

9TH AYURVEDA DAY CELEBRATIONS 29TH OCTOBER 2024



किशोरावस्था में आहार और जीवनशैली

पथ्य (लाभकारी)- दूध, घी, मौसमी फल, दाल, मूंग, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गुड़, तिल, आदि का सेवन।
सुबह जल्दी उठना, रोज़ाना व्यायाम करना, ताज़ी हवा लेना, समय पर सोना, बाहरी गतिविधियाँ करना, धूप में रहना।

अपथ्य (हानिकारक) - पैकेज्ड फूड, बेकरी उत्पाद, बिस्कुट, केक, ब्रेड, जंक फूड जैसे नूडल्स, मोमोज़, अत्यधिक मसालेदार और गर्म खाद्य पदार्थ आदि।
अत्यधिक सोना, व्यायाम की कमी, दिन में सोना, क्रोध, तनाव, अवसाद आदि।



मासिक धर्म के दौरान आहार और जीवनशैली

ततः पुष्पदर्शनि प्रथमदिवसात्प्रभृति ब्रह्मचारिणी,
स्नानाद्यलङ्काररहिता, दर्भसंस्तरशायिनी त्रिरात्रमासीत।
तीक्ष्णोष्णाऽम्ललवणानि च वर्जयेत्॥४२॥A.Hr.Sha,1/42

- मासिक स्राव के प्रथम दिन से ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए।
- समतल एवं सुखकारक बिस्तर पर लेटना चाहिए।
- पथ्य(लाभकारी) - आसानी से पचने वाला, ताज़ा पका हुआ भोजन, मूंग, शाली चावल, तिल, आंवला आदि।
- मासिक धर्म की स्वच्छता पालन , उचित आराम, सही मात्रा में जल और पर्याप्त आहार।
- अपथ्य(हानिकारक) - अत्यधिक मसालेदार, अम्लीय, अत्यधिक गर्म, अत्यधिक ठंडा भोजन, अत्यधिक नमकयुक्त खाद्य पदार्थ, तले हुए खाद्य पदार्थ, चाय, कॉफी, पैकेज्ड फूड, बेकरी उत्पाद, जंक फूड आदि।
- अत्यधिक व्यायाम, दिन में सोना, रात में जागना, भारी काम, क्रोध, तनाव, चिंता, सहवास आदि।

मासिक धर्म स्वच्छता

- जननांग क्षेत्र को गुनगुने पानी से साफ रखें। साबुन का उपयोग न करें।
- गुनगुने पानी से स्नान करें।
- मासिकस्राव के दिनों में सूती कपड़ा, सैनिटरी पैड, मेंस्टअल कप, टैम्पोन आदि विकल्पों का प्रयोग करना एवं ३ से ४ घंटों में बदलने की आदत रखना।
- अन्तरंग वस्त्रों को गुनगुने पानी एवं साबुन से अच्छी तरह धोकर धूप में सुखाना।



गर्भाधान पूर्व आहार और जीवनशैली (गर्भाधान संस्कार)

संतान प्राप्ति के इच्छुक दंपति का शरीर शुद्धिकरण पंचकर्म विधि (वमन, विरेचन, बस्ति, आदि) के द्वारा आयुर्वेद चिकित्सक के परामर्श से कराना चाहिए।

पथ्य (लाभकारी)

- पुरुषों के लिए आहार - दूध, घी, खीर, उड़द की दाल का सूप, पका हुआ आम, खजूर।
- महिलाओं के लिए आहार - जौ का सत्तू शहद और घी/तेल के साथ, उड़द, तिल, अदरक, चना, और छोटे मात्रा में सरसों के बीज।
- योगासन - वीरभद्रासन, दंडासन, मत्स्यक्रीडासन
- प्राणायाम - नाड़ीशोधन, शीतली, भ्रामरी

अपथ्य (हानिकारक)

