

व्युत्पन्न तंत्रज्ञान

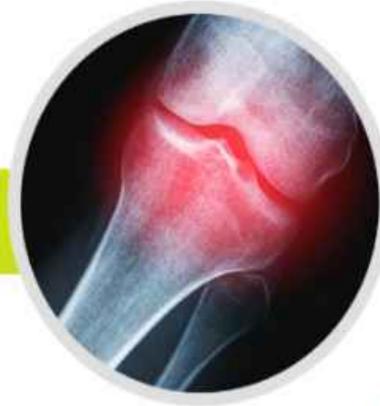
e-magazine by AYUSH Department, Uttarakhand Govt



आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग
उत्तराखण्ड



Special Edition On **July, 2025** **VOL. 1**
Musculoskeletal Disorder
(मस्कुलोस्केलेटल विकार विशेषांक)



आयुर्तरंगिणी ई-मैगजीन के पाठकों के लिए संदेश

प्रिय पाठकों,

हमारे लिए यह अत्यंत गर्व और आनंद का विषय है कि "आयुर्तरंगिणी" ई-मैगजीन के माध्यम से हम राष्ट्रीय आयुष मिशन, उत्तराखंड के उद्देश्यों और प्रगति को आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहे हैं। यह पहल न केवल आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार में सहायक सिद्ध होगी, बल्कि समाज के स्वास्थ्य और कल्याण के क्षेत्र में नई संभावनाओं का द्वार खोलेगी।

राष्ट्रीय आयुष मिशन, उत्तराखंड का मुख्य उद्देश्य प्रदेश में आयुष सेवाओं को सुदृढ़ और सुलभ बनाना है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हमने कई अभिनव परियोजनाओं की शुरुआत की है, जो आयुष सेवाओं का विस्तार करने और इन्हें आम जनता तक पहुँचाने में मददगार होंगी।

"आयुर्तरंगिणी" ई-मैगजीन आयुष के विभिन्न पहलुओं पर केंद्रित एक प्रयास है। इस विशेष अंक में औषधियों, चिकित्सा पद्धतियों, शोध आलेखों, कविताओं, और समीक्षात्मक लेखों का संग्रह प्रस्तुत किया गया है, जिससे आयुष के प्रेमी और जानकार इसे पढ़कर गहन जानकारी प्राप्त कर सकें।



श्री दीपेंद्र कुमार चौधरी
(आई०ए०एस)

सचिव,
आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग,
उत्तराखंड शासन

‘आयुर्तरंगिणी’ के इस विशेषांक में मस्क्युलोस्केलेटल विकारों पर केंद्रित लेखों, शोधनिबंधों और चिकित्सकीय अनुभवों को समाहित किया गया है, जो अस्थि, संधि, स्नायु व मज्जा जन्य रोगों के आयुर्वेदिक दृष्टिकोण को उजागर करते हैं।

गृध्रसी, संधिवात, कटिशूल, अमवात जैसे रोगों पर आधारित यह सामग्री न केवल आयुर्वेद की पारंपरिक गहराई को दर्शाती है, बल्कि आधुनिक जीवनशैली में इसकी प्रासंगिकता को भी रेखांकित करती है। यह अंक चिकित्सा क्षेत्र के विद्यार्थियों, शोधकर्ताओं और चिकित्सकों के लिए ज्ञानवर्धक तथा आम जनमानस के लिए उपयोगी है।

हमें विश्वास है कि यह विशेषांक पाठकों में मस्क्युलोस्केलेटल स्वास्थ्य के प्रति चेतना, रुचि और विश्वास को दृढ़ करेगा तथा आयुष मिशन की दिशा में हमारे प्रयासों को और गति प्रदान करेगा।

आइए, आयुर्वेद के आलोक में आरोग्यपूर्ण जीवन की इस यात्रा में सहभागी बनें।

आयुर्तरंगिणी ई-मैगजीन के पाठकों के लिए संदेश

प्रिय पाठकों,

मुझे यह बताते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि "आयुर्तरंगिणी" ई-मैगजीन का यह अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करने का अवसर मिला है। यह हमारी एक महत्वपूर्ण पहल है, जिसे हम सभी ने मिलकर तैयार किया है।

सचिव, आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग उत्तराखण्ड के कुशल नेतृत्व और दृष्टिकोण ने हमें प्रेरित किया कि हम आयुष के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित करें और "आयुर्तरंगिणी" इसी दिशा में हमारा एक महत्वपूर्ण प्रयास है। यह मैगजीन आयुष के विविध पक्षों को उजागर करती है और इसके माध्यम से हम आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा पद्धतियों की गहरी समझ को जनसामान्य तक पहुँचाने में सफल हो रहे हैं।



डॉ. विजय कुमार जोगदण्डे
(आई०ए०एस)

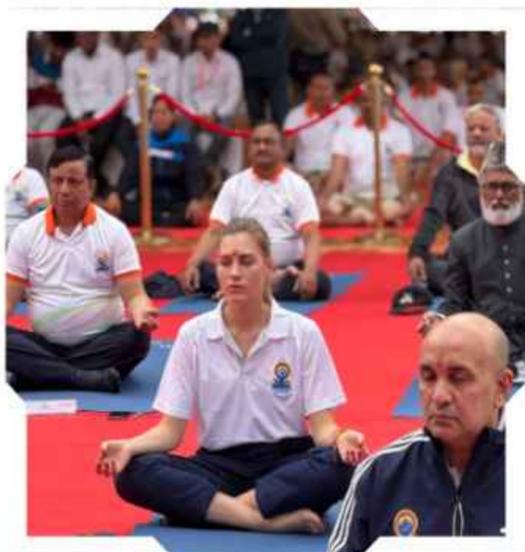
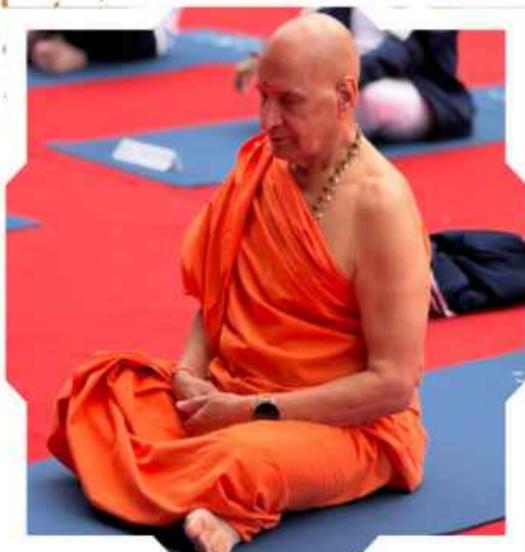
अपर सचिव,
आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग,
उत्तराखण्ड शासन

इस अंक में हमने मस्क्युलोस्केलेटल विकारों से संबंधित आयुष क्षेत्र की महत्वपूर्ण जानकारियों को एकत्रित करने का प्रयास किया है। विभिन्न लेखकों द्वारा प्रस्तुत आलेखों, केस स्टडीज, औषधीय विश्लेषणों एवं चिकित्सकीय अनुभवों ने इस विषय को अनेक दृष्टिकोणों से समृद्ध किया है।

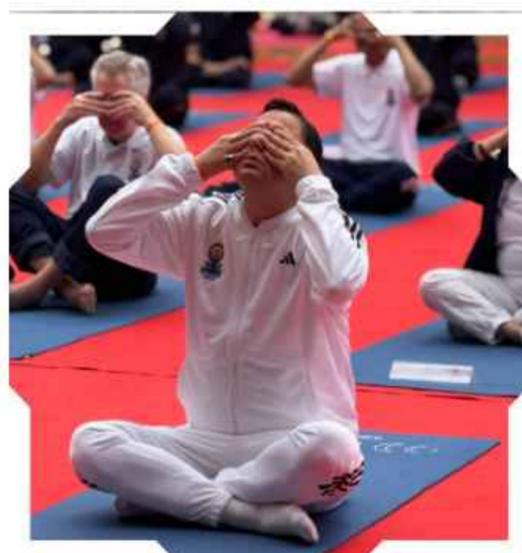
यह अंक हमारे चिकित्सकों, विद्यार्थियों और शोधार्थियों के लिए एक ऐसा मंच है, जो अस्थि-संधि विकारों के समाधान में आयुर्वेदिक दृष्टिकोण को वैज्ञानिक दृष्टि से प्रस्तुत करता है। गूध्रसी, संधिवात, कटिशूल जैसे रोगों पर आधारित सामग्री पाठकों के लिए न केवल ज्ञानवर्धक है, बल्कि व्यावहारिक दिशा भी प्रदान करती है।

"आयुर्तरंगिणी" के इस विशेषांक को प्रस्तुत करते हुए मैं अपनी संपूर्ण टीम का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ, जिनके सहयोग से यह अंक अपने वर्तमान स्वरूप में आप तक पहुँच सका है। मुझे विश्वास है कि यह संस्करण आयुष क्षेत्र के प्रति आपकी समझ और रुचि को और गहराई प्रदान करेगा। आप सभी पाठकों को इस ज्ञानयात्रा के लिए शुभकामनाएँ।





Glimpses from
International Day of Yoga
2025, Bhararisain,
Chamoli Uttarakhand



11वाँ
अन्तर्राष्ट्रीय
योग दिवस
“ एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग ”
21 जून, 2025



Glimpses from the Yoga Mahakumbh on the occasion of International Day of Yoga 2025, Dehradun, Uttarakhand



11वाँ अन्तर्राष्ट्रीय
योग दिवस
 “एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग”
 21 जून, 2025



व्युत्पन्न तंत्रगणा

e-magazine by AYUSH Department, Uttarakhand Govt

July, 2025

(विशेषांक)

मस्क्युलोस्केलेटल विकार (Musculoskeletal Disorders)



Understanding Cervical Pain (Vishwachi) and How Ayurveda Can Help: A Simple Review of Sahachara Taila Matra Basti Treatment

Based on the research published in Journal of Natural & Ayurvedic Medicine (JONAM), 2024, Vol 8(1): 000450
By Dr. Akhilesh Rawat and Team, Department of Panchakarma, Uttarakhand Ayurved University

Introduction

Neck pain is a common complaint in today's digital world. Many people experience pain that spreads from the neck to their shoulders, arms, or even fingers. This condition is called Cervical Radiculopathy in modern medicine. In the Ayurvedic system, it is referred to as Vishwachi, classified under Vata Vyadhi. Both systems acknowledge that this condition arises due to compression or irritation of nerves in the cervical (neck) region.

This article explains how Ayurveda, particularly the use of Sahachara Taila Matra Basti, can be a safe and effective approach to managing Vishwachi, based on recent clinical insights.

What is Vishwachi or Cervical Radiculopathy?

Cervical Radiculopathy happens when a nerve in the neck is compressed or irritated. This can be due to:

- Herniated discs
- Bone spurs
- Spinal canal narrowing (stenosis)

This results in radiating pain, tingling, numbness, or weakness in the upper limbs. Ayurveda describes Vishwachi as a condition where Vata Dosha disturbs the nerve pathways (Sira and Kandara) of the neck, arms, and hands, causing pain and movement restriction.

Common Symptoms

- Neck stiffness and radiating pain
- Numbness or tingling in hands
- Difficulty in moving arms or gripping objects
- Weakness or fatigue in upper limbs

These symptoms most often appear in individuals between 35 and 60 years of age, especially those with sedentary jobs or prolonged device usage.

Modern Medical Management - The Limitations

Modern treatments include painkillers, cervical collars, physiotherapy, and surgery. While these may offer temporary relief:

- Painkillers can cause acidity, kidney damage, or dependence
- Physiotherapy needs long-term commitment
- Surgery is expensive and may have recurrence risks

Thus, there is a need for safer, long-lasting, and affordable alternatives.



Ayurvedic Perspective and Matra Basti

Ayurveda views Vishwachi as a Vata-predominant disease, and Basti Chikitsa is considered the best treatment for Vata disorders.

Matra Basti is a mild form of oil enema, administered in small quantities.

It works by:

- Nourishing the colon (main site of Vata)
- Calming Vata dosha throughout the body
- Offering systemic relief with localized benefits

It is painless, non-invasive, and suitable for chronic conditions like Vishwachi.

Why Sahachara Taila?

Sahachara Taila, prepared from the herb *Barleria prionitis*, is mentioned in Charaka Samhita for Vata disorders. It possesses:

- Vata-Kapha balancing properties
- Anti-inflammatory and analgesic effects
- Deep tissue nourishment and rejuvenation

Modern studies have validated its action by demonstrating its ability to inhibit COX-1 and COX-2 enzymes, which are involved in inflammation and pain pathways.

Clinical Findings

This study showed that regular administration of Sahachara Taila Matra Basti resulted in:

- Reduction in neck pain and stiffness
- Improvement in upper limb strength and mobility
- Relief from tingling and numbness
- Better sleep and improved quality of life

Most importantly, no side effects or complications were observed, making it a sustainable and safe option.

Ayurvedic References from Classical Texts

- Sushruta Samhita (Nidana Sthana 1/75): Vishwachi is caused by aggravated Vata disturbing the upper limb nerves.
- Charaka Samhita (Chikitsa Sthana 28/145): Sahachara Taila is recommended for severe Vata disorders.
- Chakradatta: Emphasizes the use of Abhyanga, Swedana, Nasya, Siravedha, and Basti in Vata Vyadhi management.

Conclusion - What Can You Take Away?

Vishwachi, is a common but distressing problem. Conventional treatments offer temporary relief with possible side effects. On the other hand, Ayurveda, with therapies like Matra Basti using Sahachara Taila, offers:

- Gentle yet deep-acting healing
- Relief from symptoms
- Correction of the root cause
- No dependency or side effects, This therapy not only helps in pain reduction but also supports nerve nourishment and long-term recovery.

वातरक्त में चोपचीनी का प्रभाव

डॉ. अर्चना आर्य
चिकित्साधिकारी,
आयुष्मान आरोग्य मंदिर (आयुष)
नैलखंसर, चमोली

परिचय

वातरक्त एक ऐसा रोग है जो अत्यधिक बढ़े हुए वात दोष और दूषित रक्त के कारण उत्पन्न होता है। यह रोग सामान्यतः पैर के अंगूठे से आरंभ होकर धीरे-धीरे अन्य जोड़ों को भी प्रभावित करता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में इसके लक्षण और उत्पत्ति Gout से मेल खाते हैं। यह रोग प्रायः प्रतिवर्ष 14-17% आबादी को प्रभावित करता है और जोड़ों में सूजन, दर्द तथा गति में कमी जैसी समस्याएं उत्पन्न करता है। वातरक्त एक त्रिदोषज व्याधि है, जिसमें वात दोष की प्रधानता तथा रक्त मुख्य दूष्य के रूप में कार्य करता है। आचार्य चरक के अनुसार, जब दूषित रक्त, वात के मार्ग में अवरोध उत्पन्न करता है, तब वात और अधिक दूषित होकर रक्त को पुनः विकृत करता है – इस संपूर्ण विकृति को ही वातरक्त कहते हैं।

वातरक्त के निदान हेतु कारण (Nidana)

- अत्यधिक मधुर, अम्ल, कटु, क्षार एवं स्निग्ध पदार्थों का सेवन
- उष्ण, अजीर्ण या विरुद्ध आहार का सेवन
- पिण्याक, मूलक, कुलत्थ, माष, शाक, दही का अत्यधिक सेवन
- दिन में सोना (दिवा स्वप्न)
- रात्रि जागरण

वातरक्त के लक्षण (Lakshana)

- जोड़ों में जलन, दर्द, सूजन
- खिंचाव, चुभन, लालिमा
- खुजली और चलने-फिरने में असुविधा

आयुर्वेदिक उपचार (Chikitsa)

1. स्नेहन चिकित्सा - घृत, वसा, मज्जा द्वारा
2. शोधन चिकित्सा -
 - वमन - मदनफल
 - विरेचन - दूध द्वारा मृदु विरेचन
 - बस्ति - घृत मिश्रित दुग्ध
 - रक्तमोक्षण - जलौका, अलाबू, शृंग, सिरावेध
3. शमन चिकित्सा - कैशोर गुग्गुलु, वातरक्तान्तक रस, बोधिवृक्ष कषाय, गुडूची क्वाथ, अमृता गुग्गुलु, एवं एकल औषधियाँ जैसे चोपचीनी, गुडूची, गोक्षुर आदि।

चोपचीनी के औषधीय गुण

- रस - तिक्त
 - गुण - लघु, रुक्ष
 - वीर्य - उष्ण
 - विपाक - कटु
 - दोषकर्म - त्रिदोष शामक
- उपयोग विधि - चूर्ण, क्वाथ, या अन्य औषधियों के साथ मिश्रित करा।

