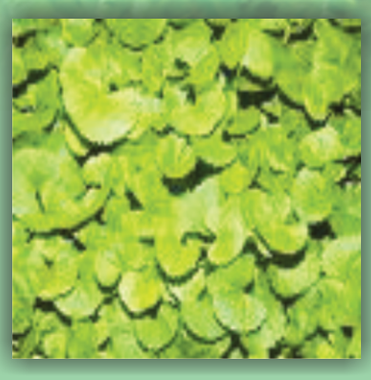

ब्राह्मी (Centella asiatica)

यस्टिमधु (Ghycyrrhiza glabra)

हरितकी (Terminalia chebula)

निरगुन्ड़ी (Vitex negundo)

विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन

61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लाक के सामने, जनकपुरी,

नई दिल्ली-110058

फोनः +91-11-28525520 / 28524457, फैक्सः +91-11-28520748

ई–मेल : dg-ccras@nic.in

वेबसाइट : www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरूपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।

आयुर्वेद पद्धति का वृद्धावस्था स्वास्थ्य रक्षा में योगदान

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

आयुश मंत्रालय

(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)

भारत सरकार

भूमिका

आयुर्वेद एक जीवन विज्ञान है। यह अनुभव, अनुसंधान पर आधारित तथा कालानुसार विकसित स्वास्थ्य रक्षा एवं उपचार की प्राचीन पद्धति है। आयुर्वेद में शरीर, इन्द्रिय, मन व आत्मा के संयोग से निर्मित मानव के स्वास्थ्य का व्यक्तिगत आधार पर संरक्षण एवं रोगों के उपचार पर विशेष बल दिया गया है। मानव जीवन के समस्त पहलुओं को समझते हुए रोग निदान एवं चिकित्सा का ध्यान रखते हुए उपचार होता है।

स्वास्थ्य एवं जीवन शैली को उन्नत करने तथा सुचारू बनाए रखने हेतु दिनचर्या, ऋतुचर्या, एवं सद्वृत्त का उपदेश किया गया है। दीर्घायु प्राप्ति के लिए स्वस्थ जीवनशैली आवश्यकता है जो कि व्यक्ति विशेष की प्रकृति के अनुसार होती है।

आयुर्वेद में मुख्यतया तीन प्रकार की चिकित्सा होती है – दैवव्यपाश्रय, युक्तिव्यपाश्रम एवं सत्त्वावजय। आयुर्वेद में रोगी एवं रोग की परीक्षा का विस्तृत वर्णन किया गया है। रोग एवं रोगी के देश, काल, बल आदि को ध्यान में रखकर चिकित्सा का निर्धारण किया जाता है। निदान परिवर्जन, संशोधन, संशमन एवं पथ्यापथ्य व्यवस्था – इन चार बिन्दुओं पर चिकित्सा आधारित होती है। औषधोपचार एवं चिकित्सा विधियों के साथ ही आहार एवं विहार का भी ध्यान रखना आवश्यक होता है।

आयुर्वेद की प्रमुख चिकित्सा विधियाँ

गुडूची (Tinospora cordifolia)

आयुर्वेद की मुख्य चिकित्सा पद्धतियों में शरीर संशोधन हेतु "पंचकर्म" अर्श एवं भगन्दर की चिकित्सा के लिए "क्षारसूत्र" तथा स्वास्थ्य संवर्धन व वृद्धावस्था स्वास्थ्य रक्षा हेतु "रसायन चिकित्सा" प्रचलित है। ये विधियाँ जीर्ण एवं कृच्छ्रसाध्य रोगों के उपचार के अधिक प्रभावकारी सिद्ध होती है।

वृद्धावस्था स्वास्थ्य रक्षा एवं उपचार में आयुर्वेद का योगदान

अष्टांग आयुर्वेद में "रसायन चिकित्सा" एक विशेष अंग के रूप में उल्लिखित है। जिसका उद्देश्य समय पूर्व की वृद्धावस्था को रोकना तथा बुद्धि–स्मृति व इद्रियों की कार्यक्षमता को बनाये रखना है। स्वास्थ्य संवर्धन एवं जीवन शैली को समुन्नत करने के लिए आयुर्वेद में कई औषधियों एवं औषध योगों का वर्णन किया गया है।

"पंचकर्म" में शरीर संशोधन की पाँच विधियों का वर्णन किया गया है, जो कि शरीर के दोष–धातुओं को समावस्था में लाने में सहायक है, शरीर से रोगोत्पादक कारणों को बाहर निकालता है तथा रोगों के पुनरावर्तन व वृद्धि को रोकता है। वृद्धावस्था में चयापचय के कारण होने वाले व जीर्ण रोगों, नाड़ीसंस्थान के रोगों, मानसिक विकारों तथा संधिगत रोगों के उपचार में पंचकर्म अति उपयोगी है।

आयुर्वेदिक उपचार की विशेषताएं

- वृद्ध लोगों की स्वास्थ्य रक्षा में पूर्ण सक्षम एवं प्राचीन काल से प्रचलित
- जीवन शैली के अनुरूप सम्पूर्ण उपचार
- सस्ती – सुलभ एवं सभी वर्ग के लोगों की सामर्थ्य के अनुरूप
- भली – भाँति सभी के अनुकूल

विशेष रोगों के लिए रसायन औषधियाँ

1 स्वास्थ्य संवर्धन हेतु रसायन औषधियाँ :
गिलोय, आँवला, अश्वगंधा,
गाय का दूध, तक्र (छाछ)

अमलकी (*Emblica officinalls*)

2 संधिवात / आमवात के लिए औषधियाँ :
लहसुन, गुग्गुलु, अश्वगंधा, सौंठ

रसोना (*Allium sativum*)

3 श्वास विकार के लिए औषधियाँ :
शिरीष, अगस्त्य, हल्दी, हरड़

4 हृद् दोर्बल्य के लिए औषधियाँ :
शालपर्णी, अर्जुन, गुग्गुलु, पुष्करमूल

5 नाड़ी संस्थान के विकारों के लिए औषधियाँ :
लहसुन, गुग्गुलु, बला, अश्वगंधा

6 मधुमेह के लिए औषधियाँ :
शिलाजीत, आँवला, हल्दी, तेजपत्ता, मैथी

हरिद्रा (*Curcuma longa*)

7 मेदज विकारों के लिए औषधियाँ :
गुग्गुलु, हरड़, पुष्करमूल, वचा

8 मस्तिष्क एवं स्मृति विकारों के लिए औषधियाँ :
ब्राह्मी, मण्डूकपर्णी, ज्योतिष्मती, कौंच, तगर

अश्वगंधा (*Withania somnifera*)

9 नेत्र रोगों के लिए औषधियाँ :
ज्योतिष्मती, त्रिफला, शतावरी, मुलहठी, आँवला

स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्धन के लिए कुछ शास्त्रीय औषध योग

- ब्राह्मी रसायन
- च्यवनप्राश
- अश्वगन्धा लेहम्
- महात्रिफला घृत
- त्रिफला चूर्ण
- अश्वगन्धा चूर्ण
- अगस्त्य रसायन
- आमलकी रसायन

गुगूलु (*Commiphora weightii*)