- मसालेदार, अत्यधिक अम्ल, अत्यधिक गर्म, अत्यधिक नमकयुक्त खाद्य पदार्थ, पैकेज्ड फूड, बेकरी उत्पाद आदि।
- मानसिक तनाव, डर, चिंता, दुःख, अत्यधिक शारीरिक श्रम और अत्यधिक व्यायाम।



गर्भावस्था में आहार और जीवनशैली (गर्भिणी परिचर्या)

मृदुमधुरशिशिरसुखसुकुमारप्रायैरौषधाहारोपचारैरुपचरेत् | Ch. Sha.8/22

गर्भिणी के लिए मृदु, मधुर, शीत, सुखकारक आहार, विहार और औषध का प्रयोग करना चाहिए।

पोषणयुक्त आहार के साथ-साथ गर्भावस्था की अवधि के अनुसार निम्नलिखित को भी शामिल करना चाहिए:

पहला महीना - पर्याप्त मात्रा में दूध के साथ पोषक आहार।

दूसरा महीना - खीर, नारियल पानी, दूध जिसमें बला, शतावरी और मुलैठी पाउडर (5 ग्राम) मिलाया गया हो।

तीसरा महीना - घी (1 चम्मच) और शहद (1/2 चम्मच) के साथ एक गिलास दूध।

चौथा महीना - 10 ग्राम मक्खन के साथ एक गिलास दूध।

- पाँचवां महीना - एक गिलास दूध 1 चम्मच घी के साथ ।
- छठा और सातवां महीना - दूध में क्रमशः गोक्षुर और पृष्णिपर्णी मिलाकर सेवन करें।
- आठवां महीना- चावल से बनी खीर के साथ 1 चम्मच घी।
- नौवां महीना - चावल से बनी खीर के साथ घी और खिचड़ी।
- नोट – गर्भावस्था काल में आहार और विहार प्रसूति विशेषज्ञ के निर्देशानुसार करे ।



स्त्री हि मूलमपत्यानां स्त्री हि रक्षति रक्षिता। A.S.Sha. 2/60

स्त्री ही संतान उत्पत्ति का मूल कारण है इसीलिए स्त्री के स्वास्थ्य की सदैव रक्षा करनी चाहिए ।

गर्भिणी प्रथमदिवसात् प्रभृति नित्यं प्रहृष्टा । सु . शा .१०/३

गर्भावस्था के पहले दिन से ही महिलाओं को प्रसन्न,
उत्साहित , पवित्र ,शांत एवं आत्मबल से युक्त रहना
चाहिए।



सौमनस्यं गर्भधारणानां

- गर्भ को उत्पन्न करने वाले भावो में सौमनस्यम् (सौहार्द/ प्रेमपूर्वक व्यवहार / मृदु व्यवहार) सर्वोत्तम साधन है।
- स्त्री के प्रति सौम्य व्यवहार गर्भधारण एवं गर्भ रक्षण में सहायक होता है
- गर्भिणी स्त्री को शोक, भय, क्रोध, ईर्ष्या, तनाव, असूया, त्रास, अवसाद, क्षोभ आदि भावो से दूर रहना चाहिए, मन की अस्थिरता जैसे मानसिक भावों से गर्भावस्था नकारात्मक तरीके से प्रभावित हो सकती है।
- गर्भिणी को सदाचार, सौम्य मनोनुकूल संगीत श्रवण करना चाहिए ।

गर्भोपघातकर भाव(गर्भावस्था एवं गर्भ के लिए हानिकारक भाव)-

गर्भोपघातकरास्त्वमे भावा भवन्ति; तद्यथाउत्कटविषमकठिनासनसेविन्या वातमूत्रपुरीषवेगानुपरुन्धत्या दारुणानु
चितव्यायामसेविन्यास्तीक्ष्णोष्णातिमात्रसेविन्याः प्रमिताशनसेविन्या गर्भो म्रियतेऽन्तः कुक्षेःch.sha.8/20