प्रायोगिक क्रियाविधि में चोपचीनी का प्रभाव

चोपचीनी वातरक्त रोग में निम्न प्रकार से प्रभावी सिद्ध होती है:



- मूत्रल (Diuretic) गुण - यह सीरम यूरिक एसिड को शरीर से बाहर निकालने में सहायता करता है।
- अनाल्जेसिक व एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण - जोड़ों में होने वाले दर्द व सूजन में राहत पहुंचाता है।
- रेचक गुण - पित्त को शमित करता है और जोड़ों की जलन व लालिमा में लाभकारी है।

रस-गुण-वीर्य-विपाक के अनुसार विश्लेषण

- तिक्त रस - लेखन व शोषण गुणयुक्त, स्रोतस को शुद्ध कर आम पाचन में सहायक।
- लघु व रुक्ष गुण - दूषित रक्त द्वारा अवरुद्ध वात मार्ग को खोलते हैं।
- उष्ण वीर्य - वात दोष को शांत कर जोड़ों के दर्द में राहत प्रदान करता है।
- कटु विपाक - पाचन अग्नि को बढ़ाता है, जिससे आम दोष का शमन होता है।
- त्रिदोष शामक प्रभाव - चोपचीनी तीनों दोषों को संतुलित कर रोग की प्रगति को रोकती है।

निष्कर्ष

चोपचीनी का उल्लेख रस पंचक सिद्धांतों के अंतर्गत मिलता है, जहां इसके मूलतः वातरक्त शमन गुण स्पष्ट रूप से दर्शाए गए हैं। इसके एंटी-इन्फ्लेमेटरी, अनाल्जेसिक, मूत्रल और रेचक प्रभाव वातरक्त रोग की लक्षणात्मक और मूल कारणात्मक चिकित्सा में उपयोगी सिद्ध होते हैं। अतः चोपचीनी को वातरक्त के समग्र उपचार में सम्मिलित करना अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है।



एरण्ड: आमवात में लाभकारी

डॉ. अर्चना आर्य
चिकित्साधिकारी,
आयुष्मान आरोग्य मंदिर (आयुष)
नैलखंसर, चमोली

परिचय

एरण्ड को सामान्यतः कैस्टर पौधे या एरण्डी (*Ricinus communis*) के नाम से जाना जाता है। आयुर्वेद में यह विशेष रूप से आमवात के लिए एक गुणकारी औषधि के रूप में प्रसिद्ध है। इसके बीज, पत्तियाँ एवं जड़ों का प्रयोग विविध चिकित्सा पद्धतियों में किया जाता है।



आमवात - एक परिचय

आधुनिक चिकित्सा में आमवात को Rheumatoid Arthritis कहा जाता है। यह एक ऐसी जोड़ों की बीमारी है, जो आज के समय में विशेष रूप से महिलाओं में अधिक पाई जाती है। इसके प्रमुख लक्षण हैं -

- जोड़ों में सूजन
- तीव्र दर्द
- अकड़न
- थकान
- कमजोरी व ज्वर

आयुर्वेद के अनुसार यह रोग विशेष रूप से वात एवं आम (अपक्व आहार रस) के एक साथ दूषित होने से उत्पन्न होता है।

एरण्ड के गुणधर्म (Pharmacological Properties)

एरण्ड में निम्नलिखित गुण विशेष रूप से पाए जाते हैं:

- रस - मधुर एवं कटु
- गुण - तीक्ष्ण, सूक्ष्म, स्निग्ध
- वीर्य - उष्ण
- विपाक - मधुर

इसमें दीपन, पाचन, वातशामक और शोथहर (सूजन को कम करने वाले) गुण भी प्रचुर मात्रा में होते हैं। यह आम और वात दोनों को नियंत्रित करता है, जिससे इसकी दो गुणी चिकित्सा प्रभाव आमवात में देखने को मिलती है। इसके सूक्ष्म गुणों के कारण यह शरीर की गहराई तक पहुंचकर स्रोतस में उत्पन्न रुकावटों को दूर करता है। कटु रस और उष्ण वीर्य पाचन अग्नि को प्रज्वलित कर वात को शमित करता है।

साथ ही स्निग्ध गुण के कारण यह श्लेष्मा और आम दोष को शांत कर, जोड़ों के विकारों में विशेष रूप से लाभकारी होता है।

एरण्ड का चिकित्सीय प्रयोग (Therapeutic Uses)

- पाचन शक्ति बढ़ाता है, जिससे अपक्व आम दोष का शमन होता है।
- वातव्याधियों विशेषकर जोड़ों के रोगों में लाभकारी है।
- इसके पत्तों को गर्म कर जोड़ों पर बाँधने से दर्द व सूजन में राहत मिलती है।
- जड़ों में विशेष आमवातहर गुण होने से आमवात में विशिष्ट रूप से प्रयोग किया जाता है।
- तेल से मालिश करने से जोड़ों की सूजन एवं दर्द में आराम मिलता है।
- इसका तेल रेचक होने के कारण शरीर के विषाक्त द्रव्यों को बाहर निकालने में सहायक होता है।

निष्कर्ष : एरण्ड एक विषेला पौधा होते हुए भी कई रोगों की चिकित्सा में प्रयुक्त होता है। भावप्रकाश संहिता में एरण्ड तेल को आमवात की उत्तम औषधि कहा गया है। यह आमवात के कई सारे दवाईयों के योग में प्रयोग होकर एवं अकेले भी लाभकारी होता है।

Yogic Management of Arthritis: A Scientific Perspective

Dr. Ajay Pratap Chauhan
Medical Officer, Govt. Allopathic
Hospital, Ayush Wing Pipli Rajak,
Uttarkashi

1. Introduction

Arthritis is a leading cause of disability worldwide, affecting over 350 million people. It encompasses more than 100 types of joint-related disorders, the most common being Osteoarthritis (OA) and Rheumatoid Arthritis (RA). These conditions impair mobility, reduce quality of life, and often co-exist with comorbidities such as cardiovascular disease, obesity, and depression. While conventional medicine focuses on pharmacological and surgical interventions, yoga therapy is gaining attention for its integrative approach, addressing both physical limitations and psychosomatic well-being.

2. Types of Arthritis: A Brief Overview

Arthritis is a leading cause of disability worldwide, affecting over 350 million people. It encompasses more than 100 types of joint-related disorders, the most common being Osteoarthritis (OA) and Rheumatoid Arthritis (RA). These conditions impair mobility, reduce quality of life, and often co-exist with comorbidities such as cardiovascular disease, obesity, and depression. While conventional medicine focuses on pharmacological and surgical interventions, yoga therapy is gaining attention for its integrative approach, addressing both physical limitations and psychosomatic well-being.

A. Osteoarthritis (OA)

- A degenerative joint disease marked by cartilage breakdown and subchondral bone changes.
- Common in weight-bearing joints like knees, hips, and spine.
- Risk factors: age, obesity, joint overuse, trauma.

B. Rheumatoid Arthritis (RA)

- A chronic, systemic autoimmune disease targeting synovial joints.
- Involves persistent synovial inflammation, joint erosion, and systemic manifestations like fatigue, fever, and organ involvement.
- Linked with elevated pro-inflammatory cytokines like TNF- α , IL-1 β , and IL-6.

C. Other Types

- Psoriatic Arthritis
- Ankylosing Spondylitis
- Gout
- Juvenile Idiopathic Arthritis

3. Pathophysiology and Symptomatology

- Arthritis involves:
- Inflammatory cytokine cascades
- Oxidative stress
- Decreased cartilage matrix synthesis

- Synovial membrane hyperplasia
- Pain sensitization at peripheral and central levels
- Symptoms include:
- Joint pain, stiffness, swelling
- Muscle weakness
- Morning stiffness (especially in RA)
- Limited range of motion
- Functional disability
- Depression and sleep disturbances

4. Yoga as an Adjunct Therapy: Scientific Rationale

Yoga is a mind-body discipline that combines physical postures (asanas), breathing techniques (pranayama), and meditative practices. It influences multiple biological systems, including:

- Neuroendocrine: Reduces cortisol and catecholamine levels, mitigating stress-induced inflammation.
- Immune modulation: Downregulates NF-κB pathway, reduces inflammatory markers (e.g., IL-6, CRP).
- Musculoskeletal: Enhances joint mobility, muscle strength, and proprioception.
- Psychological: Decreases anxiety and depressive symptoms through parasympathetic activation.

Scientific Evidence:

- A 2015 RCT published in The Journal of Rheumatology found that eight weeks of yoga improved physical function and reduced pain in patients with knee OA.
- A 2020 meta-analysis in Complementary Therapies in Medicine concluded that yoga significantly improved RA disease activity scores, joint stiffness, and inflammatory biomarkers.

5. Components of Yogic Management in Arthritis

A. Asanas (Physical Postures)

Gentle, low-impact, and joint-friendly movements are recommended. Objectives include:

- Joint mobilization
- Isometric muscle strengthening
- Balance training
- Pain modulation

Recommended Asanas:





Asana	Benefits
Tadasana (Mountain Pose)	Improves posture, spinal alignment
Vrikshasana (Tree Pose)	Enhances balance and knee stability
Setu Bandhasana (Bridge Pose)	Strengthens back and hip extensors
Marjariasana-Bitilasana (Cat-Cow)	Increases spinal flexibility
Supta Matsyendrasana (Reclining Twist)	Improves thoracic rotation and digestion
Shavasana (Corpse Pose)	Deep relaxation and body awareness

B. Pranayama (Breathing Techniques)

- Breathing exercises reduce sympathetic tone, enhance oxygenation, and lower inflammation.
- Anulom Vilom (Alternate Nostril) - Balances autonomic nervous system.
- Bhramari (Bee Breath) - Reduces mental stress and muscle tension.
- Ujjayi (Victorious Breath) - Increases parasympathetic activity.

C. Meditation and Mindfulness

- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) has been shown to improve pain coping mechanisms and reduce cytokine levels.
- Yoga Nidra (guided yogic sleep) supports neuromuscular relaxation and emotional regulation.

6. Mechanisms Behind Yoga's Therapeutic Effects in Arthritis

Mechanism	Description
Anti-inflammatory	Downregulation of pro-inflammatory markers (IL-6, CRP, TNF- α)
Neuroplasticity	Modulation of pain pathways in the brain, increases in GABA
Hormonal modulation	Reduced cortisol, increased serotonin and melatonin
Muscle conditioning	Improved joint support and proprioception
Stress reduction	Activation of vagus nerve, enhanced heart rate variability





Vrikshasana (Tree Pose)



Setu Bandhasana (Bridge Pose)



Supta Matsyendrasana (Reclining Twist)

7. Safety Guidelines and Contraindications

- Start under supervision of a certified yoga therapist.
- Avoid high-load or high-impact asanas.
- Use props (blocks, straps, chairs) for joint support.
- Avoid hyperextension or forced joint movements.
- Practice in a warm, non-slip environment.

8. Conclusion

Arthritis is a multidimensional disorder involving physical degeneration and psychosomatic distress. Yoga offers a complementary, non-pharmacological intervention that aligns with biopsychosocial principles of chronic disease management. Regular, tailored yogic practice can significantly improve joint function, reduce inflammation, enhance emotional resilience, and elevate the overall quality of life in individuals with arthritis.

Ongoing research supports its integration into rehabilitation programs, especially when combined with lifestyle modifications and medical management.



Healing Gout Naturally

A Case Study on the Use of Bodhivriksha and Giloy Kwatha in Managing Vatarakta (Gout)

By **Dr. Vikrant Kumar**, PG Scholar, Dept. of Kayachikitsa, UAU Gurukul Campus, Haridwar
Published under the Departmental Study Series, Referenced to CCRAS and Classical Ayurvedic Texts

What Is Vatarakta or Gout?

Vatarakta is an ancient Ayurvedic term for a disease that closely matches Gout in modern medicine. It is caused by the combined aggravation of Vata dosha and Rakta dhatu (blood tissue). In simple terms, when poor digestion (Ama), lifestyle errors, and improper diet disturb the body's balance, it leads to the build-up of toxins and uric acid—resulting in painful, swollen joints.



In this condition, people typically suffer from:

- Pain and stiffness in joints (especially in the big toe and ankles)
- Redness and swelling
- Burning sensation in hands and feet
- Morning stiffness and fatigue
- Loss of appetite and disturbed sleep

Case Study

This case study explores the effect of two powerful herbs:

1. Bodhivriksha - Commonly known as the Peepal tree
2. Giloy - Known for boosting immunity and reducing inflammation

These two herbs were used in the form of a Kwatha (herbal decoction), taken twice daily on an empty stomach for 45 days.



Herb	Modern Properties	Ayurvedic Properties
Bodhivriksha (<i>Ficus religiosa</i>)	Anti-inflammatory, antioxidant	Kashaya (astringent) taste, Sheeta veerya
Giloy (<i>Tinospora cordifolia</i>)	Immunity booster, Anti-arthritic	Tikta-Kashaya rasa, Ushna veerya (hot

Together, they:

- Reduce inflammation
- Purify blood
- Improve digestion
- Relieve burning, swelling, and pain
- Normalize uric acid and ESR (inflammation markers)

About the Patient

- 54-year-old male, teacher by profession
- Suffered from pain, swelling, and stiffness in the right toe and ankle for 8 months
- Relied on allopathic NSAIDs and uric acid medicines, but symptoms returned once medicines were stopped
- Had disturbed sleep, poor appetite, and chronic fatigue

Results After 45 Days of Ayurvedic Treatment

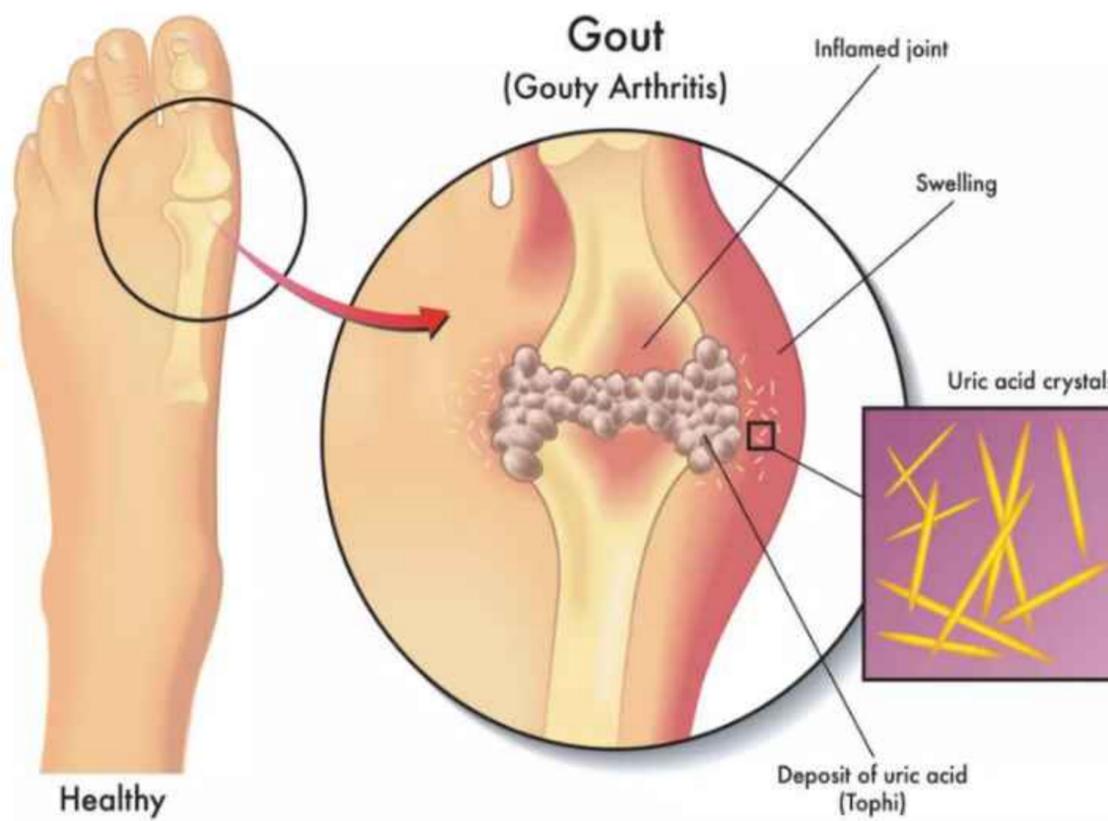
Symptom	Before Treatment	After Treatment
Pain (VAS scale) Out of 10	8	2
Swelling	Grade 2	Grade 0-1
Burning Sensation	Present	Absent
Morning Stiffness	Severe	Mild
Appetite	Poor	Improved
Sleep	Disturbed	Normalized

Lab Parameters:

Test	Before	After
Uric Acid	8.2 mg/dL	5.7 mg/dL
ESR	36 mm/hr	16 mm/hr
CRP	Positive	Negative
RA Factor	Negative	Negative

What Does This Mean for You?

