

4.3.1

PUBLICATIONS OF THE COUNCIL

The Council has brought out a number of free as well as priced publications for the benefit of common man. These educative and informative brochures on Yoga & Naturopathy system are very popular among the public. The disease specific booklets of the Council viz. Motapa, Uchcha Raktachap, Obesity, High Blood Pressure and other booklets like Sprouts, Anmol Bol etc. both in Hindi and English are in great demand during Arogya and other Swasthya Melas.

The Council has more Hindi publications in comparison to English. The priced publications of the Council are also very popular. Some of the popular books of the Council are: Yogic and Naturopathic Treatment for Common Ailments, Health Education for Students, Vyavharik Prakritik Chikitsa and Important Therapeutic Modalities used in Naturopathy.

Hindi and English versions of the Yoga & Naturopathy CDs of the Council are also in great demand.

4.3.2

Following is the list of CCRYN's Publications

a) FREE PUBLICATIONS

- | | |
|---|------------------|
| 1. Yoga & Naturopathy | (Hindi/ English) |
| 2. Yoga-An Introduction | (Hindi/English) |
| 3. Naturopathy-An Introduction | (Hindi/English) |
| 4. CCRYN Profile | (Hindi/English) |
| 5. Suryanamaskar Chart | (Hindi/English) |
| 6. Yogasana Chart | (Hindi/English) |
| 7. Mitti Chiktisa | (Hindi) |
| 8. Swastha Jeevan ke liye Avashyak Batein | (Hindi) |
| 9. Ankurit Aahar | (Hindi/English) |
| 10. Uchcha Raktachap | (Hindi/English) |
| 11. Motapa | (Hindi/English) |
| 12. Dama | (Hindi/English) |
| 13. Sandhivaat | (Hindi/English) |
| 14. Swastha Jeevan ki Kala | (Hindi/English) |
| 15. Concept of Yoga & Naturopathy | (English) |
| 16. Madhumeh-Upchar | (Hindi/English) |

17. Anmol Bol (Hindi)
18. Matri evam Shishu Swasthya (Hindi/English)
19. Yoga Protocol for Major Mental Disorders and Stable Cardiovascular Disorders (Hindi/English)

b) LIST OF PRICED PUBLICATIONS

S. No.	Title of the Publication	Language	Price
1.	Sadharan Rogon Ki Yogic Evam Prakritik Chikitsa	Hindi	30/-
2.	Aadi Urja Pran	Hindi	100/-
3.	Vyavaharik Prakritik Chikitsa	Hindi	120/-
4.	Vidyarthiyon Ke Liye Swasthya Shiksha	Hindi	05/-
5.	Vaidic Vangmaya Mei Prakritik Chikitsa (Vol. I)	Hindi	175/-
6.	Vaidic Vangmaya Mei Prakritik Chikitsa (Vol. II)	Hindi	175/-
7.	Prakritik Chikitsa ki Avashyak Upchar Vidhiyan	Hindi	30/-
8.	Patanjal Yog Sutra Bhashya Vivaranam	Hindi	150/-
9.	Manushya Me Pran Ke Ayam	Hindi	180/-
10.	Nadi Tantra Evam Pran	Hindi	200
11.	Prakritik Chikitsa Darshan Evam Vyavahar	Hindi	160
12.	Samagra Swasthya Ke Liye Yog Evam Prakritik Chikitsa	Hindi	**40/-
13.	Yoga Therapy and Naturopathy (CD)	Hindi/English	50/-
14.	Research Activities of Council (CD)	Hindi/English	50/-
15.	Yogic and Naturopathic Treatment for Common Ailments	English	30/-
16.	Health Education for Students	English	5/-
17.	Important Therapeutic Modalities used in Naturopathy	English	30/-
18.	Yoga & Naturopathy for Holistic Health	English	**40/-

The Council provides 10% discount on purchase of each book up to 9 copies and 25% on purchase of 10 or more copies of a particular book except on CDs.** (SPECIAL DISCOUNT RATE Rs.20/-).



For further details, please contact:

Director

**Central Council for Research in
Yoga & Naturopathy**

61-65, Institutional Area, Janakpuri, NEW DELHI-110058

Phone : 011-28520430, 31, 32 Fax : 28520435

E-mail: ccryn.goi@gmail.com Website : www.ccryn.org

A R T H R I T I S



Management of

ARTHRITIS

(JOINT PAIN)

Through Yoga & Naturopathy

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

Government of India

Ministry of Health & Family Welfare,
Department of AYUSH, NEW DELHI

Management of
ARTHRITIS
(JOINT PAIN)
Through Yoga & Naturopathy



Central Council for Research in Yoga & Naturopathy
Government of India, Ministry of Health & Family Welfare,
Department of AYUSH, NEW DELHI



Point No. 3.3, 3.4 & 3.5, 4, 4.2, 4.3,4.4

Arthritis (Joint Pain)

Movement is life; the main structures which help for the movement are joints, muscles surrounding the joint, tendons, ligaments etc. Any injury to any of these parts can lead to pain. Millions of people suffer the painful symptoms of arthritis and related diseases, which include inflammation, swelling, redness, pain and stiffness. Although there are literally hundreds of different kinds of arthritis, osteoarthritis, rheumatoid arthritis and gout are the three most common.

What is Arthritis?

Arthritis is derived from the Greek words arthron meaning joint and itis meaning inflammation. A term that means joint inflammation and refers to a group of diseases that cause pain, swelling,

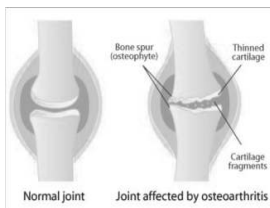




stiffness, and loss of motion in the joints. The lining of joints swells and may stretch the ligaments so the joints lose their strength and stability. Arthritis is often used as a more general term to refer to the more than 100 rheumatic diseases. Some types of arthritis are caused from inflammation. Some other types are caused from viruses, bacteria, injury, or sodium urate crystals.

Osteoarthritis:

Osteoarthritis usually occurs after the age of 50 years. Osteoarthritis occurs as the protective, cushiony cartilage covering the bones

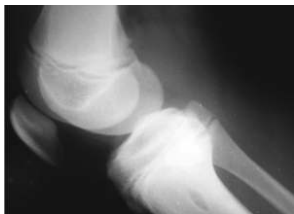




softens & wears away, resulting in bones rubbing together. This friction causes joint pain and swelling, and worsens as the cartilage breaks down further. Osteoarthritis most commonly affects the weight bearing joints like knee, hips, spines and hands, and worsens with age.

Structure and function of knee joint:

The knee is the largest weight-bearing joint in the body. The knee is made up of the lower end of the thigh bone (femur), which moves on the upper end of the shin bone (tibia), and the knee cap (patella), which slides in a groove on the end of the femur. Large ligaments attach to the femur and tibia to provide stability. The long thigh muscles give the knee strength for





movement. The joint surfaces are covered with articular cartilage, a smooth tissue that spreads & transmits load, smooth surface upon which joint motion occurs easily. The remaining surfaces of the knee are covered by a thin, smooth tissue called the synovial membrane. In a healthy knee, this membrane releases a special fluid that lubricates the knee and avoids the friction.



Damage to any of these structures either due to over use, old injury to the joint or inflammation leads to the wear and tear mechanism causing progressive cartilage loss, subchondral thickening, marginal osteophyte formation leading to degeneration.

Causes of Osteoarthritis	Risk Factors
<ul style="list-style-type: none">● Lifestyle : Fast Life leads to Early Aging● Obesity	<ul style="list-style-type: none">● Obesity● Heredity





<ul style="list-style-type: none">● Family Tendency● Injured Joints due to trauma	<ul style="list-style-type: none">● Age: 75% of persons over age 70 have OA● Lack of Exercise● Trauma● Menopause
--	---

Clinical Features

OA: Symptoms and Signs

<ul style="list-style-type: none">● Pain is related to use● Pain gets worse during the day● Minimal morning stiffness (<20 min) and after inactivity (gelling)● Range of motion decreases	<ul style="list-style-type: none">● Joint Instability● Bony enlargement● Restricted movement● Crepitus● Variable swelling and/or instability
---	--

Rheumatoid Arthritis:

Rheumatoid arthritis (RA) is one of the common arthritis to affect adults .It is estimated to affect 0.25 –0.5% of the adult population. It is a





chronic disease like diabetes and hypertension.

RA is an important cause for disability, loss of function and loss of job in adulthood.

Apart from the affected person, the care giver (usually the spouse) also suffers equally though not in the same way. It can lead to depression,

interpersonal

conflict, marital disharmony. So, it is considered

as a social disease .If not treated adequately

from the early period, it can lead to crippling

deformities, difficulties in job, self care and

some patients may become bedridden.



Causes of Rheumatoid Arthritis:

The exact cause of RA remains unknown. It is not due to a single cause. Combinations of genetic, environmental factors, psychological stress trigger an abnormal immune response.





Clinical Features

RA: Symptoms and Signs

<ul style="list-style-type: none">● Pain and limited function of joints● Morning stiffness lasting at least 1 hour● Swelling, redness and warmth	<ul style="list-style-type: none">● Tenderness of the inflamed joint● Symmetric arthritis● Rheumatoid nodules
--	---

Yoga

YOGA is an ancient Indian science and is one among the six great Indian philosophies. In the spiritual dimension yoga is a path towards attainment of super conscious states. According to Sage Vasistha; Yoga can be defined as a science of calming down the mind. According to Maharshi Patanjali Yoga is defined as the process of sublimation of all mental modifications in the mind through a systematic process of yamas (moral doctrines),





niyamas (disciplines), asanas (postures), pranayama (regulated nostril breathing/breath control), pratyahara (introspection/ in drawing mind away from perceptible external sensory stimuli), dharana (concentration), dhyana (meditation) and finally to attain a state of Samadhi (absorption).

Naturopathy

Naturopathy is a system of man building in harmony with the constructive principles of Nature on physical, mental, moral and spiritual planes of living. It has great health promotive, disease preventive and curative as well as restorative potential.



Naturopathy is a system of intervention that uses naturally available resources for healing. Naturopathy is not just a conglomeration of treatments but is a way of





life designed to promote health and cure disease. Therefore this is one form of active lifestyle intervention.

Aims of the Therapy

<ul style="list-style-type: none">● To reduce pain● To reduce inflammation● To reduce stiffness● To improve the range of motion● To improve the muscle strenght	<ul style="list-style-type: none">● To improve stability● To improve flexibility● To maintain/reduce body weight● To improve physical & psychological well being
---	---

Yoga and Naturopathy Management :

The management of Arthritis is done at all the five levels of the Pancha Kosha.

Annamaya Kosha	: Joint loosening exercises like Shakti Vikasaka, Sukshma Vyayama, Asanas, Relaxation
----------------	---





Techniques (IRT, QRT, DRT), Kriyas like Jalaneti, Sutraneti.

Pranamaya Kosha : Nadishodhana Pranayama, Suryabhedana Pranayama and Bhramari Pranayama. Pranic Energisation Technique (PET).

Manomaya Kosha : OM meditation, Nadanusandhana, devotional sessions

Vignanamaya Kosha : Notional Correction and Yogic Counseling

Anandamaya Kosha : To correct the pattern of tension - ridden working style to a new style of working with joy (Karma Yoga)





Naturopathy treatments like Long Fasting and Intermittent fasting with Carrot juice, Lemon honey juice, Raw potato juice etc. Regular simple vegetarian diet, especially naturopathy diet consisting of raw low calorie high fiber diet, Ice massage to joints during inflammation (Swelling) and Hot bag application when there is no inflammation, Neutral or Cold immersion bath, Massage to all joints with manipulation followed by infrared application to all joints, Steam bath, local steam, followed by cold pack, hot and cold compresses, hot and cold affusions, graduated immersion bath, neutral immersion bath with Epsom salt etc., Acupuncture and Acupressure, Mustard pack, Mud pack and resorting to natural way of living can help in reducing the Inflammation and Disease.

Daily Schedule for Arthritis:

5:00 am to - Drink two glasses of water in
6:00 am empty stomach (Usha



panam), daily activities, prescribed Asanas, Pranayama, Meditation and exercises.

7:00 am to - Treatments Enema, Mud pack to abdomen, Oil application to joints and sun bath, warm water affusion

8:00 am - Breakfast: Seasonal fruits – Apple, Pears, sapota, Banana, Guava and Milk + Dry grapes + Figs/sprouted green gram, wheat, Alfa-alfa, Carrot/ Spinach Soup/ Ragi porridge

11:00 am to - Lunch: Rice/ Ragi Ball/
12:00 noon Whole wheat / Bajra/ Ragi roti, boiled vegetable curry with less oil and spices, Green gram dal/green



leafy soup/Amla + coriander chutney.

3:00 pm to 4:00 pm - Seasonal fruits to be taken as like in the morning/Carrot juice/ Herbal tea

6:00 pm to 7:00 pm - Whole wheat/ Ragi/ Bajra roti, boiled vegetable curry with less oil and spices, salad / Wheat dhaliya + green vegetables/green vegetable soups.

Avoid - Potato, White Floor (Maida), Hydrogenated Oils, Cold Drinks, Ice Cream, Sugar, Sweets, Milk, Egg, non-veg. etc.

Reduce - Salt, Fried Foods, Fats, Pulses, Carbohydrates.





Tips

1. Avoid cold as it may cause spasm and increases the pain.
2. Avoid hot applications during swelling.
3. Reduce the intake of gas producing foods like sweet potato, yam, legumes.
4. Do hot water exercises as soon as get in the morning to relive the stiffness.

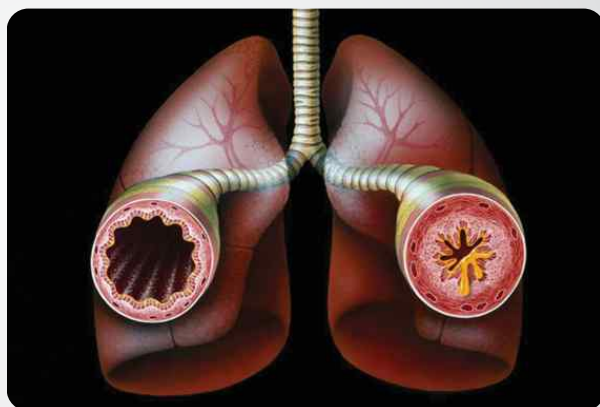
The object of this booklet is to make the patients aware about utility of Yoga and Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment.

They are advised to follow a suitable diet and treatment schedule under guidance of qualified and experienced Naturopath and Yoga Therapist.



Naturopathy and Yogic Management of

BRONCHIAL ASTHMA



Central Council for Research in Yoga & Naturopathy
(An autonomous organization under Ministry of AYUSH, Govt. of India)



For further information contact:



Director

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

61-65, Institutional Area, Opp: D Block, Janakpuri,

New Delhi - 110 058

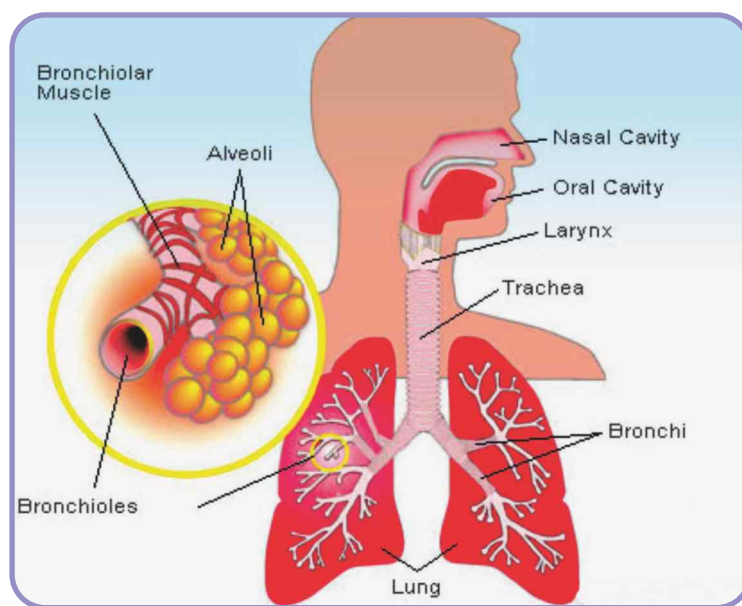
Ph : 011-28520430/31/32, Fax - 011-28520435

E-mail : ccryn.goi@gmail.com, Website : www.ccryn.org

Bronchial Asthma

Introduction

Asthma is a common chronic inflammatory disease of the airways of lungs characterized by variable and recurring symptoms, reversible airflow obstruction and bronchospasm. Asthma often occurs in episodes called asthma attacks. An asthma attack is usually caused by triggers or changes in the environment. Common triggers include infections, changes in the weather, exercise, allergens and irritants in the environment. The attack happens in body's airways, which are the paths that carry air to lungs. As the air moves through the lungs, the airways become smaller. During an asthma attack, the sides of the airways in the lungs swell and the airways shrink. Less air gets in and out of the lungs, and mucous that the body makes clogs up the airways even more. An asthma attack may include coughing, chest tightness, wheezing and trouble breathing.



Asthma has such a wide spectrum of predisposing factors and clinical presentations that there is no uniform classification. Based on the severity of symptoms, it is categorized into mild intermittent, moderate and severe.

Other clinical categories include steroid-dependent, steroid resistant, difficult, and brittle asthma. Typically, asthma is categorized into

- a. **Extrinsic :** initiated by a type I hypersensitivity reaction induced by exposure to an extrinsic antigen) and
- b. **Intrinsic:** initiated by diverse, non-immune mechanism including ingestion of aspirin; pulmonary infections especially viral, cold, inhaled irritants, stress and exercise).

Other informal categories classify asthma according to the agents or events that trigger broncho-constriction. These include seasonal, exercise-included, drug-induced, and occupational asthma and asthmatic bronchitis in smokers. Allergic broncho-pulmonary aspergillosis, which may complicate asthma, is partly an allergic reaction to fungus that has colonized the bronchial mucosa.

Clinical course: Signs and symptoms of Asthma

Not every person with asthma has the same symptoms. Some may not have all of these symptoms, or may have different symptoms at different times. Asthma symptoms may also vary from one asthma attack to the next, being mild during one and severe during another. Some people with asthma may go for extended periods without having any symptoms, interrupted by periodic worsening of their symptoms called asthma attacks. Others might have asthma symptoms every day. In addition, some people may only have asthma during exercise or asthma with viral infections like colds. Mild asthma attacks are generally more common.

An asthma attack is the episode in which bands of muscle surrounding the airways are triggered to tighten. This tightening is called bronchospasm. During the attack, the lining of the airways becomes swollen or inflamed and the cells lining the airways produce more and thicker mucus than normal.





Common asthma symptoms include:

- Coughing, especially at night
- Wheezing
- Shortness of breath
- Chest tightness, pain or pressure

Early warning signs of asthma include:

- Frequent cough, especially at night
- Losing breath easily or shortness of breath



- Feeling very tired or weak when exercising
- Wheezing or coughing after exercise
- Feeling tired, easily upset, grouchy or moody
- Decreases or changes in lung function as measured on a peak flow meter
- Signs of a cold or allergies (sneezing, runny nose, cough, nasal congestion, sore throat, and headache)
- Trouble sleeping

Signs and symptoms of moderate to severe asthma

- Severe wheezing when breathing both in and out
- Coughing that won't stop
- Very rapid breathing
- Chest pain or pressure
- Tightened neck and chest muscles
- Difficulty talking
- Feelings of anxiety or panic
- Pale, sweaty face
- Blue lips or fingernails

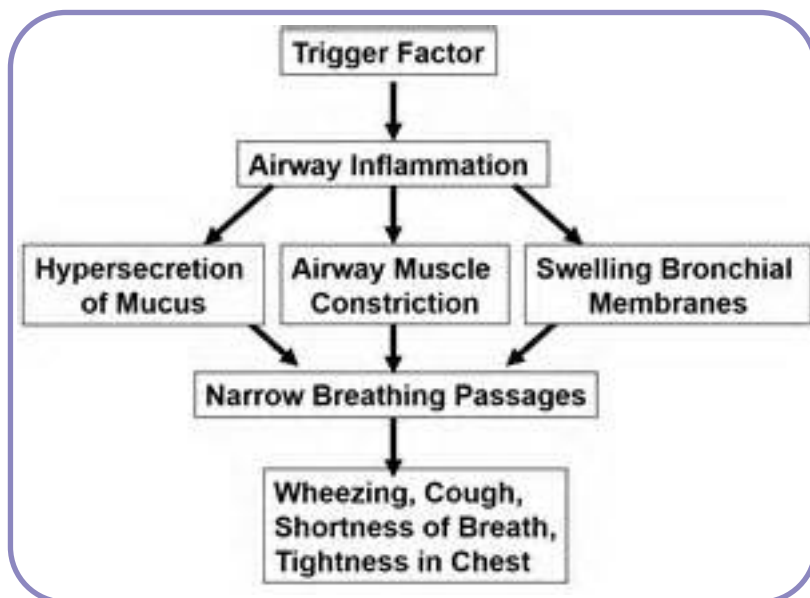
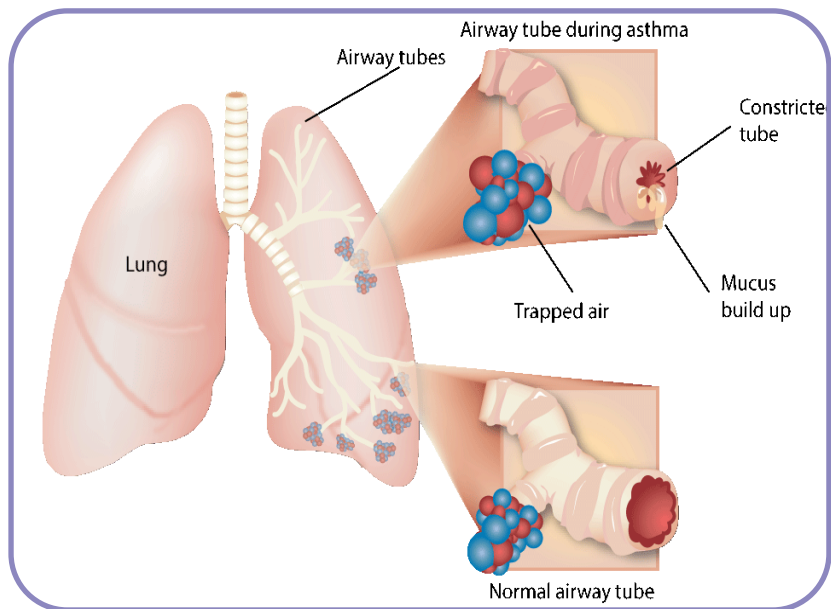
Patho-physiology of Bronchial asthma

The Pathogenesis of asthma:

Asthma causes narrowing of airways and broncho-spasm. Airway narrowing process basically involves:

- tightening of the smooth muscles around the airways,
- swelling of the airway and,
- collecting of thick mucus secretions in the airways





This narrowing of airways causes symptoms such as wheezing, shortness of breath, chest tightness, and coughing, which respond to bronchodilators (medicines).

People with asthma have extra sensitive or hyper-responsive airways. The airways react by narrowing when they become irritated (by asthma triggers). This makes it difficult for the air to move in and out of the lungs.

There is a correlation between obesity and the risk of asthma and the fact that adipose tissue leads to a pro-inflammatory state. A risk factor is something that increases your likelihood of getting a disease or condition.

It is possible to develop asthma with or without the risk factors listed below.

- Genetics - Genes and surrounding environment play a role in the development of asthma. When asthma runs in families, genetic factors play a relatively large role. When asthma does not run in families, the genetic influence is not as significant as the environmental exposures.
- Age - Although asthma can develop at any age, current statistics show that more than 50% of asthma cases are found in children between the ages of 2-17
- Gender -Both males and females develop asthma in boys however, during childhood it is more commonly seen in the boys.
- Vigorous Physical activity
- Emotional stress and anxiety
- Allergies-People who have allergies (especially allergic rhinitis and severe food allergies) have a greater chance of developing asthma.



Frequent exposure to the following common and potential allergens increases your risk of developing asthma:

- Pollen -
- Second-hand tobacco smoke -
- Pets -
- Molds -
- Dust mites -
- Animal dander -
- High levels of air pollution, particularly in an urban environment
- Cigarette smoke
- Certain foods having colours ,Food additives and preservatives
- Aspirin or other nonsteroidal anti-inflammatory drugs

The following medical conditions increase the risk of developing asthma:

- Viral upper respiratory infections, such as colds
- Low birth weight
- Gastro-esophageal reflux disease (GERD)
- Obesity
- Congestive heart failure
- Pulmonary embolism



Management of Bronchial Asthma

Aim of the treatment in Asthma should be to prevent the broncho-constriction and to tackle the triggering factors.

I. Naturopathy Management

The following Naturopathy TREATMENT modalities are useful in the management of Asthma.

Fasting Therapy: Fasting is an important modality in the natural methods of health preservation and disease management. Short or Intermittent Fasting is advisable.

Hydrotherapy: Hydro therapy is used mainly to induce broncho dilation and to relax the muscles of the chest and back. Treatments such as Enema, Hot/Neutral Hip Bath, Hot/Neutral Chest Pack, Hot/Neutral immersion bath with friction, Neutral Spinal spray, and Steam bath, Asthma Bath, Hot & Foot bath.

Massage Therapy: Partial Massage to Chest & Back and Full Body Massage will help to strengthen the muscles as well as to relax the muscles.

Sun Therapy: Sun bath twice a day is useful in Bronchial Asthma.

II. Yogic Management

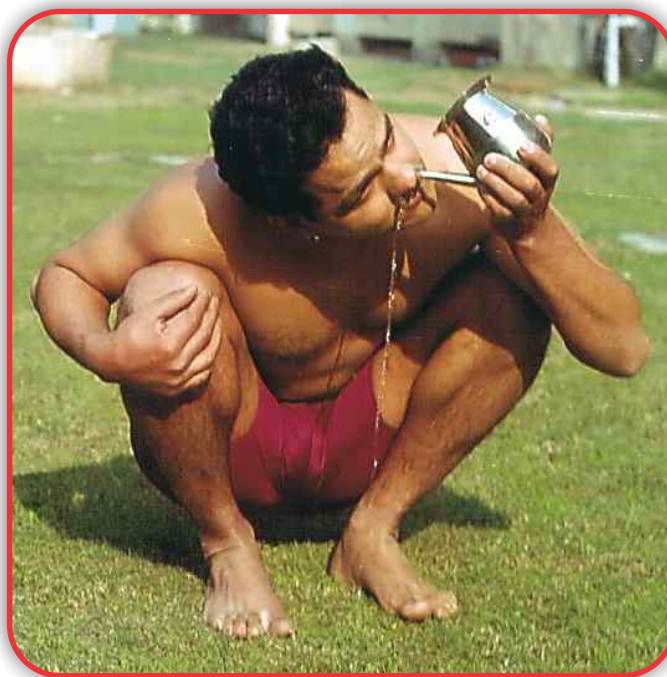
The role of Yoga in the management of Bronchial asthma is well documented now.

The practices which are useful in the management of Bronchial asthma are :

1. Shatkriyas: Jalaneti, Sutraneti, Kapalabhati, Kunjal, Vastra dhouti - These kriyas helps in cleansing the nasal passage and respiratory tract, desensitises the mucous membrane of the nasal mucosa, develops the deep internal awareness.
2. Om chanting and Prayer
3. Suryanamaskara



4. Selected practices of Sukshma Vyayama: Uccarana sthala tatha Visuddha chakra shuddi, Buddhi tatha dhriti shakti vikasaka, Vaksha sthala shakti vikasaka - 1 and 2
5. Yogasanas: Tadasana, Katichakrasana, Urdhwa hastottanasana, Gomukhasana, Ushtrasana, Vakrasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Sarvangasana, Sarala Matsyasana, Shavasana- These asanas helps in strengthening the respiratory muscles.
6. Pranayama: Sectional breathing, Nadishodhana Pranayama, Suryabhedana Pranayama, Bhramari, Bhastrika- The practice of asanas and pranayamas helps in improving the lung capacity and function.
7. Special Practice: Yoganidra/ Antarmouna
8. Dhyana (Meditation)



III. Dietary Management

1. The diet plays an important role in the management of asthma.
2. There are foods, which are allergic to asthma patient and such foods should be avoided. These foods include cold foods, ice creams, chocolates, egg, other stimulants, fruits like banana, milk & milk products etc.
3. Foods which add to the mucous production should be specifically avoided.
4. Try to take warm water/ drinks
5. Avoid ghee, butter, oily, spicy, and other Kapha aggravating diet.
6. Before sleep, a glass of hot honey water may be taken.



Disclaimer: The purpose of this literature is to make the patients aware about utility of Yoga & Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment. It cannot be considered as a treatment as such. Treatment should be taken under the guidance of an experienced & qualified Yoga & Naturopathy Physician.



उच्चरक्तचाप
योगिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा

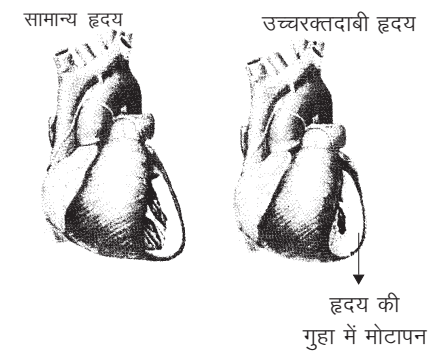


केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

(आयुष विभाग)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
नई दिल्ली

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा उच्चरक्तचाप का प्रबंधन



परिचय

यह एक सामान्य रोग है और विश्व भर के लगभग 20% वयस्क उच्चरक्तचाप से ग्रस्त हैं परन्तु ज्यादातर रोगी इस रोग से अनभिज्ञ रहते हैं क्योंकि इस रोग से सम्बन्धित लक्षण प्रायः दिखायी नहीं देते। इसलिए इस रोग को “मूक हत्यारा” (साइलेंट किलर) कहा जाता है।

क्या है रक्तचाप?

रक्तवाहिनियों के अंदर की दीवार पर किसी एक भाग के प्रति प्रयोग किये गये रक्त के बल को रक्तचाप कहते हैं। रक्तचाप को पारा मिलीमीटर में मापते हैं। यदि रक्तचाप में 100 mmHg का दबाव है तो इसका अर्थ होता है कि रक्त द्वारा प्रति 100

मिलीमीटर तक में लगाया गया बल पारे को नली में ढकलने के लिए पर्याप्त है।

क्या है उच्चरक्तचाप?