- गर्भिणी को लगातार उकड़ बैठना, ऊंची नीची जगह पर लगातार बैठना एवं लगातार खड़े रहकर कार्य करना। मल एवं मूत्र को लंबे समय तक रोकना।
- कठोर एवं अधिक समय तक परिश्रम एवं व्यायाम करना हानिकारक है।
- अत्याधिक समय तक टीवी, मोबाइल, कंप्यूटर आदि का प्रयोग करना हानिकारक है।
- अत्याधिक मसाले युक्त भोजन, मांसाहार, लहसुन, कालीमिर्च, आदि का प्रयोग नहीं करना।
- अत्यधिक मात्रा में भोजन एवं अत्याधिक कम मात्रा में भोजन नहीं करना चाहिए।
- गर्भावस्था में शराब और धूम्रपान के सेवन नहीं करना चाहिए ।

रजोनिवृत्ति काल में आहार और जीवनशैली

- पथ्य आहार(लाभकारी) -चावल, गेहूं की रोटी , जौ, मूंग, दालें, परवल, करेला, तोरी, बथुआ, लौकी, सिंहाड़ा, मेथी, गाजर, खीरा, धनिया, नारियल, खजूर, किशमिश, पपीता, संतरा, अनार, दूध ।
- लाभकारी जीवनशैली –प्रतिदिन व्यायाम, योग (भद्रासन, शवासन, ध्यान),
- नाक में 2 बूंद तिल तैल/नारियल तैल/ गाय का घी डालना, समय पर भोजन करना, समय पर सोना, सम्पूर्ण शरीर पर तेल मालिश आदि।



- **अपथ्य आहार(हानिकारक)**- मैदा , बेसन, मूली, उड़द, राजमा, सरसों, खट्टा आम, कढी , अनानास, नींबू, गर्म, तीखा, नमकीन, तले हुए खाद्य पदार्थ, शराब का सेवन आदि।
- **हानिकारक जीवनशैली**
चिंता, शोक, क्रोध, तनाव ,दिन में सोना, रात में जागना, बार-बार खाना, अत्यधिक व्यायाम।

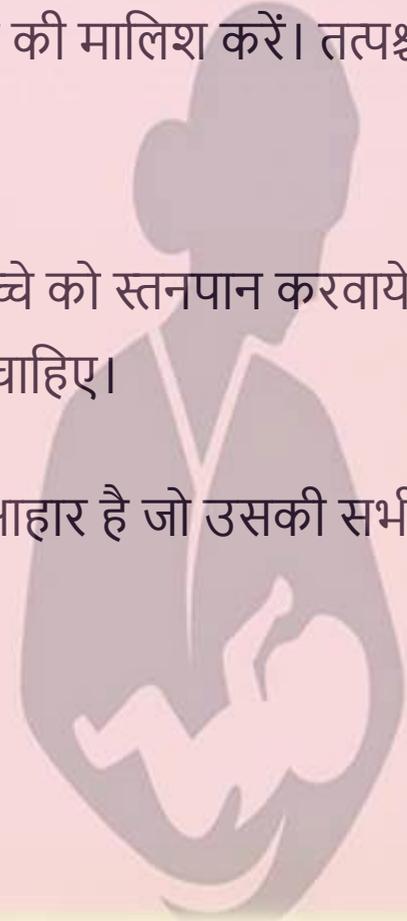


प्रसूता परिचर्या- प्रसवोत्तर महिलाओं में आहार और जीवनशैली

प्रसव के पश्चात से 45 दिनों तक का समय सुतिका काल एवं प्रसूता महिला को सूतिका कहा जाता है। इस दौरान महिला की जो देखभाल की जाती है, उसे सूतिका परिचर्या कहा जाता है।

प्रसव के पश्चात प्रसूता स्त्री को भूख बढ़ाने के लिए ¼ चम्मच सोंठ का चूर्ण घी मिलाकर खाना चाहिए ।