This case shows that Ayurvedic herbs like Bodhivriksha and Giloy, when used wisely, can offer real, lasting relief from painful conditions like Gout (Vatarakta) – without harmful side effects. These herbs do not just reduce pain; they improve overall body balance by correcting digestion, cleansing blood, and calming inflammation.



Why Choose Ayurveda in Vatarakta?

- Addresses the root cause (Ama and Dosha imbalance), not just symptoms
- Herbs are safe, natural, and non-habit forming
- Improves overall quality of life, digestion, sleep, and immunity
- Offers a cost-effective and long-term solution for chronic pain sufferers

संधिवात (ओस्टियोआर्थराइटिस) आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

डॉ. प्रीति टप्पा
प्रभारी चिकित्सा अधिकारी
आयुष विंग पुरुष जिला चिकित्सालय बागेश्वर

संधिवात एक अपक्षयी (degenerative) रोग है, जिसमें शरीर के जोड़ों की उपास्थियाँ (cartilage) धीरे-धीरे घिस जाती हैं, जिससे जोड़ों में दर्द, सूजन, अकड़न और गति में कमी आने लगती है।

□ यह रोग सामान्यतः वृद्धावस्था में घुटनों, कूल्हों, हाथों और रीढ़ की हड्डी के जोड़ों को प्रभावित करता है।

□ कारण - आयुर्वेद के अनुसार

- आयु का बढ़ना
- वजन का बढ़ना (Overweight / Obesity)
- वातवर्धक भोजन-शुष्क, ठंडा, भारी भोजन
- अत्यधिक या अनियमित शारीरिक परिश्रम
- पूर्व में हुए चोट या आघात
- वात प्रधान व्यक्ति
- मौसम में ठंड और सूखापन

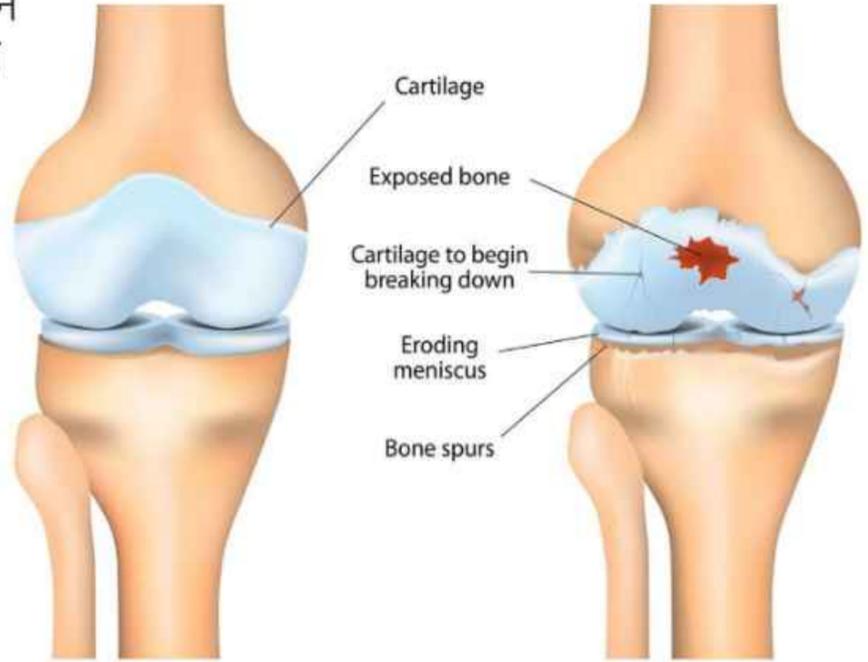
□ लक्षण-

- जोड़ों में दर्द और सूजन
- चलने-फिरने में कठिनाई
- जोड़ों से आवाज आना
- सुबह stiffness रहना
- चलने पर दर्द बढ़ना

आयुर्वेदिक चिकित्सा-

□ बाह्य उपचार

- अभ्यंग- महा नारायण तेल, धन्वंतरम तेल का प्रयोग
- स्वेदन -सूजन और अकड़न को कम करता है



Healthy joint

Osteoarthritis





- जानु बस्ति / कटि-बस्ति- वात दोष को शांत करता है।
- लेपन -वातहर औषधियों से तैयार

□ अन्तः औषधि-

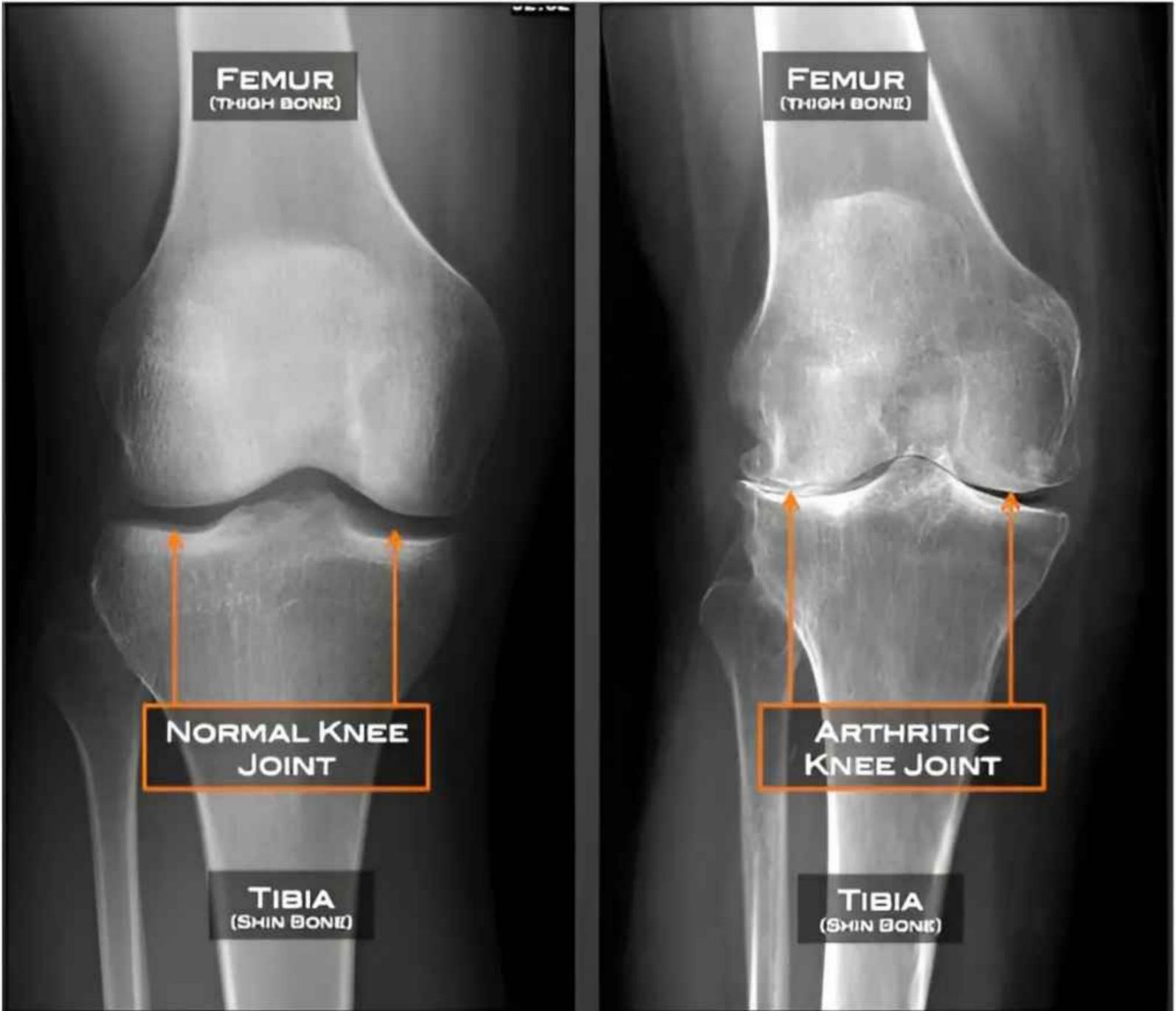
- योगराज गुग्गुलु और त्रयोदशांग गुग्गुलु
- महारासनादि काढ़ा, दशमूल क्वाथ
- अश्वगंधा, हडजोड़

□ पंचकर्म थेरेपी-

- बस्ति- वात निवारण का मुख्य उपाय

□ आहार और जीवनशैली-

- गर्म, ताजा और वातहर भोजन
- अदरक, हल्दी, लहसुन का सेवन
- नियमित हल्का-फुल्का व्यायाम (योग)
- अधिक वजन व ठंडे वातावरण से बचाव





आमवात (Rheumatoid Arthritis) आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

डॉ. उमेश कुमार भारती
प्रभारी चिकित्साधिकारी
आयुष्मान आरोग्य मन्दिर (आयुष)
ओखलंजा चम्पावत।

INTRODUCTION

- आमवात एक जटिल रोग है, जो 'आम' (अपरिपक्व पाचन रस) और 'वात दोष' के संयोग से उत्पन्न होता है। इसे आधुनिक चिकित्सा में Rheumatoid Arthritis (RA) के तुल्य समझा जाता है।

परिभाषा (Definition):

जब जठराग्नि मंद होने से आम रस का निर्माण होता है और वह वात दोष के साथ संयोग कर जोड़ों में संचार करता है, तब आमवात रोग उत्पन्न होता है।

मुख्य कारण (Causes):

- मंदाग्नि (पाचन शक्ति की कमजोरी)
- गुरु, स्निग्ध, भारी, आहार का अत्यधिक सेवन
- दिन में सोना (दिवास्वप्न)
- व्यायाम व शारीरिक गतिविधियों की कमी
- वातवर्धक आहार (जैसे उड़द, बैंगन, दही आदि)

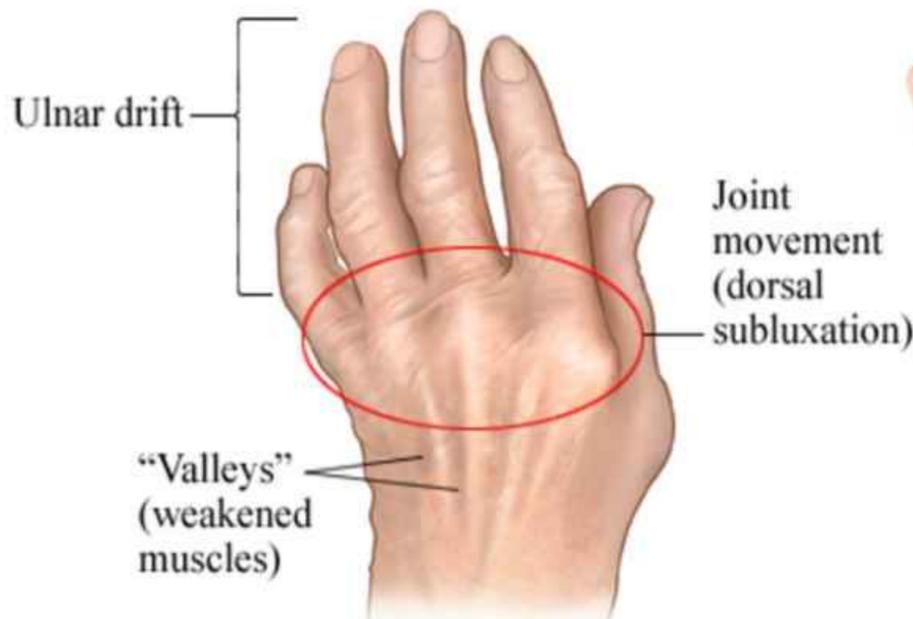
लक्षण (Symptoms):

- शरीर के जोड़ों में दर्द, जकड़न और सूजन (विशेषकर प्रातः काल में)
- शरीर भारी लगना
- जोड़ों में गर्मी, लालिमा या कठोरता
- बुखार, अपाचन, भूख न लगना
- चलने-फिरने में कठिनाई
- आमरस के कारण मल में चिपचिपाहट

आयुर्वेदिक निदान (Diagnosis in Ayurveda):

दशविद परिक्षा, विशेषतः नाड़ी, जिह्वा, मल, मूत्र आदि का परीक्षण आम और वात के लक्षणों का विश्लेषण

Changes in hand in RA.





आयुर्वेदिक चिकित्सा (Management) :

1. आम का शोधन (Ama Elimination):
दीपन-पाचन औषधियाँ: त्रिकटु चूर्ण, शुण्ठी, पिप्पली, च्यवनप्राश, गुडुची सत्व, हरिद्रा, अजमोदादि चूर्ण
2. वात का शमन (Vata Pacification):
महारास्नादि कषाय, दशमूल क्वाथ, निर्गुण्डी क्वाथ
स्नेहपान - महातिक्त घृत, पंचतिक्त घृत
बस्ती चिकित्सा - विशेषतः काल बस्ती (वात हर के लिए सर्वोत्तम)
3. स्थानीय चिकित्सा (Local Treatment) :
लेप: नारायण तेल, सहचरादि तेल से अभ्यंग
स्वेदन: नाडी स्वेदन, पट्ट स्वेदन
4. पंचकर्म चिकित्सा:
स्नेहपान, वमन, विरेचन, बस्ती, स्वेदन - रोग की स्थिति के अनुसार चयन

आहार-विहार (Diet & Lifestyle):

क्या करना चाहिए?

- हल्का, सुपाच्य भोजन (मूंग की खिचड़ी, यवागू)
- गर्म पानी पीना
- त्रिफला सेवन
- हल्का व्यायाम, योग (विशेषतः वातशामक आसन)

क्या नहीं करना चाहिए?

- दही, उड़द, बैंगन, भारी भोजन
- ठंडा पानी, वातवर्धक आहार
- अधिक विश्राम, दिन में सोना रात्रि जागरण





ट्रिगर फिंगर के आयुर्वेदिक प्रबंधन पर प्रकाशित शोध-प्रबंधों की समालोचनात्मक समीक्षा (A Critical Review of Published Theses on Ayurvedic Management of Trigger Finger)

डॉ. दीपा चुध,
ए०ए०एम०,
जिसाऊ, देहरादून

परिचय:

ट्रिगर फिंगर (Trigger Finger), जिसे Stenosing Tenosynovitis भी कहा जाता है, एक सामान्य मस्क्युलोस्केलेटल विकार है जिसमें प्रभावित अंगुली को मोड़ने या सीधा करने में कठिनाई होती है और वह ट्रिगर, जैसी झटकेदार गति से कार्य करती है। इस विकृति का मूल कारण टेंडन शीथ में सूजन, फाइब्रोटिक परिवर्तन अथवा कण्डरा का फँस जाना होता है। आधुनिक चिकित्सा में इसके लिए NSAIDs, स्टेरॉयड इंजेक्शन, स्प्लिंटिंग अथवा सर्जिकल रिलीज़ अपनाया जाता है। किंतु आयुर्वेदिक शोध-प्रबंधों में इस समस्या के लिए स्नायुगत वात, वातकफज व्याधि अथवा गुल्म के स्नायविक भेद के रूप में वर्णन करते हुए प्रभावी चिकित्सा योजनाएँ प्रस्तावित की गई हैं।

प्रकाशित शोधों की समीक्षा:-

वर्ष 2017 से 2023 के बीच कुल पाँच शोध-प्रबंधों में ट्रिगर फिंगर के प्रबंधन हेतु निम्नलिखित उपायों को अपनाया गया:

1. शोधन चिकित्सा का प्रयोग:

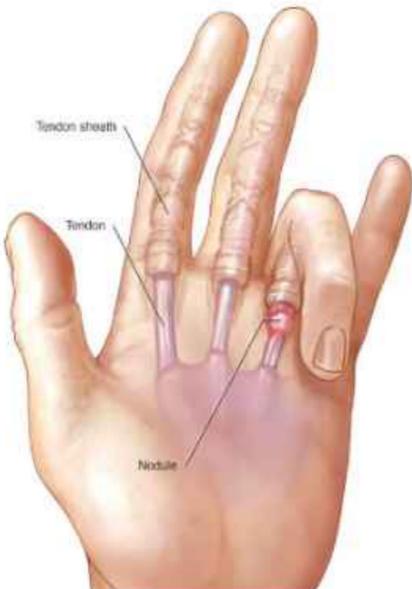
शोधार्थियों ने कर्म बस्ति, कल्याणक घृत, दशमूल निरुह तथा अवगाह स्वेदन को प्रमुख शोधन विधियों के रूप में सम्मिलित किया। विशेषतः मात्रा बस्ति को वातानुलोमन हेतु प्रभावशाली माना गया।

2. शमन चिकित्सा का योगदान:

