awakening Refreshed	 <b>RESHAPE</b> Weight Management Digestion Burning Fat Metabolization	 <b>RELIEF</b> Pain Relief Discomfort Relief Increased Circulation Minor Injuries	 <b>REBOUND</b> Sinus Issues Nasal Decongestion Cold Symptoms Strengthens Immune System	 <b>REFRESH</b> Energy Stamina Performance Mental Clarity & Focus
--	---	--	---	---	---

For more details contact : 87005 95252, 99903 39369, 88609 26145, 85059 69947