

# वृजोनिवृत्ति जन्य लक्षण समुच्चय



अशोक



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

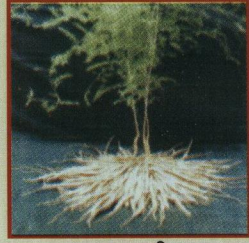


## रजोनिवृत्ति जन्य लक्षण समुच्चय क्या है?

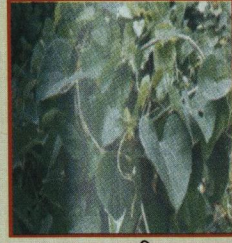
रजोनिवृत्ति 45-55 वर्ष की प्रौढ़ महिलाओं में होने वाली एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसमें डिम्बग्रंथियों का कार्यनाश होने से रजःस्राव सदैव के लिए समाप्त हो जाता है। इस कारण महिलाओं में जो शारीरिक व मानसिक बदलाव आते हैं, उन्हें रजोनिवृत्ति जन्य लक्षण समुच्चय कहते हैं।

## रजोनिवृत्ति जन्य लक्षण समुच्चय के लक्षण क्या हैं?

- अनियमित रजःस्राव, चेहरे का तमतमा जाना, कष्टप्रद मैथुन, शुष्क योनि
- चिन्ता, अनिद्रा, चितवृत्ति का बार-बार बदलना, अवसाद, चिड़चिड़ापन, हृदयगति का बढ़ना
- पसीना आना, सिरदर्द
- अस्थि/सन्धि शूल
- निद्रा में कठिनाई
- स्तनों में पीड़ा



शतावरी



गुडूची

## आयुर्वेदीय उपचार

आयुर्वेद के अनुसार रजोनिवृत्ति एक प्राकृतिक प्रक्रिया है न कि व्याधि अथवा हानिकारक स्थिति।

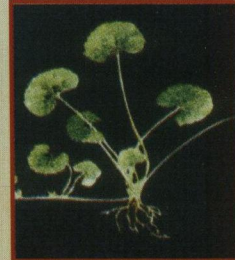
- निवारक उपाय/यथा रसायन द्रव्यों का सेवन व युवावस्था से ही जीवन शैली में परिवर्तन
- पर्याप्त परामर्श

## कतिपय लाभदायक आयुर्वेदिक योग

- अशोकारिष्ट
- लोधासव
- उशीरासव
- चन्दनादि लौह
- आमलकी रसायन
- मुक्ता शुक्ति



आमलकी



मण्डूकपर्णी

## रजोनिवृत्ति जन्य लक्षण समुच्चय में लाभदायक कतिपय औषधीय पौधे

- अशोक (Saraca indica)
- शतावरी (Asparagus racemosus)

- गुडूची (Tinospora cordifolia)
- यष्टीमधु (Glycyrrhiza glabra)
- मण्डूकपर्णी (Centella asiatica)
- कुमारी (Aloe vera)
- अश्वगंधा (Withania somnifera)
- अस्थिश्रृंखला (Cissus quadrangularis)

## पथ्य (क्या करें)✓

- ✓ संतुलित आहार, ताजे मौसमी फल, घी, हल्दी युक्त दूध
- ✓ गोधूम (गेहूं), पुराना चावल, मुद्ग (हरा मूंग), सोया
- ✓ औषधीय तैल से मालिश, टहलना, योगासन व ध्यान, श्वास क्रियाएं, अच्छा निजी व सामाजिक व्यवहार

## अपथ्य (क्या न करें)✗

- ✗ गुरु व हानिकर भोजन, अति तीक्ष्ण, लवण व अम्ल द्रव्य, सरसों का तैल आदि का सेवन
- ✗ मदिरा, धूम्रपान, अधिक मात्रा में चाय व कॉफी, उष्णजल स्नान
- ✗ अत्यधिक शारीरिक श्रम

## महत्वपूर्ण वैज्ञानिक संदर्भ व पाठ्य सामग्री

➤ प्रो.पी.वी.शर्मा, चरक संहिता भाग 1 व 2 (अंग्रेजी अनुवादित संहिता), चौखम्बा ओरियन्टलिया, गोकुल भवन, ज्ञ.37/109, गोपाल मन्दिर लेन, वाराणसी-1 (भारत), प्रथम संस्करण, 1983.

➤ पाण्डे एस., वैद्य ए. बी. व अन्य, इवेल्यूशन ऑफ एंटीआक्सीडेंट एण्ड लिपिड मोड्युलेटिंग इफेक्ट्स ऑफ सोय आईसोफ्लेवॉस एण्ड रूट पाऊंडर ऑफ ग्लिसराइजा ग्लैब्रा इन पेंरी/पोस्ट मीनोपॉसल वूमन, इंडियन ड्रग्स, 43 (2), फरवरी 2006, पेज 130-135



कुमारी



अश्वगंधा