अधिकांश प्रबंधों में योगराज गुग्गुलु, सिंहनाद गुग्गुलु, रास्नादि क्वाथ, तथा बलास्वरस जैसे द्रव्यों का आंतरिक सेवन कराया गया। वहीं बाह्य उपचार में महामाष तैल, सहचर तैल से अभ्यंग एवं नाड़ी स्वेदन को मान्य रूप से प्रभावी पाया गया।

3. स्थानीय उपचार विधियाँ:

एक शोध में ट्रिगर पॉइंट पर अग्निकर्म (thermal cauterization) प्रक्रिया की गई, जिससे रोगियों को तत्काल लक्षणात्मक राहत मिली। अन्यत्र लेप चिकित्सा जैसे एरंड मूलादि लेप या शुण्ठी-एरंड-तिल सिद्ध पेस्ट का प्रयोग भी किया गया।

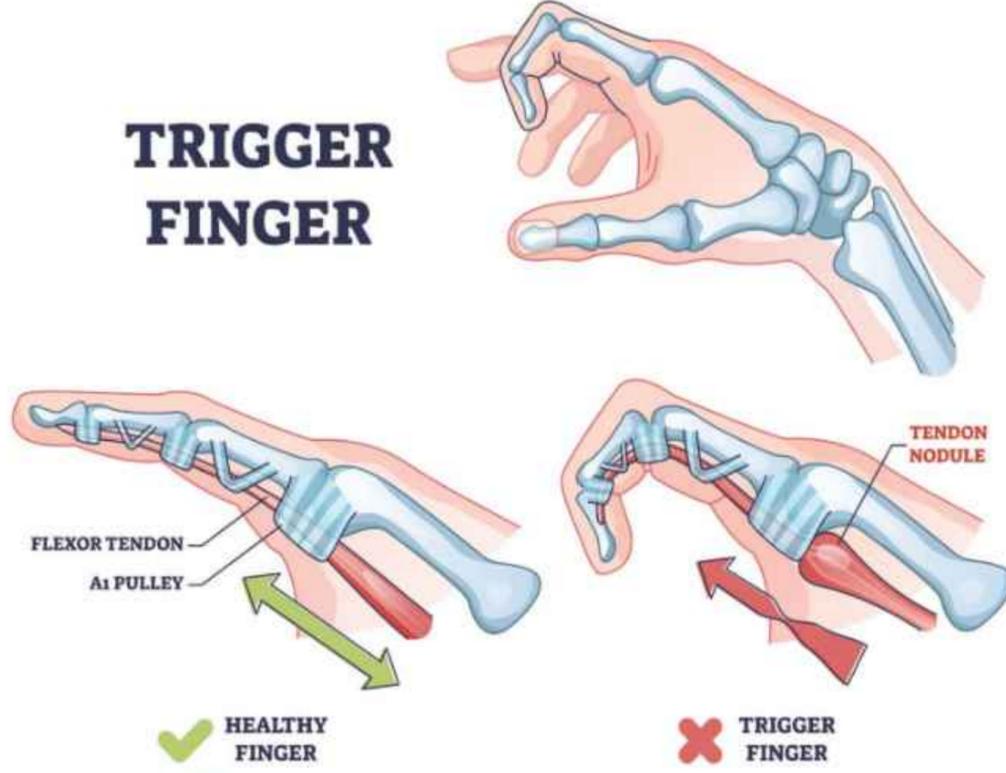




प्रमुख निष्कर्ष:

- इन शोधों में लगभग 25-40 रोगियों पर उपचार परीक्षण किया गया।
- 75-85% रोगियों में अंगुली की जकड़न एवं दर्द में उल्लेखनीय कमी आई।
- 60% से अधिक रोगियों में ट्रिगरिंग मूवमेंट समाप्त हो गया या न्यूनतम रह गया।
- VAS स्कोर, range of motion, pinch strength आदि मापदंडों में सकारात्मक सुधार देखा गया

TRIGGER FINGER



संदर्भ:

1. Govt. Ayurveda College, Trivandrum. PG Thesis on “Ayurvedic Management of Trigger Finger”, Dept. of Kayachikitsa, 2020.
2. Gujarat Ayurved University. Dept. of Shalya Tantra - Clinical evaluation of Agnikarma in Trigger Finger, 2021.
3. Charaka Samhita - Chikitsa Sthana, Vatavyadhi Adhyaya.
4. CCRAS. Standard Protocols for Musculoskeletal Disorders in Ayurveda.
5. Sharma, P. (2022). Role of Panchakarma in Snayugata Vata. AYU Journal, 43(2), 99-105.

An Ayurvedic Intervention in Sandhigata Vata (Osteoarthritis)- A Synopsis Of Proposed Clinical Trial

Dr. Swati Rawat, M.D. Scholar
Department of Panchakarma, Rishikul
Campus, Uttarakhand Ayurved University

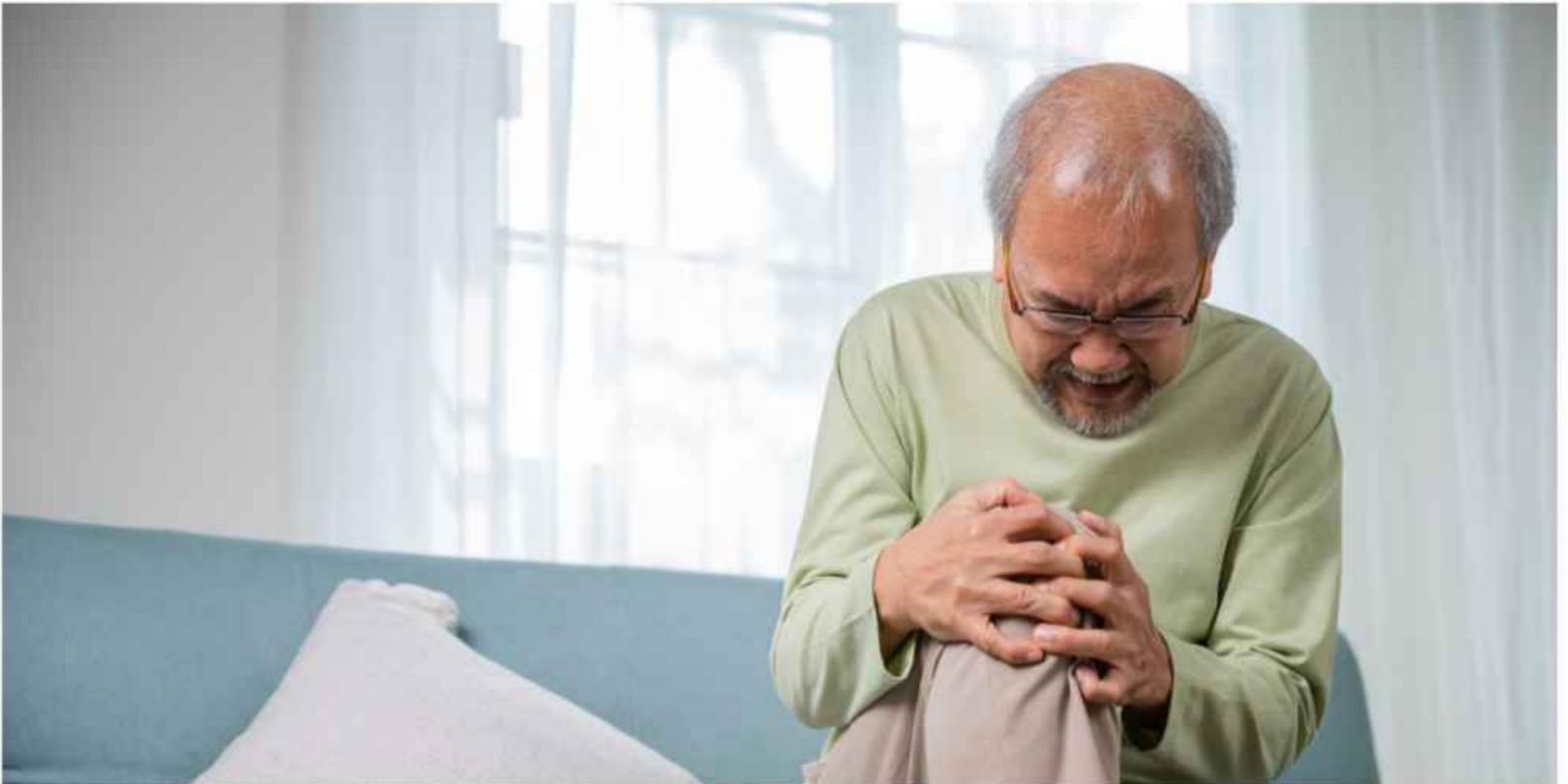
INTRODUCTION

The clinical features of Sandhigata Vata closely resemble those of Osteoarthritis, making it comparable to Osteoarthritis in modern medical terms. OA is a chronic degenerative disorder of multifactorial etiology characterized by the loss of articular cartilage, hypertrophy of bone at the margins, subchondral sclerosis, and a range of biochemical and morphological alterations of the synovial membrane and joint capsule.

It is characterized by joint pain, tenderness, restricted movement, crepitus, brief morning stiffness (lasting less than 15 minutes), muscle weakening or wasting, occasional joint effusion, and varying degrees of inflammation without systemic effects.

Acharya Sushruta recommends treatment for Sandhigata Vata including Snehana (oleation), Upanaha (medicated poultices), Agnikarma (thermotherapy), Bandhana (bandaging), and Unmardana (massage). On the other hand, Acharya Charaka outlines general treatment principles for Vatavyadhi, which includes Snehana, Swedana (sudation), Basti (medicated enema), and Mridu Shodhana (gentle purification).

"अस्थ्याश्रयाणां व्याधीनां पञ्चकर्माणि भेषजम् ।
बस्त्यः क्षीरसर्पीषि तिक्तकोपहितानि ॥" (Charaka Sutra 28/27)





In cases of Astivaha Srotodushti (disorders affecting the bone channels), the treatment involves administering Basti prepared with milk (Ksheera) and clarified butter (Sarpi), which is processed with bitter substances (Tikta Dravya). Patra Pottali Swedana acts on Janu Sandhigata Vata due to its Snigdha, Ushna Guna and Vata-Kapha hara action. It also offers anti-inflammatory and analgesic effects.

CLINICAL PRESENTATION

Patients with Knee OA typically present with:

- Pain: Worsened by activity and relieved by rest
- Stiffness: Particularly after periods of inactivity or in the morning
- Swelling: Due to synovial inflammation
- Crepitus: A grating sensation during joint movement
- Reduced Range of Motion: Difficulty in fully extending or flexing the knee

DIAGNOSIS

Diagnosis of KOA is based on clinical evaluation and imaging studies:

- Clinical Examination: Includes assessment of symptoms and physical examination of the knee
- Imaging:
 - X-rays reveal joint space narrowing, osteophyte formation, subchondral sclerosis, and cysts
 - MRI provides detailed visualisation of soft tissues, including cartilage and synovium

TREATMENT

Treatment of KOA involves a multidisciplinary approach, including:

Non-Pharmacologic Interventions:

- Weight Management: Reduces the mechanical load on knee joints
- Exercise: Strengthening and aerobic exercises improve joint function and reduce pain
- Physical Therapy: Tailored programs to enhance strength and mobility
- Braces and Orthotics: Unloader braces can redistribute load and alleviate pain

REVIEW OF DRUG:

In this study, two therapies will be used for the clinical trial:

- Group A: Panchatikta Ksheera Basti
- Group B: Patra Pottali Swedana

Panchatikta Ksheera Basti - Group A

Ingredients:

- Makshika
- Lavana (Saindhava)
- Ghrita
- Kalka (Panchatikta Churna)
- Kwatha (Panchatikta Yavakuta)
- Ksheera



Patra Pottali Swedana - Group B

"शिशु चिंचार्क निर्गुण्डीवरण एरण्ड पल्लवैः।
अन्यैर्वा तत्समैः स्विन्नैस्तैलस्विन्नैः स केरकैः ॥
कार्पास पिण्डिकाः कृत्वा ताभिः तप्ताभिर एव वा ।
सस्नेहपात्रै संतर्प्य निक्षिप्ताभः मुहुः मुहुः॥"

(Arogya Raksha Kalpadruma - Vatavyadhi Chikitsa)

Explanation: With the application of poultices made from Shigru, Chinch, Arka, Nirgundi, Varuna, and Eranda leaves (or similar substances), soaked in oil and heated, a cotton poultice is prepared. These hot, oil-soaked poultices are applied repeatedly to the affected area.

INVESTIGATIONS

- ESR
- CRP
- Serum Uric Acid
- Rheumatoid Factor
- X-ray images of affected joint (AP and Lateral view)

METHOD OF INTERVENTION

Selected Drugs:

- Group A: Panchatikta Ksheera Basti
- Group B: Patra Pottali Swedana

Form of Medicine:

- Group A: Basti
- Group B: Pottali Sweda

Group A: Panchatikta Ksheera Basti

Basti Formulation:

- Makshika - 40 gm
- Lavana - 5 gm
- Ghrita - 60 ml
- Kalka (Panchatikta Churna) - 30 gm
- Panchatikta Ksheera Kwatha - 350 ml

Ksheerpaka Dravya:

- Guduchi
- Vasa
- Nimba
- Patola
- Kantakari

"40 gms herbs + Cow's Milk (300 ml) + Water (1280 ml) = Reduced to Ksheeravashesha"



Group B: Patra Pottali Swedana

Ingredients:

- Nirgundi, Eranda, Chinch, Varuna, Shigru, Arka leaves - 500 gm
- Grated Coconut - 150 gm
- Lemon - 2 (cut into 4 pieces)
- Til Taila - 100 ml
- Saindhava - 10 gm

Dose of Medicine:

- Panchatikta Ksheera Basti: 480 ml
- Anuvasana Basti: 120 ml

Route of Administration:

- Group A: Internal (Basti)
- Group B: External (Sthanik Swedana)

Procedure:

- Group A: Panchatikta Ksheera Basti
- Group B: Patra Pottali Swedana

FOLLOW-UP: Follow-up will be done after 1 month.

Method of Data Collection:

Post-treatment, assessment will be conducted using the same criteria and scoring system as before treatment. Comparative tables of scores (before and after) will be used for statistical analysis.

OBSERVATIONS AND RESULTS

Observation of patients will be done before, during, and after the completion of the trial. Minor changes in the procedure may be done based on the study's need. The inference will be made based on statistically analyzed data using suitable tests.

STATISTICAL ANALYSIS

Type	Subjective Parameters	Objective Parameters
Intragroup	Wilcoxon Test	Paired T-Test
Intergroup	Mann-Whitney Test	Unpaired T-Test

DISCUSSION

The obtained results will be discussed based on Ayurvedic principles and modern scientific rationale to correlate therapeutic action with pathophysiology.

SUMMARY AND CONCLUSION

After completion of the study trial, the entire research will be summarized, and a conclusion will be drawn regarding the efficacy of the interventions in Sandhigata Vata.