- सम्पूर्ण शरीर पर और पेट व पीठ पर तिल तैल या बला तेल की मालिश करें। तत्पश्चात् बडे व साफ मोटे कपड़े से पेट को लपेटकर रखे।
- स्वच्छ कपडे और पानी से स्तनों की सफाई करने के बाद बच्चे को स्तनपान करवाये ।
- स्तनपान के पश्चात् भी इसी तरह से स्तनों की सफाई रखनी चाहिए।
- जन्म के बाद छह माह तक बच्चे के लिए मां का दूध संपूर्ण आहार है जो उसकी सभी आवश्यकताओं को पूरा करता है।



स्तन्य (दूध) को बढ़ाने एवं गुणवत्ता को ठीक करने के लिए शतावरी, विदारी कन्द के चूर्ण को दूध में डालकर लें।

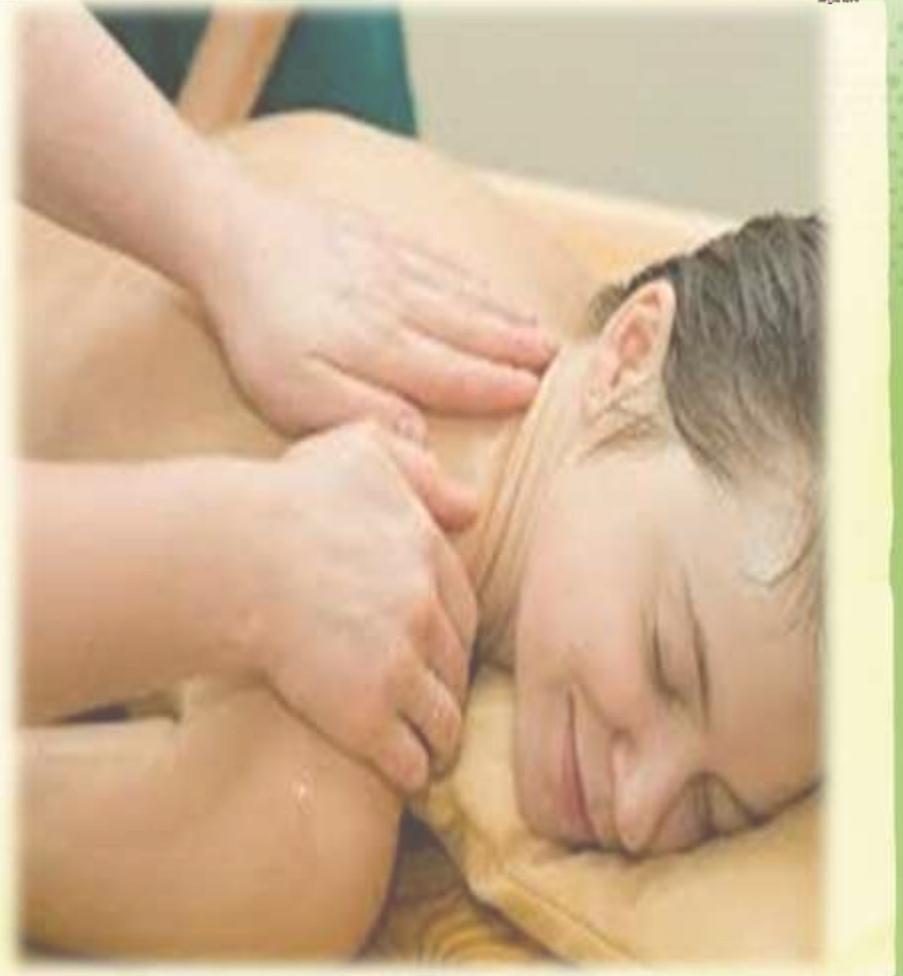


अंजीर, नारियल, बादाम, पिस्ता, अखरोट, गुड़, सौंफ , मरिच, पिप्पली से बने लड्डू का सेवन करें।



जीवनशैली

- सम्पूर्ण शरीर पर तिल तैल या बलातैल से मालिश करें।
- साफ कपड़े से पेट को लपेट लें।
- ज्यादा देर तक टीवी न देखे।
- अत्याधिक ऊँची आवाज में बोलना, ज्यादा हंसना एवं उदास रहने से परहेज करें।