एक वयस्क में सामान्य रक्तचाप 100/60 से लेकर 130/80 mmHg के बीच में होता है। यदि रक्तचाप लगातार 140/90 से ज्यादा बना रहता है तो उसे उच्चरक्तचाप कहते हैं।



उच्चरक्तचाप के प्रकार

आवश्यक उच्चरक्तचाप : सबसे अधिक पाया जाने वाला उच्चरक्तचाप है जो 90–95% उच्चरक्तचाप के रोगियों को प्रभावित करता है। यद्यपि इसके सीधे कारणों का अभी तक पता नहीं चल पाया है।

द्वितीयक उच्चरक्तचाप : यह उच्चरक्तचाप पहचाने जाने वाले कारणों जैसे गुर्दे संबंधी रोग, अन्तःस्रावी विकारों जैसे—थायराइड ग्रन्थि की अल्पक्रियता, दवाओं के प्रभाव से तथा कुशिंग संलक्षण के परिणामस्वरूप होने वाला उच्चरक्तचाप है।

संभावित कारण

परिवर्तनीय कारक

- मानसिक दबाव एवं तनाव

- व्यायाम की कमी
- मधुमेह
- धूम्रपान

अपरिवर्तनीय कारक

- आनुवांशिक
- आयु

जटिल कारक

- मधुमेह
- घात
- हृदय धमनी रोग
- गुर्दे संबंधी रोग

योग

योग एक पुरातन भारतीय विज्ञान है और भारतीय षट्दर्शनों में से एक है। आध्यात्मिक दृष्टि से योग

चित्त की उच्च अवस्था को प्राप्त करने का मार्ग है। ऋषि वसिष्ठ के अनुसार योग मन को शांति प्रदान करने का मार्ग है। महर्षि पतंजलि के अनुसार योग यम (नैतिक सिद्धान्त), नियम (अनुशासन), आसन (मुद्राएँ), प्राणायाम (नाक से श्वास/श्वास नियंत्रण) प्रत्याहार (आत्मनिरीक्षण—चित्त को बाह्य मोह माया में लिप्त रखने वाले क्रियाकलापों से दूर रखना) धारणा, ध्यान और अन्ततः समाधि प्राप्त करने की क्रमबद्ध प्रक्रिया है।

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा व्यक्ति को उसके शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक तलों पर प्रकृति के रचनात्मक सिद्धांतों के अनुकूल निर्मित करने की एक पद्धति है। इसमें स्वास्थ्य संवर्धन, रोगों की रोकथाम एवं उपचार के साथ-साथ आरोग्य प्रदान

करने की अपूर्व क्षमता विद्यमान है। प्राकृतिक चिकित्सा जीवन शैली में सुधार करने की एक विधि है जिसमें उपचार हेतु प्राकृतिक रूप से उपलब्ध संसाधनों का प्रयोग किया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा मात्र उपचारों का एक समूह नहीं है अपितु एक जीवन शैली है तथा स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोगों के उपचार हेतु बनी है। यह सक्रिय जीवन शैली का एक रूप है।

योग द्वारा प्रबंधन

अन्नमय कोश

यौगिक आहार (सात्विक), क्रियाएँ (जलनेति एवं सूत्रनेति), शिथिलीकरण व्यायाम और योगासन जैसे ताड़ासन, कटिचक्रासन, उर्ध्वहस्तोत्तानासन भुजंगासन, शलभासन, पवनमुक्तासन (आगे की ओर न झुकें), शिथिलीकरण विधियाँ। तत्काल शिथिलीकरण (आई.आर.टी.), तत्क्षण शिथिलीकरण (क्यू.आर.टी.) और गहन शिथिलीकरण (डी.आर.टी.)।

प्राणमय कोश

नाडीशोधन प्राणायाम, चन्द्रानुलोम विलोम प्राणायाम, चन्द्र भेदन प्राणायाम, शीतली, सीत्कारी एवं भ्रामरी प्राणायाम

मनोमय कोश

‘ओम’ उच्चारण के साथ ध्यान एवं चक्र ध्यान, भक्ति योग

विज्ञानमय कोश

वैचारिक शुद्धता एवं यौगिक परामर्श

आनंदमय कोश

कर्मयोग (निस्वार्थ सेवा)

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा प्रबंधन

नियमित सादा शाकाहारी भोजन विशेषकर कम कैलोरी युक्त प्राकृतिक आहार, कभी-कभी उपवास,

माथे एवं रीढ़ पर बर्फ की मालिश, न्यूट्रल पूर्णटब स्नान, ठंडी रीढ़ फुहार, मिट्टी स्नान, विपरीत दिशा में मालिश।

उच्चरक्तचाप के रोगी की दिनचर्या

- प्रातः 5.00 से 6.00** — खाली पेट 2 गिलास पानी पियें (उषापान)।
बताये गये आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण एवं ध्यान, सुबह की सैर
- प्रातः 8.00 नाश्ता** — मौसमी फल जैसे—सेब, नाशपाती, चीकू, अमरुद, केला, पालक का सूप, रागी का दलिया, चुकन्दर का रस/जौ का रस/केले के तने का रस/अंगूर का रस

- प्रातः 9.00** — एनिमा, सिर व गर्दन पर बर्फ की मालिश, न्यूट्रल वाटर एप्पयूजन
- मध्याह्न 11.00— से 12.00 भोजन** — चावल/रागी/चोकर वाले आटे की रोटी/बाजरा/मट्ठा/आँवला व धनिया की चटनी/उबली हुई सब्जी कम तेल और मसाले की मूंग की दाल
- सायं 3.00 से 4.00** — सुबह की तरह मौसमी फल/प्राकृतिक चाय
- सायं 6.00 से 7.00 भोजन** — चोकर वाले आटे/रागी/बाजरे की रोटी, कम तेल में उबली सब्जी/सलाद, गेहूँ का दलिया+हरी सब्जियाँ, हरी सब्जियों का सूप

- निषेध** — आलू, मैदा, हाइड्रोजनीकृत तेल, ठंडे पेय, आइसक्रीम, चीनी, मिठाई, दूध, कॉफी, धूम्रपान, तम्बाकू, मदिरा
- कम करें** — नमक, तले हुए पदार्थ, चर्बी, दालें, कार्बोहाइड्रेट्स, चाय, सपोता।
- जरूरी सलाह** — दिन भर में प्रति 2 घंटे के अन्तराल पर कम से कम 3-4 लीटर पानी पियें— लगभग 300 से 400 मि.ली. हर बार।
- संतृप्त (सेचुरेटेड) तेल के स्थान पर सरसों, सूरजमुखी और सफ़लोअर तेल का प्रयोग करें।
 - तनाव और चिन्ता से बचें।
 - सुबह कम से कम 4 कि०मी० की सैर तेज गति से करें और शाम को भोजन के बाद 30 मिनट तक टहलें।

- हरी पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग करें क्योंकि ये फाइबर से भरपूर होती हैं।
- प्रतिदिन ताजे फलों जैसे सेब, अनानास, पपीता आदि का सेवन करें क्योंकि इनमें प्रचुर मात्रा में एंटी आक्सीडेंट्स होते हैं।

प्रकाशित सामग्री का उद्देश्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में प्रयुक्त की जाने वाली आम विधियों की जानकारी देते हुए उच्चरक्तचाप के रोगियों को इन पद्धतियों की ओर उन्मुख करना है।

उच्चरक्तचाप के रोगियों को परामर्श दिया जाता है कि अपने लिए उपयुक्त चिकित्सा एवं आहार क्रम का निर्धारण किसी सुयोग्य प्राकृतिक चिकित्सक एवं योग चिकित्सक के मार्गदर्शन में कराएँ।



अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:
निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

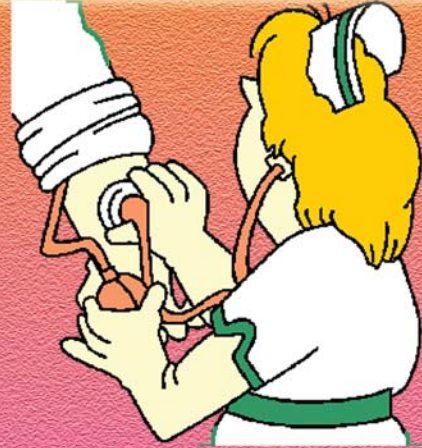
61-65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058

फोन: 28520430, 31, 32 • फैक्स: 28520435

ई मेल: ccryn.goi@gmail.com • वेबसाइट: www.ccryn.org

उच्चरक्तचाप

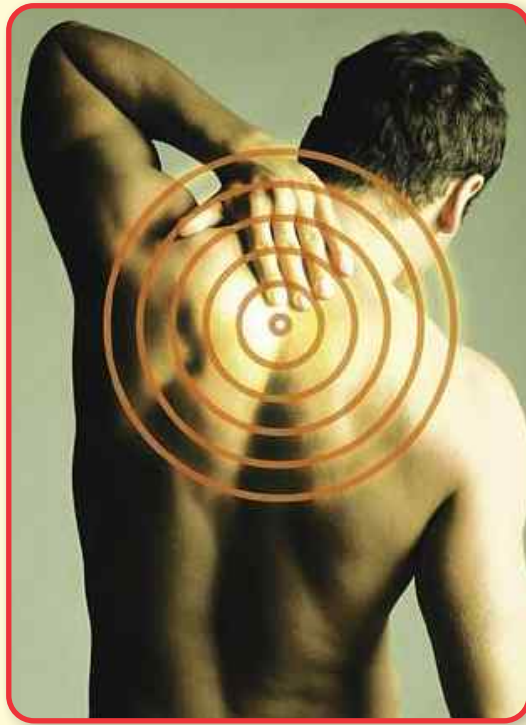
यौगिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
(आयुष विभाग)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

Naturopathy and Yogic Management of
CERVICAL SPONDYLOSIS



CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN YOGA & NATUROPATHY
(An autonomous organisation under Ministry of AYUSH, Govt. of India)

Cervical Spondylosis

Cervical spondylosis is also called cervical osteoarthritis. Spondylosis is a term referring to degenerative osteoarthritis of the joints between the center of the spinal vertebrae and/or neural foramina. It is a condition involving changes to the bones, discs, and joints of the neck caused by the normal wear-and-tear of aging. Cervical spondylosis usually occurs in middle-aged and elderly people. With age, the discs of the cervical spine gradually break down, lose fluid, and become stiffer. As a result of the degeneration of discs and other cartilage, spurs or abnormal growths called osteophytes may form on the bones in the neck. These abnormal growths can cause narrowing of the interior of the spinal column or in the openings where spinal nerves exit, a related condition called cervical spinal stenosis. Cervical spondylosis most often causes neck pain and stiffness, shoulder pain, sub-occipital pain and headache. When the space between two adjacent vertebrae narrows, compression of a nerve root emerging from the spinal cord may result in radiculopathy (sensory and motor disturbances, such as severe pain in the neck, shoulder, arm, back and/or leg, accompanied by muscle weakness). If severe, it may cause pressure on nerve roots with subsequent sensory and/or motor disturbances such as pain, paresthesia or muscle weakness in the limbs.

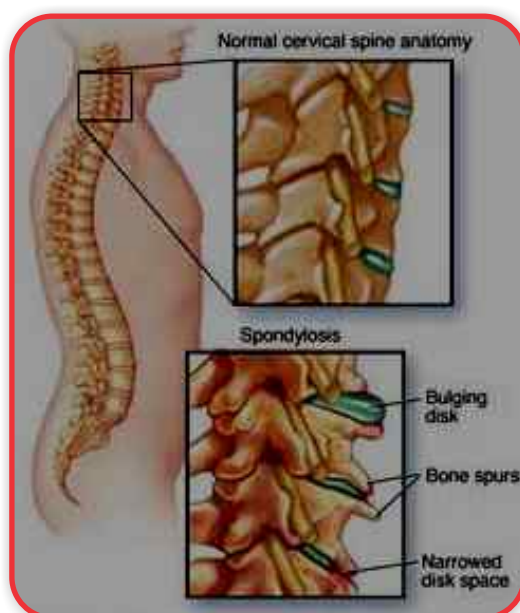
Risk Factors of Cervical Spondylosis:

- ☞ Ageing is the major factor for developing cervical osteoarthritis (cervical spondylosis) as the discs between the vertebrae become less spongy and provide less of a cushion. Bones and ligaments get thicker, encroaching on the space of the spinal canal.
- ☞ Sedentary lifestyle
- ☞ Occupational factors with repetitive movements of hands and fingers including prolonged computer keyboarding and cell phone texting has played a large role in the increased prevalence of neck pain in the past 20 years.



- ☞ Previous injury to the neck.
- ☞ Pressure on neck such as gymnasts or other athletes.
- ☞ Poor posture might also play a role in the development of spinal changes that result in cervical spondylosis.

The Pathogenesis of Cervical spondylosis:



Due to the above risk factors, the disc may age prematurely and dries up leading to narrowing of the disc space. This allows abnormal movements between vertebrae and stresses the adjacent vertebral bodies and facet joints leading to a reactive bone growth, which compresses the spinal nerve passing through the inter-vertebral foramen. Vertebral bodies lipping and adjoining osteophyte formation leads to spinal cord and spinal nerve compression. These degenerative changes can occur at one level or in different levels of the cervical spine leading to multiple areas of spine stiffness and pain.



Causes of Cervical Spondylosis:

- ☞ **Dehydrated discs:** Discs act like cushions between the vertebrae of spine. By the age of 40, most people's spinal disks begin to dry and shrink, which allows more bone-on-bone contact between the vertebrae.
- ☞ **Herniated discs:** Bulging or herniated discs - which sometimes can press on the spinal cord and nerve roots.
- ☞ **Bone spurs:** Disc degeneration often results in the spine producing extra amounts of bone, sometimes called bone spurs, in a misguided effort to shore up the spine's strength. These bone spurs can sometimes pinch the spinal cord and nerve roots.
- ☞ **Stiff ligaments:** Ligaments are cords of tissue that connect bone to bone. Increasing age can make spinal ligaments stiffen and calcify, making the neck less flexible.

Symptoms of Cervical Spondylosis:

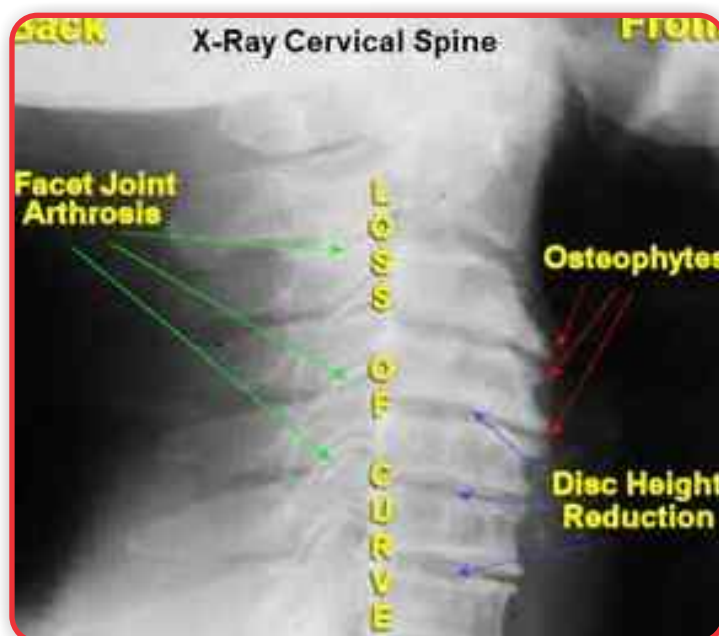


Symptoms are most severe in the morning and again at the end of the day and tend to improve with rest.

The common symptoms are:

- ☞ Neck stiffness and pain
- ☞ Headache that may originate in the neck
- ☞ Pain in the shoulder or arms
- ☞ Inability to fully turn the head or bend the neck, sometimes interfering with driving
- ☞ Grinding noise or sensation when the neck is turned
- ☞ Tingling, numbness, and/or weakness in the arms, hands, legs, or feet
- ☞ Lack of coordination and difficulty walking
- ☞ Abnormal reflexes
- ☞ Muscle spasms
- ☞ Pain shooting down into one or both arms.

Diagnosis of Cervical spondylosis



- ☞ Medical history and Physical examination to check the range of motion
- ☞ X-ray of the cervical spine
- ☞ Magnetic Resonance Imaging (MRI).
- ☞ Computerized Tomography (CT scan)
- ☞ Myelogram
- ☞ Electromyogram (EMG).

Management of Cervical Spondylosis

Naturopathy and Yogic management is based on:

- ☞ Lifestyle modifications - Instruction in body mechanics focuses on low-load concepts. These include avoiding forward bending and rotation of the neck, avoiding prolonged extension of the neck, avoiding prolonged sitting or standing and selecting the proper chair.
- ☞ Workplace modifications and ergonomics serve to reduce strenuous neck positions during work and leisure.
- ☞ Exercises designed for cervical pain include isometric neck strengthening routines, neck and shoulder stretching and flexibility exercises, back strengthening exercises.
- ☞ Naturopathy treatments are aimed to reduce pain, relax the muscles of neck, shoulder and upper back and strengthen the muscles around the neck.

I. Naturopathy management

The following Naturopathy TREATMENT modalities are useful in the management of Cervical Spondylosis.

Hydrotherapy

Hydro Therapy is used mainly for reducing pain and to relax the muscles. The treatments such as Steam Bath, Local Hot Fomentation when pain exists, Local Steam application to cervical spine, Hot



Spinal Bath, Hot Spinal Spray, Alternate Hot and Cold compress to neck, Hot Full Immersion Bath, Epsom Salt Bath.

Mud Therapy

Mud therapy is a very simple and a highly effective modality. Mud dilutes and absorbs the toxic substances of body and ultimately eliminates them from body. Partial Hot Mud Application is useful in this condition.

Massage Therapy:

Partial Massage to neck and Full Body Massage will help to strengthen the neck and spinal muscles as well as to relax the muscles. It aims at improving the blood circulation and also at strengthening local muscles in this condition. Hot oil application and superficial massage to cervical spine is useful.

Colour Therapy/ Sun Therapy:

Infrared application for few minutes will help to reduce the pain and to relax the muscles. Sun bath twice a day is useful in cervical spondylosis.

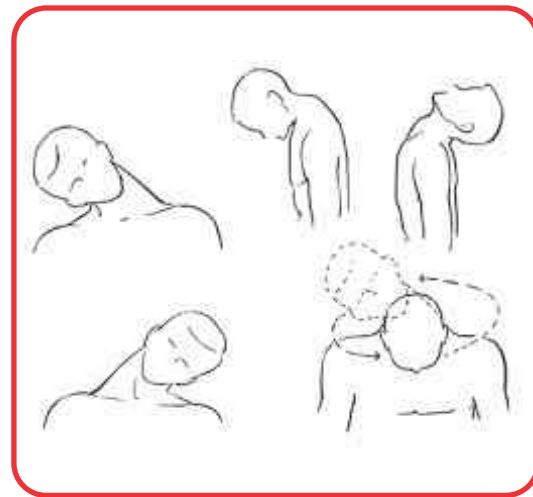
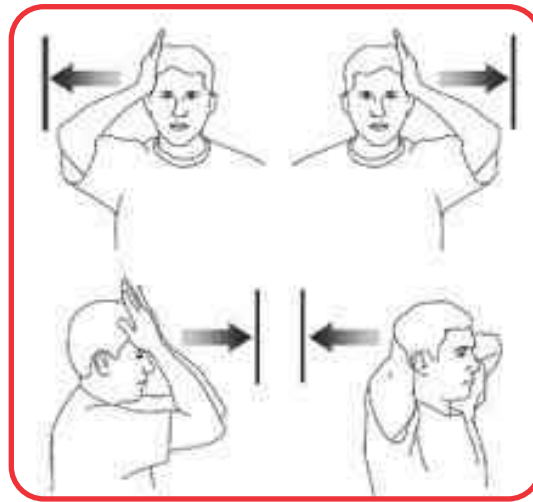
II. The specific Yogic practices prescribed are:

1. **Neck and Spinal exercises:** The simple exercises of neck movements facilitate the practice of further range of Yogic techniques by loosening the joints and muscles. These practices are foreword, backward, sideward (turning and bending) and twisting movements.
2. **Sukshma Vyayama:** Griva-sakti-vikasaka (Strengthening the Neck) (1) (Exercise A & B), Griva-sakti-vikasaka (Strengthening the Neck) (2 & 3), Skandha tatha bahu-mula-sakti-vikasaka (Developing the Strength of the Shoulder-Blades & Joints), Purna-bhuja-sakti-vikasaka (Developing the Arms).
3. **Yogasanas:** Tadasana, Urdhwa Hastottanasana, Katichakrasana, Ardhashakrasana, Konasana, Pavanamuktasana, Vajrasana, Ushtrasana, Vakrasana,



Ardhamatsyendrasana, Marjari-asana, Gomukhasana, Uttanamandukasana, Sarala Matsyasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Makarasana, Shavasana.

4. **Pranayama:** Nadishodhana, Suryabhedana and Bhramari.
5. **Dhyana** (Meditation):
6. **Special practice:** Yoganidra/ Antarmouna



III. Dietary Management

Maintain proper nutrition and diet to reduce and prevent excessive weight. Diet with sufficient daily intake of calcium, phosphorus, and vitamin D helps to promote proper bone growth.

- ☞ Drink 3 litres of water in a day at 150 -200 ml one hourly gap.

Tips to a Healthier Back and Neck

Following any period of prolonged inactivity, begin a program of regular low-impact exercises. Yoga can help to stretch and strengthen muscles and improve posture. Low-impact exercises appropriate for age can help well to strengthen upper back.

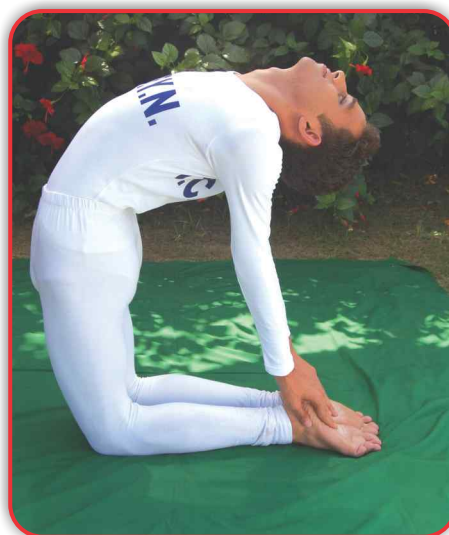
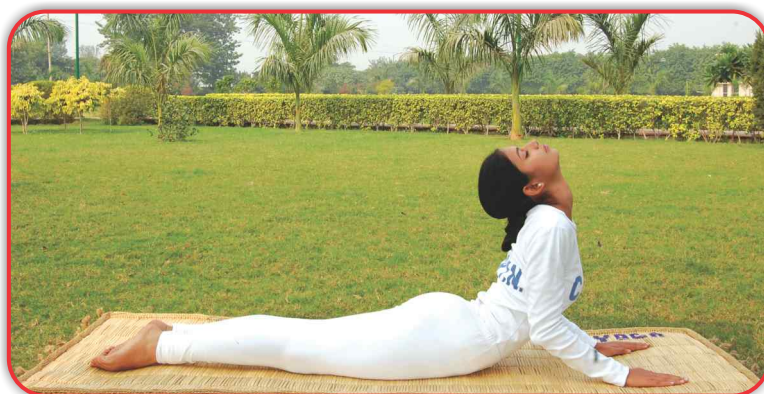
- ☞ Always stretch before exercise or other strenuous physical activity.
- ☞ Don't lean when standing or sitting. When standing, keep the weight balanced on the feet. The back supports weight easily when curvature is reduced.
- ☞ At home or work place, make sure that the work surface is at a comfortable and suitable height. Avoid prolonged computer keyboarding and cell phone texting
- ☞ Sit on a chair with good lumbar support and proper position and height for the task. When reading or working with head flexed down, bring reading material up to eye level to relieve stress on the neck muscles. Working with the mouse closer to body allows the arm to relax and hang vertically at the side of body, relaxing upper shoulder muscles.
- ☞ Switch sitting positions often and periodically walk around the office or gently stretch muscles to relieve tension. If one has to sit for a long time, rest the feet on a low stool.
- ☞ Use comfortable, low-heeled shoes.
- ☞ Avoid weight lifting in poor postures.





- ☞ While Carrying weight, especially heavy weight, if possible, transport heavy items in a backpack or in a bag on wheels or split the weight between two hands to even the load.
- ☞ Always using a thinner pillow allows the neck and head to remain in a healthy neutral posture. Sleeping on the back or side with a thick pillow places the neck in an unhealthy posture. Sleep on the side to reduce any curve in the spine. Always sleep on a firm and flat surface.
- ☞ Maintain proper nutrition and diet to reduce and prevent excessive weight. A diet with sufficient daily intake of calcium, phosphorus and vitamin D helps to promote proper bone growth.
- ☞ Quit smoking. Smoking reduces blood flow to the spine and causes the spinal discs to degenerate.
- ☞ Avoid excessive stress. Stress exaggerates pain intensity.
- ☞ Regular neck exercises neutralizes the stress on neck and helps in maintaining the normal curve of the cervical spine.





Disclaimer: The purpose of this literature is to make the patients aware about utility of Yoga & Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment. It cannot be considered as a treatment as such. Treatment should be taken under the guidance of an experienced & qualified Yoga & Naturopathy Physician.





For further information contact:



Director

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

**61-65, Institutional Area, Opp: D Block, Janakpuri,
New Delhi - 110 058**

Ph : 011-28520430/31/32, Fax - 011-28520435

E-mail : ccryn.go@gmail.com, Website : www.ccryn.org

9. राष्ट्रीय एवार्ड—वर्ष 2003 से

परिषद् ने योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में एक—एक राष्ट्रीय एवार्ड प्रारंभ किया है। इस क्षेत्र में वरिष्ठ विशेषज्ञों को उनकी असाधारण सेवाओं के लिए लाइफ टाइम एवार्ड दिया जाता है। वर्ष 2003 से निम्नलिखित 3 राष्ट्रीय एवार्ड प्रत्येक वर्ष दिए जाते हैं।

1. प्राकृतिक चिकित्सा के लिए महात्मा गांधी राष्ट्रीय एवार्ड— 3 लाख रुपए
2. योग के लिए महर्षि पतंजलि राष्ट्रीय एवार्ड— 3 लाख रुपए
3. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में युवा वैज्ञानिक एवार्ड— 1 लाख रुपए

10. डिप्लोमा इन नेचुरोपैथी एंड योग थेरेपी— वर्ष 2011 से

- वार्षिक वित्तीय सहायता की राशि 5.00 लाख रुपए है।
- यह पाठ्यक्रम 30 संस्थाओं में प्रारंभ किया जाना प्रस्तावित है।

11. बी. एन. वाई. एस. छात्रों को छात्रवृत्ति—वर्ष 2011 से

अपने राज्य से बाहर बी. एन. वाई. एस. करने वाले 110 छात्रों को प्रति वर्ष 5,000 रुपए प्रति माह की मासिक छात्रवृत्ति प्रदान की जाएगी।

12. केंद्रीय अनुसंधान संस्थान

(अ) **कर्नाटक:** कर्नाटक सरकार द्वारा निःशुल्क स्वीकृत 15 एकड़ भूमि में 100 शैय्याओं का अनुसंधान चिकित्सालय नागमंगला, जिला—मांड्या। प्रथम चरण का निर्माण कार्य पूर्ण हो गया है।

(ख) **हरियाणा:** हरियाणा सरकार ने 10 एकड़ निःशुल्क भूमि देवरखाना, तहसील—बहादुरगढ़, जिला—झज्जर में स्वीकृत की है। निर्माण कार्य प्रगति पर है।

(ग) **मणिपुर:** मणिपुर सरकार द्वारा इम्फाल के बाहरी क्षेत्र में 10 एकड़ भूमि स्वीकृत की गयी है।

13. त्रैमासिक पत्रिका

‘यौगिक प्राकृतिक जीवन’ त्रैमासिक पत्रिका तथा योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की अन्य पुस्तकें एवं प्रचारात्मक साहित्य का प्रकाशन किया जा रहा है।

14. ‘आरोग्य’ में भागीदारी

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचारार्थ पूरे देश में आयोजित आरोग्य मेलों में भागीदारी की जाती है।

15. दृश्य प्रोत्साहन

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसंधानात्मक, उपचारात्मक एवं अन्य पक्षों पर हिंदी, अंग्रेजी एवं तमिल भाषाओं में सूचनात्मक फिल्मों एवं सी. डी. का निर्माण किया गया है।

प्रकाशित अनुसंधान मोनोग्राफ

1. कोरोनरी एथेरोस्केलेरोसिस रिवर्सल पोटेन्शियल ऑफ योग लाइफ स्टाइल इंटरवेंशन
2. नैदानिक अनुसंधान प्रोफाइल
3. इरीटेबल बाउल सिंड्रोम के उपचार के लिए योग एवं जैवपुनर्निवेशन
4. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में अनुसंधान विधि—I
5. कंप्यूटर से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के लिए योग
6. व्रणयुक्त वृहदांत्रशोथ के प्रबंधन में यौगिक शिथिलीकरण
7. यूनी नारिट्रल योग ब्रीदिंग एंड ओबेसिटी— स्टडी ऑफ एफीकेसी एंड मेकेनिज़्म
8. स्वस्थ मनुष्यों में न्यूरोलॉजिकल, न्यूरोमस्कुलर एवं कॉर्डियो रेस्पिरेटरी क्रियाओं पर आसन एवं प्राणायाम का प्रभाव

9. मिरगी रोग में आटोनोमिक फंक्शन टेस्ट— हठ योग का प्रभाव

10. विभिन्न आयुवर्गों पर विपश्यना ध्यान के प्रभाव का मूल्यांकन: पोलिसोमनोग्राफिक तथा अंतःस्रावी प्रक्रिया का मूल्यांकन

11. श्वास दमा के प्रबन्धन में योग के प्रभावों की रेण्डमायज़्ड नियन्त्रित जाँच

12. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में अनुसंधान विधि—II

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् के प्रकाशन
अत्यधिक आर्थिक सहायता प्राप्त एवं 25% छूट पर उपलब्ध

क्र.सं.	शीर्षक	मूल्य
	हिन्दी	
1.	साधारण रोगों की यौगिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा	30/-
2.	आदि ऊर्जा प्राण	100/-
3.	व्यावहारिक प्राकृतिक चिकित्सा	120/-
4.	विद्यार्थियों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा	5/-
5.	वैदिक वाङ्मय में प्राकृतिक चिकित्सा (भाग-1)	175/-
6.	वैदिक वाङ्मय में प्राकृतिक चिकित्सा (भाग-2)	175/-
7.	प्राकृतिक चिकित्सा की आवश्यक उपचार विधियाँ	20/-
8.	पातंजल योग सूत्र भाष्य-विवरणम्	150/-
9.	मनुष्य में प्राण के आयाम	180/-
10.	प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन एवं व्यवहार	160/-
11.	समग्र स्वास्थ्य के लिये योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा	40/-*
12.	योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा (सी.डी.)	50/-
13.	परिषद् की अनुसंधान गतिविधियाँ (सी.डी.)	50/-

अंग्रेजी

1. यौगिक एण्ड नेचुरोपैथिक ट्रीटमेन्ट फार कामन एलमेन्ट्स
2. हेल्थ एजुकेशन फार स्टूडेन्ट्स
3. इम्पोर्टेन्ट थेराप्युटिक मोडेलिटीज़ यूज्ड इन नेचुरोपैथी
4. योग एण्ड नेचुरोपैथी फार होलिस्टिक हैल्थ
5. योग थेरापी एण्ड नेचुरोपैथी (सी.डी.)