अश्वगंधाः (वात विकारों की आयुर्वेदिक अमृत औषधि) आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

डॉ प्रीति टप्टा
(प्रभारी चिकित्सा अधिकारी)
आयुष विंग पुरुष जिला अस्पताल
बागेश्वरा

अश्वगंधा (*Withania somnifera*) आयुर्वेद की एक प्रसिद्ध और बलवर्धक औषधि है। इसका नाम अश्वगंधा इसलिए पड़ा क्योंकि इसकी जड़ से घोड़े (अश्व) जैसी गंध आती है और यह घोड़े जैसी ताकत देने में सहायक मानी जाती है। यह औषधि विशेष रूप से वात दोष को संतुलित करने, शारीरिक दुर्बलता को दूर करने, और मानसिक तनाव को कम करने में अत्यंत उपयोगी है।

▣ वातजन्य विकार जैसे जोड़ों का दर्द, कंपकंपी, मांसपेशियों की दुर्बलता, अनिद्रा आदि में अश्वगंधा को प्रभावशाली माना गया है।

औषधि का नाम (संस्कृत/हिंदी) - अश्वगंधा
वानस्पतिक नाम- *Withania somnifera*

प्रमुख उपयोग

बलवर्धक, स्नायु टॉनिक, पक्षाघात

प्रयोज्य अंग - मूल।

विशिष्ट योग-

- अश्वगंधादि चूर्ण,
- अश्वगंधारसायन,
- अश्वगंधाघृत,
- अश्वगंधारिष्ट।

गुणधर्म-

- रस - तिक्त, कटु, मधुर
- गुण - लघु, स्निग्ध (चिकना)
- वीर्य - उष्ण (गर्मी)
- विपाक- मधुर
- दोष प्रभाव- वात-कफ शामक

अश्वगंधा के मुख्य उपयोग-

1. शरीर को ताकत देती है थकान, कमजोरी और शरीर में भारीपन होने पर अश्वगंधा बहुत फायदेमंद है।
2. तनाव और चिंता कम करती है अगर आपको ज्यादा टेंशन या नींद नहीं आती है, तो अश्वगंधा मन को शांत करती है।
3. वात रोगों में लाभकारी जैसे - गठिया (जोड़ों में दर्द), कमर दर्द, लकवा जैसी समस्याओं में फायदा करती है।
4. शरीर की ताकत और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाती है यह इम्युनिटी बढ़ाती है जिससे बार-बार बीमार नहीं पड़ते।
5. हृदय को मजबूत बनाती है यह दिल की मांसपेशियों को ताकत देती है।

सेवन विधि-



S.no.	रूप	मात्रा	उपयोग विधि
1	चूर्ण (Powder)	3-6 ग्राम	दूध या गुनगुने पानी के साथ
2	अश्वगंधा घृत	5-10 ml	वात रोगों में पथ्य के साथ
3	अश्वगंधारिष्ट	10-20 ml	भोजन के बाद, बराबर मात्रा में पानी मिलाकर

इस प्रकार अश्वगंधा न केवल एक औषधि है, बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य और संतुलन की कुंजी है। उचित मात्रा और विधि से इसका उपयोग हमें रोगमुक्त और शक्तिशाली बना सकता है।"



An Ayurvedic Perspective On Inter Vertebral Disc Prolapse (Slip Disc): A Review

Dr. Akesh Nautiyal¹, Dr. D.K. Goyal², Dr. Sangita Devi³

¹PG Scholar, Department of Kayachikitsa, Gurukul Campus, UAU Haridwar

²Professor & H.O.D, Department of Kayachikitsa, Gurukul Campus, UAU Haridwar

³Assistant Professor, Department of Kayachikitsa, Gurukul Campus, UAU Haridwar

ABSTRACT

Intervertebral Disc Prolapse (IVDP), commonly referred to as Slip Disc, is a prevalent spinal condition resulting from displacement or degeneration of the intervertebral disc. It causes pain, restricted movement, and neurological deficits. From an Ayurvedic standpoint, such conditions can be correlated with Asthi-Majja Gata Vata, where vitiated Vata dosha affects the structural and functional integrity of the spine. This review explores IVDP through the lens of Ayurveda, emphasizing pathogenesis, correlation with classical concepts, and therapeutic modalities including Snehana, Swedana, Basti, and herbal formulations. An integrative approach based on Ayurvedic principles shows promising outcomes in both pain relief and functional recovery.



INTRODUCTION

The modern sedentary lifestyle, poor posture, and spinal strain have significantly increased the incidence of spinal disorders, particularly Intervertebral Disc Prolapse (IVDP). While modern medicine offers surgical and conservative management, Ayurveda provides a holistic, non-invasive treatment rooted in Dosh-Dhatu-Mala principles.

Slip disc refers to the herniation of the nucleus pulposus through the annulus fibrosus, commonly affecting the lumbar and cervical regions. Clinically, it presents as low back pain, radiating pain, tingling, numbness, and restricted mobility. Ayurveda, although lacking an exact anatomical mention, describes similar conditions under Vata Vyadhi.

AYURVEDIC CORRELATION

1. Nidana (Etiology):

- Ativyayama (excessive exertion)
- Vata Prakopaka Aahara (dry, cold, unctuous food)
- Vegavidharana (suppression of natural urges)
- Jaatadosha (congenital predisposition)
- Injury or trauma (Abhighata)

2. Samprapti (Pathogenesis):

The aggravation of Vata dosha leads to dryness (Rukshata) and degeneration in Asthi and Majja dhatus, weakening the disc and resulting in herniation. The displaced disc compresses nearby nerves (Snayu-Gat Vata), resulting in neurological symptoms.

3. Dosha-Dushya Sammurchana:

- Dosha: Vata (main), associated Pitta (in inflammation)
- Dushya: Asthi, Majja, Snayu
- Rogamarga: Madhyama
- Srotas affected: Majjavaha, Asthivaha

4. Vyadhi Swaropa (Clinical Features):

- Katishoola (low back pain)
- Sthambha (stiffness)
- Ruja (sharp or shooting pain)
- Tingling or numbness in lower limbs (Gatrasada)
- Difficulty in movement or bending (Bhramsha Lakshana)

CHIKITSA SUTRA (Principles of Management)

The treatment approach focuses on Vata Shamana and Dhatu Poshan.

1. Shodhana Chikitsa:

- Basti (Medicated Enema) - Best for Asthi-Majja Gata Vata
- Ksheera Basti, Yapana Basti, Matra Basti
- Raktamokshana - In cases of inflammatory involvement
- Virechana - For associated Pitta vitiation

2. Shamana Chikitsa (Oral Medications):

- Yograj Guggulu, Trayodashang Guggulu - for pain and Vata pacification
- Rasnadi Kashaya, Dashmool Kwath - anti-inflammatory
- Ashwagandha, Shallaki, Eranda Taila - for strengthening

3. Snehana and Swedana:

- Taila Abhyanga - with Mahanarayana Taila or Dhanwantharam Taila
- Patra Pinda Sweda or Nadi Sweda - to relieve stiffness and spasm

4. Upakrama (Supportive Therapies):

- Kati Basti - Warm oil retention on lumbar spine
- Pizhichil - Oleation and mild fomentation
- Shirodhara - In chronic pain with anxiety

5. Diet & Lifestyle Modifications:

- Avoid Vata-aggravating foods (dry, spicy, cold)
- Warm, nourishing diet with ghee, milk, and bone broth
- Gentle yoga, spinal extension postures
- Avoid sudden jerks, prolonged sitting, and heavy lifting

DISCUSSION

IVDP is not just a mechanical issue; it involves neuro-muscular and psychosomatic components. Ayurvedic management not only addresses the structural imbalance but also restores doshic harmony and nervous rejuvenation. Basti karma, being the prime treatment for Vata, plays a central role. Research indicates that herbal medications and Panchakarma therapies provide significant improvement in pain, mobility, and quality of life without surgical interventions.

CONCLUSION

Intervertebral Disc Prolapse, though modern in terminology, aligns well with Vata Vyadhi in Ayurvedic classics. By adopting Vatahara, Brimhana and Rasayana therapies, Ayurveda offers a sustainable, non-invasive treatment that ensures better outcomes with minimal side effects. Integration of classical protocols with patient-centered lifestyle and physiotherapy may redefine spinal health management in a holistic way.

REFERENCES

1. Charaka Samhita, Chikitsa Sthana - Vata Vyadhi Chikitsa
2. Sushruta Samhita, Nidana Sthana
3. Ashtanga Hridayam, Sutra Sthana
4. Sharma R.K., Dash B., Charaka Samhita with English Translation, Chowkhamba
5. Clinical study on efficacy of Basti in Lumbar Disc Prolapse, AYU Journal
6. World Journal of Pharmaceutical Research (WJPR) Guidelines



Musculoskeletal Disorders (MSDs): An Overview

Dr Annu Verma
Govt Allopathic Hospital
Ayush wing Khantoli
Bageshwar

Introduction:

Musculoskeletal Disorders (MSDs) refer to a broad range of conditions that affect the muscles, bones, joints, tendons, ligaments, and nerves. These disorders can lead to pain, stiffness, swelling, and limited movement, significantly affecting a person's ability to work and perform daily activities. MSDs are among the most common causes of long-term pain and physical disability worldwide.

Common Types of Musculoskeletal Disorders

1. Osteoarthritis - A degenerative joint disease - causing cartilage breakdown.
2. Rheumatoid Arthritis - An autoimmune condition where the immune system attacks joints.
3. Tendinitis - Inflammation of tendons, often from overuse.
4. Carpal Tunnel Syndrome - Compression of the median nerve in the wrist.
5. Fibromyalgia - A chronic condition characterized by widespread musculoskeletal pain.
6. Back Pain - Often caused by muscle strain, disc issues, or spinal conditions.
7. Bursitis - Inflammation of the fluid-filled sacs (bursae) that cushion bones and tendons.



Causes and Risk Factors

- Repetitive motion or overuse of certain muscle groups
- Poor posture and ergonomics
- Trauma or injury
- Aging and degenerative changes
- Genetic predisposition
- Occupational hazards, especially in manual labor or desk jobs
- Lack of physical activity



Symptoms

- Persistent or intermittent pain
- Swelling or inflammation
- Joint stiffness
- Muscle weakness or fatigue
- Limited range of motion
- Tingling or numbness in limbs



Diagnosis involves:

- Medical history and physical examination
- Imaging tests such as X-rays, MRI, or CT scans
- Blood tests to detect autoimmune conditions
- Electromyography (EMG) for nerve and muscle assessment

Treatment and Management

Conservative Approaches

- Rest and ice/heat therapy
- Physical therapy and exercise
- Panchakarma therapy : Nadi swedana and Sarvanga swedana Abhyanga (Massage), matravasti .

Medical Interventions

- Ashwaganda churna , bala, Rasna, Dasmoolarishtaha and Gugulu.
- Muscle relaxants (Laguvish garbha taila, bala taila & Mahanarayan taila etc.)



Lifestyle Modifications

- Maintaining a healthy weight
- Regular physical activity
- Balanced nutrition for bone and muscle health
- Avoiding repetitive stress activities

Prevention

- Ergonomic workplace setups
- Frequent breaks and stretching
- Strength training and flexibility exercises
- Proper lifting techniques
- Awareness and early intervention at the sign of discomfort

Conclusion

Musculoskeletal Disorders are prevalent and can severely impact quality of life if left untreated. Early diagnosis, lifestyle changes, and appropriate medical care can greatly reduce symptoms and improve mobility. Promoting awareness, prevention, and timely treatment is key to managing MSDs effectively.



Ayurvedic Management of Gridhrasi (Sciatica): A Single Case Study

DR. PREETI KALONI¹, DR. PUNITA PANDEY², DR. SANGITA DEVI³

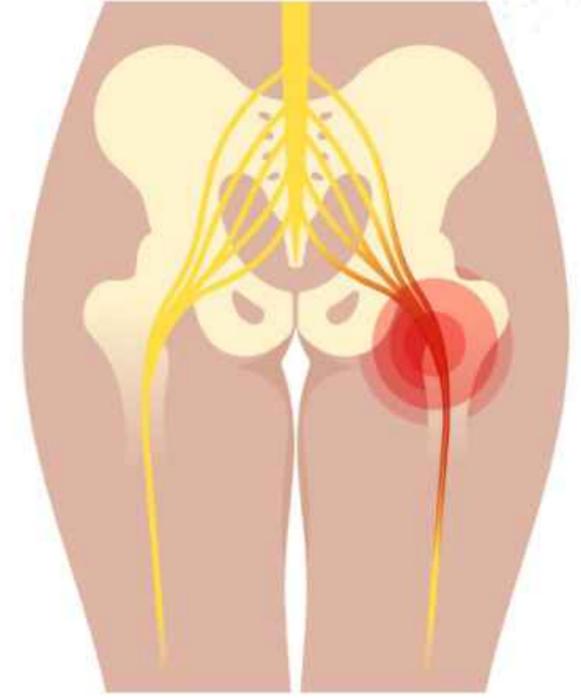
¹PG Scholar, Department of Kayachikitsa, Gurukul Campus, UAU Haridwar

²Professor, Department of Kayachikitsa, Gurukul Campus, UAU Haridwar

³Assistant Professor, Department of Kayachikitsa, Gurukul Campus, UAU Haridwar

ABSTRACT

Sciatica is a painful condition which is described as Gridhrasi in Ayurveda and categorized as Vataja Nanatmaja Vikara. The pain in Gridhrasi starts from the Kati-Prushtha and radiates towards the Jangha and Pada, accompanied by stiffness. It is often associated with Vata Dosha vitiation. This case study presents the Ayurvedic management of a 45-year-old male suffering from sciatica for over three months. The Ayurvedic approach to managing sciatica involves Shodhana and Shamana therapies. Panchakarma procedures such as Basti are particularly effective in pacifying aggravated Vata and alleviating sciatic symptoms. Internal medications, herbal formulations, and external therapies like Abhyanga and Swedana further support pain relief and functional recovery.



INTRODUCTION

Sciatica, known as Gridhrasi in Ayurveda, is a common neuro-musculoskeletal disorder characterized by radiating pain along the course of the sciatic nerve, extending from the lower back through the buttocks and down the legs. It often arises due to nerve root compression or disc herniation, leading to symptoms such as pain, numbness, tingling sensation, and reduced mobility.

Gridhrasi is divided into two types depending upon the involvement of Dosha. The signs and symptoms of Vataja Gridhrasi are pain, pricking sensation, lower back pain, and stiffness. The Vata-Kaphaja Gridhrasi is associated with symptoms of heaviness, anorexia, and drowsiness.

CASE REPORT

Patient of 45 year old male reported with complaint of pain in lower back region. Pain radiating towards the right thigh and calf region since three month. Patient also complained about difficulty in walking, stiffness and numbness.

H/O Present illness:

Patient is said to be healthy before 3 month than he gradually developed symptom like lower back pain which is radiating to right lower limb and patient is having difficult to walk for longer distance. For these complaint patient took allopathic medicine and pain is relieved for some day but there is no complete recovery.

Past history:

N/H/O - DM Type 2/ HTN / thyroid

The patient had no history of trauma

Personal history

- Diet - Mixed
- Appetite - Reduced
- Bowel - Clear
- Micturation - 4-5 times/day
- Sleep - Disturbed, may be due to pain
- Occupation - Bus Driver
- Addiction - None

GENERAL EXAMINATION:

- BP - 128/82 mmHg
- PR - 74/ min
- RR - 18/ min
- Temperature - 98.6°F
- Weight - 80kg

LOCOMOTOR EXAMINATION

1) On Inspection

- Antalgic gait, short step
- Discomfort in walking and sitting for long duration
- No any deformality

2) On Palpation

- Tenderness at L4 - L5 region



TESTS

Test	Right leg	Left leg
SLR Test	Positive at 30°	Negative
Bragard's Test	Positive at 30°	Negative

ASSESSMENT CRITERIA AND GRADING OF SYMPTOMS

S.No.	Parameter	Grade	Score
1	Pain	No pain	0
		Occasional pain	1
		Severe pain	2
2	Tenderness	No tenderness	0
		Tenderness on pressure	1
		Tenderness on touching	2
3	Walking time	Walk without pain	0
		Walk with pain	1
		Pain on standing	2

LINE OF TREATMENT

1. External treatment

- Kati Basti - Kati basti with warm Mahanarayan taila - 7 days
- Abhyanga with Mahanarayan taila - 10 days
- Nadi Swedana - localised steam fomentation - 10 days

2. Aushadhi

- Trayodashang guggulu - 2 tablets BD with kosha jala
- Rasnadi kwath - 40 ml BD empty stomach
- Bruhat vata gajankush rasa - 1 BD

ASHTAVIDHA PARIKSHA

- Nadi - Vataj
- Mala - Samayak
- Mutra - Samayak
- Jihwa - Nirama
- Shabdha - Prakrita
- Sparsha - Anushnasita
- Druk - Prakrita
- Akrti - Madhyama

RESULT

S.No	Parameter	Score before treatment	Score after treatment
1	Pain	2	0
2	Tenderness	1	0
3	Walking time	2	1

DISCUSSION

The present case study demonstrates the efficacy of ayurvedic management in patients suffering from sciatica (gridhrasi). The patient who presented with classical sign such as katishoola, sphik shool and radiating pain towards the lower limbs, showed significant improvements following a structured ayurvedic treatment regimen.

The line of treatment was primarily based on vatavyadhi chikitsa principle as gridhrasi is considered a vata dominant disorder in ayurveda. The use of internal medication as Rasnadi kwath, Trayodashang guggulu and Bruhat vata gajankush rasa focused on pacifying aggravated vata dosha, reducing inflammation and relieving pain. Therapies including kati basti, abhyanga and swedana proved effective in relaxing musculature, improving circulation and reducing nerve compression. Pain score also significantly decreased over the course of the treatment and the patient experienced enhanced mobility and quality of life.

CONCLUSION

This single case study demonstrates that the Ayurvedic line of treatment, involving both internal and external therapies, is effective in managing Sciatica (Gridhrasi) especially in a patient with an occupation involving prolonged sitting. The approach, centered on Basti Chikitsa along with Snehana, Swedana, and internal medications, provided significant relief in pain, stiffness, and numbness within a short duration. The results highlight the potential of Ayurvedic therapies not just for symptom management, but also for addressing the root cause through Vata shaman. With proper Pathya-Apathya and follow-up, long-term relief and improved quality of life can be achieved. This case reinforces Ayurveda's relevance in managing chronic musculoskeletal disorders effectively and safely.

