

तमक इवाव्स



पुष्करमूल



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

तमक श्वास (ब्रॉकियल अस्थमा) क्या है?

तमक श्वास (ब्रॉकियल अस्थमा): वात एवं कफ दोषों के विकृत होने से होता है। यह श्वास के बार बार फूलने के द्वारा परिलक्षित होता है, श्वास नलिकाओं के संकुचित होने से वक्ष प्रदेश में भारीपन का अनुभव होता है।

तमक भ्वास के लक्षण क्या हैं?

- सीटी की ध्वनि के साथ श्वास लेना
- जल्दी जल्दी श्वास लेना
- अधिकतर दौरे के साथ कास का आना
- वक्ष प्रदेश में भारीपन
- कण्ठ का अवरुद्ध एवं शुष्क होना
- सोने में परेशानी होना
- नासा में वायु के आवागमन में अवरोध
- श्वास लेने में अत्यधिक परेशानी
- नाड़ी गति का बढ़ना



कण्टकारी



शुण्ठी

आयुर्वेद में तमक श्वास की कैसे चिकित्सा की जाती है ?

आयुर्वेदमतानुसार तमक श्वास (ब्रॉकियल अस्थमा) दूषित कफ से उत्पन्न होने वाला एक विकार है। कफ के आमाशय द्वारा फुफ्फुस तथा श्वासनली में आने से श्वास रोग होता है। इसकी चिकित्सा विकृत कफ को वापस आमाशय में लाकर उसे निम्न विधियों से बाहर निकालकर की जाती है:

- स्वेदन
- वमन
- विरेचन (आवश्यकतानुसार)



भारंगी

कतिपय उपयोगी आयुर्वेदिक योग

- श्रृंग्यादि चूर्ण
- एलादि वटी
- खदिरादि वटी
- श्वासकुठार रस
- कनकासव
- धनवंतरि गुटिका
- महालक्ष्मीविलास रस
- त्रिकटु चूर्ण



वासा

अस्थमा के लिए उपयोगी औषधीय पौधे

- कण्टकारी (Solanum xanthocarpum)
- वासा (Adhatoda vasica)
- शुण्ठी (Zingiber officinalis)
- भारंगी (Clerodendrum serratum)
- पुष्करमूल (Inula racemosa)
- कर्कटश्रृंगी (Pistacia inegerima)



कर्कटश्रृंगी

विशेष पथ्य और अपथ्य

पथ्य (क्या करें) ✓

- ✓ गोधूम, पुराना चावल, मूँग, कुलथी, जौ, पटोल का प्रयोग
- ✓ लहसुन, हरिद्रा, अदरक, काली मरिच का प्रयोग
- ✓ गुनगुना पानी, बकरी दुग्ध, मधु का प्रयोग
- ✓ प्राणवहस्त्रोतस् के व्यायाम, प्राणायाम, योग

अपथ्य (क्या न करें) ✗

- ✗ मछली, गुरु भोजन, तले पदार्थ, उड़द, सर्षप की पत्तियाँ
- ✗ ठण्डा तथा नमीयुक्त वातावरण, धूम्रपान, धूल, धुँआ
- ✗ मीठा, ठण्डा पानी, संरक्षित भोज्य सामग्री, दही
- ✗ प्राकृतिक वेगों का धारण
- ✗ अत्यधिक शारीरिक व्यायाम,
- ✗ अत्यधिक धूल, प्रदूषण करने वाले परागकण, धूप, धूम्रपान, नमीयुक्त वातावरण में रहना