तमिल

1. योग थेरापी एवं नेचुरोपैथी (सी.डी.)
- परिषद् द्वारा प्रत्येक पुस्तक की 9 प्रतियों तक की खरीद पर 10% छूट तथा 10 या अधिक प्रतियों की खरीद पर 25% की छूट दी जाती है। सी. डी. पर छूट उपलब्ध नहीं है।

*(विशेष छूट के बाद मूल्य 20/-)

इच्छुक व्यक्ति या संस्थान अपने आदेश पुस्तकों के कुल मूल्य के डिमांड ड्राफ्ट के साथ जो निदेशक, सी.सी. आर.वाई.एन. के नाम से नई दिल्ली में देय हो, भेज सकते हैं।

13. ई.एम.आर. योजना

आयुष विभाग की ई.एम.आर. योजना के अन्तर्गत उन संस्थाओं/अनुसंधानकेंद्रों से निम्नलिखित क्षेत्रों में अनुसंधान प्रस्ताव आमंत्रित किए जाते हैं जिनके पास पर्याप्त मूलभूत सुविधाएं एवं पूर्णतया सुसज्जित आधुनिक प्रयोगशालाएँ हैं।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में अनुसंधान के लिए निम्नलिखित वरीयताएं हैं—

प्रथम वरीयता—

- मधुमेह एवं उसकी जटिलताएँ
- चयापचय संबंधी रोग: मोटापा/हाइपो/हाइपरथायरोडिज्म
- कुपोषण
- हृदय रोग: उच्चरक्तचाप/कोरोनरी आर्टरी डिजीज
- श्वसन रोग: साइनोसाइटिस, ब्रांकियल अस्थमा, ब्रांकाइटिस आदि
- मांसपेशीय—कंकाल रोग, स्पोन्डिलाइटिस, कमर दर्द
- मासिक धर्म संबंधी रोग
- पाचन तंत्र सम्बन्धी रोग: कब्ज, बवासीर, पेट्टिक व्रण, अपच, मंदाग्नि, अम्लता
- नेत्र सम्बन्धी रोग
- मनोविकार एवं तंत्रिका तंत्र सम्बन्धी विकार: उलझन, तनाव, मानसिक रोग, अवसाद,
- खंडितमनस्कता, मिर्गी आदि

द्वितीय वरीयता—

- त्वचा रोग
- कैंसर
- एच.आई.वी./एड्स
- वृद्धावस्था के रोग
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के अभ्यास एवं उपचारों के रक्षात्मक एवं प्रोत्साहन पक्ष पर अनुसंधान
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के प्राचीन साहित्य का सर्वेक्षण, संकलन, प्रतिलेखन/अनुवाद, संपादन एवं स्तरीय साहित्य एवं पाठ्यपुस्तकों का प्रकाशन

ई.एम.आर. परियोजना की विस्तृत जानकारी तथा आवेदन पत्र निम्नलिखित वेबसाइटों से प्राप्त किए जा सकते हैं—

(i) www.ccrpn.org (ii) www.indianmedicine.nic.in

ई.एम.आर. योजना के निर्देशानुसार निर्धारित आवेदन पत्र में प्रस्ताव की 10 प्रतियाँ (सी.डी. सहित) निदेशक, केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् को निम्नलिखित पते पर भेजी जा सकती हैं।



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

61-65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110 058

फोन: 011-28520430, 31, 32 फैक्स: 28520435

ई-मेल: ccrpn.goi@gmail.com वेबसाइट: www.ccrpn.org

परिषद् की विवरणिका



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
आयुष विभाग, नई दिल्ली

परिचय

तनाव, दबाव और त्रुटिपूर्ण जीवन शैली के इस युग में एक आम आदमी तरह—तरह के मनोदैहिक रोगों से ग्रस्त है जो उसे जीर्ण, असाध्य, एलर्जिक और चयापचय संबंधी रोगों की ओर ले जाते हैं। इनमें से अधिकांश रोगों में आधुनिक औषधियाँ लम्बे समय तक लाभ देने में सक्षम नहीं हैं। दीर्घकालीन औषधोपचार आगे चलकर विभिन्न आनुषंगिक प्रभावों को उत्पन्न करता है जो हमारे संवेदनशील अंगों और तंत्रो को हानि पहुँचाते है।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा मिलकर सर्वांगीण स्वास्थ्य के सभी पक्षों जैसे—रक्षात्मक, प्रोत्साहक एवं उपचारात्मक में एक बड़ी भूमिका निभाते हैं। ये सरस्ते, सरल और सुरक्षित अभ्यास हैं जो जीवन के सभी क्षेत्रों में पुरुषों एवं स्त्रियों के लिए अनुकूल एवं लाभदायक हैं। इनका नियमित अभ्यास न केवल रोगों की बारम्बारता को कम करता है बल्कि दवाइयों पर होने वाले खर्च को भी कम करता है। इस प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग की राष्ट्रीय स्वास्थ्य पटल पर एक महत्वपूर्ण भूमिका है क्योंकि व्यक्ति की प्रतिरोध क्षमता स्वस्थ जीवन एवं दीर्घायु से बढ़ती है।

योग

योग के सिद्धान्तों एवं अभ्यासों का प्रादुर्भाव भारत में हजारों वर्ष पूर्व हुआ। महान योगियों ने योग के अपने अनुभवों की तार्किक ढंग से व्याख्या की और एक प्रयोगात्मक एवं वैज्ञानिक दृष्टि से परिपूर्ण विधि का प्रादुर्भाव किया जो हर एक की पहुँच में थी। योग की प्रक्रियाओं का अब पूर्न—अभिमुखीकरण हुआ है ताकि वह आधुनिक समाज की आवश्यकताओं एवं रहन—सहन के अनुकूल बन सकें। योग ने दशकों में धीरे—धीरे आम आदमी के जीवन में स्वस्थ जीवन के मार्ग के रूप मे भौतिक, मानसिक, नैतिक, बौद्धिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से अपना स्थान बनाया है। विभिन्न योग विद्यालयों द्वारा भारत में योग की शिक्षा प्रदान की जाती है। योग को केन्द्रीय विद्यालयों एवं पब्लिक स्कूलों में लागू किया गया है। धीरे—धीरे चिकित्सक भी अपने रोगियों को स्वस्थ रहने एवं दीर्घायु प्राप्त करने के लिए योग का अभ्यास करने की सलाह दे रहे हैं। देश में सैकड़ों केन्द्र योग के प्रचार—प्रसार में लगे हुए हैं।

पाश्चात्य संस्कृति में व्यायाम एवं स्वास्थ्य प्रशिक्षण के रूप में योग की लोकप्रियता दिनों दिन बढ़ती जा रही है। यह ऐसा झुकाव बन गया है जैसा कि अप्रैल, 2001 में ‘टाइम’ पत्रिका की आवरण कथा ‘योग की शक्ति’ से प्रमाणित हुआ था। आज आवश्यकता इस बात की है कि स्वास्थ्य की देखभाल करने वाले समुदाय द्वारा योग को पारम्परिक चिकित्सा के पूरक के रूप में और अच्छे ढंग से प्रचारित और मान्य किया जाए। पिछले 10 वर्षों में बढ़ते हुए शोधकार्यों ने यह प्रतिपादित किया है कि योग का अभ्यास शक्ति और लचीलेपन को बढ़ाता है तथा शरीरक्रिया कारकों जैसे रक्तचाप, श्वसन एवं हृदय गति एवं चयापचय गति को नियन्त्रित करने तथा सम्पूर्ण व्यायाम क्षमता को बढ़ाने में सहायक हो सकता है। कई अनुसंधान अध्ययनों ने विभिन्न योग तकनीकों जैसे आसन (जागरुकता के साथ की गयी स्थितियाँ), प्राणायाम (ऐच्छिक ढंग से नियन्त्रित नासाश्वासं), योग निद्रा (निर्देशित शिथिलीकरण) और ध्यान को हस्तक्षेप कार्यक्रम के रूप में प्रयोग किया है जो शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक शान्ति को प्रोत्साहित करता है।

बिना आषधि के हस्तक्षेप जैसे योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पूर्णतया सुरक्षित, सरल एवं बिना किसी दुष्प्रभाव के हैं। ये प्रकृति के अनुरूप हैं तथा शरीर की रक्षात्मक प्रक्रिया (प्रतिरोध शक्ति) को बढ़ाता हैं, स्वैच्छिक तंत्रिका तंत्र एवं अन्तःस्रवी तंत्र में संतुलन लाते है तथा शरीर में जमा विजातीय पदार्थ को निकाल कर शरीर को अपनी चिकित्सा स्वयं करने का अवसर प्रदान करते हैं। ये सरल और सरस्ते उपचार रोगों को होने से रोकने मे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जीर्ण रोगों का उपचार एवं नियंत्रण करते हैं, औषधियों की मात्रा कम करते हैं तथा जीवन की गुणबत्ता को बढ़ाकर सकारात्मक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा स्वस्थ जीवन बिताने की एक कला एवं विज्ञान है तथा ठोस सिद्धान्तों पर आधारित एक औषधिरहित चिकित्सा पद्धति है। स्वास्थ्य, रोग तथा चिकित्सा सिद्धांतों के संबंध में प्राकृतिक चिकित्सा के



महर्षि पतंजलि

विचार नितान्त मौलिक हैं। वेदों व अन्य प्राचीन ग्रंथों में हमें इसके अनेक संदर्भ मिलते हैं। ‘विजातीय प्रदार्थ का सिद्धांत’ “जीवन शक्ति सम्बन्धी अवधारणा” तथा अन्य धारणाएं जो प्राकृतिक चिकित्सा को आधार प्रदान करती हैं, प्राचीन ग्रन्थों में पहले से ही उपलब्ध है। पूरे देश में सैकड़ों प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र रोगियों को प्राकृतिक उपचार प्रदान करने में लगे हुए हैं। लगभग 300 प्राकृतिक एवं योग चिकित्सालय सफलतापूर्वक विभिन्न जीर्ण एवं एलर्जिक रोगों से ग्रस्त हजारों रोगियों को भरती कर उनके चिकित्सा कार्य में संलग्न हैं। महात्मा गाँधी ने प्राकृतिक चिकित्सा के प्रयोग स्वयं पर, अपने परिवार पर तथा आश्रम वासियों पर किए थे तथा अपनी पाँच पुस्तकों तथा ‘हरिजन’ समाचार पत्र द्वारा इनका प्रचार—प्रसार किया।

विभिन्न विश्विद्यालयों से सम्बद्ध प्राकृतिक चिकित्सा के 12 महाविद्यालय भारत वर्ष में सन 1970 से ‘बैचलर आफ नेचुरोपैथी एण्ड योगिक साइन्स’ (बी.एन.वाई.एस.) की शिक्षा प्रदान कर रहे हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा एक ऐसी चिकित्सा है जो उपचार के लिए प्राकृतिक रूप से उपलब्ध संसाधनों का प्रयोग करती है। औषधि रहित यह चिकित्सा पद्धति सैकड़ों वर्षों से यहाँ तक कि आधुनिक चिकित्सा के प्रादुर्भाव के पहले से ही प्रचलित रही है। प्राकृतिक चिकित्सा केवल उपचारों का एक समूह ही नहीं है बल्कि स्वास्थ्य को उन्नत करने तथा रोगों को ठीक करने का, जीवन का एक मार्ग है। इसीलिए इसे सक्रिय जीवन शैली का एक प्रकार कह सकते हैं। जीवन शैली के रोगों से बड़ी संख्या में पीड़ित लोग इस उपचार पद्धति का प्रयोग कर अपने रोगों से मुक्ति पाते हैं। बहुत सारे प्राकृतिक उपचार जैसे— लघु उपवास, जल चिकित्सा, मालिश, आहार, सूर्यकिरण चिकित्सा, व्यायाम, योग आदि जो प्रभावी रूप से काम में लाए जाते हैं वैज्ञानिक पुनरीक्षित चिकित्सा साहित्य में सूचीबद्ध हैं। हमारी जानकारी के अनुसार पशुओं पर तथा मनुष्यों पर किए गए बहुत सारे अध्ययन प्रकाशित हुए हैं जिन्होंने जीवन शैली के विभिन्न रोगों जैसे मधुमेह, मोटापा, डिसलिपिडीमिया तथा कंजेस्टिव हृदय रोग में प्राकृतिक चिकित्सा से हुए लाभ को प्रदर्शित किया है।

उद्देश्य

- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में वैज्ञानिक अनुसंधान के उद्देश्य तथा प्रारूप को तय करना।
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा मेंशिक्षण, प्रशिक्षण अनुसंधान एवं अन्य कार्यक्रमों का निष्पादन करना।
- प्राकृतिक चिकित्सालयों को प्रोत्साहन एवं सहायता प्रदान करना।
- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार—प्रसार करना।
- अन्य संस्थाओं/समितियों/सभाओं से सूचनाओं का आदान—प्रदान करना।
- सूचनात्मक शिक्षण एवं संवादशील सामग्री का प्रकाशन करना।
- छात्रवृत्ति एवं पुरस्कार प्रदान करना।

परिषद् की प्रबन्ध व्यवस्था

परिषद् की गतिविधियाँ निम्न दो समितियों द्वारा संचालित होती हैं—

शासी निकाय

केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री शासी निकाय के अध्यक्ष होते हैं। शासी निकाय के अन्य सदस्यों में प्राकृतिक चिकित्सा, योग तथा आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के विशेषज्ञ आते हैं। परिषद् के साधारण कार्यकलापों का प्रबंध एवं नियंत्रण, नीति—निर्देशन के अलावा कार्यक्रमों के निष्पादन संबंधी सम्पूर्ण मार्गदर्शन तथा परिषद् की गतिविधियों का संचालन शासी निकाय द्वारा ही सुनिश्चित किया जाता है।

स्थायी वित्तीय समिति

स्थायी वित्तीय समिति का गठन दो शासकीय सदस्यों तथा पाँच अशासकीय सदस्यों से होता है जिसमें संयुक्त सचिव (आयुष विभाग) अध्यक्ष के रूप में होते हैं। स्थायी वित्तीय समिति का कार्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के लिए कार्यक्रमों का निर्धारण करना तथा परिषद् के बजट एवं वित्तीय मामलों की शासी निकाय की बैठक में रखे जाने से पूर्व जाँच करना है।

परिषद् की मुख्य गतिविधियाँ

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में एक शीर्ष निकाय होने के नाते केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् इन क्षेत्रों में अनुसंधान, शिक्षण, प्रशिक्षण एवं प्रकाशन के कार्य में लगी हुई है। परिषद् की मुख्य गतिविधियाँ निम्नलिखित अनुमोदित योजनाओं के अंतर्गत संचालित हो रही हैं—

- नैदानिक अनुसंधान
- उपचार सह प्रचार केंद्र (टीसीपीसी)—30 शैय्याओं का चिकित्सालय
- रोगी देखभाल केंद्र (पीसीसी)— 20 शैय्याओं का चिकित्सालय
- रोगी देखभाल केंद्र (पीसीसी)— 10 शैय्याओं का चिकित्सालय
- साहित्यिक अनुसंधान/प्रकाशन/अनुवाद
- कार्यशाला/सम्मेलन/संगोष्ठी
- स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ—बाह्य रोगी विभाग
- पीएचडी छात्रों को फेलोशिप
- राष्ट्रीय अवार्ड—प्रत्येक वर्ष 3
- दो वर्षीय डी. एन. वाई. टी. (डिप्लोमा इन नेचुरोपैथी एण्ड योग थेरेपी) पाठ्यक्रम चलाना वर्ष 2011 से
- बी. एन. वाई. एस. (बैचलर ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज़) छात्रों को छात्रवृति वर्ष 2011 से
- केंद्रीय अनुसंधान संस्थान (सीआरआई)
- त्रैमासिक पत्रिका
- ‘आरोग्य’ में भागीदारी
- दृश्य प्रोत्साहन

1. नैदानिक अनुसंधान

उत्कृष्ट आयुर्विज्ञान तथा योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संस्थानों को विभिन्न रोगों की चिकित्सा एवं रोकथाम में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की प्रभाव क्षमता को संस्थापित करने हेतु नैदानिक अनुसंधान करने के लिए शत—प्रतिशत अनुदान सहायता प्रदान की जाती हैं। उपलब्धियाँ इस प्रकार हैं—

- (i) पूर्ण हो गई नैदानिक अनुसंधान परियोजनाएं: 37

- (ii) चल रही नैदानिक अनुसंधान परियोजनाएं: 16

2. उपचार सह प्रचार केंद्र (टीसीपीसी)— 30 शैय्याओं का चिकित्सालय

- इस योजना का उद्देश्य जनसाधारण को योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की उपचार सुविधायें उपलब्ध

कराना है। ये चिकित्सालय प्रत्येक वर्ष 3 दिन के 6 शिविर आयोजित करते हैं।

- वर्तमान में अनुदान सहायता प्राप्त करने वाले चिकित्सालयों की संख्या— 60

- प्रत्येक चिकित्सालय को दी जाने वाली अनुदान सहायता की राशि 9.00 लाख रुपए प्रति वर्ष है।

3. रोगी देखभाल केंद्र (पीसीसी)— 20 शैय्याओं का चिकित्सालय

- ये चिकित्सालय प्रत्येक वर्ष 3 दिन के 4 शिविर आयोजित करते हैं।

- वर्तमान में अनुदान सहायता प्राप्त करने वाले चिकित्सालयों की संख्या — 43

- प्रत्येक चिकित्सालय को दी जाने वाली अनुदान सहायता की राशि 6.00 लाख रुपए प्रति वर्ष है।

4. रोगी देखभाल केंद्र (पीसीसी)— 10 शैय्याओं का चिकित्सालय

- प्रत्येक चिकित्सालय को दी जाने वाली अनुदान सहायता की राशि 3 लाख रुपए प्रति वर्ष है।

- ये चिकित्सालय प्रत्येक वर्ष 3 दिन के 2 शिविर आयोजित करते हैं।

- वर्तमान में कुल 33 चिकित्सालयों को अनुदान सहायता दी जा रही है।

5. साहित्यिक अनुसंधान

- प्राचीन योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा साहित्य के अनुवाद एवं प्रकाशन के लिए अनुदान सहायता प्रदान की जाती है।

- (i) पूर्ण परियोजनाओं की संख्या—9

- (ii) चल रही परियोजनाओं की संख्या—1

6. कार्यशाला/सम्मेलन/संगोष्ठी

- जनसाधारण को जागरूक बनाने एवं चिकित्सकों के ज्ञान को अद्यतन करने के लिए योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न विषयों पर कार्यशाला/सम्मलेन/संगोष्ठी आयोजित करने के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है।

7. स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ — बाह्य रोगी विभाग—योग कक्षाएं वर्ष 2004 से

- स्वास्थ्य संरक्षण एवं प्रोत्साहन के लिए तथा योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा को लोकप्रिय बनाने के लिए परिषद् योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के 8 बाह्य रोगी विभाग निम्नलिखित स्थानों पर चला रही है।

- डा. राममनोहर लोहिया अस्पताल, नई दिल्ली
- सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली
- लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज, नई दिल्ली
- यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिलशाद गार्डन, दिल्ली
- पं. बी. डी शर्मा स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान, रोहतक, हरियाणा
- ब्रह्म प्रकाश आयुर्वेद संस्थान, खेड़ा डाबर, नजफगढ़, नई दिल्ली
- परिषद् मुख्यालय, नई दिल्ली
- विनोवा निकेतन, नेडूमंगाड, तिरुवनन्तपुरम, केरल

योग कक्षाएं —

परिषद् मुख्यालय—6, उद्योग भवन—2, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान—4

8. पीएचडी अध्येताओं को फेलोशिप वर्ष 2006 से

- योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में पी. एच. डी. करने वाले अध्येताओं को फेलोशिप प्रदान की जाती है।

- वर्तमान में 10 अध्येताओं को 6,000 रुपए प्रति माह की दर से 3 वर्ष के लिए फेलोशिप प्रदान की जा रही है।

8. Fellowship for Ph.D. Scholars since 2006

- Fellowship is given to the students pursuing Ph.D. in the field of Yoga & Naturopathy.
- At present, 10 scholars are being granted Rs. 6,000/- per month for 3 years.

9. National Awards since 2003

The Council has instituted one National Award each in the field of Yoga and Naturopathy. Eminent experts of the field are given Life Time Awards for their extraordinary services. Following three National Awards are given annually starting from the year 2003:-

1. Mahatma Gandhi National Award for Naturopathy - Rs. 3.00 Lakhs.
2. Maharishi Patanjali National Award for Yoga - Rs. 3.00 Lakhs.
3. Young Scientist Award in Yoga and Naturopathy - Rs. 1.00 Lakh.

10. Paramedical Diploma in Naturopathy & Yoga Therapy (DNYT) from 2011

- The yearly financial assistance for the course is Rs. 5.00 Lakh.
- The Council proposes introduction of the Course in 30 institutions.

11. Scholarship to the BNYS (Bachelor of Naturopathy and Yogic Sciences) students from 2011

The monthly scholarship of Rs.5000/- will be given to the 110 students from the first year for pursuing the Course outside their State.

12. Central Research Institute (CRI)

- (a) Karnataka: 100 Bedded Research Hospital, Nagamangala, Distt. Mandya, in 15 acres of land sanctioned by Government of Karnataka, free of cost. The First phase of construction is completed.
- (b) Haryana: Government of Haryana has sanctioned 10 acres of land, free of cost, at Deverkhana, Teh. Bahadurgarh, Distt. Jhajjar. Construction is under progress.
- (c) Manipur: 10 acres of land has been identified, free of cost, by Government of Manipur at the outskirts of Imphal.

13. Quarterly Magazine

Publishing a quarterly magazine "Yogic Prakritik Jeevan" (YJP) and other books and propagational literatures on Yoga & Naturopathy.

14. Arogya Participation

Participating in various Arogya Melas, organised all over India to propagate Yoga & Naturopathy.

15. Visual Promotion:

Made documentary films, CDs on research, treatment and other aspects of Yoga and Naturopathy in Hindi, English and Tamil.

Published Research Monographs

1. Coronary Atherosclerosis Reversal Potential of Yoga Lifestyle Intervention.
2. Clinical Research Profile -Summary of 20 Research Projects.
3. Yoga and Biofeedback for the Treatment of Irritable Bowel Syndrome.
4. Research Methodology in Naturopathy & Yoga - I.

5. Yoga for Computer Related Health Problems.
6. Yogic Relaxation in the Management of Ulcerative Colitis.
7. Uni-Nostril Yoga Breathing and Obesity – A Study of Efficacy and Mechanisms.
8. Effect of Asanas and Pranayams on Neurological, Neuromuscular & Cardio-Respiratory Functions in Healthy Human Volunteers.
9. Autonomic Function Tests in Epilepsy: Effect of Hatha Yoga.
10. Assessment of the efficacy of Vipassana Meditation on different age groups: A Polysomnographic and Endocrine Function Evaluation.
11. A Randomized Controlled Trial on the Efficacy of Yoga in the management of Bronchial Asthma.
12. Research Methodology in Yoga & Naturopathy-II.

CCRYN'S PUBLICATIONS HIGHLY SUBSIDISED AND ALSO DISCOUNT UPTO 25%

S. No.	Title of the Publication	Price
Hindi		
1.	Sadharan Rogon Ki Yogic Evam Prakritik Chikitsa	30/-
2.	Aadi Urja Prana	100/-
3.	Vyavaharik Prakritik Chikitsa	120/-
4.	Vidyarthiyon Ke Liye Swasthya Shiksha	5/-
5.	Vaidic Vangmaya Mei Prakritik Chikitsa (Vol. - I)	175/-
6.	Vaidic Vangmaya Mei Prakritik Chikitsa (Vol. - II)	175/-
7.	Prakritik Chikitsa ki Avashayak Upchar Vidhiyan	20/-
8.	Patanjal Yog Sutra Bhashya Vivaranam	150/-
9.	Manushya Me Pran Ke Ayam	180/-
10.	Prakritik Chikitsa Darshan Evam Vyavahar	160/-
11.	Samagra Swasthya Ke Liye Yog Evam Prakritik Chikitsa	40/-*
12.	Yoga Therapy and Naturopathy (CD)	50/-
13.	Research Activities of Council (CD)	50/-
English		
1.	Yogic and Naturepathic Treatment for Common Ailments	30/-
2.	Health Education for Students	5/-
3.	Important Therapeutic Modalities used in Naturopathy	20/-
4.	Yoga & Naturopathy for Holistic Health	40/-*
5.	Yoga Therapy and Naturopathy (CD)	50/-
Tamil		
1.	Yoga Therapy and Naturopathy (CD)	50/-

The Council provides 10% discount on purchase of upto nine copies of each book and 25% on purchase of ten or more copies of each book. Discount is not available on CDs.

*(SPECIAL DISCOUNT RATE Rs. 20/-)

Persons or Institutions interested may send their order with total price of the books by Demand Draft in favour of Director, CCRYN payable at New Delhi.

13. EMR Scheme

Project proposals under Extra Mural Research (EMR) Scheme of Department of AYUSH are invited from the Institutions/ Researchers having adequate infrastructure and well equipped modern laboratories in the following areas -

First Priority

- Diabetes mellitus with its complications
- Metabolic Disorders : Obesity/Hypo/ Hyperthyroidism
- Malnutrition
- Cardiac Disorders: Hypertension /CAD
- Respiratory Disorders : Sinusitis, Bronchial Asthma, Bronchitis etc.
- Musculo- skeletal disorders, Spondylitis, Backache
- Menstrual Disorders
- GIT Disorders: Constipation, Piles, Peptic Ulcer, Indigestion, Anorexia, Hyperacidity
- Ophthalmic Disorders
- Psychiatry and Neurological Disorders : Anxiety Neurosis, Mental Disorders, Depression, Schizophrenia, Epilepsy etc.

Second Priority

- Skin Diseases • Cancer • HIV/AIDS • Geriatric Problems
- Research on Preventive and promotive aspects of Yoga and Naturopathy practice and therapies.
- Revival of ancient literature survey, collection , transcription/ translation, editing and publication of classical literature and text books on Yoga & Naturopathy.

Details of scheme for EMR Projects and format for application can be downloaded from the Websites: **www.ccryn.org** or **www.indianmedicine.nic.in**
The proposal (10 copies with soft copy) in the prescribed format as per guidelines of the EMR may be sent to Director at the Council's address:



For further details, please contact:
Director

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

61-65, Institutional Area, Janakpuri, New Delhi-58 (India)
Ph.: 011-28520430, 31, 32 Fax: 28520435
E-mail: ccryn.goi@gmail.com Website : www.ccryn.org

Council's Profile



Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

Department of AYUSH,
Ministry of Health & Family Welfare, Government of India,
NEW DELHI

Introduction

In this modern era of stress, strain and faulty lifestyle, the common man is suffering from various psychosomatic disorders leading to chronic, incurable, allergic and metabolic diseases. In most of these diseases, the modern medicine is unable to render long term remedies. The prolonged medication further results in various side effects causing harm to vital organs and systems. Yoga and Naturopathy together place a major role in holistic health in all aspects viz. preventive, promotive and curative. They are cost effective, easier, simpler and safer practices, more suitable to men and women from all walks of life. These practices bring down the very incidence of sickness and also reduce the cost of medications. Thus, Naturopathy & Yoga have a significant role in the National Health scenario as the individual's resistance power; immunity is enhanced leading to sound life and longevity.

Yoga

Concepts and practices of Yoga originated in India thousand years ago. The great yogic gave rational interpretation to their experiences of yoga and brought about a practical and scientifically sound method within everyone's reach. The Yogic techniques have now been re-oriented to suit modern sociological needs and lifestyle. Yoga had reached common man gradually over the decades as a way of healthy living – physically, mentally, morally, intellectually, emotionally and spiritually. Yogic practices are well taught in India by various Schools of Yoga. Yoga has been introduced in Central Schools, Public Schools, etc. Gradually doctors are advising their patients to practice yoga for fitness and longevity. Hundreds of centers all over India are propagating yoga.

Yoga has become increasingly popular in Western cultures as a means of exercise and fitness training; however, it is still depicted as trendy as evidenced by an April 2001 Time magazine cover story on "The Power of Yoga." There is a need to have yoga better recognized by the health care community as a complement to conventional medical care. Over the last 10 years, a growing number of research studies have shown that the practice of Yoga can improve strength and flexibility, and may help control such physiological variables as blood pressure, respiration and heart rate, and metabolic rate to improve overall exercise capacity. Many research studies have used different Yoga techniques such as asanas (postures done with awareness), Pranayama (voluntarily regulated nostril breathing), Yoga Nidra (guided relaxation with imagery) and Meditation, in varying degrees of intervention intensity, which promote physical wellbeing and mental calmness.

Non-pharmacological intervention like Yoga and Naturopathy are very safe, gentle and without any side effects, in conformity with the nature, these interventions enhance the body's defense mechanism (immunity), bring a balance in the Autonomic Nervous System, Endocrine System and remove the accumulated toxin, thus allow the body to heal itself. These cost-effective treatments play a major role in preventing the onset of diseases, controlling or curing chronic diseases, reducing drug doses and improving quality of life thereby leading to promotion of positive health.