REFERENCES

- Charaka Samhita - Chikitsa Sthana, Chapter 28 (Vatavyadhi Chikitsa)
- Sushruta Samhita - Nidana Sthana
- Ashtanga Hridaya - Uttara Tantra
- CCRAS Formulary
- API Textbook of Medicine (for comparison of Sciatica)

सर्वाइकल स्पाँडिलायसिस : एक आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से

डॉ प्रीति टम्टा
(प्रभारी चिकित्सा अधिकारी)
आयुष विंग पुरुष जिला अस्पताल
बागेश्वरा

परिचय-

सर्वाइकल स्पाँडिलायसिस एक सामान्य रीढ़ की बीमारी है, जिसमें गर्दन की हड्डियों (Cervical Vertebrae) और डिस्क में क्षरण (Degeneration) होने लगता है। इससे गर्दन में दर्द, अकड़न, चक्कर आना, सिरदर्द, हाथों में झनझनाहट या कमजोरी हो सकती है।

आयुर्वेद में इसे क्या कहते हैं?

आयुर्वेद में इसे ग्रीवास्थंभ या ग्रीवा संधिवात कहा जा सकता है, जो वात दोष की विकृति से उत्पन्न होता है। यह वातप्रधान विकार है जो असंतुलित जीवनशैली, अधिक तनाव, और गलत मुद्रा के कारण होता है।



□ रोग के कारण (आयुर्वेदिक दृष्टिकोण)-

□ मुख्य कारण (Karan):

1. गलत मुद्रा (Wrong posture)-

- लंबे समय तक गर्दन झुकाकर बैठना (जैसे मोबाइल या लैपटॉप पर काम करना)।
- ऊँचा या बहुत सख्त तकिया उपयोग करना।

2. वातवर्धक आहार-विहार-

- अधिक सूखा, बासी, ठंडा, और रुखा भोजन करना।
- बार-बार भूखा रहना, उपवास करना।
- अधिक मिर्च-मसालेदार खाना।

3. अत्यधिक श्रम या तनाव-

- मानसिक तनाव, चिंता और अनिद्रा।
- भारी सामान उठाना।

4. आकस्मिक झटका या चोट-

o गर्दन पर अचानक झटका लगना।

5. आयु बढ़ना (Aging)-

o बढ़ती उम्र में हड्डियाँ और डिस्क कमजोर हो जाती हैं।
o स्नायु (nerves) संकुचित हो जाती हैं।

6. शारीरिक निष्क्रियता-

o व्यायाम की कमी, दिनभर एक ही मुद्रा में बैठना।

7. ठंडी हवा या नमी में रहना-

o वातवृद्धि के कारण हड्डियों और जोड़ों में सूजन व दर्द होता है।

□ लक्षण-

- o गर्दन में दर्द (Neck Pain)- लगातार या रुक-रुक कर रहने वाला दर्द, विशेष रूप से सुबह उठते समय या देर तक बैठने के बाद।
- o गर्दन में अकड़न (Stiffness in Neck)- गर्दन घुमाने में कठिनाई, झुकाने या सीधा रखने में तकलीफ।
- o सिरदर्द (Headache)- खासकर सिर के पिछले हिस्से या कनपटी में दर्द।
- o चक्कर आना (Dizziness)- अचानक उठने या गर्दन घुमाने पर।
- o हाथों में झनझनाहट (Tingling in Hands)- खासकर उंगलियों और हथेलियों में, कभी-कभी कमजोरी या सुन्नता भी।
- o कंधे और पीठ में दर्द- दर्द गर्दन से कंधों व पीठ के ऊपरी हिस्से तक फैल सकता है।
- o रात में दर्द बढ़ना- ठंड या एक ही स्थिति में ज्यादा देर रहने पर दर्द बढ़ सकता है।

□ आयुर्वेदिक उपचार-

1. अभ्यंग (तेल मालिश) - महारास्नादि तेल, नारायण तेल, दशमूल तेल आदि से नियमित मालिश करें। यह वात दोष को शांत करता है।
2. स्वेदन (स्टीम थेरेपी) - नाड़ी स्वेदन या सादा भाप से दर्द और जकड़न में राहत मिलती है।
3. बस्ती (एनिमा थेरेपी) - वात को शांत करने के लिए विशेष औषधीय बस्ती (जैसे - दशमूल बस्ती) लाभकारी होती है।

1.आहार एवं जीवनशैली सुधार-

- गर्म, ताजा, पौष्टिक भोजन लें जैसे - मूंग की दाल, घी, तिल का तेल, गर्म दूध, सूप।
- ठंडी, रुखी चीजें, फास्ट फूड, बासी भोजन, और वातवर्धक भोजन से बचें।
- अधिक देर तक झुककर बैठना, एक ही मुद्रा में रहने से बचें।
- सोने-जागने का नियमित समय रखें।

2. आयुर्वेदिक तेल एवं मालिश-

- नारायण तेल
- महानारायण तेल
- दशमूल तेल
- सहचरादि तेल

- रोजाना गुनगुने तेल से ग्रीवा (गर्दन), कंधे और पीठ की हल्के हाथों से मालिश करें। इससे वात दोष शांत होता है और दर्द में राहत मिलती है।

3. स्वेदन-

- हल्की भाप या हर्बल पोटली से सेक करने से जकड़न और सूजन में आराम मिलता है।

4. पंचकर्म चिकित्सा-

1- बस्ती-

- वात नाशक बस्ती जैसे अन्वासन बस्ती, निरुह बस्ती
- जैसे - दशमूल क्वाथ बस्ती

2- ग्रीवा बस्ती-

- विशेष रूप से गर्दन पर गर्म औषधीय तेल को एक सीमित क्षेत्र में रखा जाता है, इससे स्थानीय स्नायु मजबूत होते हैं और दर्द में राहत मिलती है।

3- पिंडस्वेद-

- औषधीय पत्तों या जड़ी-बूटियों की पोटली से सेक किया जाता है।

5. आयुर्वेदिक औषधियाँ-

- योगराज गुग्गुलु
- रास्नादि गुग्गुलु
- महारास्नादि क्वाथ
- अश्वगंधा चूर्ण / घनवटी
- दशमूलारिष्ट

आयुर्वेद के अनुसार, सर्वाइकल स्पोन्डिलायसिस वात दोष के असंतुलन से उत्पन्न रोग है। नियमित तेल मालिश, स्वेदन, योग, और वातशामक औषधियों के प्रयोग से इसे प्रभावी रूप से नियंत्रित किया जा सकता है। समय पर सही उपचार और जीवनशैली में सुधार से यह रोग पूरी तरह ठीक किया जा सकता है।

कार्पल टनल सिंड्रोम

- एक समीक्षा

Dr. Deepika Gusain ,
Assistant Professor, Department of Rog Nidan Evum Vikriti
Vigyan, Shivalik Institute
of Ayurveda & Research, Dehradun, Uttarakhand.

व्याख्या परिचय एवं निदान-

यह एक प्रकार का स्नायु दुष्क्रियात्मक विकार है और मुख्यतः यह दोनों हाथों को सामान्य रूप से प्रभावित करता है। इस विकृति में प्रायः एक से अधिक लक्षण मिलने के कारण इसे सिंड्रोम कहा जाता है।

कार्पल टनल सिंड्रोम एक ऐसी विकृति है जिसमें कलाई में स्थित कार्पल टनल की मिडियन नस पर दबाव पड़ता है और मिडियन नस पर संपीड़न के परिणामस्वरूप ही विकृति उत्पन्न होती है। मिडियन नस का मुख्य कार्य हाथों एवं मांसपेशियों को संवेदनशीलता एवं मोटर कार्य प्रदान करना है। विकिरण के अनुसार 4 प्रतिशत वयस्कों में कार्पल टनल सिंड्रोम पाया जाता है।

कार्पल टनल सिंड्रोम के तत्त्वतः कारण निम्न हैं -

- अनुवांशिक रूप में भी यह विकृति परिवारों में मिलती है।
- यह 50 वर्ष की आयु के बाद एवं वृद्धावस्था में सामान्यतः देखी जाती है।
- पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इसकी अधिक प्रवृत्ति मिलती है।
- व्यवसायी - जैसे आई.टी. प्रोफेशनल, फैक्ट्री वर्कर, वाहन चालक इत्यादि।



कार्पल टनल सिंड्रोम का वर्गीकरण मुख्यतः दो प्रकार से किया जा सकता है -

- प्राथमिक
- द्वितीयक

प्राथमिक कार्पल टनल सिंड्रोम, जिसे इडियोपैथिक भी कहा जाता है, जिसका कोई स्पष्ट कारण नहीं होता है। जबकि द्वितीयक कार्पल टनल सिंड्रोम किसी निर्धारित स्थिति या कारण के कारण होता है।

द्वितीयक कार्पल टनल सिंड्रोम के सामान्य निदान (Etiology) निम्नलिखित हैं -

- बार-बार कलाई के अत्यधिक उपयोग के परिणामस्वरूप
- महिलाओं में गर्भावस्था काल में हार्मोनल परिवर्तन के कारण
- मधुमेह, अक्रोमेगली, हाइपोथायराइड जैसे रोगों में चिकित्सकीय माध्यम से
- ऊष्माघात एवं चोट के कारण

साथ ही कार्पल टनल सिंड्रोम में निम्न लक्षण प्रमुखतः मिलते हैं, जैसे -

- हाथ की मांसपेशियों में दर्द की अनुभूति होना
- रात्रिकाल में सुन्नता में वृद्धि होना
- निरंतर झुनझुनी रहना
- हाथ में सूजन की उत्पत्ति होना

- विशेषतः अंगूठा, तर्जनी, मध्यमा एवं अनामिका में संवेदनशीलता एवं सुन्नता रहना।
- वस्तुओं को पकड़ने में कमजोरी की अनुभूति एवं फिसलन।

साथ ही कार्पल टनल सिंड्रोम में निम्न लक्षण प्रमुखतः मिलते हैं, जैसे -

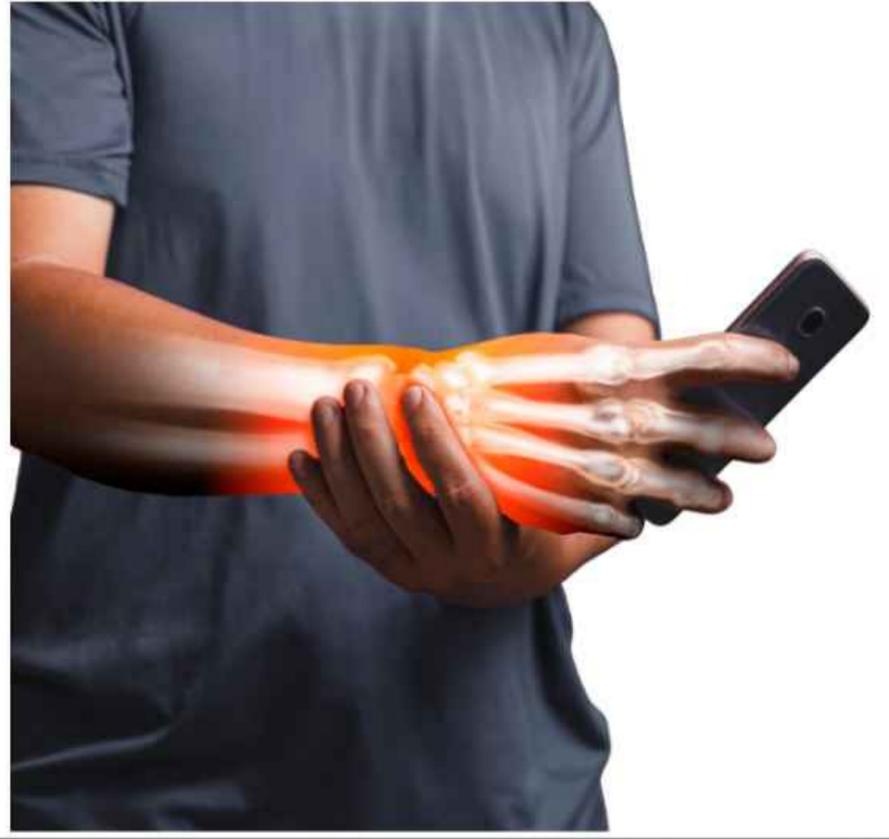
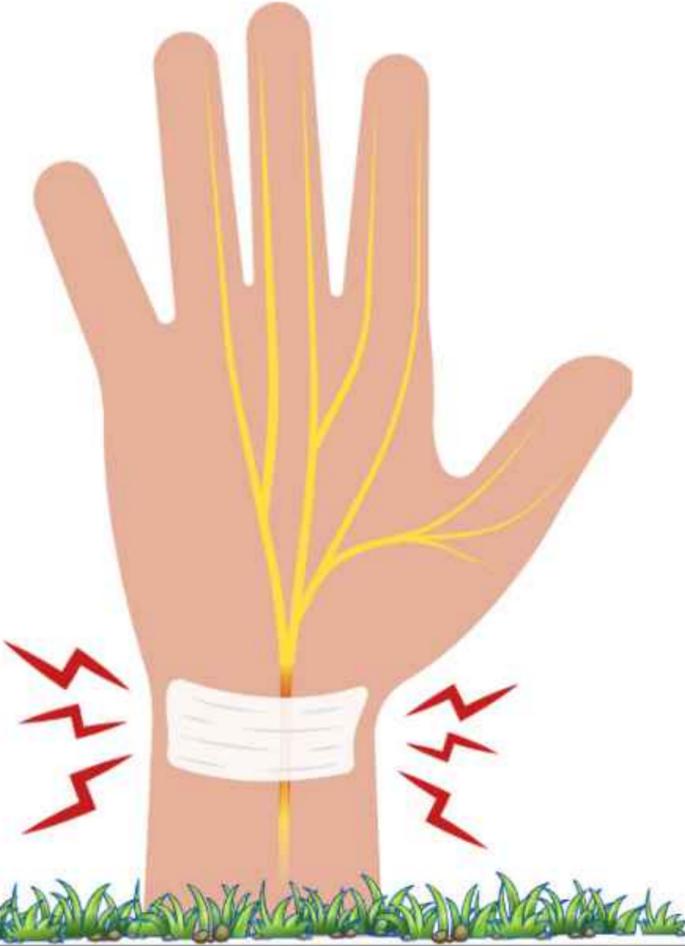
- हाथ की मांसपेशियों में दर्द की अनुभूति होना।
- रात्रिकाल में सुन्नता में वृद्धि होना।
- निरंतर झुनझुनी रहना।
- हाथ में सूजन की उत्पत्ति होना।
- विशेषतः अंगूठा, तर्जनी, मध्यमा एवं अनामिका में संवेदनशीलता एवं सुन्नता रहना।
- वस्तुओं को पकड़ने में कमजोरी की अनुभूति एवं फिसलन।

निष्कर्ष -

कार्पल टनल सिंड्रोम आधुनिक समाज की एक प्रचलित विकृति है। यह सबसे अधिक एवं प्रमुख नस संपीड़न न्यूरोपैथी में से एक है। उचित चिकित्सा के लिए निदान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आचार्य सुश्रुत द्वारा कथन भी उल्लेखित किया गया है -

"लक्षणैर निदानैश्च रोगाणां रोगविभागः।"

साथ ही निदान का उपयोग रोग की गंभीरता का आंकलन करने के लिए भी किया जाता है। अतः व्यापक दृष्टिकोण से निदान की जानकारी आवश्यक है तथा उचित ज्ञान से इस रोग के अन्य परिणामों को रोका जा सकता है।





Agnikarma in the Management of Lateral Epicondylitis (Tennis Elbow): A Review of Evidence and Mechanistic Insights

Dr. Tushita Badhani,
Medical Officer, Ayush Wing, Chaund,
Tehri Garhwal

Abstract

Lateral epicondylitis, commonly known as Tennis Elbow, is a degenerative tendinopathy of the extensor origin of the forearm, primarily affecting the extensor carpi radialis brevis (ECRB). Agnikarma, a para-surgical technique described in Ayurveda, involves controlled thermal cauterization of specific pain loci and has shown promising results in musculoskeletal disorders. This review explores the pathophysiological correlation between Lateral Epicondylitis and Snayugata Vata, the conceptual and therapeutic framework of Agnikarma, available clinical evidence, and the proposed biomedical mechanisms underlying its analgesic and rehabilitative effects.

Introduction

Lateral epicondylitis (LE), or Tennis Elbow, is a prevalent cause of elbow pain among individuals aged 30-50 years. The condition is associated with repetitive wrist extension and supination activities, resulting in microtears and degenerative changes of the ECRB tendon. Traditional management strategies focus on rest, NSAIDs, physiotherapy, and corticosteroid injections. However, recurrences and treatment resistance are common, particularly in chronic cases.



Ayurveda describes Agnikarma as a targeted therapeutic modality for Vata and Kapha disorders affecting Snayu (tendons), Sandhi (joints), and Asthi (bones). Given the structural similarity between Snayugata Vata and Lateral Epicondylitis, Agnikarma emerges as a viable alternative or adjunct therapy for this condition.