क्या नहीं खाएं

- मसालेदार एंव तला हुआ भोजन न खाएं।
- चाय, कॉफी का सेवन कम करें।
- कोल्ड्रिंक्स, ठंडापानी का सेवन न करें।
- शराब या सिगरेट का सेवन बिल्कुल भी न करें।



आयुर्वेद के माध्यम से महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान



मासिक स्त्राव पूर्व लक्षण (प्री मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम)

आहार और जीवनशैली

- हल्का व्यायाम करें।
- कैफीन का सेवन करने से बचें।

वात प्रकार

- ताजा और गर्म भोजन खाएं, जो तेल या घी में पकाया गया हो।
- मीठे, खट्टे और नमकीन स्वाद वाले भोजन जैसे नींबू, अदरक आदि खाएं।
- पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लें।



पित्त प्रकार

- मसालों की अधिक मात्रा का उपयोग न करें।
- मीठे या कड़वे स्वाद वाले भोजन जैसे मेथी, मुलैठी आदि खाएं।



कफज प्रकार

- व्यायाम करें।
- सूखे, गर्म और मसालेदार भोजन का सेवन करें।
- अधिक तेल/घी से बचें।



कष्टार्तव -

- कष्टार्तव किशोरियों में मासिकस्राव से जुड़ी एक सामान्य समस्या है।
 - इसे दूर करने के लिए विभिन्न घरेलू उपाय किए जा सकते हैं:
1. तिल के बीज से बने विभिन्न खाद्य वस्तुओं का सेवन।
 2. ताजा ग्वारपाठा रस का कालीमिर्च पाउडर या मिश्री मिलाकर सेवन।
 3. छाछ का हींग एवम् कालाजीरा पाउडर के साथ सेवन।
 4. पुदीने की चाय के साथ अदरक और तुलसी।
 5. अजवायन एवम् धनिये युक्त परांठे का सेवन।
 6. दालचीनी पाउडर को पानी में उबालकर सेवन।



पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम -

पी.सी.ओ.एस के कारण



आनुवंशिकी



तनाव



अस्वस्थ जीवनशैली



जंक फूड



देर रात जागना



मोटापा

पी.सी.ओ.एस के लक्षण

- मासिक धर्म में अनियमितता
- वजन का लगातार बढ़ना
- चेहरे पर मुंहासे होना
- चेहरे पर बाल आना
- त्वचा संबंधी समस्याओं (त्वचा का कालापन)का होना
- गर्भधारण होने में परेशानी होना

पी.सी.ओ.एस

क्या करें

- ताजे फल और सब्जियां मौसम के अनुसार फल, हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, गाजर आदि को आहार में शामिल करें
- संतुलित आहार और व्यायाम के माध्यम से उचित शरीर को स्वस्थ बनाए रखें
- नियमित रूप से योगा और प्राणायाम अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
- पर्याप्त नींद ले।
- मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना।

क्या न करें

- मांसाहार, अंडे, चिकन, रेड मीट, आइसक्रीम, मिठाइयाँ, कुकीज़, जैम, मिठाइयाँ, पेस्ट्री क्रीम डोनट्स और कार्बोनेटेड सॉफ्ट ड्रिंक्स आदि।
- भोजन या नींद को नजरअंदाज न करें। नियमित जांच और दवाओं को नजरअंदाज न करें।

पी. सी. ओ. डी. के लिए आहार कल्पनाएं-

1. रागी छाछ

घी में भूनी रागी 2 चम्मच +1 कप पानी (रागी को 8 से 10 मिनट पकाए गाढ़ा होने | तक फिर ठंडा करे) + छाछ 1 कप + सैधा नमक 2 ग्राम + 1 चुटकी जीरा पाउडर

2. लाजा खीर

500 मिली लीटर दूध उबालकर उसे 250 मिली लीटर कर ले 100ग्राम लाजा (10 मिनट उबाले) + 1 चम्मच चीनी + 5ग्राम इलायची पाउडर