Patanjali

Naturopathy

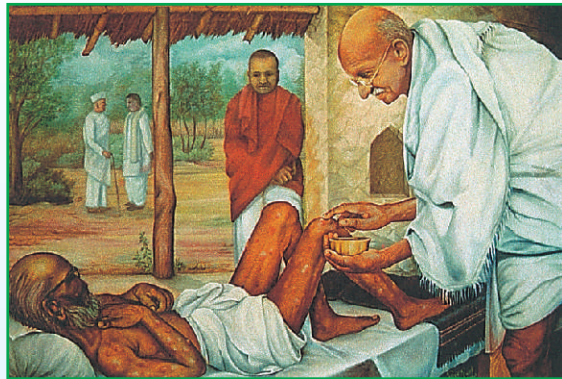
Naturopathy is an art and science of healthy living and drugless system of medicine based on well founded philosophy. It has its own concept of health and disease and principles of treatment. We can find a number of references in our Vedas and other ancient texts. The morbid matter theory, concept of vital force and other concepts upon which Naturopathy is based are already available in old texts. Hundreds of centres all over India are treating patients by Naturopathy. About 300 indoor Naturopathy & Yoga hospitals are successfully treating thousands of patients suffering from various chronic and allergic diseases. Mahatma Gandhiji had practiced on himself and his kith and kins and propagated through his 5 books and “Harijan” newspaper.

There are 12 Bachelor of Naturopathy & Yogic Sciences (B.N.Y.S.) Degree Colleges duly affiliated to their respective Universities in India since 1970's.

Naturopathy is a system of intervention that uses naturally available resources for healing. This drugless system has been practiced for centuries even before the advent of modern medicine. Naturopathy is not just a conglomeration of treatments but is a 'way of life' designed to promote health and cure disease. Therefore, this is one form of active lifestyle intervention. A large number of people affected by these lifestyle disorders take recourse to this intensive intervention to reduce and to achieve control in the country. Several Naturopathy treatments that have been used effectively and documented in scientific peer reviewed medical literature are short fasting, hydrotherapy, massage, diet, chromo therapy, exercise, Yoga, etc. There are several animal studies and published human studies to our knowledge, which have shown Naturopathy treatments to have some benefit in various lifestyle related disorders such as diabetes mellitus, obesity, dyslipidemia and Congestive Heart Disease.

Aims and Objectives

1. Formulation of aims and patterns of research on scientific lines.
2. Undertake education, training, research and other programmes.
3. Promoting and assisting Naturopathy & Yoga Hospitals.
4. Promotion and Propagation of Yoga & Naturopathy.
5. Exchange information with other institutions/Associations/Societies.
6. Publication of Informative Education and Communicative material.
7. Offer scholarship and prizes.



Mahatma Gandhi giving Naturopathy treatment (Mud Application) to Sh. Parchure Shastri

Management

The activities of the Council are governed by the two Committees:-

Governing Body (GB)

Union Minister for Health & Family Welfare, govt. of India is the President of the Governing Body. The other members of the Governing Body include experts of Naturopathy, Yoga & Modern Medicine. In addition to the general management and control & affairs of the Council & formulation of policies, the overall guidance for the implementation of programmes and activities of the Council are provided by the Governing Body.

Standing Finance Committee (SFC)

The Standing Finance Committee (SFC) comprises two official members and five non-official members with Joint Secretary (AYUSH) as the Chairman. The functions of the Standing Finance Committee (SFC) are to formulate the programmes related to Yoga & Naturopathy, examine the budget & annual accounts of the Council and all other matters having financial bearing before they are put up to the Governing Body for approval.

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy (CCRYN) being an apex body in the field of Yoga and Naturopathy is actively engaged in Research, Development, Promotion, Propagation, Education, Training and Publication in these fields. The main activities of the Council are specified under the following approved Schemes:-

1. Clinical Research
2. Treatment cum Propagation Centre (TCPC) - 30 bed hospitals.
3. Patient Care Centre (PCC) - 20 bed hospitals.
4. Patient Care Centre (PCC) - 10 bed hospitals.
5. Literary Research/Publications/ Translation
6. Workshop/Conference/ Seminar
7. Health Care Services – OPDs, Yoga Classes
8. Fellowship for Ph.D. Scholars
9. National Awards - 3 per year
10. To run 2 years DNYT Course (Diploma in Naturopathy & Yoga Therapy) from 2011
11. Scholarship to the BNYS students (Bachelor of Naturopathy & Yogic Sciences) from 2011
12. Central Research Institute (CRI)
13. Quarterly Magazine
14. Arogya Participation
15. Visual Promotion

1. Clinical Research

100% grant is given to the premier Medical, Yoga and Naturopathy Institutions

for conducting clinical research. It is to establish the efficacy of Yoga & Naturopathy in prevention and treatment of various diseases. The achievements are:-

- i. Research Projects Completed : 37
- ii. Ongoing Research Projects : 16

2. Treatment cum Propagation Centre (TCPC) - 30 Bed hospitals

- The objectives of TCPC are to provide treatment facilities to the public through Naturopathy & Yoga. They have to conduct at least 6 camps of 3 days each per year.

- Hospitals receiving grants under the scheme as on date – 60
- Financial Assistance to each Hospital: Rs 9.00 Lakh per annum.

3. Patient Care Centre (PCC) - 20 Bed hospitals

- They have to conduct 4 camps of 3 days each per annum.
- Hospitals receiving grants under the scheme as on date – 43
- Financial Assistance to each Institution - Rs.6.00 Lakh per annum.

4. Patient Care Centre (PCC)-10 Bed hospitals

- Financial assistance to each Institution is Rs.3.00 Lakh per annum.
- They have to conduct 2 camps of 3 days each per annum.
- Presently, 33 hospitals are receiving grants.

5. Literary Research

- Financial assistance is provided for translation, publication of ancient Yoga and Naturopathy texts.

- i. Number of Projects completed-9
- ii. Number of ongoing Projects -1

6. Workshop/ Conference/ Seminar

- Financial assistance is provided for conducting Workshop/Conference/ Seminar on various subjects of Yoga & Naturopathy for awareness of people and for updation of practitioners.

7. Health Care Services – OPDs, Yoga Classes since 2004

To popularize the systems for promotion and restoration of Health, the Council is running 8 OPDs of Yoga & Naturopathy at:-

1. Dr. RML Hospital, New Delhi
2. Safdarjung Hospital, New Delhi
3. Lady Harding Medical College, New Delhi
4. University College of Medical Sciences, Dilshad Garden, Delhi
5. Pt. B.D. Sharma PGI Medical Sciences, Rohtak, Haryana
6. Brahm Prakash Ayurvedic Sansthan, Najafgarh, Delhi
7. Council HQs, Janakpuri, New Delhi
8. Vinoba Niketan, Nedumangad, Tiruvananthapuram, Kerala

Yoga Classes

l Headquarters - 6, Udyog Bhawan - 2, AIIMS - 4



National Campaign on Yoga & Naturopathy for Holistic Health, Raipur, Chhattisgarh



अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:
निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

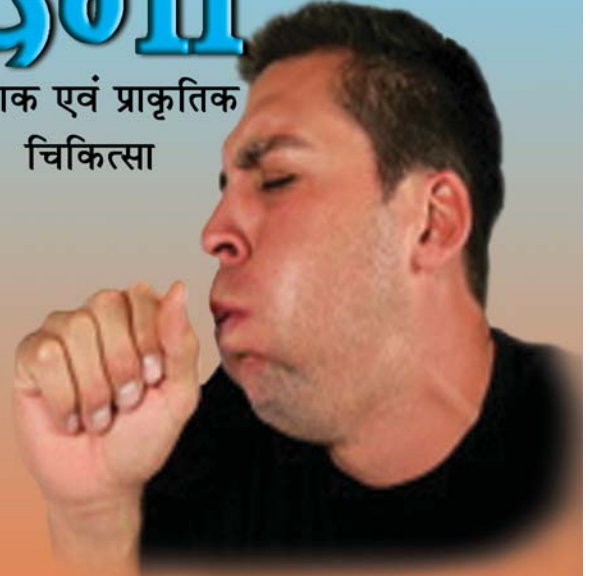
61-65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058

फोन: 28520430, 31, 32 • फैक्स: 28520435

ई मेल : ccryn.goi@gmail.com • वेबसाइट : www.ccryn.org

दमा

यौगिक एवं प्राकृतिक
चिकित्सा



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
(आयुष विभाग)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

दमा
यौगिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
(आयुष विभाग)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
नई दिल्ली

परिचय

दमा को मनोदैहिक रोग माना जाता है। वर्तमान समय में दमा के रोगियों की संख्या में तेजी से वृद्धि हो रही है। पहले केवल प्रौढ़ आयु के व्यक्ति ही इससे प्रभावित होते थे परन्तु अब हर आयु वर्ग के लोग दमा से पीड़ित होते दिखायी दे रहे हैं।

लक्षण

दमा के मुख्य लक्षण निम्नलिखित हैं:

- दौरे के समय साँस लेने में कष्ट
- छाती में भारीपन
- पेट फूलना
- सारे शरीर में बेचैनी एवं घबराहट

- जुकाम
- कफ
- दुर्बलता
- सोते समय साँस लेने में कष्ट तथा बैठने से साँस लेने में राहत

कारण

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार पेट की खराबी ही दमा का कारण है। भोजन का समुचित रूप से पाचन न होने पर वह पक्वाशय में दूषित रस उत्पन्न कर श्वसन प्रणाली में बाधा उत्पन्न करता है। फलस्वरूप श्वास उखड़ने की स्थिति उत्पन्न होने लगती है; इसी को दमा कहते हैं। निरन्तर बना रहने वाला जुकाम भी कई बार दमा का कारण बन सकता है। माता-पिता को दमा होने पर

संतान को भी यह रोग होने की संभावना रहती है। कई बार वातावरण का प्रभाव, प्रदूषण, किन्हीं विशेष चीजों से एलर्जी एवं अन्य कई रोग भी दमा का कारण बन जाते हैं। चिन्ता, दुःख, मानसिक तनाव, कुंठा तथा कई औषधियों के दुष्प्रभाव से भी दमा के लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।

यौगिक चिकित्सा

दमा के नियंत्रण में यौगिक चिकित्सा अत्यन्त प्रभावी है।



सूर्य नमस्कार

षट्कर्म

दमा के रोगियों को वस्त्रधौति, कुंजल, जलनेति, सूत्रनेति का अभ्यास प्रतिदिन करना चाहिए। इसके बाद सूर्यनमस्कार तथा उदरशक्ति विकासक क्रियाओं का अभ्यास करें। प्राणायाम के पूर्व कपालभाति का भी अभ्यास करें।



सूत्र नेति

आसन

ताड़ासन, कटिचक्रासन, अश्वत्थासन, तानासन, सर्वांगासन, चक्रासन, भुजंगासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन, गोमुखासन तथा शवासन का अभ्यास इसमें उपयोगी है।



मत्स्यासन



भुजंगासन

प्राणायाम

कपालभाति, भस्त्रिका, सूर्यभेदी प्राणायाम।

बन्ध

उड्डियान बंध तथा अग्निसार क्रिया भी इस रोग में लाभकारी हैं।

कफ की मात्रा अधिक होने पर रोगी को तत्काल नमक मिले हुए गुनगुने पानी से कुंजल करना चाहिए। इससे कफ निकलकर तुरन्त अधिक आराम मिलता है।

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक उपचारों से दमा के रोगियों को आशातीत लाभ मिलता है। प्राकृतिक उपचारों में कटि स्नान, गरम पाद स्नान तथा छाती की लपेट मुख्य हैं। दौरे की स्थिति में गरम पाद स्नान देने से तत्काल लाभ मिलता है। सप्ताह में एक बार मालिश और भाप स्नान या धूप स्नान का लाभ भी लेना चाहिए। दमा के रोगियों का पेट साफ रहना अत्यन्त



धूप स्नान

आवश्यक है। इसके लिए आवश्यकतानुसार एनिमा का प्रयोग करना चाहिए।

दमा के रोगियों को प्रातःकाल भ्रमण अवश्य करना चाहिए तथा टहलते समय गहरी साँस लेनी चाहिए।



पाद एवं बाहु स्नान

आहार चिकित्सा

दमा को पाचन प्रणाली का रोग माना जाता है। इसलिए दमा के रोगी को सर्वप्रथम अपने पेट और श्वास प्रणाली को साफ करने का उपाय करना चाहिए। इसके लिए उपवास सर्वोत्तम तरीका है। एक—दो दिन उपवास पर रहकर फिर क्रमशः रसाहार एवं फलाहार पर आ जाना चाहिए। तत्पश्चात् सामान्य



प्राकृतिक आहार

भोजन जिसमें चोकर सहित मोटे आटे की रोटी एवं लौकी की सब्जी हो, लेनी चाहिए। उपवास के दिनों में प्रतिदिन गुनगुने पानी का एनिमा लेना चाहिए।

दमा के रोगियों को ठंडे एवं गरिष्ठ भोजन से बचते हुए रात्रि का भोजन बहुत हल्का लेना चाहिए। प्रयास यह रहे कि रात्रि का भोजन सूर्यास्त से पहले ही ले लिया जाए। पीने के लिए सदैव गुनगुना पानी प्रयोग में लाना चाहिए। शहद का प्रयोग भी दमा के रोगियों के लिए लाभदायक है।

तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, पान मसाला तथा जर्दा जैसे नशीले पदार्थ एवं शर्करा, मैदा से बनी एवं तली-भुनी चीजें तथा चाय, कॉफी आदि दमा के रोगियों को तत्काल छोड़ देनी चाहिए।

चिकित्सा में सावधानियाँ

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में दमा को साध्य रोग माना गया है। दमा से मुक्ति पाने के लिए अपने रहन—सहन, खान—पान और सोच—विचार में सकारात्मक परिवर्तन लाना अत्यन्त आवश्यक है। प्रतिदिन खुली हवा में अपनी क्षमतानुसार पर्याप्त व्यायाम, संतुलित सात्विक आहार, पर्याप्त निद्रा एवं विश्राम तथा आशावादी दृष्टिकोण से परिपूर्ण संतुलित दिनचर्या दमा से मुक्ति के सहज और सरल उपाय हैं।

चिकित्सा में बताए गए अभ्यासों एवं प्राकृतिक उपचारों का प्रयोग यद्यपि किसी कुशल चिकित्सक से सीखकर घर पर भी किया जा सकता है परन्तु पहले किसी योग—प्राकृतिक चिकित्सालय में रहकर

चिकित्सा कराना अधिक उपयुक्त होगा। बाद में वहाँ पर बताए गए नियमों का पालन घर पर करना चाहिए जब तक कि रोग पूरी तरह से ठीक न हो जाए।

कई बार दमा के दौरों की वजह से रोगी की शक्ति क्षीण होने लगती है। रक्तचाप कम हो जाता है। कई बार नाड़ी की गति अत्यन्त बढ़ जाती है। इन सब परिस्थितियों में तत्काल चिकित्सक से परामर्श लेकर तदनुसार चिकित्सा करनी चाहिए।

उपर्युक्त विधियों से यदि लाभ न मिले तो किसी विशेषज्ञ से दमा की जाँच कराकर कारण के अनुरूप चिकित्सा करानी चाहिए।

प्रकाशित सामग्री का उद्देश्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में प्रयुक्त की जाने वाली आम विधियों की जानकारी देते हुए दमा के रोगियों को इन पद्धतियों की ओर उन्मुख करना है।

दमा के रोगियों को परामर्श दिया जाता है कि अपने लिए उपयुक्त चिकित्सा क्रम का निर्धारण किसी सुयोग्य प्राकृतिक चिकित्सक एवं योग चिकित्सक के मार्गदर्शन में कराएँ।

Naturopathy and Yogic Management of

Diabetes Mellitus



Central Council for Research in Yoga & Naturopathy
(An autonomous organization under Ministry of AYUSH, Govt. of India)



For further information contact:



Director

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

61-65, Institutional Area, Opp: D Block, Janakpuri,
New Delhi - 110 058

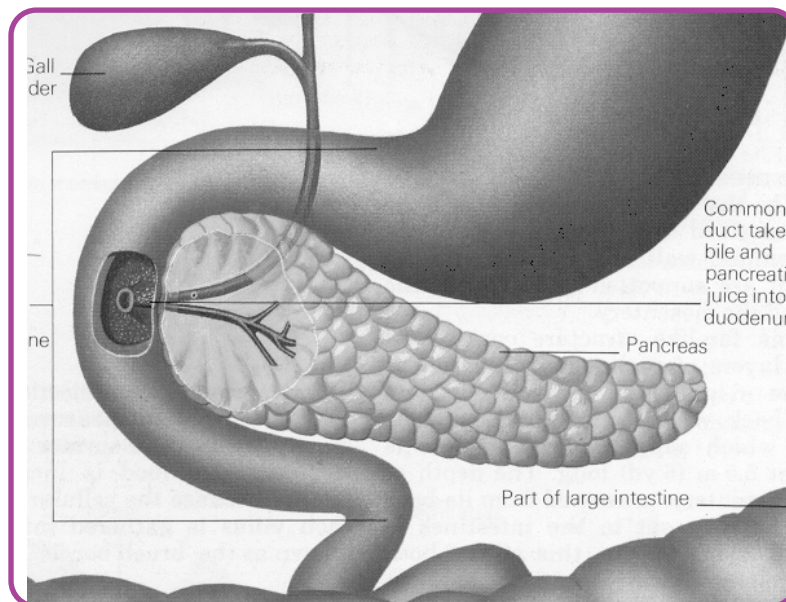
Ph : 011-28520430/31/32, Fax - 011-28520435

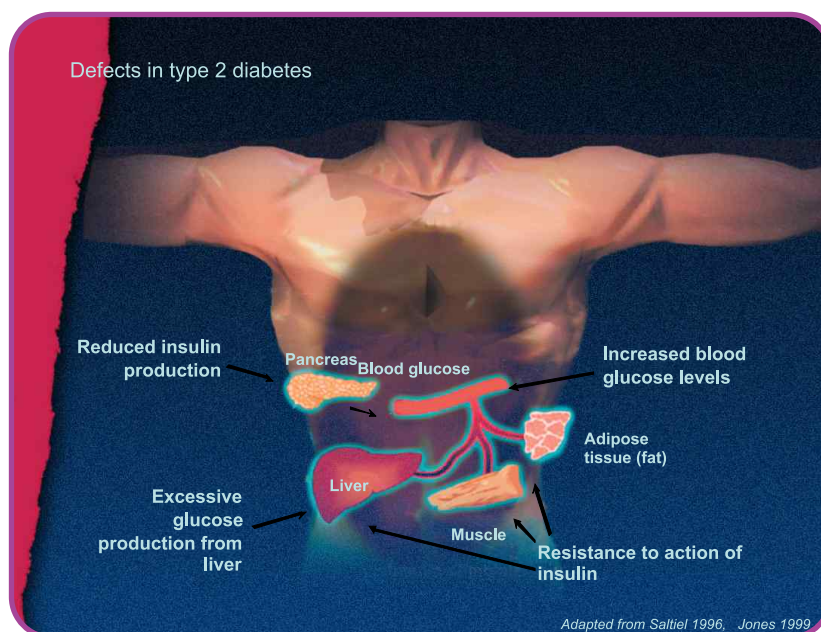
E-mail : ccryn.go@gmail.com, Website : www.ccryn.org

Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus is one of the most common endocrine diseases in all populations and all age groups. It is also a chronic metabolic disorder in which the body cannot metabolize carbohydrates, fats and proteins because of a lack of or ineffective use of the hormone insulin. The basic defect is in utilization of sugar by the body.

Diabetes mellitus is a condition associated with increased level of glucose in the blood because of decreased production of Insulin or the insulin that is produced does not work properly (known as insulin resistance), therefore the body cannot utilise it properly. Insulin is the hormone produced by the pancreas that increases the permeability of the body's cells and allows glucose the end product of carbohydrate metabolism to enter the body's cells, where it is used as fuel for the production of energy.





Diabetes mellitus (Kuzuya et al, 2002) represents a group of diseases of heterogeneous etiology, characterized by chronic hyperglycemia and other metabolic abnormalities, which are due to deficiency of insulin effect. After a long duration of metabolic derangement, specific complications of diabetes (retinopathy, nephropathy and neuropathy) may occur. Arteriosclerosis is also accelerated. Depending on the severity of the metabolic abnormality, diabetes may be asymptomatic or may be associated with symptoms (thirst, polyurea and weight loss) or may progress to ketoacidosis and coma.

Epidemiology of Diabetes Mellitus

Diabetes is a major global health problem. The World Health Organization estimates that diabetes, primarily type 2, affects 4% of the world's adult population amounting to about 135 million people. If current trends continue they anticipate that number to essentially double, growing to 300 million people by 2025 (122% growth). India now has the largest population of diabetics internationally (19



million). India is also expected to show the highest increase in prevalence internationally by 2025 (195% growth). According to the Diabetes Atlas 2006 published by the International Diabetes Federation, the number of people with diabetes in India currently around 40.9 million is expected to rise to 69.9 million by 2025 unless urgent preventive steps are taken. The so called "Asian Indian Phenotype" refers to certain unique clinical and biochemical abnormalities in Indians which include increased insulin resistance, greater abdominal adiposity i.e., higher waist circumference despite lower body mass index, lower adiponectin and higher high sensitive C-reactive protein levels.

Classification:

The vast majority of cases of diabetes fall into one of two broad classes.

Type 1 Diabetes is characterized by an absolute deficiency of insulin due to pancreatic beta cell dysfunction. It accounts for approximately 10% of all cases.

Type 2 Diabetes is caused by a combination of peripheral resistance to insulin action and inadequate secretory response by the pancreatic beta cells (relative insulin deficiency). Approximately 80% to 90% of patients have type 2 Diabetes.

Another reason for Diabetes mellitus is that the cells cannot use insulin properly, which is known as Insulin resistance.

Pathogenesis of DM

The basic mechanism of development of DM is due to

- ✦ Delayed secretion of Insulin in relation to glucose load in the blood (Impaired Insulin Secretion).
- ✦ Inability of the peripheral tissues to respond to Insulin (Insulin Resistance)



A number of factors have been identified for the above mentioned factors, they are-

- ✦ **Genetic Factors:** If one twin is affected with diabetes, there is an approximate 80% chance of developing diabetes in the other identical twin.
- ✦ **Constitutional Factors:** Certain environmental factors such as obesity, hypertension, and level of physical activity play an important role and modulate the phenotyping of the disease.
- ✦ **Insulin Resistance:** Insulin resistance leads to impaired glucose utilization by the skeletal muscle and liver leading to increased glucose level (Hyperglycemia). Insulin Resistance fails to suppress hepatic gluco-neogenesis leading to increased hepatic synthesis of glucose.
- ✦ **Impaired Insulin Secretion**
- ✦ **Increased hepatic glucose synthesis**

Diagnosis of DM

The confirmation of chronic hyperglycemia is a prerequisite for the diagnosis of diabetes mellitus. The staging of glycemia falls under three categories: diabetic type; borderline type; and normal type.

i. Diabetic type

Fasting plasma glucose (FPG) of 126 mg/dl or higher, and or Plasma glucose 2 hours after 75 g glucose load of 200 mg/dl or higher and/or a casual plasma glucose (PG) ? 200 mg/dl also indicates diabetic type.

ii. Normal type

FPG below 110 mg/dl and 2hr PG below 140 mg/dl. These cut off values are for venous PG measurement

iii. Borderline type or Pre-Diabetes

This includes those who are neither diabetic nor normal types. Pre-diabetes is a stage between normal and diabetes stage. Other terms for this are Borderline Diabetes or Chemical



Diabetes. Studies have shown that many people with pre-diabetes develop type 2 diabetes in 10 years.

iv. Gestational diabetes mellitus characterized by onset during pregnancy.

Currently, diabetes and prediabetes screening is recommended by the ADA for patients with risk factors for the disease including obesity, age 45 years or older, family history, or gestational diabetes. If the test is normal, retesting is recommended every three years. If prediabetes or impaired glucose tolerance is diagnosed, there is a higher risk of developing diabetes within 10 years and lifestyle modification is recommended.

Symptoms of Diabetes Mellitus :

Most people with diabetes do not notice any symptoms. However, some symptoms of diabetes are:

- ✦ Frequent urination (Polyurea)
- ✦ Weakness, fatigue, drowsiness
- ✦ Increased thirst and increased hunger (Polyphagia)
- ✦ Wounds and cuts that heal slowly
- ✦ Unexplained weight loss
- ✦ Blurred vision or changes in vision

Risk Factors of Diabetes Mellitus :

- ✦ Age 45 and older.
- ✦ Member of a high-risk ethnic group (African American, Hispanic/Latino, American Indian, Asian American, Pacific Islander).
- ✦ Overweight.
- ✦ High blood pressure (at or above 140/90).
- ✦ Family history of diabetes.
- ✦ History of diabetes during pregnancy.



Problems, which Diabetics encounter more often are:

- ✦ Heart Attacks, Strokes
- ✦ Gangrene of foot
- ✦ Repeated attacks of infections/boils
- ✦ Rapid Deterioration of Vision & Blindness
- ✦ Sexual Problems
- ✦ Kidney diseases
- ✦ Blurring of vision or double vision (Diplopia)

Long Term Complications with Diabetes Mellitus

- ✦ Retinopathy - The blood vessels and lens of the eyes are swollen and dilated due to increase in blood glucose level, resulting in distorted vision. It has damaging effect on the optic nerve also.
- ✦ Nephropathy - Impaired kidney function
- ✦ Neuropathy - When blood sugar goes very high, nerves can produce pain specially in legs.

Management of Diabetes Mellitus :

The aim of the treatment in the management of diabetes is of two fold:

- a. To stimulate the pancreatic cells to produce adequate amount of Insulin
- b. To reduce the Insulin resistance

I. Naturopathy Management

Naturopathy treatments that have been used effectively in diabetes find mention even in scientific peer reviewed medical literature.

The following Naturopathy treatments modalities are useful in the management of diabetes.

Fasting Therapy: Fasting is an important modality in the natural methods of health preservation. Long fasting is not advisable. However, Short or Intermittent Fasting is advisable.



Hydrotherapy: Hydro Therapy is the most flexible medium for producing the thermic and mechanical effects desired and can be applied to a limited area or to the whole body surface. The treatments such as Enema, Cold Hip Bath, Alternate Hipbath, Hot/Neutral Abdominal Pack, Cold immersion bath, Neutral Spinal spray and Steam bath etc. may be taken as per requirement and according to the associated condition.

Mud Therapy: Mud therapy is a very simple and a highly effective. Mud therapy is used to giving coolness to the body. Mud dilutes and absorbs the toxic substances of body and ultimately eliminates them from body. Mud packs and full mud baths are the main forms of this treatment.

Massage Therapy: Massage is a scientific and systemic manipulation of the tissues and organs of the body. It is one of the essential treatment modalities of Naturopathy for preserving health. It aims at improving the blood circulation and also at strengthening muscles and bodily organs. Partial massage to abdomen and full body massage is useful in this condition.

Sun Therapy: Sun bath twice a day is useful in Diabetes mellitus.

II. The specific Yogic practices prescribed are:

Kriyas: Kunjal, Kapalabhati, Agnisar and Nauli.

Suryanamaskara

Selected practices of Yogic Sukshma Vyayama

Asanas: Tadasana, Katichakrasana, Pavanamuktasana, Sarvangasana, Matsyasana, Halasana, Ushtrasana, Gomukhasana, Ardhamatsyendrasana, Mandukasana, Paschimottanasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Shavasana

Pranayama: Nadishuddi, Suryabhedana, Bhastrika and Bhramari

Bandhas: Uddiayana Bandha

Meditation: Breath awareness, Om chanting and Om meditation.

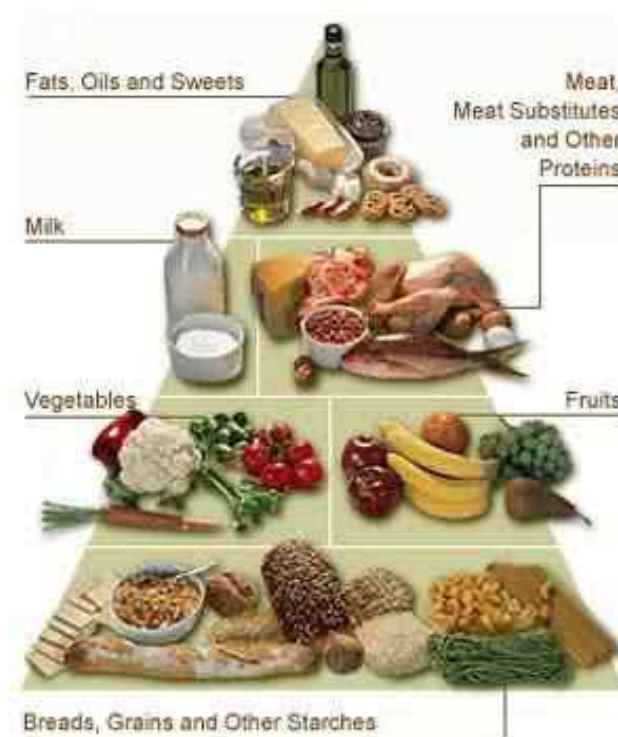


III. Dietary Management

It varies according to the severity of the disease, activity and metabolic needs. There are certain general principles for all diabetic diets:

- ✦ The calorie intake should allow the patient to loose or to gain weight as required.
- ✦ Moderate amount of protein recommended in the diet.
- ✦ Carbohydrates should be sufficient to prevent ketosis.
- ✦ High fibre in diet helps in controlling diabetes by preventing excessive rise in blood glucose, helps in decreasing blood cholesterol and triglycerides and also helps in reducing weight.

The Diabetes Food Pyramid



The Diabetes Food Pyramid divides food into six groups. These groups (shown as sections on the pyramid) vary in size. The largest group-grains, beans, and starchy vegetables-is on the bottom. This means that one should eat more servings of grains, beans, and starchy vegetables than of any of the other foods. The smallest group-fats, sweets, and alcohol-is at the top, the narrowest part of the pyramid. This tells one to eat very few servings from these food groups.