Agnikarma: Ayurvedic Overview

Definition and Concept

Agnikarma is the therapeutic application of heat to treat localized disorders, especially pain-related conditions. It is classified under Anushastra Karma (para-surgical measures) and is extensively described in Sushruta Samhita. It is believed to pacify aggravated Vata and Kapha doshas, eliminate Ama, and relieve obstruction in Srotas (channels).

Indications

(Sushruta Samhita, Sutrasthana 12)

- Snayugata Vata, Sandhigata Vata
- Sciatica (Gridhrasi), Frozen shoulder (Avabahuka), Heel pain (Vatakantaka)
- Ardita, Apabahuka, and other neuromuscular disorders

Mechanism of Action

• Neuromodulation

Agnikarma leads to localized thermal denervation, desensitizing superficial sensory nerve endings. This results in immediate pain relief via temporary interruption of nociceptive pathways (similar to radiofrequency ablation or superficial cauterization).

• Improved Blood Circulation

Heat application induces vasodilation, which improves oxygenation, nutrient delivery, and clearance of metabolic waste. This supports tendon repair and modulates local inflammation.

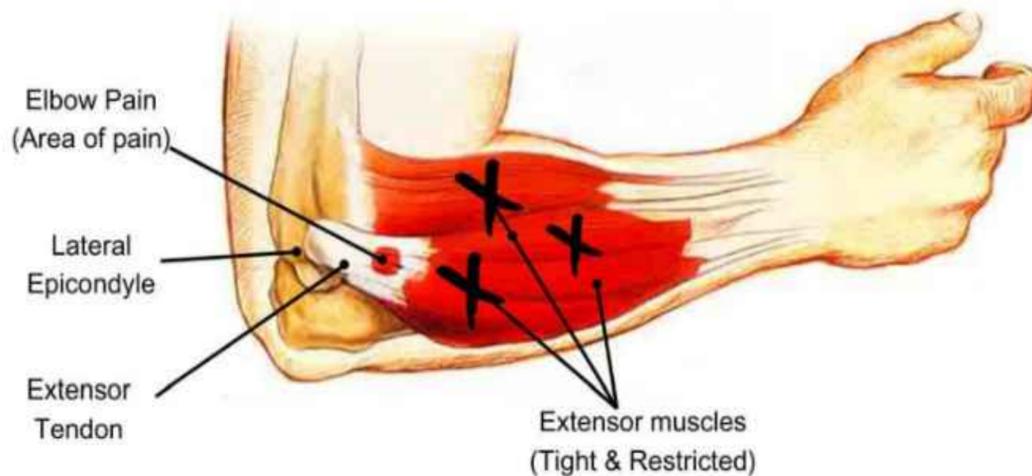
• Tissue Remodeling

Repeated thermal stimulation is proposed to accelerate collagen synthesis and restructuring, akin to techniques like shockwave therapy or dry needling in orthopedics.

• Analgesic Mediator Modulation

Thermotherapy has been shown to decrease levels of prostaglandins, bradykinin, and substance P in local tissues, contributing to sustained analgesia.

Tennis Elbow (Outer Elbow Pain)





Review of Clinical Evidence

Study	Design	Sample Size	Intervention	Outcome
Mahanta V et al. (2013, J-AIM)	Case series	10	Agnikarma weekly × 3 weeks	VAS reduced from 7.5 to 1.5
Shettigar SS et al. (2018)	Comparative clinical trial	40	Agnikarma vs Siravyadha	Both effective; Siravyadha slightly superior
Sreelekshmi R et al. (2024)	RCT	30	Agnikarma vs TENS	Agnikarma showed faster pain relief
Joshi V et al. (2020)	Observational study	25	Agnikarma + Ashwagandharishta	85% symptom relief in 4 weeks

Advantages of Agnikarma in LE

- Non-pharmacological and minimally invasive
- Rapid onset of pain relief
- Cost-effective and well tolerated
- Minimal recurrence when combined with Vata - anulomana and physiotherapy

Limitations and Considerations

- Risk of superficial burns if improperly administered
- Requires trained personnel and sterile technique
- May not address structural tears or advanced degeneration
- Limited large-scale randomized trials for widespread clinical endorsement
- Post-procedural care is critical for wound healing

Conclusion

Agnikarma represents a promising Ayurvedic intervention for managing Lateral Epicondylitis, especially in chronic or recurrent cases where conventional therapies offer limited benefits. Current evidence supports its analgesic efficacy and functional improvement in patients. With proper technique, hygiene, and integration with internal Ayurvedic medications and physiotherapy, Agnikarma offers a holistic and sustainable solution. However, further randomized controlled trials with long-term follow-up are necessary to standardize its protocol and strengthen the evidence base.

References

1. Mahanta V, Dudhamal TS. Management of Tennis Elbow by Agnikarma. J Ayurveda Integr Med. 2013;4(2):94-97.
2. Shettigar SS, Shukla V, Sawant RS. Comparative Study of Agnikarma and Siravyadha in Tennis Elbow. JAIMS. 2018;3(4):101-106.
3. Sreelekshmi R, et al. Agnikarma vs Ultrasound Therapy in Lateral Epicondylitis: A Randomized Trial. J Ayurveda Integr Med. 2024;15(1):31-37.
4. Sushruta Samhita, Sutrashtana, Chapter 12. Commentary by Dalhanacharya. Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi.

Pathya and Apathya Management of Rheumatoid Arthritis w.s.r. to Amavata

Chanda Pal¹, Dr. D.K. Goyal²

¹P.G. Student, Kaya Chikitsa Dept., Gurukul Kangri Haridwar

²H.O.D., Kaya Chikitsa Dept., Gurukul Kangri Haridwar

Abstract

The objectives of Ayurveda include the prevention and treatment of diseases in patients, as well as maintaining the health of those who are well. Amavata, which is often likened to Rheumatoid Arthritis, is a condition affecting the Rasavaha Srotasa. It results from Agnidushti, Amotpatti, and Sandhivikruti. The most effective treatment for this condition is one that normalizes Agni, metabolizes Ama, regulates Vata, and maintains healthy joints and associated Shleshma.

Rheumatological disorders, including Amavata, present significant challenges for clinicians due to their chronic nature, lack of curability, complications, and associated morbidity. While allopathic treatments may provide symptomatic relief, they fail to address the underlying pathology and often lead to various side effects. Numerous herbal and Ayurvedic remedies are documented in classical texts as effective treatments for Amavata.

The ancient scholars emphasized the significance of Pathya Ahara, suggesting that a patient consuming wholesome food may not require medication, whereas those who consistently eat unwholesome food will find medicine ineffective. In Ayurveda, diet is highlighted as a fundamental aspect of health, as noted in the concept of Trayoupstambha. Acharya Kashyapa stated that food is a great medicine.





Vyutpatti of Ama

Ama is derived from the combination of the 'Am' Dhatu and the 'Nich' Pratyaya. It refers to a substance that remains unripe, uncooked, immature, and undigested. Specifically, it signifies a material that has not yet matured and continues to undergo further digestion and associated transformations.

Ama is a byproduct of improper digestion, primarily attributed to Agnimandya, which denotes a compromised metabolic process that results in the accumulation of toxins that the body struggles to neutralize or eliminate. The presence of Ama disrupts the balance of Doshas and disturbs the equilibrium of Dhatu Samya, leading to the interaction of Dosha and Mala, thereby initiating the pathogenesis of various diseases such as Amavata, Grahani Dosha, and Tamak Swasa.

Consequently, Ama represents the transition from physiological to pathological states, serving as a precursor to numerous inflammatory, infectious, and degenerative changes that ultimately culminate in fully developed diseases.

History of Amavata

Sangraha Kala:

Amavata is defined more clearly as a distinct disease in various texts within the **Samgraha kala**.

Vagbhatta was the first to refer to it as **Samavata** in the Ashtanga Hridaya, where he outlined its clinical characteristics similar to those of Amavata.

Madhavkara was the first to identify **Amavata** as a specific disease in his work Madhava Nidana, where he thoroughly detailed its causes, development, clinical signs, classification, and prognosis.

Samhita Kala:

The term Amavata is referenced in the Charaka Samhita regarding the therapeutic applications of Kansa Haritaki, Vishaladi Phanta, and the condition of Vata being obstructed by Ama. In the Sushruta Samhita, there is no mention of Ama. The Bhela Samhita discusses the etiology, clinical features, and treatment of Ama Pradoshajanya Vyadhis, which likely resembles the disease Amavata.

Nidanarthakara Bhavas

The etiology of Amavata, as outlined by Acharya Madhavkara in Madhava Nidana, includes several key factors:

- Viruddha Ahara: This type of diet is a prevalent cause of many diseases, including Amavata.
- Viruddha Cheshta: Activities that oppose the body's normal functions, leading to disease.
- Mandagni: Impaired Agni function results in the creation of Ama.
- Nishchalata (Sedentary Lifestyle): Lack of physical activity can lead to an increase in Kapha, resulting in Agnimandya (weakened digestion) and the subsequent formation of Ama.
- Exertion after consuming Snigdha Ahara (unctuous food): A contributing factor in Amavata.





Pathya and Apathya in Amavata

The term Pathya refers to a diet that is beneficial for both the body and mind, whether in a state of health or illness.

- Without adhering to Pathya, no amount of medication may be effective. Thus, Pathya is often equated with Chikitsa (treatment). Raja Nighantu identifies beneficial substances considered Pathya for all ailments, including: Ghrita, Saindhava, Dhanyaka, Jeeraka, Ardraka, Tanduleeyaka, Patola, Alabu, Godhuma, Jeerna Shali, Gokshura, Hamsadaka, Mudga.
- Harita suggests that Pathyas mentioned for Jwara are applicable to Amavata as well.
- In Amavata, the diet and lifestyle that are Vata-Kaphahara, Ama-pachaka, Agni-deepaka, and Rasa-prasadaka are considered Pathya. Hence, substances with Katu, Tikta Rasa, and Ushna, Tikshna Guna are beneficial.
- Apathya refers to the diet and lifestyle that worsen the disease condition. In Amavata, these aggravate Vata, promote Agnimandya, Ama formation, and disturb Rasa Dhatu.
- Harita specifically advises against Taila and Picchila substances during the Amaavastha.

Examples of Pathya Ahara

The dietary recommendations for patients suffering from Amavata include:

- Purana Shali (aged rice)
- Purana Shashtika Shali (aged red rice)
- Yava (barley)
- Panchakola Siddha Anna-Pana (preparation with five pungent herbs)
- Kodrava (kodo millet)
- Ushna Jala (lukewarm water)
- Purana Madya (aged fermented drinks)
- Gomutra (cow's urine)

Vegetables and condiments:

- Patola (pointed gourd), Karavellaka (bitter gourd), Shigru (drumstick), Varuna, Gokshura, Neem leaves, Garlic, Shunthi, Takra, and Jangala Mamsa (meat of animals from arid regions)

Examples of Apathya Ahara

Foods and beverages that should be strictly avoided in Amavata:

- Masha (black gram)
- Upodika (Indian/Malabar spinach)
- Aanupa Mamsa (meat from marshy animals)
- Matsya (fish)
- Dahi (curd)
- Dushita Jala (contaminated water)
- Sheeta Jala (cold water)





Summary of Properties to Promote

To manage Amavata, incorporate:

- Dipana (appetizers)
- Pachana (digestives)
- Laghu (light)
- Katu and Tikta Rasa - boost digestion and Ama elimination
- Ushna Guna - pacifies aggravated Vata
- Ruksha and Tikshna Guna - dries excess Kapha and clears Srotas blockage

These all promote digestion, eliminate Ama, balance Vata and Kapha, and restore homeostasis.

References

- Agnivesha, Charaka, Dridhabala, Sharma R.K., Dash B., Charaka Samhita, Chakrapani Datta's Ayurveda Dipika, Chowkhamba Sanskrit Series Office, Varanasi, 2012.
- Debnath S.K., Barik L.D., Sahu D., Hazra J., Review on Nidana (Etiology) of Amavata (Rheumatoid Arthritis), Int. J. of Ayurvedic and Herbal Medicine, 9(6), Nov.-Dec. 2019.
- Byadgi P.S., Parameswarappa's Ayurvediya Vikriti-Vijnana & Roga Vijnana, Vol-II, Chaukhamba Publications, New Delhi, 2009.
- Madhavakara, Madhava Nidana with Madhukosha Vyakhya, Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi, 1996.
- Chakrapani Datta et al., Chakradutta, Amavata Chikitsa, Deepayan, Kolkata, 2000.
- Govinda Das Sen et al., Bhaisajya Ratnavali, Amavata Adhikara, Deepayan, Kolkata.





रोटेटर कफ टेंडनाइटिस:

जब कंधा चुप हो जाए— एक आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से

डॉ. प्रतीक सिंह रावत,
आयुष्मान आरोग्य मंदिर, नईचौली,
टिहरी गढ़वाल

क्या है रोटेटर कफ टेंडनाइटिस?

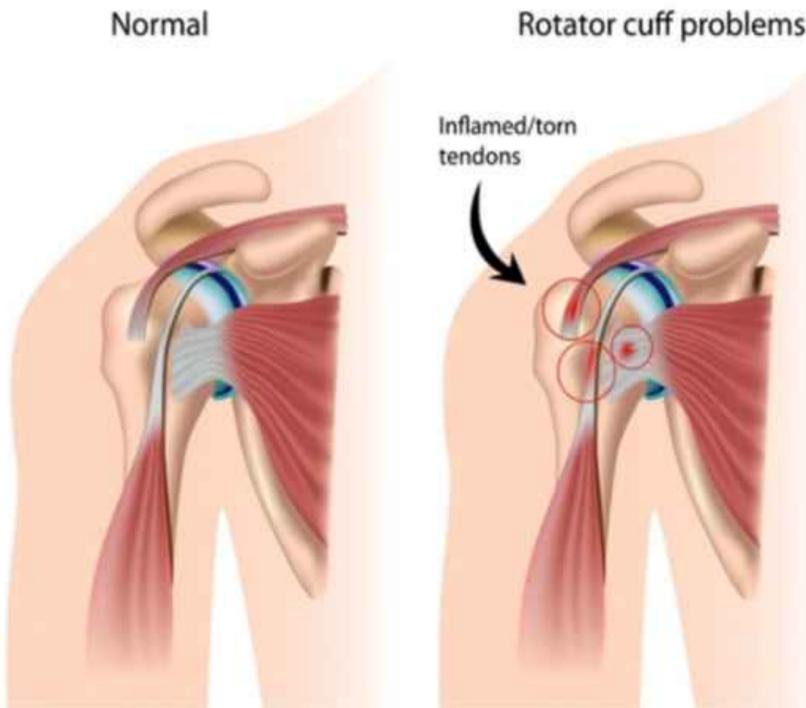
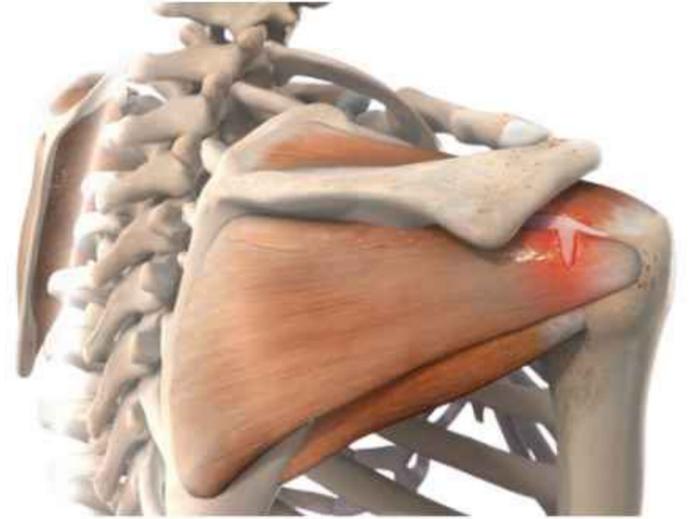
रोटेटर कफ टेंडनाइटिस कंधे की मांसपेशियों और टेंडन की सूजन को दर्शाता है, जो बार-बार के उपयोग, चोट या आयु-जन्य क्षरण के कारण उत्पन्न होता है। यह रोग प्रायः उन लोगों में देखा जाता है जो लगातार कंधे का प्रयोग करते हैं, जैसे – खिलाड़ी, मजदूर, गृहणियाँ, या कंप्यूटर पर लंबे समय तक कार्य करने वाले व्यक्ति।

आयुर्वेदिक परिप्रेक्ष्य

आयुर्वेद में इस विकार को अवबाहुशूल अथवा अंसशूल कहा गया है। यह मुख्यतः वात दोष की विकृति के कारण उत्पन्न होता है, विशेषकर जब वात दोष कंधे की संधियों में जाकर सूजन, संकोच और शूल उत्पन्न करता है। यदि इसमें आम दोष (टॉक्सिन) भी सम्मिलित हो जाए, तो रोग की तीव्रता अधिक हो जाती है।

