

दौर्बल्य



अश्वगन्धा



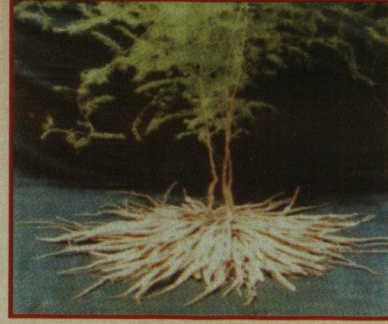
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)
भारत सरकार

दौर्बल्य

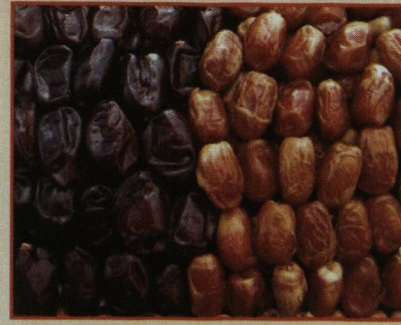
दौर्बल्य क्या है – शारीरिक ऊतको विशेषकर मांसपेशियो के ऊतको में होने वाली क्षति को दौर्बल्य कहते हैं। जिसका प्रमुख लक्षण है, बिना परिश्रम के या हल्के परिश्रम से भी थकान महसूस होना।

दौर्बल्य के लक्षण क्या हैं ?

- कमजोरी
- आलस्य
- चक्कर आना
- अधिक पसीना
- वजन का कम होना



शतावरी



खर्जूर

आयुर्वेद में दौर्बल्य की चिकित्सा

- बृंहण चिकित्सा
- रसायन चिकित्सा
- बृंहणीय बस्ति
- महानारायण तैल, चन्दन बला लाक्षादि तैल से अभ्यंग (मालिश)

कतिपय महत्वपूर्ण योग

- च्यवनप्राश
- द्राक्षासव
- अश्वगंधारिष्ट
- ब्रह्म रसायन
- शतावरी कल्प

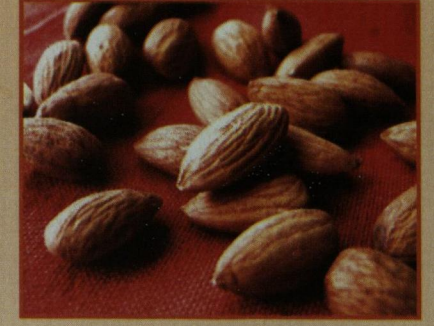


विदारी

दौर्बल्य में उपयोगी औषधीय पौधे

- अश्वगंधा (Withania somnifera)
- बादाम (Prunus amygdalus)

- आमलकी (Phyllanthus emblica)
- विदारी (Peuraria tuberosa)
- शतावरी (Asparagus racemosus)
- खर्जूर (Phoenix sylvestris)
- काली मूसली (Curculigo orchoides)



बादाम

पथ्य (क्या करें) ✓

- ✓ गेहूं, पुराने चावल, मुद्ग (हरी मूंग), हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, घी
- ✓ बादाम का प्रयोग, खर्जूर, अंजीर, काजू एवं अन्य मौसमी फल
- ✓ बकरी के दूध का प्रयोग लाभदायक है
- ✓ नियमित व्यायाम, तैलीय अभ्यंग (मालिश), प्राणायाम, योग, अच्छे सामाजिक एवं व्यक्तिगत कार्य

अपथ्य (क्या न करें) ✗

- ✗ विरुद्ध (विपरीत) भोजन।
- ✗ अधिक मसालेदार, नमकीन, तीक्ष्ण भोजन।
- ✗ भंडार (स्टोरेज) किये हुये भोज्य पदार्थ।
- ✗ प्राकृतिक वेगों को रोकना एवं नियमित निद्रा नही लेने की आदत।
- ✗ धूम्रपान, शराब, अधिक मात्रा मे कॉफी/चाय का सेवन।



आमलकी

महत्वपूर्ण वैज्ञानिक संदर्भ एवं पाठ्य सामग्री

- "इफेक्ट ऑफ अश्वगंधा (विदानिया सोमनीफेरा) ऑन द प्रोसेस ऑफ एजिंग इन ह्यूमन वॉलेन्टियर्स", कुप्पुराजन एवं अन्य, जनरल ऑफ रिसर्च इन आयुर्वेद एण्ड सिद्ध
- चरक संहिता "आयुर्वेद दीपिका" टीका सहित, चौथा संस्करण, 1981- यादव जी त्रिकमजी आचार्य, मुंशीराम, मनोहर लाल पब्लिशर्स प्रा0 लि0, नई दिल्ली