3. घीया मल्टीग्रेन चीला -

2 चम्मच बेसन / रागी / भूना मल्टीग्रेन आटा +40 ग्राम घीया 10 ग्राम प्याज + 1/2 चम्मच सैधा नमक सरसो का तेल 1 चम्मच चटनी के साथ खाए।

4. मूंग दाल चाट -

100 ग्राम मूंग दाल भिगोया व उबाला + कटा हुआ गाजर 30 ग्राम अनार के दाने 25 ग्राम + कच्ची प्याज 30ग्राम + पुदीना 1 चम्मच धनिया 2 चम्मच चाट मसाला 1 चम्मच नींबू रस 1 चम्मच सैधा नमक 1/2 चम्मच नारियल चटनी 50ग्राम कच्चा नारियल पीसकर + 1/4 चम्मच सैधा नमक 2 चुटकी राई व 2कढ़ी पत्ता का तड़का

5. बाजरा वेज तिल टिक्की –

40ग्राम बाजरा 150ग्राम सब्जियां (प्याज, गाजर, फलियां) सैंधा नमक- 1 चम्मच भूना हुआ तिल। सरसो तेल या घी में पकाए 6. मेथी दाना चाट मेथी के बीज भिगोकर 75ग्राम (8घंटे) + प्याज | 30 ग्राम + पुदीना 20 ग्राम + धनिया 20ग्राम + चाट मसाला 1/2 चम्मच नींबू रस 1 चम्मच + सैंधा नमक 1/2 चम्मच

6. यवादि रोटिका –

यव (जौ का आटा 450ग्राम आमला पाउडर 10 ग्राम हल्दी पाउडर 5 ग्राम धनिया पाउडर 5ग्राम इलायची पाउडर 5ग्राम अजवाइन 5ग्राम जीरा पाउडर 5ग्राम आवश्यकता अनुसार जल डालकर आटा गूंथ लें। छोटी आटे की गोली बनाकर रोटियां बनाए।

7. मूंग दाल डोसा –

20 ग्राम भिगोई हुई मूंग दाल 20 ग्राम भिगोई रागी 10 ग्राम चावल सबकी 200ग्राम सब्जियों चटनी के पीसकर ले साथ खाए

8. रागी वेजी पराठा –

40ग्राम रागी का आटा + 40ग्राम कसा हुआ गाजर, 10 ग्राम प्याज + सैंधा नमक 1/2 चम्मच अजवाइन घी या सरसो तेल चटनी के साथ खाए।

श्वेतप्रदर – योनीमार्ग से अत्यधिक मात्रा में सफेद पानी का आना

- जननांगों की स्वच्छता बनाए रखें।
- त्रिफला, नीम, और हल्दी के काढ़े से योनी प्रक्षालन करे ।
- कैल्शियम से भरपूर भोजन जैसे रागी, शरीफे, और दूध का सेवन करें
- संक्रमित साथी के साथ यौन संपर्क से बचें।

अनार्तव

अनार्तव- मासिक धर्म का अभाव

- मार्ग दोषों से युक्त होने के कारण स्त्रियों का मासिक धर्म समय पर न आना
- मासिक धर्म न आने की स्थिति में गर्भावस्था और अन्य प्रणालीगत विकारों की संभावना को दूर करने के लिए डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।
- आहार - तिल, उड़द, मछली, कुलथी की दाल, अम्लीय भोजन, गर्म तासीर वाला भोजन, गुड़ के साथ काले तिल का काथ, काला जीरा एवं गुड़ का प्रयोग करें
- जीवनशैली-1. नित्य समय पर सोना एवं उठना,2.तनाव प्रबंधन, 3. संतुलित आहार, 4. नियमित व्यायाम



रक्तक्षय (रक्त अल्पता)



प्रजनन आयु समूह की महिलाओं, विशेषकर गर्भावस्था के दौरान, रक्तक्षय सबसे महत्वपूर्ण समस्या है। रक्तक्षय से बचाव और देखभाल के साथ-साथ इसके उपचार के उपाय आवश्यक हैं।