Foods to be avoided:

- ✦ Root Vegetables: Potato, Yam etc.
- ✦ Fried foods and sweets
- ✦ Soft drinks and Alcoholic drinks
- ✦ Fruits like Mango, Banana, Chiku, Custard Apple, Grapes & Dates
- ✦ Oily, fried, frozen and fast foods

Living with Diabetes Mellitus

1. Adopt Yoga and Naturopathy as a life style & practice regularly.
2. Do regular Exercise/Walking.
3. Avoid sweets, Fried items, Processed foods, high calorie diet and aerated drinks.
4. Avoid large meal at once.
5. Include raw salads, plenty of vegetables especially fiber and green leafy vegetables in the diet.
6. Avoid sedentary nature & remain active.
7. Avoid stress.
8. Monitor sugar level regularly.



Disclaimer: The purpose of this literature is to make the patients aware about utility of Yoga & Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment. It cannot be considered as a treatment as such. Treatment should be taken under the guidance of an experienced & qualified Yoga & Naturopathy Physician.



आवश्यक बातें

यहाँ वर्णित सरल उपायों, आवश्यक बातों, प्राकृतिक उपचार, योगासन आदि का अभ्यास प्राकृतिक चिकित्सालय में इनडोर या आउटडोर चिकित्सा व्यवस्था के अन्तर्गत चिकित्सा लेने वाले रोगियों को कराया जाता है ताकि वे इनका अनुकरण घर पर भी कर सकें।

पानी

प्रातः 5 बजे उठकर 1 या 2 गिलास, तांबे के बर्तन में रात भर रखा या स्वच्छ ताजा पानी पियें। दिन भर में दो-दो घन्टे के अन्तराल से एक-एक गिलास पानी कुल कम से कम 3 लिटर जरूर पियें।



व्यायाम

प्रातः उठकर शौचादि से निवृत्त होने के बाद कम से कम आधा घंटे तक तेज चाल से घूमें या जॉगिंग करें। योगासन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, खेलकूद, बागवानी, तैराकी आदि किसी भी कार्य में थोड़ा समय रोज लगाएँ।



भोजन

भोजन धीरे-धीरे खूब चबाकर शान्ति से मौन रहते हुए करें। अपनी खुराक के अनुसार खाना लें किन्तु ध्यान रखें कि आपका पेट 3/4 ही भरे। दिन में कम से कम 7 घन्टे के अन्तराल से केवल दो समय ही भोजन करें।

दोनों समय भोजन का उचित समय है:

प्रातः 11 से 12 बजे तक

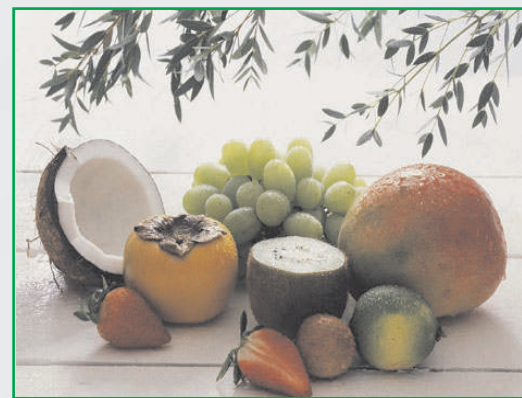
सायं 6 से 7 बजे तक

अनाज, दाल व सूखे मेवों को रात भर भिगोकर काम में लें।



भोजन का केवल 1/3 भाग ही अन्न और दालें होनी चाहिये बाकी 2/3 भाग हरी सब्जी हो। 20% पकाये हुये अन्न के साथ 80%अपक्व अन्न लें।

कम चर्बी (फैट) वाला तेल ही काम में लें, वह भी कम से कम मात्रा में। सन्तुलित मात्रा में कच्चा—अपक्व, अमृताहार (अंकुरित अन्न), पत्तीदार हरी सब्जियाँ, मौसम के अनुसार फल, सलाद, फलों का रस एवं धनियाँ, पोदीने की चटनी का सेवन करें। पक्व भोजन में चोकर सहित गेहूँ के आटे की रोटी, बिना पालिश के चावल तथा सूप आदि लें। भोजन को यदि भाप के माध्यम से पकाया जाये तो उत्तम होगा।



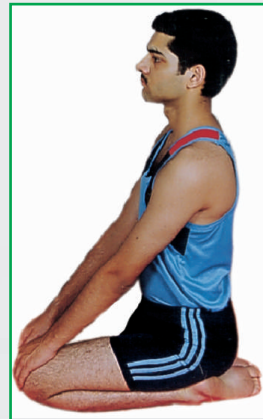
चाय की जगह शहद व नींबू का पानी, दूध की जगह दही/छाछ तथा चीनी की जगह गुड़ को प्राथमिकता दें।

आराम

दोनों समय खाने के बाद 10 से 15 मिनट वज्रासन में बैठें।

सामान्य :

थोड़े सख्त बिस्तर पर सोयें तथा बहुत पतले तकिये का उपयोग करें। सोने से पहले अपनी सारी चिन्ताओं से मुक्त होकर शान्तचित्त हो जायें। अपनी बार्यी करवट तथा पेट के बल (शिशु आसन में) सोने की आदत डालें। सोने व खाने के बीच कम से कम तीन घन्टे का अन्तराल रखें।



जरूरी :

गहरी साँस लें तथा हमेशा सीधे तन कर बैठें या चलें। दिन में दो बार शौच जाने एवं दो बार ठण्डे या ताजे पानी से स्नान करने की आदत डालें। स्नान करने के बाद पहले हाथों से मालिश करके जितना पानी सुखा सकें सुखा लें। फिर तौलिए से पोछें। दिन में दो बार प्रार्थना/ईश्वर का ध्यान करें। (एक बार प्रातः सूर्योदय से पहले तथा दोबारा रात को सोने से पहले)।

कम/सीमित करें

नमक, चीनी, मिर्च, मसाले, दालें, घी, आइसक्रीम, पक्का भोजन, आलू आदि। ऊँची एड़ी की चप्पल, जूते, टी.वी. व सिनेमा, मोटापा व थका देने वाले व्यायाम से बचें।

दूर करें/रहें

- धूम्रपान, चाय, कॉफी, शराब, दवा व अन्य बुरी आदतें। मैदा व पॉलिश किये हुए चावल, मांसाहार, सुबह का नाश्ता, डिब्बा बन्द, सुखाये हुए, मिलावटी, रंगयुक्त, सुगन्धयुक्त, सिन्थेटिक, कृत्रिम खाद्य पदार्थ।
- वनस्पति घी, सभी तरह के रिफाइन्ड तेल। कोई भी अप्राकृतिक भोजन

या पेय। बिना भूख, बिना मन, चिन्तित अवस्था या बुखार में भोजन। बहुत गर्म या बहुत ठण्डा भोजन या पेय पदार्थ। शोरगुल, हवा, पानी आदि के प्रदूषण। नुकसानदायक प्रसाधन सामग्री, कृत्रिम वस्त्र, साबुन, इन्टीमेट आदि।

- भोजन के बीच पानी पीना। (भोजन के आधा घन्टा पहले तथा एक घन्टा बाद ही पानी पियें)।
- सोने के लिये नींद की गोली लेना। (यदि रात को नींद न आये तो एक तौलिये को ठण्डे पानी में गीला करके निचोड़ कर 6"x9" की गद्दी की तरह बनाकर पेट पर रख लें। ऊपर से ऊनी कपड़े से ढक लें। नींद आ जायेगी)। देर रात खाना, भारी व तला खाना, देर रात तक जागना त्याग दें।

दाँतों का स्वास्थ्य

- भोजन के बाद दाँतों को पानी से अच्छी तरह से कुल्ला करके साफ कर लें।
- सुबह और रात्रि दोनों समय दाँतों को दातून करें।
- प्रतिदिन कुछ कड़ी वस्तुएं जैसे गाजर, मूली, नारियल, भुट्टे, गन्ने, सौंफ, तिल आदि चबा-चबा कर खाएँ।
- यथेष्ट मात्रा में विटामिन और खनिज लवण की प्राप्ति के लिए प्रतिदिन नींबू, नारंगी, आँवला, पपीता, अमरुद,

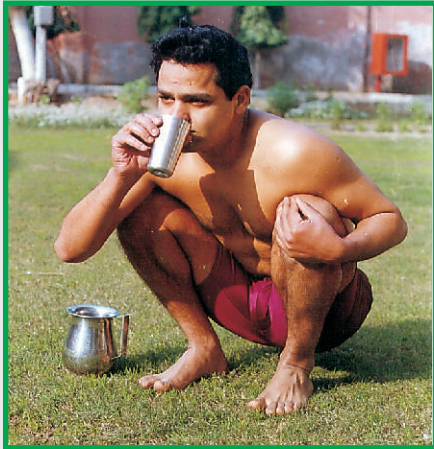


टमाटर, गाजर, अमृताहार (अंकुरित अनाज), पालक, मेथी आदि का सेवन करें।

- दाँतों में पस आता हो या पायरिया हो तो सुबह, दोपहर, शाम नीम की दस-दस पत्तियाँ चबायें।
- दाँतों में तकलीफ की स्थिति में पेट की सफाई करें एवं कुछ दिन फलाहार करें।

आदत डालें

- दिन में एक बार नमक के गुनगुने पानी से गरारे करना। सुबह व सायं त्रिफला के पानी से आँखों को धोना। (इससे नेत्र ज्योति बढ़ेगी)।
- सप्ताह में एक बार कुंजल (निवाया पानी पीकर उल्टी करना)।
- कब्ज हो तो एनिमा लेना। सप्ताह में एक बार शरीर की मालिश व धूप या भापस्नान।
- प्रतिदिन मुँह के तालू की हाथ के अंगूठे से धीरे-धीरे मालिश करें। मुँह में पानी भरकर चेहरे व आँखों पर पानी के छपाके मारें एवं कुछ समय हंसने व गाने में अवश्य बिताएं।



सावधानी

- फलों व सब्जियों पर रासायनिक खाद व दवाओं का छिड़काव होता है, उपयोग करने से पूर्व इन्हें अच्छी तरह से धो लें।
- जहाँ तक संभव हो, फल व सब्जियों को छिलके सहित काम में लें।
- यदि टी.वी. देखना हो तो पर्याप्त दूरी से देखें।

सीखें

- जल्दी सोना, जल्दी उठना। सप्ताह में कम से कम एक दिन उपवास रखना। उपवास के दिन पानी अधिक से अधिक पीना। केवल फलों का रस व नींबू शहद पानी लेना।
- माह में एक दिन प्राकृतिक उपचार यानि मिट्टी की पट्टी, एनिमा, मालिश, धूप या भाप स्नान लेना। इससे तन व मन दोनों की शुद्धि हो जायेगी।
- वर्ष में एक सप्ताह पूर्ण प्राकृतिक उपचार।
- जीने के लिए भोजन करें न कि भोजन के लिये जियें।
- बीमारी से मुक्ति के बाद स्वस्थ रहने के लिये प्राकृतिक जीवन जीना चाहिए।

सैद्धान्तिक बातें

- जीवन की जरूरी आवश्यकताएं : पर्याप्त जगह, स्वच्छ हवा, स्वच्छ पानी, धूप, शारीरिक कार्य, सात्विक भोजन।
- अधिक दवाएं लेना बीमारी से ज्यादा खतरनाक है।

- जो लोग संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम व पर्याप्त आराम (नींद) करते हैं, प्रायः बीमार नहीं होते।
- उपवास बीमारी से मुक्ति के लिये एक मुख्य साधन है। पशु भी बीमारी में भोजन त्याग देते हैं।
- जल्दबाजी, चिन्ता एवं गरिष्ठ व चटपटा भोजन बीमारी के मुख्य कारण हैं।

सुखी जीवन के लिये

खुश रहो, खुशियाँ बाँटो। याद रहे, जो देंगे वही मिलेगा। हमेशा सजग रहें, अपने कर्तव्य के प्रति, अपने दोषों के प्रति, अपनी गैर जरूरी इच्छाओं के प्रति, अपने मूल स्वरूप के प्रति। सुख वस्तु विशेष में नहीं, सन्तुष्ट रहने में है। महत्वाकांक्षा सभी में होती है परन्तु अति महत्वाकांक्षी होना असन्तोष को जन्म देता है। निष्काम कर्म करने की आदत डालें। यह सुखी जीवन की कुंजी है। जो भी होगा उसकी रज़ा से होगा, फिर चिन्तित होने का क्या प्रयोजन है?



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :
निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

61-65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110 058 (भारत)
ई-मेल: ccryn@vsnl.net वेबसाइट: www.ccryn.org

स्वस्थ जीवन के लिये आवश्यक बातें



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
आयुष विभाग, नई दिल्ली

Naturopathy and Yogic Management of
Hypertension



Central Council for Research in Yoga & Naturopathy
(An autonomous organisation under Ministry of AYUSH, Govt. of India)



For further information contact:



Director

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

61-65, Institutional Area, Opp: D Block, Janakpuri,
New Delhi - 110 058

Ph : 011-28520430/31/32, Fax - 011-28520435

E-mail : ccryn.goi@gmail.com, Website : www.ccryn.org

Hypertension

Introduction:

Hypertension, also known as high blood pressure, is a condition in which the blood vessels have persistently raised pressure. Blood is carried from the heart to all parts of the body in the vessels. Each time the heart beats, it pumps blood into the vessels. Blood pressure is created by the force of blood pushing against the walls of blood vessels (arteries) as it is pumped by the heart. The higher the pressure the harder the heart has to pump.

The two measurements of Blood pressure are systolic blood pressure and diastolic blood pressure.

Normal adult blood pressure is 120 mm Hg when the heart beats (systolic) and a blood pressure of 80 mm Hg when the heart relaxes (diastolic). When systolic blood pressure is equal to or above 140 mm Hg and/or a diastolic blood pressure equal to or above 90 mm Hg the blood pressure is normally considered to be raised, or High Blood Pressure, between 120/80 mmHg and 139/89 mmHg is called pre-hypertension, which denotes increased risk for hypertension.

Symptoms of Hypertension:

Sometimes hypertension causes symptoms as below. However, most people with hypertension have no symptoms at all.

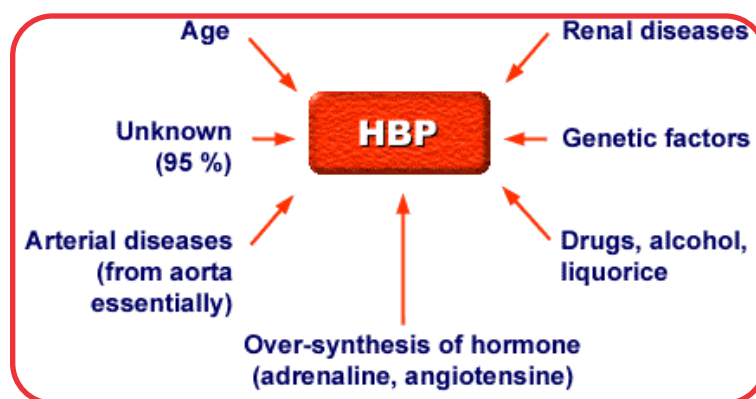
- ★ Headache
- ★ Shortness of breath
- ★ Dizziness
- ★ Chest pain
- ★ Palpitations of the heart
- ★ Nose bleeding
- ★ blurred or double vision



Causes and Risk factors:

In over 90% of cases, the cause of high blood pressure (hypertension) is unknown but several factors can increase the risk of developing the condition. Factors that can raise the risk of developing primary high blood pressure include:

- ★ **Age:** the risk of developing high blood pressure increases as age advances.
- ★ **Family history:** Children born to hypertensive parents are at high risk of developing hypertension than those born to non-hypertensive one. A shared environment in the family like diet, exercise, smoking habits etc. may have its implications for development of hypertension.



- ★ **Obesity:** Higher the weight, greater the risk of development of hypertension.
- ★ **Excess salt intake:** Salt contains sodium, which retains the fluid in the body that raises the blood pressure.
- ★ **Diet:** a diet rich in saturated fatty acids and poor in vitamins and fibres increases the risk of hypertension.



- ★ **Addiction:** Alcohol consumption and cigarette smoking both are linked with increase in blood pressure.
- ★ **Physical inactivity:** People who are inactive are tend to have higher heart rate. The higher the heart rate the harder the heart must work with each contraction putting a stronger force on the arteries. Lack of exercise also increases the risk of being overweight.
- ★ **Mental stress:** Stress leads to increased secretion of catecholamine in the body, which increases the blood pressure. If the stress factor is not tackled, blood pressure remains elevated chronically.
- ★ **Occupational:** Aircraft and roadways noise exposure.



Types

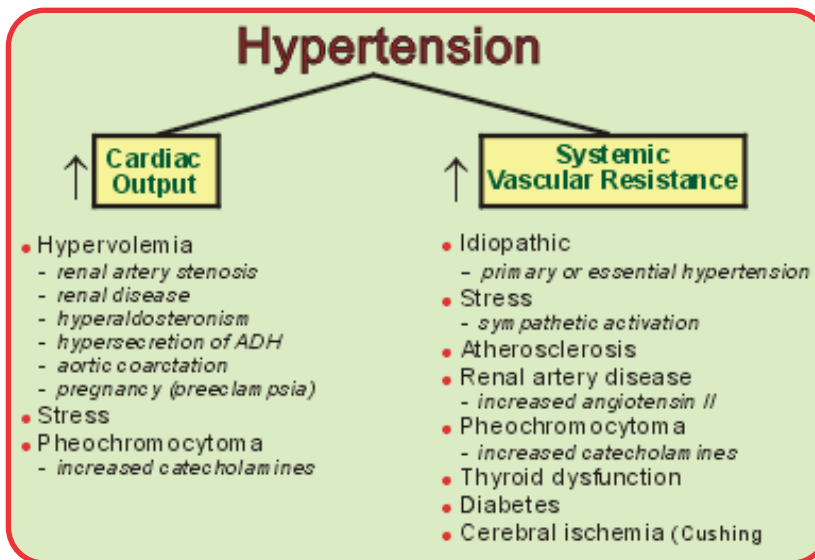
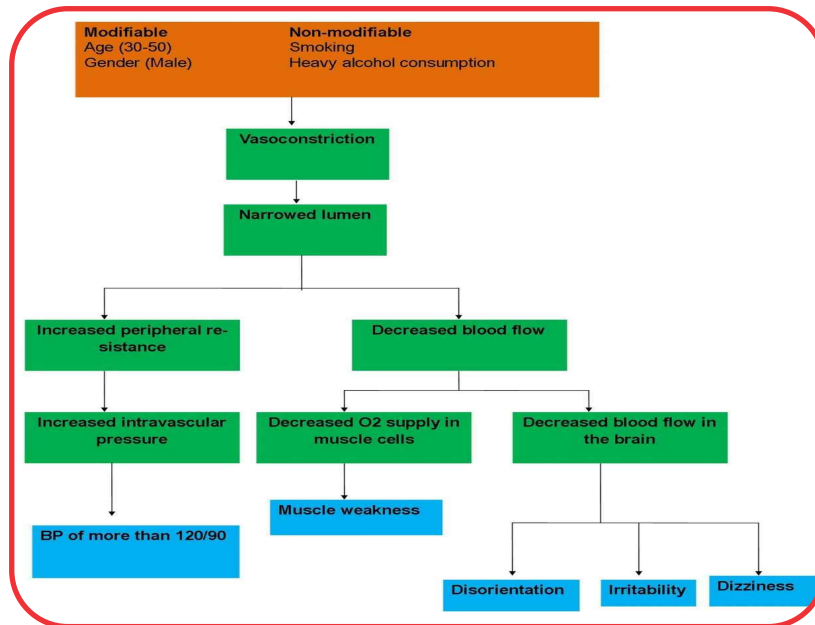
- ★ **Primary (essential) hypertension:** This type of high blood pressure does not have an identifiable cause. It is also called essential hypertension and it tends to develop gradually over many years.
- ★ **Secondary hypertension:** High blood pressure caused by an underlying diseased condition is called secondary hypertension. It tends to appear suddenly and cause higher blood pressure than does primary hypertension.

Various conditions and medications can lead to secondary hypertension, including:

- ★ Kidney disease
- ★ Diabetes
- ★ Hormonal conditions, such as Cushing's syndrome (a condition where your body produces an excess of steroid hormones), Hypothyroidism
- ★ Conditions that affect the body's tissue, such as lupus
- ★ A structural abnormality of the aorta (the large blood vessel leaving the heart) that has existed since birth
- ★ Alcohol abuse or chronic alcohol use
- ★ Obstructive sleep apnea
- ★ Certain medications, such as birth control pills, cold remedies decongestants, over-the-counter pain relievers and some prescription drugs
- ★ Recreational drugs, such as cocaine, amphetamines and crystal methamphetamine



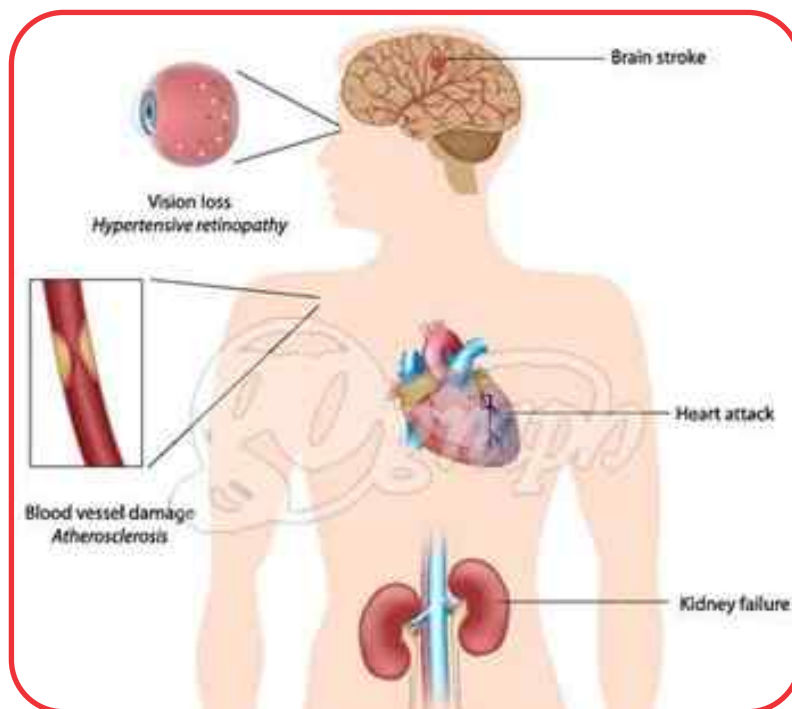
The Pathogenesis of Hypertension:



Diagnosis of Hypertension

Hypertension or high blood pressure is often called a "silent disease" because usually don't know that one has it as there may be no symptoms or signs. Therefore, it's important to regularly monitor the blood pressure, especially if it has ever been high or above the "normal" range or if there is a family history of hypertension. Blood pressure is most often measured with a device known as a sphygmomanometer. If blood pressure is greater than 140/90 mm Hg then it is generally said to be hypertensive.

Main Complications of Hypertension



If left uncontrolled, hypertension can lead to a heart attack, enlargement of the heart and eventually heart failure. Blood vessels may develop bulges (aneurysms) and weak spots that make them more likely to clog and burst. The pressure in the blood vessels can cause blood to leak out into the brain and cause a stroke. Hypertension can also lead to kidney failure, blindness, and cognitive impairment.

Prevention & Management

Prevention :

- ★ Promoting a healthy lifestyle with emphasis on proper nutrition for infants and young people.
- ★ Reducing salt intake to less than 5 g of salt per day (just under a teaspoon).
- ★ Avoid fried foods and cold drinks.
- ★ Reducing intake of salt content foods such as pickles, chutneys, papads, salted nuts, chips, baked dishes etc.
- ★ Consume more of fruits and vegetables.
- ★ Eat foods rich in potassium and antioxidants like Citrus fruits, Banana, Papaya, Tomatoes, Grains, Cereals, Potatoes, Green leafy vegetables.
- ★ Reducing saturated and total fat intake.
- ★ Avoiding consumption of alcohol
- ★ Regular physical activity at least 30 minutes a day.
- ★ Maintaining a normal weight: every 5 kg of excess weight lost can reduce systolic blood pressure by 2 to 10 points.
- ★ Stopping smoking & tobacco use and exposure to tobacco products.
- ★ Managing stress in a healthy way.



Management:

I. Naturopathy Management:

The following Naturopathy treatment modalities are useful in the Hypertension.

Fasting Therapy: Fasting is an important modality in the natural methods of health preservation. Short or intermittent and long Fasting is advisable.

Hydrotherapy: Hydro Therapy is the most flexible medium for producing the thermic and mechanical effects desired and can be applied to a limited area or to the whole body surface. Hydro therapy is used mainly to improve the peripheral circulation and to relax the muscles. The treatments such as Cold Hip Bath, Cold Trunk Pack, Cold immersion bath, Cold Spinal Bath/Spray, Ice massage to head and Spine etc.

Mud Therapy: Mud therapy is a very simple and a highly effective. Mud therapy is used to giving coolness to the body. Mud dilutes and absorbs the toxic substances of body and ultimately eliminates them from body. Mud packs and mud baths are useful in this condition.

Massage Therapy: Partial Massage and Full Body Massage aims at improving the blood circulation and also at strengthening muscles and bodily organs. Full Body Massage (Reverse Direction) Resorting to natural way of living.

Air Therapy: Fresh air is most essential for good health. The advantage of Air Therapy can be achieved by means of Air bath. Everybody should take an Air bath daily for 20 minutes or longer if possible. Air bath has soothing and tonic effect upon the millions of nerve endings all over the surface of the body.



Living with High Blood Pressure

Home treatment is important to help control high blood pressure, especially if a person is having other risk factors for heart disease and stroke. Changes in lifestyle or behavior can help to control high blood pressure and in some cases may allow to reduce the amount of medication required.

- ★ Maintain a healthy weight.
- ★ Get regular exercise.
- ★ Avoid using too much sodium.
- ★ Get adequate potassium, calcium and magnesium in diet.
- ★ Add fiber to the diet.
- ★ Stop alcohol use, smoking and consumption of tobacco products.
- ★ Use anti-inflammatory medications wisely.
- ★ Learn to check the blood pressure at home.

II. The Specific Yogic Practices Prescribed are:

Kriyas: Jalneti, Sutraneti

Asanas: Tadasana, Katichakrasana, Konasana, Uttanapadasana, Pavanamuktasana, Vajrasana, Ushtrasana, Shashankasana, Bhujangasana, Gomukhasana, Vakrasana, Shavasana.

Pranayama: Nadishuddhi, Ujjayi, Sitali and Bhramari.

Meditation: Breath awareness, Om chanting and Om meditation.

Contraindications: The head stand (topsy-turvy) postures and hyperventilation breathing practices should be avoided. Concentrate more on pranayama and meditation than the other practices.



III. Dietary & Lifestyle Management

- ★ Consume more of natural foods - raw vegetables, fruits, sprouts, salads etc.
- ★ Half of the meal should contain uncooked food.
- ★ It is better to consume more liquid foods.
- ★ Let the food contain more of fibre.
- ★ Avoid salt in take as far as possible.

Avoid:

Salt, Frozen, processed, fast, preserved, refined, coloured, flavored, deodorized Food, Bottled aerated drinks, White flour (Maida), White sugar, Saturated fats / hydrogenated oils, Late lunch / dinner, Oily and fried foods, etc.

Disclaimer: The purpose of this literature is to make the patients aware about utility of Yoga & Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment. It cannot be considered as a treatment as such. Treatment should be taken under the guidance of an experienced & qualified Yoga & Naturopathy Physician.



Naturopathy and Yogic Management of
Irritable Bowel Syndrome



CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN YOGA & NATUROPATHY
(An autonomous organisation under Ministry of AYUSH, Govt. of India)



For further information contact:



Director

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

61-65, Institutional Area, Opp: D Block, Janakpuri,
New Delhi - 110 058

Ph : 011-28520430/31/32, Fax - 011-28520435

E-mail : ccryn.goi@gmail.com, Website : www.ccryn.org

Introduction:

Irritable bowel syndrome (IBS) is a gastrointestinal disorder characterized by the presence of a cluster of symptoms that includes abdominal pain, altered bowel habits, increased gas, bloating (distention), cramping, and food intolerance. It has no known organic cause and is a functional gastrointestinal disorder (FGID) which refers to the changes in the motility functioning of the digestive system.

Types

- ◆ Diarrhea-predominant (IBS-D)
- ◆ Constipation-Predominant (IBS-C)
- ◆ Pain predominant
- ◆ Alternating Stool Pattern (IBS-A)

Risk Factors:

- ◆ **Sex :** About twice as many women as men suffer from IBS
- ◆ **Age :** IBS can affect people of all ages, but it is more likely to occur in people in their teens and in their late 20s
- ◆ **Emotional trouble:** Some IBS patients appear to be stressed, have a psychiatric disorder, or have experienced some sort of traumatic event such as sexual abuse or domestic violence.

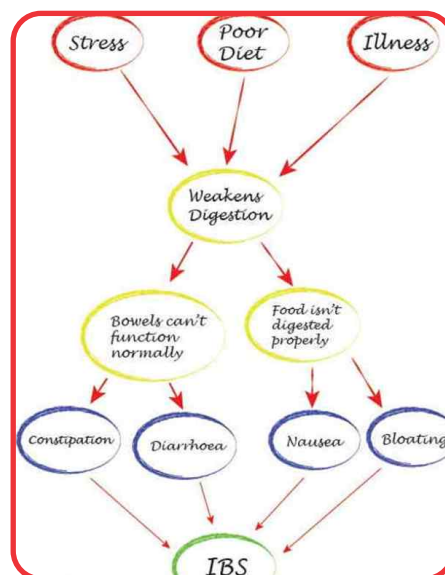
Causes:

- ◆ **Foods:** The role of food allergy or intolerance in Irritable Bowel Syndrome is not yet clearly understood, but many people have more severe symptoms when they eat certain food items. A wide range of foods has been implicated - chocolate, spices, fats, fruits, beans, cabbage, cauliflower, broccoli, milk, carbonated beverages and alcohol etc.
- ◆ **Stress and Food:** It is believed that people who have IBS may have a colon that is extra-sensitive to stress. Most people with IBS find that their signs and symptoms are worse or more frequent during periods of increased stress.
- ◆ **Hormones:** Because women are twice as likely to have IBS, researchers believe that hormonal changes play a role in this condition.
- ◆ **Other illnesses:** Sometimes another illness, such as an acute episode of infectious diarrhea (gastro enteritis) or too many bacteria in the intestines (bacterial overgrowth) can trigger IBS.