प्रमुख लक्षण

- कंधे में दर्द, विशेष रूप से हाथ उठाते समय या पीछे ले जाते समय
- रात के समय दर्द का बढ़ जाना
- कंधे में भारीपन और सूजन
- गति की सीमा में कमी
- धीरे-धीरे हाथों की गतिविधियों में बाधा





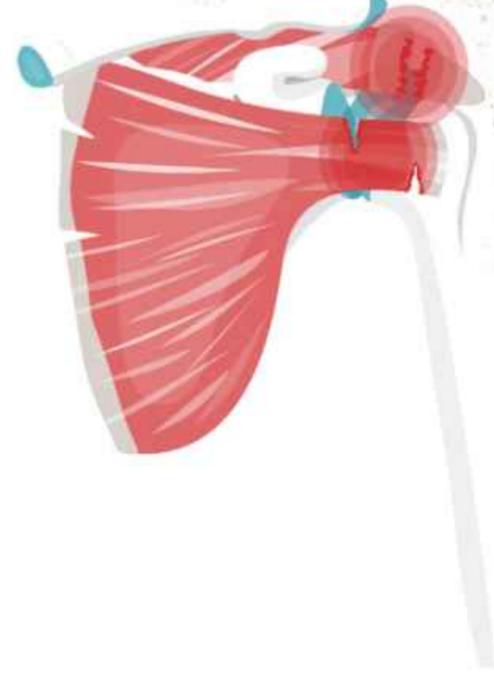
आयुर्वेदिक चिकित्सा और औषधियाँ

आंतरिक चिकित्सा:

- महायोगराज गुग्गुलु - वातहर और संधि विकारों में लाभकारी
- दशमूल क्वाथ - सूजन और वात शमन हेतु
- एरण्ड पका तैल - वात दोष को कम करने वाला
- रास्नादी चूर्ण + त्रिकटु चूर्ण - आम शोधन
- वातगजांकुश रस - तीव्र शूल में प्रभावी

बाह्य चिकित्सा:

- महा नारायण तैल से अभ्यंग (कंधे पर हल्के हाथ से)
- पत्र पिंड स्वेदन (वातशामक पत्तियों से सेक)
- अंस बस्ति (कंधे पर तेल रखने की विशेष विधि)
- अग्निकर्म (पुरानी अवस्था में प्रशिक्षित वैद्य के द्वारा)



मर्म चिकित्सा (Marma Chikitsa)

रोटेटर कफ टेंडनाइटिस के उपचार में मर्म चिकित्सा विशेष रूप से उपयोगी है, क्योंकि यह शरीर की प्राण ऊर्जा को संतुलित करके तंत्रिका और स्नायु तंत्र को बल प्रदान करती है।

मुख्य मर्म बिंदु:

- अंस मर्म (कंधे पर) – स्थानीय दर्द और सूजन में राहत देता है
- उरो मर्म (वक्षस्थल के पास) – कंधे की गति को सहज करता है
- अंशफलक मर्म – स्नायु संकुचन और जकड़न में उपयोगी

तकनीक:

- सुसंस्कृत तिल तैल से हल्के घर्षण द्वारा मर्म बिंदुओं पर स्पर्श
- 3 से 5 मिनट तक प्रति बिंदु दैनिक उपचार
- विशेष स्वेद (गर्म सेक) के साथ मर्म उत्तेजन- मर्म चिकित्सा से कंधे में रक्त संचार सुधरता है, स्नायु शिथिलता कम होती है और गति में लचीलापन आता है।

रोग निवारण एवं दैनिक दिनचर्या

- अधिक समय तक एक ही मुद्रा में न बैठें
- ठंडी हवा और सीधी पंखे की दिशा से बचें
- गर्म पानी की थैली से सेक करें
- योगासन और कंधे की गति वाले व्यायाम का नियमित अभ्यास करें
- मानसिक तनाव न लें, क्योंकि यह वात को और बढ़ाता है





योग एवं प्राणायाम

आसन:

- गोमुखासन (धीरे-धीरे)
- गरुड़ासन
- भुजंगासन
- ताड़ासन

प्राणायाम:

- अनुलोम-विलोम
- नाड़ी शोधन
- भ्रामरी

केस स्टडीज़: रोगियों की साक्ष्य आधारित यात्रा

केस 1: श्री रमेश प्रसाद, आयु 48 वर्ष, व्यवसायी, टिहरी

लक्षण: कंधे में लगातार दर्द, हाथ ऊपर उठाने में कठिनाई, रात को नींद में बाधा।

उपचार योजना: महायोगराज गुग्गुलु + दशमूल क्वाथ, अभ्यंग, पत्र स्वेदन, योगाभ्यास, अंस मर्म पर चिकित्सा।

परिणाम: 4 सप्ताह में 80% राहत, कंधे की गति में सुधार।

केस 2: श्रीमती पुष्पा नेगी, 56 वर्ष, गृहिणी

लक्षण: दाहिने कंधे में सूजन और हाथ पीछे ले जाने में।

असमर्थता, साड़ी पहनने में कठिनाई।

उपचार योजना: वातगजांकुश रस, महा नारायण तैल से नियमित अभ्यंग, अंस बस्ति, गरुड़ासन, अंसफलक मर्म उत्तेजन।

परिणाम: 6 सप्ताह में सूजन में स्पष्ट कमी, दैनिक क्रियाएं सुगम।

केस 3: रवि भट्ट, 33 वर्ष, क्रिकेट कोच

लक्षण: अभ्यास के बाद तीव्र दर्द, कंधे में जकड़न और शक्ति में कमी।

उपचार योजना: रास्नादि लेप, पत्र पिंड स्वेदन, वातशामक आहार, नाड़ी शोधन प्राणायाम, अंस + उरो मर्म स्पर्श चिकित्सा।

परिणाम: 3 सप्ताह में व्यायाम पुनः प्रारंभ करने योग्य, दर्द में 70% सुधार।

निष्कर्ष

रोटेटर कफ टेंडनाइटिस केवल एक शारीरिक समस्या नहीं, यह आधुनिक जीवनशैली के कारण बढ़ते वातदोष का सूचक है। आयुर्वेद इस रोग को समग्र रूप से देखकर शरीर, मन और जीवनशैली के संतुलन पर कार्य करता है। उचित आहार, नियमित व्यायाम, मर्म चिकित्सा, तेल मालिश और शुद्ध औषधियाँ मिलकर कंधे की सहजता को पुनः ला सकती हैं।

कंधे की सहज गति ही जीवन की स्वतंत्रता है – जब कंधा न बोले, तब आयुर्वेद को सुनिए।

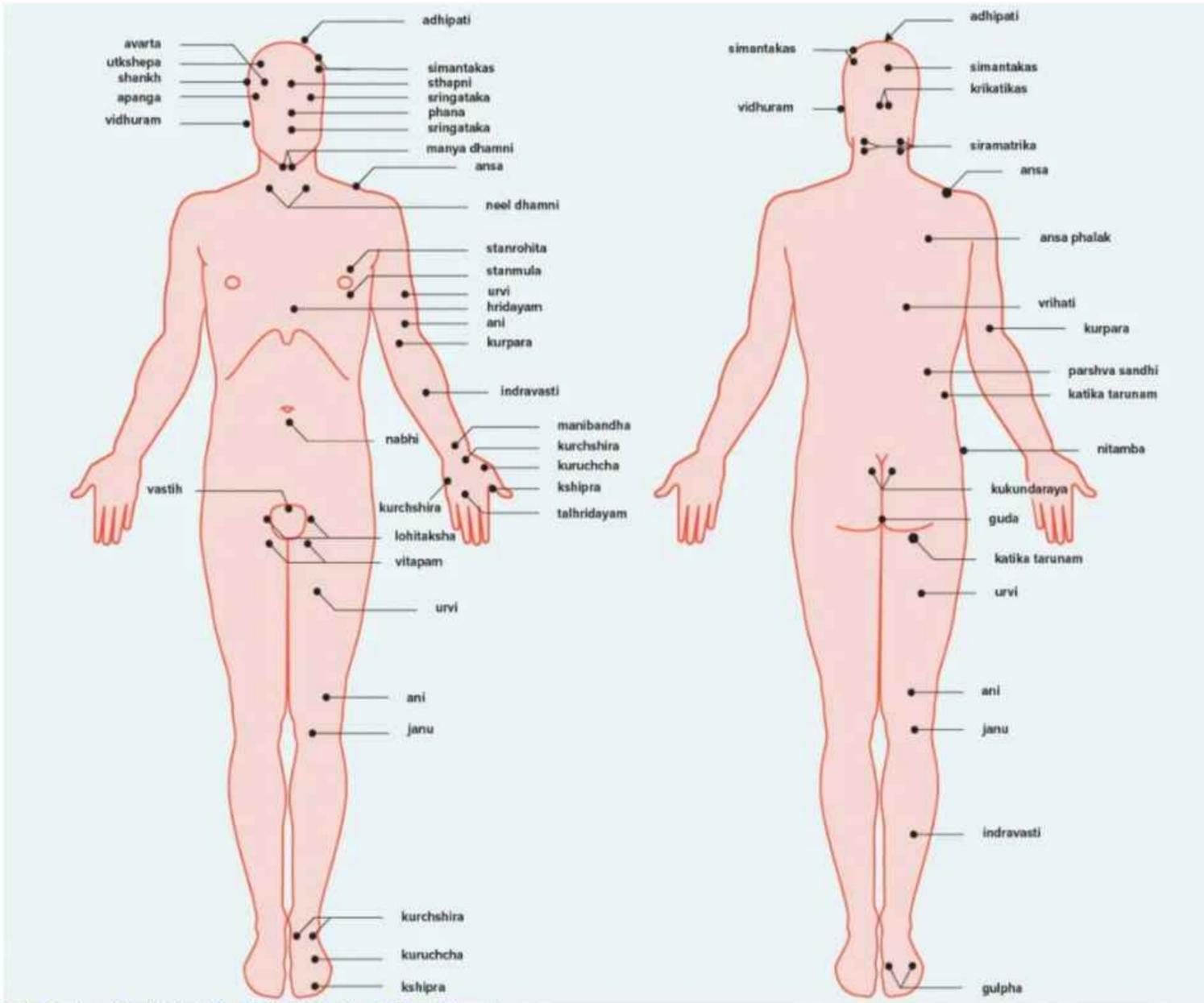


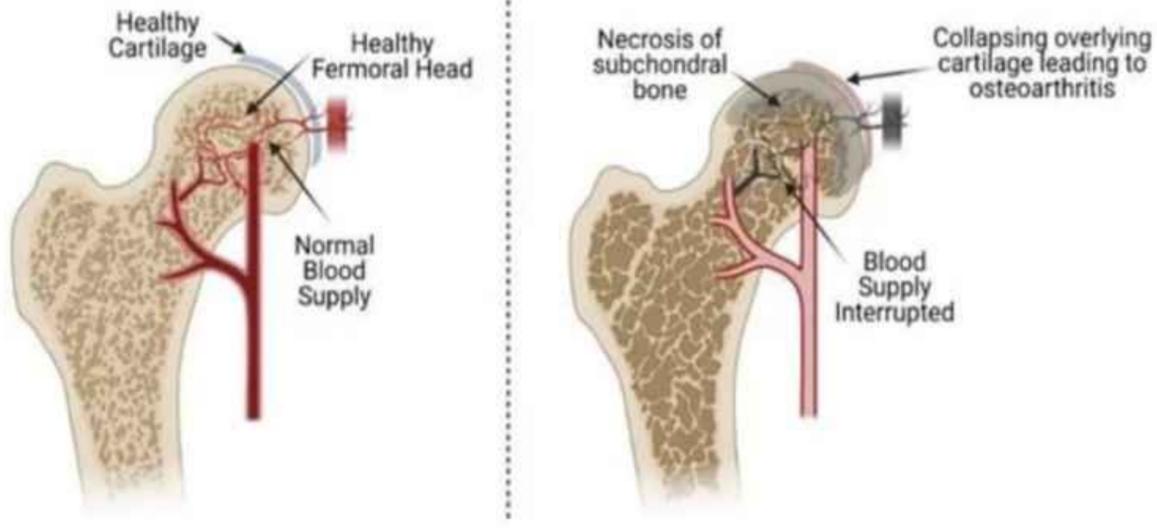
मर्म चिकित्सा - ए वैस्कुलर नैक्रोसिस ऑफ हिप जॉइंट में वरदान

डॉ० बिपिन चंद्र
आयुष्मान आरोग्य मंदिर पिंगलो
बागेश्वरा

व्याख्या परिचय

मर्म चिकित्सा विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति है। तथा यह वैदिक चिकित्सा पद्धति है। यह स्वरोग निवारण क्षमता है। जहां अन्य चिकित्सा पद्धतियों का इतिहास कुछ वर्षों से लेकर हजारों वर्षों तक का माना जाता है वहीं मर्म चिकित्सा को किसी कालखंड में विभाजित नहीं किया जा सकता है। प्रत्येक चिकित्सा पद्धति मनुष्य द्वारा विकसित की गई है परंतु मर्म चिकित्सा प्रकृति/ ईश्वर प्रदत्त चिकित्सा पद्धति है। परिभाषा के अनुसार; “ **या क्रिया व्याधि हरिणी सा चिकित्सा निगद्यते** ” कोई भी क्रिया जिसके द्वारा रोग की निवृत्ति होती है उसे चिकित्सा कहते हैं। मर्म चिकित्सा सस्ती, सुलभ, प्राकृतिक, स्थाई, सार्वभौमिक एवं सध फलदाई चिकित्सा पद्धति है। यह मर्म चिकित्सा कोई चमत्कार नहीं है बल्कि यह ईश्वरीय विज्ञान है। सबके लिए स्वास्थ्य की परिकल्पना को यदि हमें साकार करना है तो वह मर्म चिकित्सा से ही संभव है। वैस्कुलर नैक्रोसिस ऑफ हिप जॉइंट- यदि किसी कारणवश हिप जॉइंट में ब्लड सप्लाई नहीं होती है तो हड्डी के ऊतकों की मृत्यु हो जाती है इसे ए वैस्कुलर नैक्रोसिस या ओस्टियो नैक्रोसिस भी कहा जाता है ॥-





केस स्टडी

पंकज गुप्ता उम्र -50 वर्ष गाजियाबाद। कॉविड होने के बाद इनको हैवी स्टेरॉयड दिए गए इससे कुछ टाइम बाद इनको हिप जॉइंट में पेन हुआ पैर में दर्द हुआ तो फिर इनको एबीएन डायग्नोज किया गया। सभी डॉक्टर ने हिप रिप्लेसमेंट के लिए इनको बोल दिया था। धीरे- धीरे इनको खड़े होने में दिक्कत आने लगी चलने में भी दिक्कत होने लगी और यह वॉकर से चलने लगे। फिर किसी ऑर्थोपेडिक सर्जन ने इनको बोन मैरो ट्रांसप्लांट की सलाह दी उन्होंने बोन मैरोट्रांसप्लांट कराया और फिर मर्म चिकित्सा में रेफर कर दिया। जब पेशेंट हमारे पास आया तो उस समय यह वॉकर पर चलकर आए थे। फिर इनको मर्म चिकित्सा दी गई। क्षिप्र गुल्फ, इंद्र बस्ती, जानू और तल हृदय यह मर्म इनको बताए गए और उनके फैमिली मेंबर को यह मर्म समझाए गये। और इनको दिन में तीन बार एक बार में 20 बार घर पर करने को कहा गया। 3 महीने बाद जब पेशेंट हमारे पास आए तो वह बिना किसी सपोर्ट के प्रॉपर चल रहे थे। उनको अब थोड़ा सा ऑफ एंड आन हिप जॉइंट में पेन था बाकी वह बिना किसी सपोर्ट के खड़े हो रहे थे बिना किसी सपोर्ट के चल लेते और बिल्कुल फिट हो गए हैं।

जहां एबीएन में एक तरफ उनको हिप रिप्लेसमेंट करने की सलाह दी गई थी, जहां उनको शारीरिक, मानसिक और आर्थिक नुकसान झेलना पड़ता है वही मर्म चिकित्सा के द्वारा उनको एक नया जीवन मिला। ना तो किसी प्रकार का कोई साइड इफेक्ट ना शारीरिक, मानसिक नुकसान और ना ही उनका कोई पैसा खर्च हुआ इस प्रकार मर्म चिकित्सा एबीएन के मरीजों के लिए एक वरदान की तरह साबित हो रही है।





अयुष सं-संयुक्त मिशन
उत्तराखण्ड



अयुष सं-संयुक्त मिशन

e-magazine by AYUSH Department, Uttarakhand Govt

Monthly Magazine | July 2025 Edition