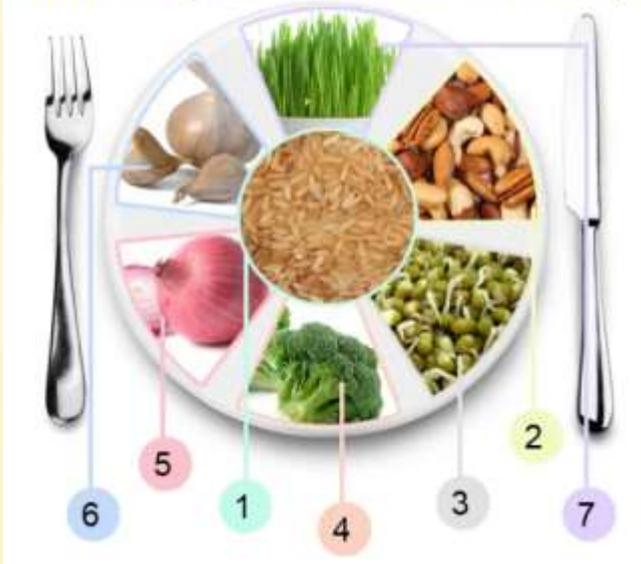


वन्ध्यत्व-

प्रजनन क्षमता बढ़ाने के तरीके



प्रजनन क्षमता बढ़ाने के लिए 7 प्राकृतिक आहार



- 1 भूरा चावल,
- 2 मेवे
- 3 अंकुरित अनाज
- 4 ब्रोकोली
- 5 प्याज
- 6 लहसुन
- 7 गेहूं घास

अत्यार्तव-

	क्या खाएं	क्या नहीं खाएं
फल	अंगूर, अनार, आंवला, सेब, केला, खजूर, शरीफ, काले किशमिश	पपीता,अनानास, संतरा, कच्चा आम, आलूबुखारा
सब्जियां	प्याज, पालक, लौकी, गोभी, परवल	सहजन के फल, मूली, गाजर, मेथी,प्याज,लहसुन
अन्य	दूध, घी,गुलकंद, नवनीत (मक्खन)	कौफी,कोल्ड ड्रिंक,अल्कोहोलिक पेय पदार्थ, ब्रेड, पनीर, कैफिन युक्त पदार्थ जैसे चाय, कॉफी, अचार, मसालेदार खाना, मांस, मछली

रजोनिवृत्ति

रजोनिवृत्ति शरीर को
कैसे प्रभावित करती है



दोष को संतुलित करने, पाचन में सहायता करने और शरीर में सूजन को रोकने के लिए वात पित्त शांत करने वाला आहार लें।

प्रसंस्कृत, मसालेदार, तले हुए और मीठे खाद्य पदार्थों से बचें। कैफीन, शराब और धूम्रपान से दूर रहें।

अपने भोजन में जड़ी-बूटियाँ और मसाले शामिल करें, पाचन अग्नि को प्रज्वलित करने और हार्मोन को संतुलित करने के लिए हर्बल चाय का उपयोग करें।

अपने दिमाग को तनावमुक्त रखने और तनाव को बढ़ने से रोकने के लिए योग, ध्यान और तनाव दूर करने वाली गतिविधियों का अभ्यास करें।

नियमित रूप से व्यायाम करें।

आवश्यक पोषक तत्वों में कैल्शियम, मैग्नीशियम, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट, विटामिन डी, प्रोटीन और स्वस्थ वसा शामिल हैं।

महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेदिक स्थानिक चिकित्सा

जननांग विशेष पर की जाने वाली चिकित्सा को स्थानिक चिकित्सा कहते हैं।
स्थानिक चिकित्सा में प्राथमिक रूप से निम्नलिखित शामिल होते हैं: उत्तरबस्ति, योनिधावन,
योनि-पिचु धारण, योनि-धूपन, योनि-वर्ति, योनिपूरण, योनि-परिषेक ।