IBS symptoms vary from person to person and range from mild to severe. Most people have mild symptoms. The symptoms include:

- ◆ Abdominal pain.
- ◆ Discomfort in association with frequent diarrhea or constipation and a change in bowel habits.
- ◆ Fullness and there may also be urgency for bowel movements.
- ◆ Bloating with increased gas or abdominal distension.
- ◆ Feeling of incomplete evacuation (tenesmus).
- ◆ Pain and other symptoms will often be reduced or go away after a bowel movement. Symptoms may flare up when there is a change in the frequency of bowel movements.
- ◆ People with IBS may have constipation and diarrhea alternatively or mostly have one or the other.
- ◆ Cramping pain after eating certain foods.
- ◆ Mucus in the stool or foamy stool.
- ◆ In Diarrhea-predominant (IBS-D) , frequent, loose, watery stools and an urgent need to have a bowel movement, which may be hard to control.
- ◆ In Constipation-Predominant (IBS-C) it is hard time passing stool, as well as fewer bowel movements. The patient may need to strain with a bowel movement and have cramps. Often, only a small amount or no stool will be passed.



The Pathophysiology:

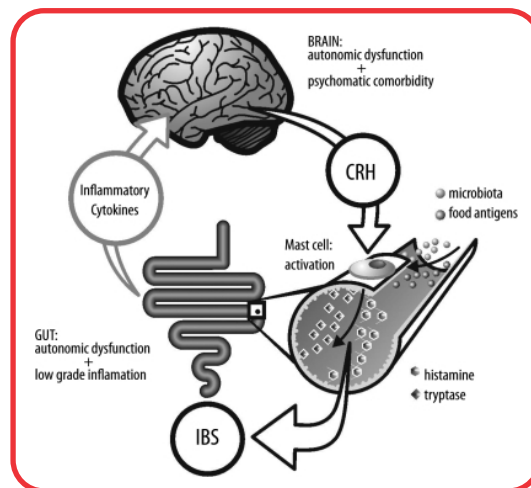
There are three main pathophysiological mechanisms associated with IBS:

- ◆ Psycho-social dysfunction
- ◆ Altered Gastro-intestinal motility
- ◆ Prior gastroenteritis
- ◆ Genetics
- ◆ Luminal irritants
- ◆ Changes in the microbial flora
- ◆ Mucosal inflammation or local immune activation
- ◆ Disorders of evacuation of stool or gas
- ◆ Certain neuro transmitters such as serotonin

Motor abnormalities of the gastro-intestinal tract (GI) are detectable in some patients with IBS, which include increased frequency and irregularity of luminal contractions, prolonged transit time in constipation-predominant IBS, an exaggerated motor response to cholecystokinin and meal ingestion in diarrhea-predominant IBS. Mast cell release of inflammatory mediators could alter gastro-intestinal motility.

Stress and IBS

Certain situation produces psychological stress that may affect different physiological functions in the gastro-intestinal tract (GIT), including gastric secretion, gut motility, mucosal permeability, mucosal barrier function, visceral sensitivity and mucosal blood flow.



Diagnosis of IBS

Symptom Criteria for IBS in Adults and Children

Recurrent abdominal pain or discomfort for at least 3 days per month in the last 3 months associated with 2 or more of the following:

- ◆ Improvement with defecation
- ◆ Onset associated with a change in frequency of stool
- ◆ Onset associated with a change in form (appearance) of stool

Must include all of the following:

Abdominal discomfort (an uncomfortable sensation not described as pain) or pain associated with 2 or more of the following at least 25% of the time:

- ◆ Improved with defecation
- ◆ Onset associated with a change in frequency of stool
- ◆ Onset associated with a change in form (appearance) of stool

No evidence of an inflammatory, anatomic, metabolic, or neoplastic process that explains the subject's symptoms

Complications of IBS:

- ◆ Anemia
- ◆ Weight loss
- ◆ Fever
- ◆ Dehydration
- ◆ Bleeding
- ◆ Severe chronic diarrhea

Management of Irritable Bowel Syndrome

Since one of the basic causative factor is stress, every effort should be made to manage the stress. Simultaneously, the management of physical symptoms, if any, has to be taken care. Effort should also be made to rule out the organic involvement of the disease.

I. Naturopathy Management

The following Naturopathy treatment modalities are useful in the management of IBS.

Fasting Therapy:

Fasting is an important modality in the natural methods of health preservation. Short or Intermittent Fasting is advisable.

Hydrotherapy:

Hydro Therapy is the effective treatment in IBS by producing the thermic and mechanical effects desired and can be applied to a limited area or to the whole



body surface. The treatments such as Cold Enema, Cold Hip Bath, Alternate Hipbath, Hot/Neutral Abdominal Pack, Cold immersion bath, Neutral Spinal spray and Steam bath etc.

Mud Therapy:

Mud therapy is a very simple and a highly effective. Mud therapy is used to giving coolness to the body. Mud dilutes and absorbs the toxic substances of body and ultimately eliminates them from body. Mud packs and full mud baths are the main forms of this treatment.

Massage Therapy:

Massage is a scientific and systemic manipulation of the tissues and organs of the body. It aims at improving the blood circulation and also at strengthening muscles and organs. Partial massage to abdomen and full body massage is useful in this condition.

During the phase of Diarrhoea:

- ◆ Mud Pack to Abdomen
- ◆ Cold compress/Icebag over Abdomen
- ◆ Ice-cold Compress over Abdomen to reduce the peristaltic movement of bowel.
- ◆ Rest and relaxation to avoid the frequency of passing stool.

During the phase of Constipation:

- ◆ Mud Pack over Abdomen.
- ◆ Cold Hip Bath daily in the early morning for mins.
- ◆ Partial Massage to Abdomen
- ◆ Full Body Massage.
- ◆ Steam Bath
- ◆ Full Mud Bath
- ◆ Sauna Bath.
- ◆ Circular Jet Spray
- ◆ Cold Jet Massage.

II. The specific Yogic practices prescribed are:

Kriyas: Kapalabhati, Agnisara, Nauli, Laghu Shankaprakshalana.

Suryanamaskara

Selected practices of Yogic Sukshma vyayama: Udara Shakti vikasaka Kriya.



Yogasanas: Uttanapadasana, Pawanamuktasana, Sarvangasana, Sarala Matsyasana, Bhujangasana, Dhanurasana, Gomukhasana, Vajrasana, Shashankasana, Ushtrasana, Marjariasana, Vakrasana, Tadasana, Katichakrasana.

Pranayama: Nadishodhana Pranayama, Suryanadi Pranayama, Bhramari, Bhastrika.

Relaxation: Shavasana, Yoga Nidra

Meditation: Simple breath watching, Om chanting, Om Meditation

III. Dietary management:

- ◆ Limit or eliminate foods that may cause constipation, diarrhea, bloating and pain worse. These may include caffeine, alcohol, carbonated (fizzy) drinks, spicy, milk, foods high in sugar, fatty foods, gas-producing foods (such as beans, cabbage and broccoli) and artificial sweeteners sorbitol and xylitol (often used in sugarless gum and sugarless candy).
- ◆ Drink plenty of water and get regular exercise.
- ◆ Add soluble and insoluble fiber to the diet to reduce constipation.
- ◆ To control diarrhea, eat soluble, non-spicy and non-irritant diet in frequent small meals such as curd, buttermilk, boiled rice, diluted fruit juices to avoid dehydration.

Disclaimer: The purpose of this literature is to make the patients aware about utility of Yoga & Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment. It cannot be considered as a treatment as such. Treatment should be taken under the guidance of an experienced & qualified Yoga & Naturopathy Physician.



Naturopathy & Yogic Management of
Lumbar Spondylosis



Central Council for Research in Yoga & Naturopathy
(An autonomous organisation under Ministry of AYUSH, Govt. of India)



For further information contact:



Director

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

**61-65, Institutional Area, Opp: D Block, Janakpuri,
New Delhi - 110 058**

Ph : 011-28520430/31/32, Fax - 011-28520435

E-mail : ccryn.go@gmail.com, Website : www.ccryn.org

Lumbar Spondylosis

Lumbar spondylosis is a degenerative condition which affects the lower spine. In a patient with lumbar spondylosis, the spine is compressed by a narrowing of the space between the vertebrae, causing a variety of health problems ranging from back pain to neurological problems. In a classic case of lumbar spondylosis, the space between discs in the lumbar spine becomes narrowed. As a result, the patient develops numbness, tingling, and pain which may radiate out from the area. These symptoms are the result of pressure on the nerves emerging from the spinal cord. Over the course of the development of lumbar spondylosis, the vertebrae tend to become stiff, and they may fuse or immobilize. This leads to decreased flexibility and increased back pain as the patient's spine may become contorted or compromised by the immobilized vertebrae. Lumbar spondylosis can also be characterized by the development of bone spurs and bony overgrowths around the spine which can pinch nerves.

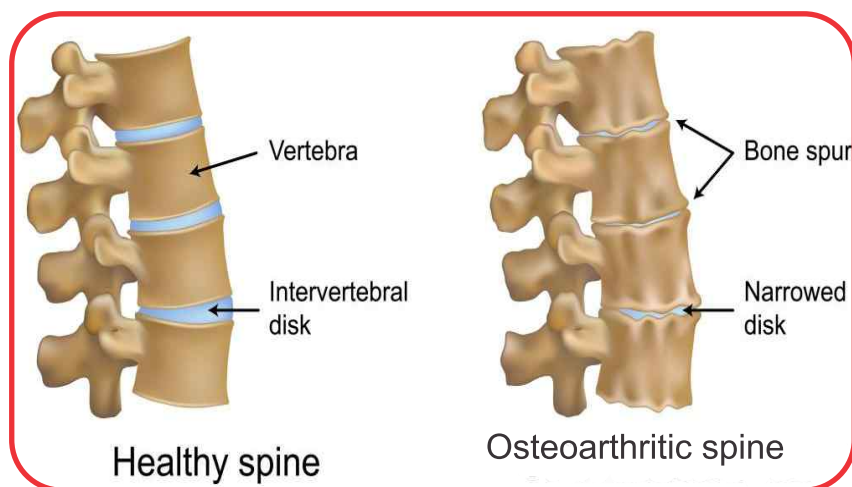
Risk Factors for Lumbar Spondylosis:

- ◆ Ageing
- ◆ Obesity
- ◆ Sedentary lifestyle
- ◆ Abdominal muscle weakness
- ◆ Psychological distress
- ◆ Occupational-prolonged sitting or standing, Heavy weight lifting and twisting
- ◆ Previous injury to the low back.
- ◆ Poor posture - Posture inappropriate for the activity being performed
- ◆ Congenital abnormalities in the spine



- ◆ Smoking
- ◆ Pregnancy (in females)
- ◆ Poor sleeping position.

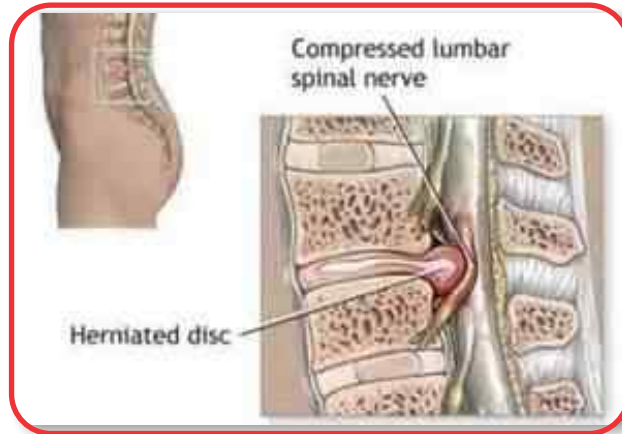
Pathogenesis of Lumbar Spondylosis:



Due to the above risk factors, the disc may age prematurely and dries up leading to narrowing of the disc space. This allows abnormal movements between vertebrae and stresses the adjacent vertebral bodies and facet joints leading to a reactive bone growth which compresses the spinal nerve passing through the intervertebral foramina. Vertebral bodies lipping and adjoining osteophyte formation leads to spinal cord and spinal nerve compression. These degenerative changes can occur at one level or in different levels of the lumbar spine leading to multiple areas of spine stiffness, pain and numbness.



Causes of Lumbar Spondylosis:



- ◆ Overuse, strain, or injury
- ◆ Herniated disc
- ◆ Compression fractures
- ◆ Illness
- ◆ Nerve root compression

Symptoms of Lumbar Spondylosis:



Symptoms are most severe in the morning and again at the end of the day and tend to improve with rest.

- ◆ The pain may be dull or sharp and it may be in one small area or over a broad area.
- ◆ Difficulty in moving that can be severe enough to prevent walking or standing
- ◆ Pain that does not radiate down the leg or pain that also moves around to the groin, buttock or upper thigh sciatica; Pain that tends to be achy and dull
- ◆ Muscle spasms
- ◆ Local soreness upon touch
- ◆ Weakness or numbness in both legs or loss of bladder or bowel control.

Most lumbar spondylosis is short-term (acute) and will go away in a few weeks. It is more likely to become long-lasting (chronic) if it is not taken care properly or do not adopt a healthy lifestyle.

Diagnosis of Lumbar Spondylosis:

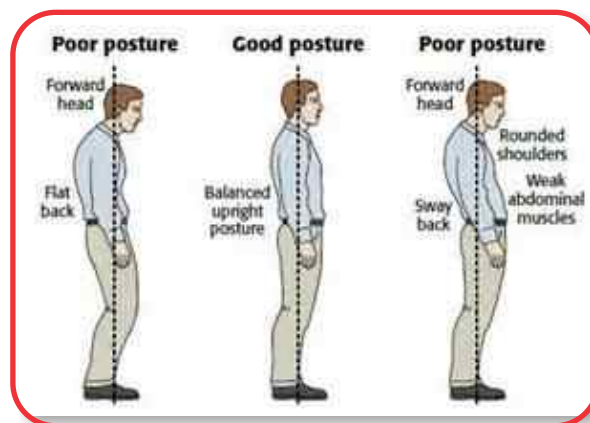


- ◆ Medical history and Physical examination for tenderness and stiffness in low back.
- ◆ X-ray of the lumbar spine.
- ◆ Magnetic resonance imaging (MRI).
- ◆ Computerized tomography (CT scan).
- ◆ Myelogram.
- ◆ Electromyogram (EMG).

Prevention:

- ◆ Avoiding injury to the low back is a method of preventing lumbar spondylosis. Additionally, conditioning exercise programs designed to strengthen the lumbar area and adjacent tissues can help to minimize risk of injury to the low back.
- ◆ A routine of back-healthy activities may include stretching exercises, swimming, walking, and Yoga to improve coordination and develop proper posture and muscle balance.
- ◆ Regular back bending exercises neutralize the stress on the lower back and help in maintaining the normal curve of the lumbar spine.

Strategies to maintain healthy back





Don't slouch when standing or sitting: When standing, keeping the weight balanced on feet. The back supports weight most easily when curvature is reduced.

Foot wear: Wearing comfortable, low-heeled shoes.

Moving Heavy Items: Pushing is easier on back than pulling.

Lift right: Standing as close to the object as one can. Use legs rather



Sleep: Always sleep on the side with pillow between the knees.

Stretch out: Keeping flexible helps maintain normal joint function and a good range of motion. It also reduces the risk of injury. Always stretch before exercise or other strenuous physical activity.

Stay active: Staying active and keeping the body moving helps maintain the health of the spine.

Stay hydrated: Drinking plenty of water to stay hydrated to maintain soft tissue elasticity and fluidity in joints, as the discs begin to shrink, one is more vulnerable to painful disc conditions such as bulging or ruptures.

Work smart: Proper ergonomics can help to reduce stress on both the lower and upper back, thus reducing the frequency of conditions ranging from stiff back.

Rearranging the work space: Whether a laptop, phone, computer desk, or even car - is set up for one's height and functionality. Choose a chair that provides back support. Knees should be at 90 degrees and feet should rest comfortably on the floor.

Avoiding prolonged sitting or standing: Staying in one position for too long will cause back muscles to tighten up and become immobile.

Reducing weight: Weight around the waistline strains the lower back muscles.

Maintain proper nutrition: Sufficient daily intake of calcium, phosphorus, and vitamin D helps to promote new bone growth.

Quit smoking : Smoking reduces blood flow to the lower spine and causes the spinal discs to degenerate.



Control of Lumbar Spondylosis:

Recurring back pain resulting from improper body mechanics or other non traumatic causes is often preventable.

A combination of exercises that don't jolt or strain the back, maintaining correct posture, and lifting objects properly can help prevent injuries.

Treatment is usually conservative which includes

Medications: Non-steroidal anti-inflammatory drugs and muscle relaxants.

Bed rest: 1-2 days rest in severe pain only followed by exercise.

Exercise: Exercise is the most effective way to speed recovery from lumbar spondylosis and help strengthen back and abdominal muscles.

Management of Lumbar Spondylosis:

Naturopathy and Yoga is based on:

- ◆ Lifestyle modifications - Instruction in body mechanics focuses on low-load concepts. These include avoiding forward bending and rotation of the neck, avoiding prolonged extension of the neck, avoiding prolonged sitting or standing and selecting the proper chair.
- ◆ Workplace modifications and ergonomics serve to reduce strenuous neck positions during work and leisure.
- ◆ Exercises designed for cervical pain include isometric neck strengthening routines, neck and shoulder stretching and flexibility exercises, back strengthening exercises.
- ◆ Naturopathy treatments are aimed to reduce pain, relax the muscles of lower back and strengthen the muscles.



I. Naturopathy management :

The following Naturopathy treatment modalities are useful in the Lumbar Spondylosis.

Hydrotherapy: Hydro Therapy is the most flexible medium for producing the thermic and mechanical effects desired and can be applied to a limited area or to the whole body surface. Treatments such as Steam Bath, Hot Hip Bath, Local Steam Application to spine, Hot Spinal Bath, Hot Spinal Spray, Alternate Hot and Cold Compress to lower back-, Hot Full Immersion Bath and Epsom Salt Bath may be given according to the condition and severity.

Massage Therapy: Partial Massage to lower back and Full Body Massage will help to strengthen the lower back and spinal muscles as well as to relax the muscles. Hot oil Application and superficial Massage to lumbar spine and lower limbs are useful.

Mud Therapy: Mud therapy is very simple and highly effective. Mud dilutes and absorbs the toxic substances of body and ultimately eliminates them from body. Partial Hot Mud Application is useful.

Colour Therapy/ Sun Therapy: Infrared application for few minutes will help to reduce the pain and to relax the lower back muscles. Sun bath twice a day is useful in lumbar spondylosis.

II. The specific Yogic practices prescribed are:

Spinal exercises: The simple spinal movements of lower back movements facilitate the practice of further range of Yogic techniques by loosening the joints and muscles. These practices are forward, backward, sideward (turning and bending) and twisting movements.



Sukshma Vyayama: Kati-sakti-vikasaka kriya.

Yogasanas: Tadasana, Urdhwa-Hastottanasana, Katichakrasana, Ardhashakrasana, Konasana, Pavanamuktasana, Vajrasana, Ushtrasana, Vakrasana, Ardhamatsyendrasana, Marjari-asana, Gomukhasana, Uttanamandukasana, Sarala Matsyasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Makarasana, Shavasana.

Pranayama: Nadishodhan, Suryabhedhi and Bhramari.

Special practice: Yoganidra/ Antarmouna

Dhyana (Meditation):

III. Dietary Management

Maintain proper nutrition and diet to reduce and prevent excessive weight. Diet with sufficient daily intake of calcium, phosphorus, and vitamin D helps to promote proper bone growth.

Disclaimer: The purpose of this literature is to make the patients aware about utility of Yoga & Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment. It cannot be considered as a treatment as such. Treatment should be taken under the guidance of an experienced & qualified Yoga & Naturopathy Physician.



मधुमेह—उपचार



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

(आयुष विभाग)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

नई दिल्ली

परिचय

मधुमेह को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान द्वारा जीवन भर चलने वाला रोग माना जाता है; किन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार यह पाचन संस्थान का विकार है जिसे नियमित योगाभ्यास, जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन और पथ्याहार के प्रयोग से शीघ्र नियन्त्रण में लाया जा सकता है।

मधुमेह क्या है?

वास्तव में मधुमेह ऐसे लोगों का रोग है जिनके जीवन में शारीरिक व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के लिए कोई स्थान नहीं है। इस रोग में अग्नाशय



अग्नाशय

ग्रन्थि द्वारा बनायी जा रही इन्सुलिन की मात्रा **परिमाणात्मक एवं गुणात्मक** रूप से कम हो जाती है परिणामस्वरूप रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है और अतिरिक्त शर्करा मूत्रमार्ग से बाहर निकलने लगती है।

मधुमेह के कारण

शारीरिक श्रम का अभाव, मानसिक श्रम की अधिकता, अप्राकृतिक रहन-सहन और अपथ्याहार इस रोग के मूल कारणों में हैं। गरिष्ठ, चिकने तथा मीठे पदार्थों के निरन्तर प्रयोग से जठराग्नि मंद होकर पाचक ग्रन्थियों को दुर्बल बना देती है। यह रोग शरीर में चयापचय की प्रक्रिया को अस्त-व्यस्त कर देता है।

मधुमेह को आनुवंशिक रोग भी माना जाता है। पहले प्रौढ़ावस्था में लोग मधुमेह से ग्रस्त होते थे किन्तु अब तो मधुमेह से ग्रस्त नवयुवक भी बहुतायत

से देखने में आते हैं। इस वृद्धि का एक बड़ा कारण हमारी जीवन शैली में हो रहा नकारात्मक परिवर्तन है।

मधुमेह के लक्षण

मधुमेह के प्रमुख लक्षण निम्नलिखित हैं :

- मूत्र में शर्करा का आना
- मूत्र गाढ़ा एवं चिपचिपा हो जाना
- बार-बार मूत्र त्याग
- अधिक भूख लगना
- अधिक प्यास लगना
- त्वचा में रूखापन
- नेत्र ज्योति कम हो जाना
- थकान एवं दुर्बलता का अनुभव
- घाव भरने में विलम्ब होना
- शरीर में खुजली होना।

मधुमेहजन्य विकृतियाँ

मधुमेह एक ऐसा रोग है जिसके अनेक दुष्प्रभाव हैं, जो इस प्रकार हैं:

- गुर्दे तथा यकृत की खराबी
- तंत्रिका संस्थान की विकृतियाँ
- नपुंसकता
- स्नायुविक विकृतियाँ
- दृष्टि—नाड़ी शोथ
- मधुमेही संमूर्छा आदि

मधुमेह का वर्गीकरण

मधुमेह को निम्न तीन वर्गों में वर्गीकृत किया गया है:

1. इन्सुलिन पर अनिर्भर मधुमेह (NIDDM)
2. इन्सुलिन पर निर्भर मधुमेह (IDDM)
3. जुवेनाइल मधुमेह (जन्मजात)

मधुमेह की चिकित्सा

मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विशेष रूप से प्रभावी हैं। केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् के अन्तर्गत विभिन्न संस्थानों में हुए अनुसंधानात्मक कार्यों से भी इस रोग के नियंत्रण में इन चिकित्सा पद्धतियों के प्रभावी होने की पुष्टि हुई है। मधुमेह की चिकित्सा में यह ध्यान रखना चाहिए कि रोगी पर्याप्त श्रम करे, उसका पाचन संस्थान सुव्यवस्थित रूप से कार्य करे तथा मधुमेहजन्य जो व्याधियाँ प्रायः उत्पन्न हो जाती हैं, वे नियंत्रित रहें। उपर्युक्त सिद्धान्तों का पालन करते हुए मधुमेह के रोगी की चिकित्सा का निर्धारण किया जाता है। इसमें योग की निम्नलिखित प्रक्रियाएँ लाभदायक हैं परन्तु अभ्यास क्रम का चयन रोगी की आयु व रोगी की अवस्था के अनुसार किया जाता है:

षट्कर्म : कुंजल, नौलि, शंखप्रक्षालन

बंध : उड्डियानबंध

आसन : कटि चक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन
वज्रासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्ता-
नासन, शलभासन, धनुरासन,
मण्डूकासन, कोणासन तथा
पादहस्तासन



धनुरासन

प्राणायाम : भस्त्रिका, उज्जायी, नाडीशुद्धि एवं
भ्रामरी

सूर्यनमस्कार :
ध्यान :

प्राकृतिक चिकित्सा

इसी प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा की निम्नलिखित प्रक्रियाएँ मधुमेह के प्रभावी नियंत्रण एवं प्रबन्धन में सहायक हो सकती हैं:

मिट्टी चिकित्सा: पेट पर मिट्टी की पट्टी

जल चिकित्सा : पेट पर गरम ठंडा सेंक, एनिमा,
ठंडा कटिस्नान, गरम-ठंडा
कटिस्नान, पेट की लपेट, रीढ़
स्नान।



कटि स्नान

मालिश
चिकित्सा : शरीर की मालिश

सूर्य किरण

चिकित्सा : धूप स्नान, भूरी बोतल में सूर्य किरणों से कम से कम 8 घंटे तप्त किया गया जल आधा कप भोजनोपरान्त 2 बार लिया जाना भी काफी लाभप्रद पाया गया है।

व्यायाम

चिकित्सा : प्रातःकाल टहलना

आहार चिकित्सा

मधुमेह के रोगी का आहार नियंत्रित होना चाहिए। आहार निर्धारण के लिए रोगी की आयु, वजन, व्यवसाय तथा मधुमेह के प्रकार को ध्यान में रखना चाहिए। मधुमेह के रोगी क्या और कितनी मात्रा में खाएँ इसके लिए उन्हें निम्नलिखित तीन श्रेणियों में बाँटा जा सकता है—

1. जिनका भार सामान्य से कम है।

2. जिनका भार सामान्य है।

3. जिनका भार सामान्य से अधिक है।

एक सामान्य भार के व्यक्ति को जो शारीरिक कार्य नहीं करता लगभग 2000 कैलोरी, मध्यम काम करने वालों को लगभग 2500 तथा अधिक काम करने वालों को लगभग 3000 या इससे अधिक कैलोरी के भोजन की आवश्यकता होती है।

मधुमेह में जिन व्यक्तियों का भार कम हो गया है उन्हें अन्य रोगियों की अपेक्षा कुछ अधिक कैलोरी की आवश्यकता होगी और जिन रोगियों का भार सामान्य से अधिक है उन्हें 2000 कैलोरी से भी कम आहार मिलना चाहिए ताकि उनके शरीर का मोटापा कम हो सके।

कैलोरी को निर्धारित करने के लिए सबसे अच्छा तरीका यह है कि रोगी प्रतिदिन अपने मूत्र की जाँच करके देख ले कि कितना अनाज खाने से उसका मूत्र शर्करा-रहित रहता है। जैसे-जैसे स्वास्थ्य अच्छा

होता जाए और अनाज को सहन करने की रोगी की क्षमता बढ़ती जाए, अनाज की मात्रा बढ़ायी जा सकती है। मधुमेह के रोगी दही, छाछ, मट्ठा आदि को अपने भोजन में स्थान देकर अपनी शक्ति को बनाये रख सकते हैं।

मधुमेह के रोगी की दैनिक आहारचर्या

प्रातः : करेले का रस 1 औंस से 2 औंस तक

नाश्ता : बिना मलाई का दूध 250—400 मि.लि. या मट्ठा या अमृताहार जिसमें अंकुरित चना, मूंग, मेथी लगभग 50 ग्राम हो या ताजे आँवले का रस 50 ग्राम।

दोपहर का भोजन : रोटी (गेहूँ+चना+सोयाबीन+मेथी+रागी+बाजरा/ज्वार तीनों मिलाकर) 25 ग्राम से 50 ग्राम, हरी सब्जी 250 ग्राम, सलाद

25 से 50 ग्राम, मूंग की दाल 25 ग्राम, दही 150 ग्राम, मट्ठा 1 गिलास।

सायंकाल : भुने हुए चने 30 ग्राम, सब्जी का सूप या मट्ठा 1 गिलास।

रात्रि का भोजन : दोपहर की तरह, परन्तु रात्रि में दही का सेवन उपयुक्त नहीं रहता।

मधुमेह में लाभप्रद आहार

सोयाबीन, सेम, शलजम, खीरा, ककड़ी, लहसुन, लौकी, करेला, पालक, मेथी, बथुवा, चौलाई, आँवला, जामुन, बेल आदि।

मधुमेह के रोगी के लिए जानने योग्य आवश्यक बातें

1. मधुमेह के रोगियों के लिए भोजन में मेथी का प्रयोग विशेष लाभकारी है। मेथी को अंकुरित करके अथवा उसका पाउडर बनाकर एक-एक चम्मच लिया जा सकता है।
2. मधुमेह के रोगियों को गेहूँ के आटे में चना, सोयाबीन, मेथी, रागी तथा बाजरा/ज्वार मिलाकर उससे बनी 2-3 रोटियाँ खाने की सलाह दी जाती है। 10 किलो आटे में लगभग 4 किलो गेहूँ, 2 किलो चना, 1 किलो सोयाबीन, 1 किलो रागी, 1 किलो बाजरा/ज्वार तथा 1 किलो मेथी के मिश्रण का अनुपात रखा जा सकता है।
3. मधुमेह के रोगी के लिए सभी प्रकार की मीठी चीजें, घी, वनस्पति, अत्यधिक मीठे फल, बाजार में मिलने वाले मैदा आदि से बने खाद्य पदार्थ,

संरक्षित डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ, धूम्रपान, जर्दा, गुटका तथा मद्यपान पूर्णतया वर्जित हैं।

4. करेला, नीम की पत्तियाँ, बेल, गुड़मार तथा जामुन आदि भी मधुमेह के नियंत्रण में सहायक हो सकते हैं।
5. मधुमेह के रोगी को अपनी रक्त शर्करा की जाँच नियमित अन्तराल पर कराते रहना चाहिए ताकि वह नियंत्रण में रहे तथा किसी भी प्रकार की विकृति से रोगी अपना बचाव कर सके। रक्त शर्करा का सामान्य स्तर खाली पेट 70-110 mg/dl तथा खाने के बाद 110-150 mg/dl तक हो सकता है।
6. नियमित रूप से लम्बी दूरी तक टहलना मधुमेह के रोगियों के लिए लाभप्रद है।

मधुमेह एक दुःसाध्य रोग है किन्तु योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा तथा नियंत्रित आहार की सहायता से उसे प्रभावी रूप से कम समय में ही नियंत्रण में लाया जा सकता है।

प्रकाशित सामग्री का उद्देश्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में प्रयुक्त की जाने वाली आम विधियों की जानकारी देते हुए मधुमेह के रोगियों को इन पद्धतियों की ओर उन्मुख करना है।

मधुमेह के रोगियों को परामर्श दिया जाता है कि अपने लिए उपयुक्त चिकित्सा क्रम का निर्धारण किसी सुयोग्य प्राकृतिक चिकित्सक एवं योग चिकित्सक के मार्गदर्शन में कराएँ।



अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:
निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
61-65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058
फोन: 28520430, 31, 32 • फैक्स: 28520435
ई मेल : ccryn.go@gmail.com • वेबसाइट : www.ccryn.org

मधुमेह उपचार



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
(आयुष विभाग)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार



For further details, please contact:

Director

**Central Council for Research in
Yoga & Naturopathy**

61-65, Institutional Area, Janakpuri, NEW DELHI-110058

Phone : 011-28520430, 31, 32 Fax : 28520435

E-mail: ccryn.goi@gmail.com Website : www.ccryn.org

H I G H B L O O D P R E S S U R E



Management of
HIGH BLOOD PRESSURE



Through Yoga & Naturopathy

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

Government of India

Ministry of Health & Family Welfare,
Department of AYUSH, NEW DELHI



Management of
HIGH BLOOD
PRESSURE



Through Yoga & Naturopathy



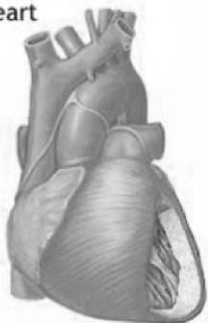
Central Council for Research in Yoga & Naturopathy
Government of India, Ministry of Health & Family Welfare,
Department of AYUSH, New Delhi



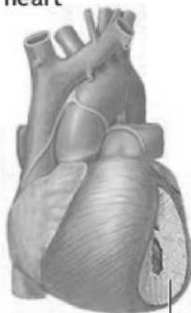


Management of HIGH BLOOD PRESSURE through Yoga & Naturopathy

**Normal
heart**



**Hypertensive
heart**



**Thickening in
walls of ventricles**

Introduction

It is a very common disease and about 20% of adults suffer from Hypertension all over the world but most of the patients are not aware about this disease because it doesn't produce any symptoms in majority. This is why; this disease has been called as the 'Silent Killer'.