ये समस्त स्थानीय चिकित्सा स्त्री रोग विशेषज्ञ के परामर्श से चिकित्सालय स्तर पर
ही की जानी चाहिए।

1. उत्तर बस्ति

यह औषधीय तेल या घी को उत्तरमार्ग (अर्थात् योनि) के माध्यम से देने की प्रक्रिया है, जिसे
उत्तर बस्ति कहा जाता है।

इससे बन्ध्यत्व, मूत्र का रुकना, रजोरोध, और कष्टार्तव आदि में लाभ मिलता है।



2. योनि-पिचु धारण -

योनि में औषधीय तैल या घी में भिगोया हुआ कपास रखना।

इससे गर्भाशय का नीचे आना, गर्भाशयग्रीवा का व्रण, मासिक स्राव का कम आना और मासिक स्राव में दर्द होना आदि में लाभ मिलता है।



3. योनि धावन -

यह योनि मार्ग की औषधीय काढ़े द्वारा सफ़ाई करने की प्रक्रिया है।

इससे असामान्य योनि स्राव, योनि में जलन, खुजली आदि में लाभ मिलता है।

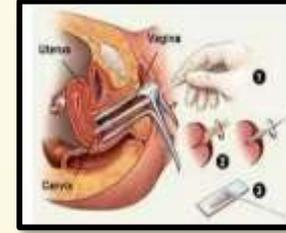


4. योनि वर्ति

वर्ति ऐसी बत्ती होती है जो बारीक पिसे हुए औषधियों को बंधन कारकों के साथ मिलाकर बनाई जाती है।

योनि वर्ति के रखने की समय सीमा - 1 मुहूर्त (48 मिनट)

इससे गर्भाशयग्रीवागत, असामान्य योनिस्त्राव आदि में लाभ मिलता है ।



5. क्षार प्रतिसारण

गर्भाशयग्रीवागत व्रण पर क्षार (अपामार्ग क्षार, यवक्षार आदि) का अनुप्रयोग करना ।

* ये समस्त स्थानीय चिकित्सा स्त्री रोग विशेषज्ञ के परामर्श से चिकित्सालय स्तर पर ही की जानी चाहिए।



कथन

यह प्रस्तुति केवल सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है। यहाँ दी गई सलाह और अभ्यास आदि केवल सामान्य अर्थों में सांकेतिक हैं, इनका विशिष्ट उपयोग व्यक्तिगत संविधान, रोग, आयु आदि के अनुसार आयुर्वेद चिकित्सक से परामर्श के बाद किया जाना चाहिए। अपने आहार या जीवनशैली में महत्वपूर्ण बदलाव करने से पहले, व्यक्तिगत अनुशंसाओं के लिए हमेशा किसी योग्य प्रमाणित आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लें।



सत्यमेव जयते
Ministry of Ayush
Government of India

धन्यवाद



<https://ayurvedaday.in/>

EDITOR IN CHIEF

Dr. Kousthubha Upadhyaya, Advisor (Ayurveda), Ministry of Ayush, Govt. of India

ASSOCIATE EDITORS

Dr. Santosh Kumar Bhatted, Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Umesh Tagade, Senior consultant, AIIA, New Delhi

Dr. Mahapatra Arun Kumar, Associate Professor, AIIA, New Delhi

AUTHORS

Dr. Kalpana Sathe, Professor, AIIA, Goa

Dr. Tejaswini Assistant Professor, AIIA

Dr. Meeta Jhala, Assistant Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Nidhi Sharma, Assistant Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Reshmi B.G., Assistant Professor, AIIA, Goa

ACKNOWLEDGMENT

Prof. Tanuja Manoj Nesari, Director, AIIA, New Delhi

Dr. Galib, Additional Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Vitthal Huddar, Additional Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Pramod Yadav, Associate Professor, AIIA, New Delhi

Dr. Ramesh, Associate Professor, AIIA, New Delhi