What is Blood Pressure?

Blood Pressure means the force exerted by blood against any unit area of the blood vessel wall. Blood pressure measured in millimeters of mercury (mm Hg). If the pressure in a vessel is 100 mmHg, means force exerted by





blood is sufficient to push a column of mercury against up to level of 100 millimeters.

What is High Blood Pressure ?

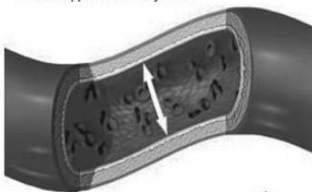
The normal blood pressure in adult is between 100/60 to 130/80 mmHg. If the blood pressure is consistently more than 140/90, is called high blood pressure or Hypertension.

Types of Hypertension

Essential Hyper-tension:

It is the most prevalent hypertension type, affecting 90-95% of hypertensive patients. Although no direct cause has been identified itself.

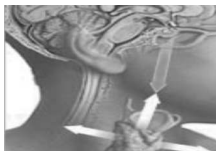
Blood pressure is the measurement of force applied to artery walls





Secondary hyper-

tension: It is the type of hypertension result from an identifiable cause, like renal disease endocrine disorders like hypothyroidism, Cushing syndrome and drug induced.



Risk Factors

Modifiable Factors:

- Stress and tension
- Lack of exercise
- Diabetes
- Smoking



Non Modifiable Factors

- Hereditary

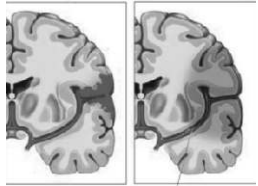




- Age

Complications

- Diabetes
- Stroke
- Coronary Artery Disease
- Kidney Disease



Yoga

YOGA is an ancient Indian science and is one among the six great Indian philosophies. In the spiritual dimension Yoga is a path towards attainment of super conscious states. According to Sage Vasistha; Yoga can be





defined as a science of calming down the mind. According to Maharshi Patanjali, Yoga is defined as the process of sublimation of all mental modifications in the mind through a systematic process of Yamas (moral doctrines), Niyamas (disciplines), Asanas (postures),

Pranayama (regulated nostril breathing/breath control), Pratyahara (introspection/ in drawing mind away from perceptible external sensory stimuli), Dharana (concentration), Dhyana (meditation) and finally to attain a state of Samadhi (absorption).



Naturopathy

Naturopathy is a system of man building in harmony with the constructive principles of Nature on physical, mental, moral and spiritual planes of living. It has great health promotive, disease preventive and curative as well as restorative potential. Naturopathy is a system of intervention that uses naturally available resources for healing. Naturopathy is not just a conglomeration of treatments but is a way of life designed to promote health and cure disease. Therefore, this is one form of active lifestyle intervention.





Management through Yoga

Annamaya Kosha :

Yogic diet (sattvik), Kriyas (Jalaneti and Sutraneiti), loosening exercises and yogasanas like Tadasana, Kati-chakrasana, Urdh-vahastottanansana, Bhujangasana, Shal-abasana, pavanmuktasana (avoid forward bending postures), Relaxation techniques (IRT, QRT and DRT)



Pranamaya Kosha:

Nadishodana Pranayama, Chandranulomaviloma prana-





yama, Chandrabhedana pran-ayama, Sheetali, Seet-kari and Bhramari Prana-yama

Manomay Kosha:

OM Meditation and Cyclic Meditation, Bhakti Yoga

Vignanamaya Kosha:

Notional correction and Yogic Counseling

Anandamaya Kosha:

Karma Yoga (Selfless action)

Management through Naturopathy:

Naturopathy treatments like Regular simple vegetarian diet, especially naturopathy diet consisting of raw low calorie diet with





intermittent fasting, Ice massage to head and spine, Neutral immersion bath, Cold spinal spray, Mud bath, Massage in reverse direction.

Daily Schedule for Hypertension

- | | |
|------------------------------|--|
| 5:00 am to
6:00am | - Drink two glasses of water in empty stomach (Ushapanam), perform prescribed yoga asanas, pranayama, relaxation techniques, meditation and exercise like walking. |
| 7:00 am to | - Treatments Enema, Ice massage to head and neck, neutral water affusion, |
| 8:00 am | - Breakfast: Seasonal fruits – Apple, Pears, |





Sapota, Banana, Guava,
Spinach Soup/Ragi
porridge, Beet root juice/
barley water juice / plantain
pith juice/grape juice.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 11:00 am to
12:00 noon | - Lunch: Rice/ Ragi Ball/
roti made of Whole
wheat / Bajra/ Ragi,
boiled vegetable curry
with less oil and spices,
Green gram dhal, buttermilk
/Amla + coriander chutney. |
| 3:00 pm to
4:00pm | - Seasonal fruits to be
taken as like in the
morning/ Herbal tea |
| 6:00pm to
7:00pm | - Roti made of Whole
wheat/ Ragi/ Bajra, boiled
vegetable curry with less oil |





and spices, salad / Wheat
dhaliya + green vegetables/
green vegetables soup

Avoid

- Potato, White Floor (Maida), Hydrogenated Oils, Cold Drinks, Ice Cream, Sugar, Sweets, Milk, coffee, smoking alcohol, tobacco.

Reduce

- Salt, Fried Foods, Fats, Pulses, Carbohydrates, Mango, Sapota, tea

Tips:

- Drink at least 3-4 liters of water daily.i.e. 300 to 400 ml of water at a gap of 2 hours.





- Saturated fat should be replaced by unsaturated fat such as mustard oil, Sunflower oil, Safflower oil.
- Avoid stress and tension.
- Recommended at least 4 km walk daily morning, brisk walk in the morning and also walk for 30 min. after dinner.
- One should consume vegetable and green leafy vegetable as they are rich in fiber content.
- Consume fresh fruits like apple, pineapple, carrot, papaya, etc .as they are rich in anti-oxidants.





The object of this booklet is to make the patients aware about utility of Yoga and Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment.

They are advised to follow a suitable diet and treatment schedule under guidance of qualified and experienced Naturopath and Yoga Therapist.





For further details, please contact:

Director

**Central Council for Research in
Yoga & Naturopathy**

61-65, Institutional Area, Janakpuri, NEW DELHI-110058

Phone : 011-28520430, 31, 32 Fax : 28520435

E-mail: ccryn.goi@gmail.com Website : www.ccryn.org

M A N A G E M E N T O F O B E S I T Y



**Management of
OBESITY**

(Through Yoga & Naturopathy)

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

Government of India

Ministry of Health & Family Welfare,
Department of AYUSH, NEW DELHI



Management of OBESITY

Through Yoga & Naturopathy



Central Council for Research in Yoga & Naturopathy
Government of India, Ministry of Health & Family Welfare,
Department of AYUSH, New Delhi







Introduction

Obesity is supposed to be a gift of modern Lifestyle. It is a disease of people who have no place for hard work. People get obese due to faulty lifestyle, i.e. wrong eating, living and thinking. The increase in number of obesity patients are due to getting away from Mother Nature and the faulty changes in our life- style. Now-a-days, most of children, youth, adult male and female are suffering from obesity. Obesity can be managed effectively by balanced and rational use of Yoga Therapy and Naturopathy treatments.





Features of Obesity:

The main symptoms of obesity are as under:

- Fatty and disproportionate body (imbalance between height and weight)
- Breathlessness after work.
- More perspiration
- Pain in body
- Laziness, fatigue
- More sleep



Causes:

According to Yoga and Naturopathy, Obesity is a by product of the changes in our lifestyle. The main causes behind this may be as under:





- i. Digestive disorders
- ii. Lack of hard work
- iii. Inactive and sedentary lifestyle
- iv. Lack of exercise
- v. Imbalanced diet
- vi. More intake of heavy and oily food items
- vii. Food intake without requirement
- viii. Improper assimilation of food
- ix. Heredity
- x. Lack of drinking water
- xi. Artificially coloured, flavoured, processed, preserved, Deodorised bleached, hydrogenated, refined food, white flour.



Some times, use of some medicines also increases fat. The irregularity in the secretion of





Thyroid gland hormone is also a cause of obesity in some cases. Obesity also increases the possibility of some other diseases like High blood pressure, Heart disease, Arthritis and Diabetes. The tendency of obesity in children is increasing day by day due to more intakes of fast foods and junk foods which are evidenced by various studies. Lack of exercise and sitting before computer/television is also one of the major cause of obesity.

Yogic Therapy

Yogic Therapy is highly effective in the controlling and management of obesity. Such patients should practice Kunjal and Shankha Prakshalana. Regular practice of Tadasana, Kati Chakrasana, Padahasthasana, Sarvangasana, Halasana, Bhujangasana, Dhanurasana, Paschimottanasana, Matsyasana, Ardha-Matsyendrasana and Ushtrasana along with Surya Namaskara is highly beneficial for such patients. Suryabhedhi and Bhastrika

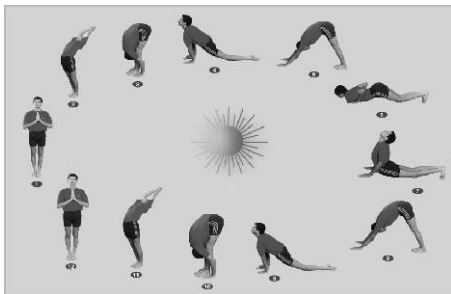




Pranayama are also found useful in obesity.



Such patients should start their daily routine from early morning brisk walking.



Naturopathy

Patients should give adequate place to hard work and exercise in their daily routine. From Naturopathic point of view, such patients are advised to take mud pack on abdomen, Enema, Steam bath twice a



week and Hip bath. In addition to this full tub bath, mud bath, sun bath and whole body massage are also useful. Swimming is very much useful in reducing the weight.

Diet Therapy

The best way to reduce the weight is 'Eat less and Exercise more'. The obesity patients should re-design their daily routine according to



the above principle. Such patients should start their treatment with liquid diet. During liquid diet, 400 ml water mixed with one lemon juice should be taken 3 to 4 times a day. After liquid diet, one time fruit diet and one time dalia and vegetable should be taken for a week. Thereafter, whole wheat roti and boiled vegetable should be taken with plenty of salad. This process should be repeated after every 15 days. Such patients should prefer fruits and vegetables, salad, sprouts and should restrict the use of sweets, heavy and oily foods. Leaving these items will be better. A diet





schedule may be prepared for weight- reduction as under:-

Diet Schedule for Obesity

- Ushapanam : Drink half litre of cold/neutral water
- Morning : One glass water with lemon juice + 2 tsp honey
- Breakfast : Sprouts (Moong + Methi) or any one seasonal fruit or Fruit juice – 1 glass
- Lunch : Whole wheat roti – 1 or 2 or Rice,





		Boiled green vegetable without spices, Salad, Buttermilk – 1 glass
Evening	:	One glass water + Lemon juice + 2 tsp honey or Veg. Soup –1 glass
Dinner	:	As in lunch by 8.00 p.m.
Avoid	:	Potato, White Flour (Maida), Hydrogenated Oils, Cold Drinks, Ice Cream, Sugar, Sweets, Milk



Reduce : Salt, Fried Foods,
Fats, Pulses,
Carbohydrates,
Mango, Sapota

Precautions

1. Obesity can be controlled effectively with the combined approach of Yoga and Naturopathy.

The only thing required is to make positive changes in eating, living and thinking habits.

2. The simple measures for weight reduction are daily morning brisk walk, jogging, practice of yoga, balanced



and controlled natural diet and daily routine full of hard work.

3. Drink water at every 2-3 hours gap i.e. 3-4 litre daily. Don't drink water during meals. Drink water about 1 hour before and 1 hour after meals.



4. Yogasanas and Naturopathy treatments may be done at home under the guidance and supervision of an experienced Naturopath/Yoga Therapist. However, it will be beneficial if the above treatments are taken first in a Naturopathy Hospital.





5. Some times, the patients of obesity also suffer from other disorders like Bronchial asthma, Diabetes, Heart disease, High Blood Pressure etc. In such conditions, the patient should be first investi-gated thoroughly and thereafter the treatment and diet plan should be advised to him accordingly.



The objective of this booklet is to make the patients of Obesity aware about the utility of Yoga and Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment. The Obesity patients are advised to follow a suitable diet and treatment schedule under guidance of a qualified and experienced Naturopath and Yoga Therapist.





Tips :

- MORNING BRISK WALK OR JOGGING FOR 2 to 3 km. DAILY
- AFTER DINNER WALK FOR 1 to 2 km. DAILY

“EAT LESS AND LIVE LONG”

OR

“EAT MORE AND DIE SOON”

RAW FOOD IS BEST FOR HEALTH





The object of this booklet is to make the patients aware about utility of Yoga and Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment.

They are advised to follow a suitable diet and treatment schedule under guidance of qualified and experienced Naturopath and Yoga Therapist.





For more information please contact:

Director

Central Council for Research in Yoga and Naturopathy

61-65, Institutional Area, Janakpuri, New Delhi - 110058

Phone: 28520430, 31, 32 • Fax: 28520435

E-mail: ccryn.goi@gmail.com • Website: www.ccryn.org



**MANAGEMENT OF DIABETES
THROUGH YOGA AND NATUROPATHY**



**Central Council for Research in
Yoga and Naturopathy
(Department of AYUSH)
Ministry of Health and Family Welfare,
Government of India**

MANAGEMENT OF DIABETES THROUGH YOGA AND NATUROPATHY



**Central Council for Research in
Yoga and Naturopathy**

(Department of AYUSH)
Ministry of Health and Family Welfare,
Govt. of India, New Delhi

Diabetes (Madhumeha)

Introduction

Diabetes is considered as a life long disorder by modern medical science but according to Naturopathy it is a disorder of digestive system which can be controlled by changes in lifestyle, regular practice of Yoga and diet regulations.

What is Diabetes?

Diabetes is considered to be a disease of people of sedentary habits in whose life there is no place for physical exercise or



Pancreas

physical labour. In this disease, the amount of insulin produced by pancreas is reduced quantitatively, which results in the increase of sugar in blood and excess sugar eliminates outside through urine.

Causes of Diabetes

Lack of physical labour, severe pressure of mental work and stress, unnatural ways of living, irregular and faulty diet patterns are among the root causes of this disease. Heavy and regular use of fat and sugar products makes the digestive glands weak and disturbs the process of metabolism in the body.

Diabetes is also believed as heredity disease. Few decades back old age people used to suffer from Diabetes. In olden days people get suffered with diabetes in old age but now young persons are also seen suffering from diabetes in

growing numbers. A major factor responsible for this increase is change in our life style.

Symptoms of Diabetes

The main symptoms of Diabetes are as under:

- Sugar in urine
- Sticky and concentrated urine
- Frequent urination
- Frequent hunger
- Frequent thirst
- Dryness in the skin
- Weakness of eyesight
- Feeling of tiredness and weakness
- Delayed healing of wound
- Itching in body

Diabetic Complications

Diabetes is having a lot of complications which are as under:-

- Kidney and liver complications
- Neuropathy
- Retinopathy
- Diabetic Coma, etc.

Classification of Diabetes

Diabetes may be classified into following three groups:-

- (i) Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus (NIDDM)
- (ii) Insulin Dependent Diabetes Mellitus (IDDM)
- (iii) Juvenile Diabetes

Treatment of Diabetes

Yoga and Naturopathy systems are specially effective in controlling Diabetes. Research studies of Central Council for Research in Yoga & Naturopathy carried out at different institutions have proved that these systems are quite effective in controlling this disease.

While treating Diabetes, it should be kept in mind that the patient is made to do adequate physical labour, his diet should be controlled, he should be kept away from stress, his digestive system is tackled to work properly and the diabetic complications are also controlled. Based on the above said principles, the treatment of a diabetic patient should be planned. Following practices of **Yoga** are beneficial in this but correct package suiting to individual patient is required to be

prepared according to the age and condition of patient:-

Shatkarmas : Kunjal, Nauli,
Shankha Prakshalana

Bandha : Uddiyan Bandha
Asana : Katichakrasana,
Ardhamatsyendra-
drasana, Vajrasana,
Bhujangasana,
Paschimottanasana,
Shalabhasana,
Dhanurasana
Mandukasana,
Konasana and
Padahastanasana.



Dhanurasana

Pranayama : Bhastrika, Ujjai,
Nadishuddhi and
Bhramari

Surya :

Namaskara

Meditation :

Naturopathy

Similarly following treatments of Naturopathy may be helpful in the effective control and management of Diabetes.



Hip Bath

Mudtherapy :	Mud pack over abdomen
Hydrotherapy:	Hot and cold fomentation over abdomen, Cold hip bath, Hot and Cold hip bath, Wet abdomen pack, Spinal bath.
Massage therapy :	Whole body massage
Chromo-therapy :	Sun bath, water kept in brown bottle and exposed to sun rays for atleast 8 hours in half cup dose twice a day after meals is also found beneficial.
Exercise :	Morning walk

Diet Therapy

The diet of a diabetic patient is of utmost importance. For diet prescription the age of patient as well as weight, occupation and type of diabetes must be kept in mind. For this the diabetics can be categorised into following three groups:-

- (i) The patient whose weight is below normal
- (ii) The patient whose weight is normal
- (iii) The patient whose weight is above normal

A normal weight person of sedentary habits who is not doing any physical labour requires food of approx. 2000 calories, medium worker approx. 2500 and heavy worker approx. 3000 or even more calories.

The diabetic patient whose weight is less, requires more calories than other

diabetic patient and the patients having weight above normal should take food of less than 2000 calorie so that their fat could be reduced.

For diet regulation the best method is that the patient examine his urine daily to access that how much cereals intake maintains his urine free of sugar. As the health improves and capacity of patient to tolerate the cereals enhances, the quantity of cereals may be increased. The diabetic patients may maintain their strength by taking curd etc. as a part of their food.

Daily Diet Schedule of Diabetic patient

- Morning** : Bitter guard juice one ounce to two ounce.
- Breakfast** : Skimmed milk 250-400 ml.
OR Butter milk OR
Amritahar-sprouted gram
moong, methi approx.

- 50 gm OR fresh Amla juice
50 ml.
- Lunch** : Roti (mixed with wheat and gram flour and methi)
25 gm to 50 gm, green
vegetables 250 gm, salad
25 to 50 gm, pulse of
moong 25 gm, Curd 150
gm, Butter milk one glass.
- Evening** : Roasted grams 30 gm,
Vegetable soup OR Butter
milk one glass.
- Dinner** : As in lunch but use of curd
is not advisable at night.

Foods beneficial in Diabetes

Soyabean, Bean, Turnip, Cucumber,
Garlic, Lauki, Bitter guard, Spinach,
Fenugreek, Bathua, Chaulie, Amla, Jamun,
Bel etc.

Some important tips for a Diabetic patient

1. The use of methi in food is specially beneficial for diabetic patients. Sprouted methi or one tea spoon of its powder may be taken daily.
2. Recommended to consume roti prepared out of mixed flour, the proportion of flour for 10 kg may be 4.0 kg of wheat flour 2.0 kg of Bengal gram flour, 1.0 kg of Soyabean flour, 1.0 kg of Ragi flour, 1.0 kg of Bajra/Jwar and 1.0 kg of Methi flour. 2-3 rotis per serving is recommended.
3. All the sweet products, ghee, vanaspati, too sweet fruits, fine flour and its products, preserved and packed food products, smoking, chewing of jarda, gutka and consumption of alcohol is completely

prohibited for Diabetic patients.

4. Bitter guard, Neem leaves, Bel, Gudmar, Jamun etc. may also be helpful in the control of Diabetes.
5. A diabetic patient should examine his blood sugar at a regular interval to ensure that it is in control and the patient could save himself from any complication. The normal range of blood sugar in empty stomach may be between 70-110 mg/dl. and post prandial between 110-150 mg/dl.
6. Regular long walks are beneficial for diabetic patients.

Diabetes is believed as a difficult disorder but with the help of Yoga, Naturopathy and regulated diet it may be controlled effectively in comparatively less time.

The object of this booklet is to make the patients of diabetes aware about utility of Yoga and Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment.

The diabetic patients are advised to follow a suitable diet and treatment schedule under guidance of qualified and experienced Naturopath and Yoga Therapist.

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

(आयुष विभाग)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

नई दिल्ली

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य

गर्भाधान एक ऐसी प्रक्रिया है जहाँ शिशु का जीवन माँ के गर्भ में शुरू होता है और यह प्रक्रिया तब तक आगे बढ़ती रहती है जब तक कि शिशु सुरक्षित रूप से बाहरी दुनिया में आने में सक्षम नहीं हो जाता। स्त्री के लिए गर्भाधान एक बहुत ही महत्वपूर्ण एवं अनमोल देन है। इस अवधि में माँ और शिशु दोनों की पूर्णतया देखभाल करना बहुत ही महत्वपूर्ण है। यह समय स्त्री एवं उसके परिवार के लिए बड़ा ही विशेष होता है। इस अवधि के दौरान स्त्री के शरीर में, उसकी भावनाओं में और उसके परिवार में अनेक परिवर्तन होते हैं। इस तरह के परिवर्तन अक्सर स्त्री के जीवन में नये तनाव लाते हैं। शरीर की रचना एवं उसकी क्रियात्मकता के परिणामस्वरूप तथा गर्भधारण संबंधी कष्टों/असुविधाओं से स्त्री तनाव में आ सकती है। उसे इस बात को समझना एवं आत्मसात करना है कि ये शारीरिक कष्ट, दुःख एवं समस्याएँ मातृत्व के दौरान होती ही हैं। ये सब अल्पकालिक एवं अस्थायी होती हैं तथा योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

उपरोक्त कष्ट एवं समस्याओं के निवारण का सहज एवं सरलतम मार्ग है। इन मूल सिद्धान्तों के न समझने अथवा उपेक्षा करने से भ्रूण की वृद्धि और उसके सर्वांगीण विकास पर प्रभाव पड़ता है।

जैविक परिवर्तनों के अलावा सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक सहायता भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। इस परिस्थिति में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा सबसे श्रेष्ठ और सुरक्षित चिकित्सा पद्धति के रूप में स्वीकृत की गयी है जो मातृत्व से जुड़ी सभी समस्याओं को नियंत्रित कर सकती हैं। योगाभ्यास मातृ एवं शिशु दोनों के लिए सकारात्मक स्वास्थ्य प्रदान करने की एक उत्कृष्ट विधि है। योग तनाव को घटाता है और प्रभावी हार्मोनल क्रिया द्वारा गर्भावस्था में किसी भी तरह की जटिलता को कम करने में सहायता करता है। प्राकृतिक चिकित्सा वह पद्धति है जो जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन लाकर जीवन स्तर में सुधार करती है। प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ गर्भावस्था में स्त्रियों को होने वाले शारीरिक कष्टों, व्याधियों का सामना करने में सहायता करती हैं और सामान्य मातृत्व के लिए उसे तैयार करती हैं।

सामान्य और सुरक्षित गर्भावस्था हेतु योगाभ्यास

प्रत्येक तिमाही हेतु योगाभ्यास का क्रम इस प्रकार है।

1. शिथिलीकरण व्यायाम

- क) हाथों को खींचना / दायें-बायें झुकना
- ख) टखनों को खींचना
- ग) टांग को ऊपर उठाना (बारी-बारी से)
- घ) टांग को ऊपर उठाना (दोनों टांगों को एक साथ)
- ङ) सामने-पीछे झुकना
- च) दायें-बायें झुकना
- छ) दायें-बायें घूमना

2. श्वास के व्यायाम

- क) व्याघ्र श्वसन
- ख) शशांक श्वसन

3. खड़े होकर किये जाने वाले आसन

- क) अर्धकटिचक्रासन

ख) अर्धचक्रासन

ग) पादहस्तासन

घ) उत्कटासन

पीठ के बल लेट कर किये जाने वाले आसन

क) विपरीतकरणी

ख) सर्वांगासन

ग) मत्स्यासन

घ) पवनमुक्तासन क्रियाएँ

पेट के बल किये जाने वाले आसन

क) भुजंगासन

ख) अर्धशलभासन

बैठकर किये जाने वाले आसन

क) पश्चिमोत्तानासन

ख) उष्ट्रासन

ग) शशांकासन

घ) वक्रासन

ड.) उपविष्टकोणासन

4. प्राणायाम

क) विभागीय श्वसन

ख) नाड़ीशोधन/सूर्य अनुलोम-विलोम/चन्द्र अनुलोम-विलोम

ग) भ्रामरी/शीतली/सीत्कारी

5. शिथिलीकरण प्रक्रिया

क) तत्काल शिथिलन

ख) तत्क्षण शिथिलन

ग) गहन शिथिलन

6. ध्यान

क) ॐ कार ध्यान/नादानुसंधान

यौगिक परामर्श

क) मृत्यु, जीवन, जीवन का उद्देश्य आदि की मूल धारणा में परिवर्तन लाना।

ख) निःस्वार्थ प्रेम द्वारा परिवार के आन्तरिक संबंधों में सुधार लाना।

ग) तनाव के कारणों और काम करने के पुराने तरीकों में बदलाव लाकर, आनंद से काम करने की सीख।

किस तिमाही में कौन सा अभ्यास न करें

- पहली तिमाही (1–3 महीने)

बद्धकोणासन

- दूसरी तिमाही (4–6 महीने)

सामने झुकने वाले एवं पीछे झुकने वाले व्यायाम, सर्वांगासन, मत्स्यासन और पवनमुक्तासन की क्रिया, पश्चिमोत्तानासन, शशांकासन, बद्धकोणासन और वक्रासन।

- तीसरी तिमाही (7–9 महीने)

दोनों पैरों को सीधे उठाना, सामने और पीछे झुकाना, शशांकासन श्वसन, पादहस्तासन, विपरीतकरणी, सर्वांगासन, मत्स्यासन, पवनमुक्तासन क्रिया, भुजंगासन, अर्धशलभासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, वक्रासन।

नीचे दी गई क्रियाएँ सभी तिमाही में वर्जित

कपालभाति, उड्डियान बंध, नौली, सूर्यनमस्कार और अन्य कठिन आसनों का अभ्यास।

प्रसूति के एक महीने के बाद किए जाने वाले अभ्यास

सामान्य प्रसव के एक महीने बाद सामान्य श्वसन का अभ्यास जैसे उदरगत श्वसन, दोनों टांगों को उपर उठाना (बारी-बारी से) ताड़ासन, अर्ध कटिचक्रासन, त्रिकोणासन, उत्तानपादासन, भुजंगासन उर्ध्वहस्तोत्तानासन और शिथिलीकरण पद्धतियों जैसे तत्काल शिथिलन (क्यू आर टी), गहन शिथिलन (डी आर टी), तत्क्षण शिथिलन (आई आर टी) द्वारा श्वासन, प्राणायाम जैसे नाडीशुद्धि और भ्रामरी, ॐकार जप का अभ्यास कर सकते हैं।

गर्भावस्था एवं सामान्य प्रसूति के लिए प्राकृतिक चिकित्सा

- क) प्रातःकाल एक घंटे तक सैर करना
- ख) ठंडा कटि स्नान 10–15 मिनट
- ग) पेट पर मिट्टी की पट्टी
- घ) सूर्य स्नान
- ड.) रिफ्लेक्सोलॉजी पगडंडी पर चलना
- च) हरी घास पर 10 मिनट नंगे पाँव चलना

आहार

हल्का एवं सात्विक भोजन लें/संतुलित आहार का सेवन करें जिसमें सभी पोषक तत्व हों। गर्भवती महिला प्रतिदिन सामान्य से 300–500 कैलोरी अधिक मात्रा में लें।

प्रसूति के पश्चात

उपचार

- क) प्रातःकाल 1/2 घंटा टहलना

- ख) सूर्यनमस्कार
- ग) पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन जैसे—एक उत्थितपादासन, पवनमुक्तासन, मेरुदण्डासन, 10–12 दिन के बाद धीरे-धीरे शुरू करें।
- घ) शरीर की हल्की मालिश।
- ड) श्वसन संबंधी व्यायाम

आहार:

सात्विक भोजन जिसमें अंकुरित अनाज, बिना पॉलिश किया हुआ मुलायम पका हुआ चावल, हरी सब्जियों का सूप, दलिया, विभिन्न अनाज, शहद के साथ दूध, रात भर भिगोया हुआ सूखा मेवा, संतुलित मात्रा में ताजे मौसमी फलों एवं हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें।



प्राकृतिक आहार

गर्भवती स्त्रियों एवं दूध पिलाने वाली माताओं के लिए आहार:

1. **सब्जियाँ**—सभी पत्तेदार सब्जियाँ, पेठा, तोरी, शलगम, टिंडा, गाजर, खीरा, पालक, टमाटर आदि।
2. **अनाज**—बिना पॉलिश किया हुआ चावल, चोकर सहित आटा, मिश्रित अन्न का आटा।
3. **मीठे पदार्थ**—शहद, गुड़
4. **अंकुरित अन्न**—मूंग, काला चना, गेहूँ, अल्फाल्फा, मूंगफली तथा मेथी।
5. **सूखे फल**—नारियल, अंजीर, काजू, बादाम, अखरोट (रात भर भिगाये हुए) सूखे अंगूर (मुनक्का)।
6. **ताजे फल**—मौसम के ताजे एवं पके हुए रसदार फल जैसे—अमरुद, नाशपाती, सेब, केला, चीकू, मौसमी, संतरा आदि।
7. **फलों का रस** — सेब, गाजर, मौसमी, संतरा आदि।
8. **सूप**—पालक, गाजर, टमाटर, चुकन्दर तथा धनिया आदि को मिलाकर अथवा अलग-अलग तैयार किया गया सूप।
9. **अन्य**—नींबू पानी, छाछ, मट्ठा, नारियल पानी आदि।

गर्भवती स्त्री के लिए दैनिक आहार तालिका

प्रातः 5.00 से 6.00 बजे	— खाली पेट दो गिलास पानी का सेवन एवं दैनिक क्रियाएँ, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान एवं टहलना
7.00 से 8.00 नाश्ता	— मौसमी फल—सेब, नाशपाती, चीकू, केला, अमरुद एवं दूध, मुनक्का +अंजीर/ अंकुरित हरे मूंग अल्फाल्फा, गाजर/पालक का सूप।
11.00 से 12.00 भोजन	— दोपहर का भोजन मोटे आटे की रोटी, कम तेल—मसाले की हरी सब्जियाँ, मूंग दाल/ताजा मक्खन/हरी सब्जियों का सूप/आंवले व हरे धनिये की चटनी।
सायं 3.00 से 4.00 बजे	— सवेरे जैसा पसंदीदा मौसमी फल/गाजर का रस/ प्राकृतिक चाय।
6.00 से 7.00	— मोटे आटे की रोटी, उबली सब्जी

भोजन

कम तेल—मसाले युक्त सब्जी,
सलाद/गेहूँ का दलिया + हरी
सब्जियाँ/दही/हरी सब्जियों का
सूप।

वर्जित आहार :

चाय, कॉफी, मिश्री/बूरा, मैदे से बनी चीजें, गरम
मसाले, तलीभुनी चीजें, अण्डा, मांसाहार आदि का प्रयोग
न करें।

गर्भावस्था के दौरान पालन किए जाने योग्य अन्य मुख्य सुझाव

1. गर्भावस्था के दौरान स्वाध्याय एवं आशावादी विचारों
का मनन करते हुए आध्यात्मिक चिन्तन एवं महापुरुषों
के जीवन चरित्र का पठन—पाठन करना चाहिए एवं
प्रसन्नचित्त रहना चाहिए।
2. गर्भवती स्त्री को ईर्ष्या, क्रोध, राग—द्वेष एवं कामुकता
से दूर रहना चाहिए। कुसंग को त्याग कर अच्छे
लोगों का संग करते हुए चित्त को निर्मल एवं शांत
रखना चाहिए।
3. अपने शयन कक्ष में अच्छे व सुन्दर चित्र लगाने चाहिए।

4. गर्भवती स्त्री का आहार पोषक, संतुलित और सात्विक
होना चाहिए। आहार के निर्धारण में निम्नलिखित
बातों का ध्यान रखना चाहिए।
क) स्त्री के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व।
ख) गर्भवस्थ शिशु की बुद्धि के लिए आवश्यक पोषक
तत्व।
ग) माता के गर्भाशय, स्तन एवं गर्भजल के विकास
के लिए पोषक आहार।
घ) प्रसवकाल तथा प्रसव के उपरान्त दुग्ध निर्माण
के लिए आवश्यक पोषण पदार्थ।
5. उचित पोषण के अभाव में शिशु को रक्तहीनता,
हड्डियों का टेढ़ापन (रिकेट्स) तथा धनुषाकार घुटने
वाले रोग होने की संभावना रहती है।
6. अत्यधिक तनाव, विषाद से दूर रहते हुए मन पर बुरे
एवं हिंसक प्रभाव डालने वाले चित्रों को देखने से
बचना चाहिए।
7. गर्भवती स्त्री को संक्रमण से बचने हेतु पर्याप्त मात्रा
में पानी अवश्य पीना चाहिए।
8. गर्भवती स्त्री को भोजन के बाद प्रसन्नता पूर्वक
प्रतिदिन आधा घंटा टहलना चाहिए।

प्रकाशित सामग्री का मुख्य उद्देश्य गर्भवती स्त्रियों को योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के परिप्रेक्ष्य में मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यक जानकारी से अवगत कराना है।

गर्भवती स्त्रियों को परामर्श दिया जाता है कि अपने लिए उपयुक्त चिकित्सा एवं आहार क्रम का निर्धारण किसी सुयोग्य प्राकृतिक चिकित्सक एवं योग चिकित्सक के मार्गदर्शन में कराएँ।

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य



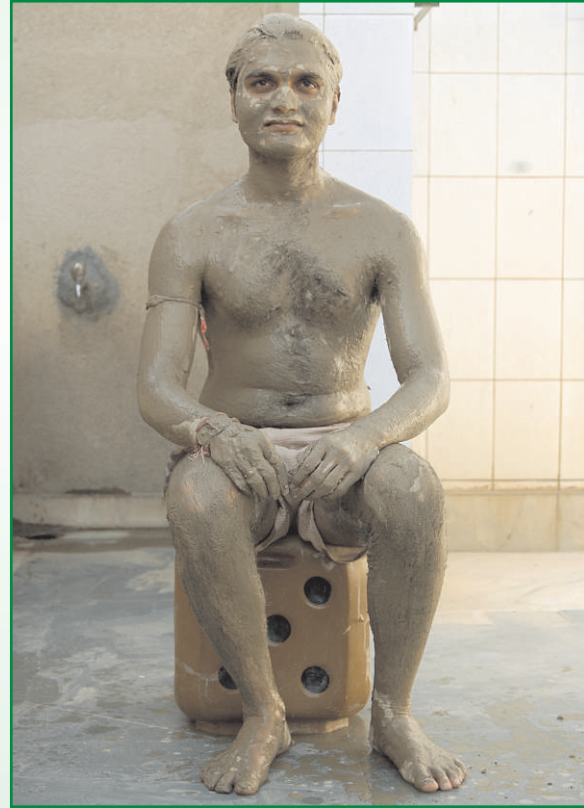
अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:
निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
61-65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058
फोन: 28520430, 31, 32 • फैक्स: 28520435
ई मेल : ccryn.goi@gmail.com • वेबसाइट : www.ccryn.org

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
(आयुष विभाग)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

मिट्टी स्नान या सर्वांग मिट्टी लेप :

मिट्टी स्नान के लिये मिट्टी के किसी बड़े पात्र में मिट्टी को लेकर उसमें इतना पानी मिला लेते हैं कि वह लेप करने योग्य हो जाए। यह घोल न अत्यन्त पतला और न अत्यन्त गाढ़ा हो। अब रोगी को मात्र एक अण्डरवीयर पहनाकर उसके शरीर पर सिर से लेकर पैरों तक मिट्टी का लेप कर देते हैं। यह लेप पूरे शरीर पर एक समान होना चाहिए। रोगी को ऋतु के अनुसार धूप में या पेड़ की छाया में बैठा देते हैं। 20 से 40 मिनट में लेप सूख जाता है। तत्पश्चात् ताजे पानी से रोगी को स्नान करा देते हैं। रोगी को खूब अच्छी तरह से रगड़ कर नहाना चाहिए, ताकि बालों आदि से मिट्टी पूरी तरह से छूट जाए। इसके बाद शरीर को पोंछकर शरीर पर नारियल या तिल का तैल लगा लेना चाहिए।



सर्वांग मिट्टी लेप

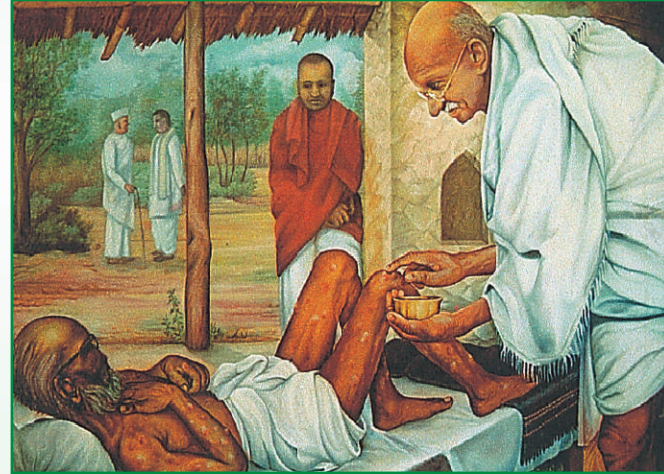
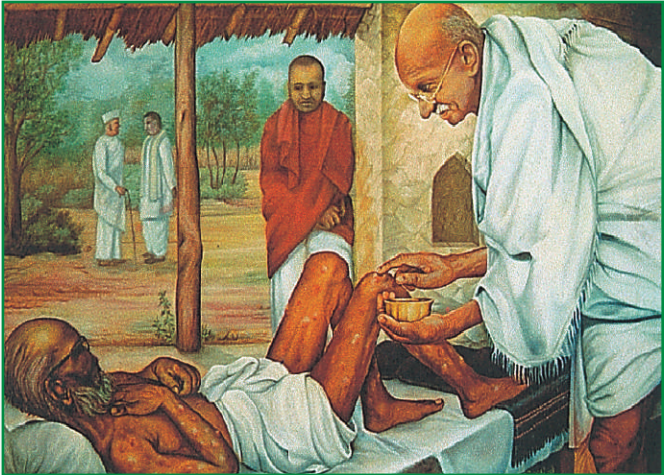
दैनिक प्रयोग हेतु मिट्टी का सौंदर्य साबुन

स्वच्छ मिट्टी को कूट छान कर धूप में एक सप्ताह सुखाने के बाद उसे

नीम के उबले पानी से भिगो और सांन कर साबुन के आकार के सांचे में ढाल कर पुनः सुखा लें। यह स्नान के लिये अथवा शौच इत्यादि के पश्चात हाथ साफ करने के लिये साबुन के स्थान पर प्रयोग किया जा सकता है।

मिट्टी चिकित्सा के लाभ

मिट्टी चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा का अत्यन्त महत्वपूर्ण अंग है। यह शरीर को शीतलता प्रदान करती है तथा शरीर के दूषित पदार्थों को घोलकर एवं अवशोषित कर शरीर से बाहर निकाल देती है। विभिन्न रोगों जैसे—कब्ज, तनाव, सिरदर्द, उच्च रक्तचाप तथा चर्म रोगों आदि के उपचार में सफलतापूर्वक इसका प्रयोग किया जाता है। सिरदर्द तथा उच्च रक्तचाप आदि में पेट के



साथ-साथ माथे पर भी मिट्टी की पट्टी रखने से उसका लाभ द्विगुणित हो जाता है। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की आत्मकथा में कब्ज को दूर करने के लिय प्रायः मिट्टी की पट्टी लिए जाने का संदर्भ मिलता है।

‘एडोल्फ जस्ट’ ने अपनी पुस्तक ‘रिटर्न टु नेचर’ में मिट्टी के गुणों का वर्णन किया है। यही पुस्तक पढ़कर महात्मा गांधी भी प्राकृतिक चिकित्सा की ओर उन्मुख हुए थे।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मिट्टी चिकित्सा

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मिट्टी चिकित्सा की उपयोगिता बढ़ती जा रही है। नित्य बढ़ रहे मानसिक तनाव, शारीरिक व्याधियों तथा तनाव जन्य विकारों के निवारण में मिट्टी चिकित्सा रामबाण की तरह कार्य करती है। सिर दर्द, उच्चरक्तचाप, उदर रोग, हृदय रोग, अनिद्रा तथा अन्य अनेक रोग ऐसे हैं जिनका उपचार मिट्टी चिकित्सा से सफलतापूर्वक किया जा सकता है।

भारत के अधिकांश प्राकृतिक चिकित्सालयों में मिट्टी चिकित्सा की व्यवस्था उपलब्ध है, जहाँ पर रोगी एवं स्वस्थ व्यक्ति सभी जाकर मिट्टी चिकित्सा का लाभ उठाते हैं।

मिट्टी का प्रयोग प्रत्येक मौसम में किया जा सकता है। यह अत्यन्त सरल, प्रभावी तथा हानिरहित विकित्सा है। प्रत्येक व्यक्ति इसके सिद्धान्तों को समझ कर स्वास्थ्य लाभ हेतु इसका प्रयोग कर सकता है।



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :
निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्



मिट्टी चिकित्सा

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
आयुष विभाग, नई दिल्ली





For further details, please contact:

Director

**Central Council for Research in
Yoga & Naturopathy**

61-65, Institutional Area, Janakpuri, NEW DELHI-110058

Phone : 011-28520430, 31, 32 Fax : 28520435

E-mail: ccryn.goi@gmail.com Website : www.ccryn.org

M O T H E R & C H I L D C A R E



Management of

Mother & Child Care

Through Yoga & Naturopathy

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

Government of India

Ministry of Health & Family Welfare,
Department of AYUSH, NEW DELHI



Management of
Mother & Child Care
Through Yoga & Naturopathy



Central Council for Research in Yoga & Naturopathy
Government of India, Ministry of Health & Family Welfare,
Department of AYUSH, NEW DELHI





Mother and Child Care

Pregnancy is the process whereby the life of a baby begins in the mother's womb and progresses up to the stage when it is safe to expose the baby to the outside world. Pregnancy is a very precious and important event in a woman's life where the complete care of both mother and child is utmost important. This is the period which is special for woman and her family. It is a time of many changes in her body, emotions and life. These changes often add new stresses to the lives of women. Pregnancy related discomforts due to anatomical and physiological changes can be stressful to women. She has to understand and recognize that these symptoms in motherhood stage are temporary and that there are ways to cope up them. Failing to understand this basic fact, may affect the development of the fetus and hence forth the total health of the child. Apart from biological intervention, social and



psychological support is equally important. At this juncture, Yoga and Naturopathy is recognized as one of the excellent and safest systems of medicine to manage all the motherhood problems. Yoga practice is the tool for achieving positive health for both mother and child. Yoga brings about stress reduction and helps in reducing the occurrence of complications through effective hormonal function. Naturopathy is the system to change the way of life and increases its quality. Various natural modalities help women to combat the physical discomforts during this period, carries her and soothes her for normal motherhood.



Yoga practices for Normal and safer Pregnancy

Yogic techniques for each trimester are as follows:

I Loosening Exercises

- a. Hand Stretch/Side Stretch
- b. Ankle Stretch
- c. Straight Leg Raising (Alternate)
- d. Straight Leg Raising (Both legs)
- e. Forward/ Backward Bending
- f. Side Bending
- g. Twisting



II Breathing Exercises

- a. Tiger Breathing
- b. Rabbit Breathing
- c. Sasankasana Breathing

III. Asanas – Standing

- a. Ardha-kati chakrasana



b. Ardhashakrasana

c. Padahasthasana

d. Utkatasana

Supine

i Vipareetakarani

ii Sarvangasana

iii Matsyasana

iv Pawanamuktasana Kriyas

Prone

i Bhujangasana

ii Shalabhasana(Ardha)

Sitting

i Paschimottanasana

ii Ustrasana

iii Shasankasana

iv Vakrasana

v Upavistakonasana





IV. Pranayama

- a. Sectional Breathing
- b. Nadishuddhi/SAV/CAV
- c. Bhramari/Sheetali/Shitkari

V. Relaxation Techniques

- a. IRT/QRT/DRT

VI. Meditation

- a. "OM" kara meditation/ Naadaanusandhana



Yogic Counseling:

- i To change the basic notions about life, death and purpose of living.
- ii Improving interpersonal relationship by understanding the basis of pure love.
- iii To correct the pattern of tension-ridden working style with a joyous working atmosphere





Contra-Indicated practices in specific to each trimester:

1st Trimester: (1-3months)

Baddhakonasana

2nd Trimester: (4-6 momths)

Forward and backward bending exercises, Sarvangasana, Matsyasana, Pawanamuktasana kriya, Paschimotanasana, Baddhakonasana and Vakrasana.

3rd Trimester: (7-9 months)

Straight leg raising (both), forward and backward bending, Shasankasana breathing, Padahastasana, Vipareetakarani, Sarvangasana, Matsyasana, Pawanamuktasana Kriya, Bhujangasana, Shala-bhasana(Ardha), Paschimottanasana, Ustrasana, Vakrasana





Avoid the following techniques for all trimester:

Kapalabhati, Uddiyana Bandha, Nauli, Suryanamaskar and Advanced series of asanas.

Practices after One month of Delivery:

After normal delivery, the Yogic practices like Simple breathing Straight leg raising (alternate), Tadasana, Ardhakati chakrasana, Trikonasana, Uttanpadasana, Bhujangasana, Urdhvahastauttonasana and Shavasana with relaxation techniques like IRT, DRT and QRT, Pranayama like Naddishuddhi and Bhramari, Om kara chanting could be practiced.

Naturopathy treatment for Pregnancy and Normal delivery:

Treatment:

- i Morning walk for an hour.
- ii Cold Hip bath for 10-15 minutes.





- iii Mud pack to Abdomen.
- iv Sunbath.
- v Reflexology track walking.
- vi 10 minutes bare foot walking on green grass (lawn).

Diet:

Take light and Sattvic diet. She should eat a balanced diet including all the nutrients. She should increase 300-500 cal/day from normal calorie intake.

After Delivery:

Treatment:

- i Morning walk for half an hour.
- ii Suryanamaskar.
- iii Supine postures – Ekapada uttitapadasana, Uttitapadasana, Pawanmuktasana, Merudandasana, to be slowly started after 10-12 days.





iv Light massage to full body

v Breathing Exercises

Diet:

Take Sattvic diet consisting of sprouts, brown rice softly cooked, vegetable soups, porridge, multigrain, milk with honey, overnight soaked dry fruits. Take green leafy vegetables and seasonal fruits in moderate quantity.

Following are the food items prescribed for pregnant and lactating women:

1. **Vegetables:** All green leafy vegetables, Ash gourd, Ridge gourd, Apple Gourd, Beet root, Turnip, Carrot, Cucumber, Spinach, Tomato, etc.
2. **Cereals:** Unpolished rice, Whole wheat and multi-grain flour.
3. **Sweet:** Honey, Organic natural Jaggery.
4. **Sprouts:** Green gram, Bengal gram, Wheat, Alfa alfa, Groundnut, Fenugreek.





5. Dry fruits: Dates, Figs, Dry grapes, Cashew, Badam, Walnut, dry grapes (soaked overnight).
6. Fresh fruits: Ripened, Seasonal and juicy fruits like Gauava, Pear, Apple, Banana, Sapota, Orange, Sweet orange.
7. Fruit juice: Apple juice, Carrot juice and Orange juice.
8. Soups: Spinach, Carrot, Tomato, Beetroot and Coriander either all mixed or can be prepared separately.
9. Others: Lemon water, Butter milk, Tender coconut water etc.

Daily Diet Plan for Pregnant Women:

5:00 am to 6:00 pm - Drink two glasses of water in empty stomach (Ushapanam), daily activities, prescribed Asanas, Pranayama, Meditation and walking.





- 7:00 am to 8:00 pm - Breakfast: Seasonal fruits – Apple, Pears, sapota, Banana, Guava and Milk + Dry grapes + Figs/sprouted green gram, wheat, Alfa-alfa, Carrot/ Spinach Soup.
- 11:00 am to 12:00 pm - Lunch: Whole wheat roti, boiled vegetable curry with less oil and spices, Green gram dal/green leafy soup/ Amla + coriander chutney.
- 3:00 pm to 4:00 pm - Seasonal fruits to be taken as like in the morning/Carrot juice/Herbal tea.
- 6:00 pm to 7:00 pm - Whole wheat roti, boiled vegetable curry with less oil and spices, salad / wheat daliya + green vegetables/





curd/green vegetable soups.

Food to avoid - Tea, Coffee, Sugar/candy, white flour products, Garam masala, Fried and Oily items Egg, Non-veg etc.

Other important advise to be followed during pregnancy:

1. During pregnancy, women has to do self study, should have spiritual thoughts, should read the life history of great personalities and should keep themselves in peace.
2. Pregnant women should detach themselves from desire, anger, attachment, hatredness and lust. Avoid bad company and be with the good people and be in stable and peaceful condition always.
3. Hang some good and beautiful pictures in the bed room which will give effect on the child also.





4. Pregnant women should have very nutritious, balance and sattvic diet. The following points should be kept in mind:
 - a. Essential nutrition supplement for women.
 - b. Essential nutrition for fetal Mental development.
 - c. Essential nutrition for uterus, breast and amniotic fluid development.
 - d. Essential Nutritive food during and after pregnancy for good lactation.
5. Malnutrition during pregnancy may lead to Anemia, Rickets and bow knee to the child.
6. Pregnant Women should protect themselves from excessive stress and pictures giving negative effects on mind.
7. Pregnant women should drink water in regular interval to avoid infections.
8. Take leisure walk for half an hour everyday after having dinner.





The main motto of this publication is to make the pregnant and lactating women to know and understand the importance of Yoga & Naturopathy system during this phase. The Yoga & Naturopathy practice given in this book should be practiced under the guidance of an expert of Yoga & Naturopathy. For more information, it is advised to approach near by Yoga & Naturopathy institutes/Hospitals.

The object of this booklet is to make the patients aware about utility of Yoga and Naturopathy systems and its simple techniques used in treatment.

They are advised to follow a suitable diet and treatment schedule under guidance of qualified and experienced Naturopath and Yoga Therapist.



Mother and Child Care

Pregnancy is the process where by the life of a baby begins in the mother's womb and progresses up to the stage when it is safe to expose the baby to the outside world. Pregnancy is a very precious and important event in a woman's life where the complete care of both mother and child is utmost important. This is the period which is special for woman and her family. It is a time of many changes in her body, her emotions and in the life of her family. These changes often add new stresses to the lives of women. Pregnancy related discomforts due to anatomical and physiological changes can be stressful to women. She has to understand and recognize that these symptoms in motherhood stage are temporary and that there are ways to cope up them. Failing to understand this basic fact may affect the development of the fetus and hence forth the total health of the child. Apart from biological intervention, social and psychological support is equally important. At this juncture, Yoga and Naturopathy is recognized as one of the excellent and safest system of medicine to manage all the motherhood problems. Yoga practice is the tool for achieving positive health for both mother and child. Yoga brings about stress reduction and helps in reducing the occurrence of complications through effective hormonal function. Naturopathy is the system to change the way of life and increases its quality. Various natural modalities help women to combat the physical discomforts during this period, carries her and soothes her for normal motherhood.

Yoga practices for Normal and safer Pregnancy:

Yogic techniques for each trimester are as follows:

I Loosening Exercises

- a. Hand stretch/side stretch
- b. Ankle stretch
- c. Straight Leg raising (Alternate)
- d. Straight Leg Raising (Both legs)
- e. Forward/ Backward bending
- f. Side Bending
- g. Twisting

II Breathing Exercises

- a. Tiger Breathing



- b. Rabbit Breathing
- c. Sasankasana Breathing

III. Asanas –Standing

- a. Ardha –Kati chakrasana
- b. Ardachakrasana
- c. Padahastasana
- d. Utkatasana

Supine

- i Vipareetakarani
- ii Sarvangasana
- iii Matsyasana
- iv Pawanamuktasana Kriyas

Prone

- I Bhujangasana
- ii Shalabhasana(Ardha)

Sitting

- i Paschimottanasana
- ii Ustrasana
- iii Shasankasana
- iv Vakrasana
- v Upavistakonasana

IV. Pranayama

- a. Sectional Breathing
- b. Nadishuddhi/SAV/CAV
- c. Bhramari/Sheetali/Shitkari

V. Relaxation Techniques

- a. IRT/QRT/DRT



VI. Meditation

- a. “OM”kara meditation/Nadaanusandhana

Yogic Counseling:

- i To change the basic notions about life, death, purpose of living.
- ii Improving interpersonal relationship by understanding the basis of pure love.
- iii To correct the pattern of tension –ridden working style to a new style of working with joy.

Contra-Indicated practices in specific to each trimester:

1st Trimester: (1-3months)

Baddhakonasana

2nd Trimester: (4-6 momths)

Forward and backward bending exercises, Sarvangasana, matysasana and pawanamuktasana kriya, Paschimootasana, Ssangasana,Baddhakonasana and Vakrasana.

3rd Trimester: (7-9 months)

Straight leg raising (both), forward and backward bending, Shasankasana breathing, Padahastasana, Vipareetakarani, Sarvangasana, Matsyasana, Pawanamuktasana Kriya, Bhujangasana, Shalabhasana(Ardha), Paschimottanasana, Ustrasana,Vakrasana

Avoid the following techniques for all trimester:

Kapalabhati, Uddiyana Bandha, Nauli, Suryanamaskar and advanced series of asanas.

Practices after One month of Delivery:

After normal delivery the yogic practices like Simple breathing exercises like abdominal breathing, Straight leg raising

(alternate),Tadasana, ardhakati chakrasana, Trikonasana, Uttanpadasana, Bhujangasana,Urdhvahastauttonasana and Shavasana with relaxation techniques like IRT, DRT and QRT, Pranayama like Naddishuddhi and Bhramari,Om kara chanting could be practiced.

Naturopathy treatment for Pregnancy and Normal delivery:

Treatment:

- i Morning walk for an hour
- ii Cold Hip bath for 10-15 minutes
- iii Mud pack to Abdomen
- iv Sunbath
- v Reflexology track walking
- vi 10 mts bare foot walking on green grass (lawn)

Diet:

Take light and Sattvic diet. She should eat a balanced diet including all the nutrients. She should increase 300-500 Cal/day from normal calorie intake.

After Delivery:

Treatment:

- i Morning walk for half an hour
- ii Suryanamaskar
- iii Supine postures – Ekka utti-tapadasana, uttitapadasana, pawanmuktasana, merudandasana, to be slowly started after 10-12 days.
- iv Light massage to full body
- v Breathing Exercises

Diet:

Take Sattvic diet consisting of sprouts, brown rice softly cooked, vegetable soups, porridge, multigrain, milk with honey, overnight soaked dry fruits. Take



green leafy vegetables and seasonal fruits in moderate quantity.

Following are the food items prescribed for pregnant and lactating women:

1. **Vegetables:** All green leafy vegetables, Ash gourd, Ridge gourd, Apple Gourd, Beet root, Turnip, Carrot, Cucumber, Spinach, Tomato
2. **Cereals:** Unpolished rice, Whole wheat, multi-grain flour
3. **Sweet:** Honey, Organic natural Jaggery
4. **Sprouts:** Green gram, Bengal gram, Wheat, Alfa-alfa, Groundnut, Fenugreek
5. **Dry fruits:** Dates, Figs, Dry grapes, Cashew, Badam, Walnut, dry grapes (soaked overnight)
6. **Fresh fruits:** Ripened, Seasonal and juicy fruits like Gauava, Pear, Apple, Banana, Sapota, Orange, Sweet orange
7. **Fruit juice:** Apple juice, Carrot juice, Orange juice
8. **Soups:** Spinach, Carrot, Tomato, Beetroot and Coriander either all mixed or can be prepared separately.
9. **Others:** Lemon water, Butter milk, Tender coconut water etc.



Daily Diet Plan for pregnant Women:

- 5:00 am to 6:00 am - Drink two glasses of water in empty stomach (Ushapanam), daily activities, prescribed Asanas, Pranayama, Meditation and walking.
- 7:00 am to 8:00 am - Breakfast: Seasonal fruits – Apple, Pears, sapota, Banana, Guava and Milk + Dry grapes +

Figs/sprouted green gram, wheat, Alfa-alfa, Carrot/ Spinach Soup

- 11:00 am to 12:00pm - Lunch: Whole wheat roti, boiled vegetable curry with less oil and spices, Green gram dhal/green leafy soup/Amla + coriander chutney.
- 3:00 pm to 4:00pm - Seasonal fruits to be taken as like in the morning/Carrot juice/ Herbal tea
- 6:00pm to 7:00pm - Whole wheat roti, boiled vegetable curry with less oil and spices, salad / Wheat dhaliya + green vegetables/ curd/green vegetable soups.
- Food to avoid - Tea, Coffee, Sugar/candy, White flour products, Garam masala, Fried and Oily items, Egg, Non-veg etc.

Other important advise to be followed during pregnancy

1. During pregnancy women has to do self study, should have spiritual thoughts, should read the life history of great personalities and should keep themselves in peace.
2. Pregnant women should detach themselves from desire, anger, attachment, hatredness and lust. Avoid bad company and be with the good people and be in stable and peaceful condition always.
3. Hang some good and beautiful pictures in the bed room which will give effect on the child also.
4. Pregnant women should have very nutritious, balance and sattvic diet. The following points should be kept in mind:
 - a. Essential nutrition supplement for women
 - b. Essential nutrition for fetal Mental development
 - c. Essential nutrition for uterus, breast and amniotic fluid development
 - d. Essential Nutritive food during and after pregnancy for good lactation.

5. Malnutrition during pregnancy may lead to Anemia, Rickets and bow knee to the child.
6. Pregnant Women should protect themselves from excessive stress and pictures giving negative effects on mind.
7. Pregnant women should drink water in regular interval to avoid infections.
8. Take leisure walk for half an hour everyday after having dinner.

The main motto of this publication is to make the pregnant and lactating women to know and understand the importance of Yoga & Naturopathy system during this phase. The Yoga & Naturopathy practice given in this book should be practiced under the guidance of an expert of Yoga & Naturopathy. For more information, it is advised to approach near by Yoga & Naturopathy institutes/Hospitals.



For further details please contact:
Director

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

61-65, Institutional Area, Janakpuri, NEW DELHI-110058
E-mail: ccryn.go@gmail.com Website : www.ccryn.org



Mother & Child Care

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy
Government of India
Ministry of Health & Family Welfare,
Department of AYUSH, NEW DELHI