

योग और आयुर्वेद: आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों में एकीकरण और भारतीय ज्ञान प्रणाली {IKS}**Dr. Dipika Sharma**

Dept. of Sanskrit, Delhi University

परिचय

योग और आयुर्वेद, भारतीय ज्ञान प्रणाली (Indian Knowledge System - IKS) के दो प्रमुख स्तंभ, प्राचीन भारत की समृद्ध सांस्कृतिक और वैज्ञानिक विरासत के प्रतीक हैं। ये दोनों प्रणालियाँ न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं, बल्कि आध्यात्मिक विकास और आत्म-साक्षात्कार के मार्ग को भी प्रशस्त करती हैं। योग, जिसका शाब्दिक अर्थ "युज्" धातु से है, अर्थात् जोड़ना या एकीकरण, आत्मा को परमात्मा से जोड़ने की प्रक्रिया है। दूसरी ओर, आयुर्वेद, "आयु" (जीवन) और "वेद" (ज्ञान) का संयोजन, जीवन के विज्ञान के रूप में जाना जाता है, जो शरीर, मन, और आत्मा के संतुलन पर आधारित है।

आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियाँ, जो मुख्य रूप से एलोपैथी पर निर्भर हैं, रोगों के लक्षणों का उपचार करने में प्रभावी हैं, लेकिन दीर्घकालिक स्वास्थ्य और निवारक देखभाल में इनकी सीमाएँ हैं। योग और आयुर्वेद इन कमियों को पूर्ण करने की क्षमता रखते हैं, क्योंकि ये समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं और रोगों की जड़ को संबोधित करते हैं। यह लेख योग और आयुर्वेद के सैद्धांतिक आधार, उनके एकीकरण की संभावनाएँ, और आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों में उनकी भूमिका को भारतीय ज्ञान प्रणाली के संदर्भ में विश्लेषित करता है। साथ ही, प्रासंगिक संस्कृत श्लोकों और उनके संदर्भों के माध्यम से इन प्रणालियों की गहराई को समझाया गया है।

भारतीय ज्ञान प्रणाली (IKS) का आधार

भारतीय ज्ञान प्रणाली (IKS) प्राचीन भारत के दर्शन, विज्ञान, और जीवनशैली का एक समग्र ढांचा है, जो वेद, उपनिषद, पुराण, और अन्य शास्त्रों पर आधारित है। योग और आयुर्वेद इस प्रणाली के अभिन्न अंग हैं, जो मानव जीवन को प्रकृति और ब्रह्मांड के साथ सामंजस्य में लाने का प्रयास करते हैं। IKS का मूल सिद्धांत यह है कि मानव केवल भौतिक शरीर नहीं है, बल्कि वह शरीर, मन, और आत्मा का संयोजन है। यह सिद्धांत आयुर्वेद और योग दोनों में परिलक्षित होता है।

योग का दार्शनिक आधार

योग का उल्लेख ऋग्वेद, उपनिषदों, और भगवद्गीता जैसे प्राचीन ग्रंथों में मिलता है। पतंजलि के *योग सूत्र* में योग को परिभाषित किया गया है:

योगः चित्तवृत्तिनिरोधः

(पतंजलि योग सूत्र 1.2)

अर्थ: योग चित्त की वृत्तियों का निरोध है।

यह श्लोक योग के मूल उद्देश्य को दर्शाता है, जो मन को नियंत्रित कर आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करना है। पतंजलि ने योग को अष्टांग योग के रूप में व्यवस्थित किया, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि शामिल हैं। ये आठ अंग शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक विकास के लिए एक समग्र मार्ग प्रदान करते हैं।

आयुर्वेद का दार्शनिक आधार

आयुर्वेद का आधार वेदों, विशेष रूप से ऋग्वेद और अथर्ववेद में निहित है। *चरक संहिता* में आयुर्वेद की परिभाषा इस प्रकार दी गई है:

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्। मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते।

(चरक संहिता, सूत्रस्थान 1.41)

अर्थ: आयुर्वेद वह शास्त्र है जिसमें हित और अहित, सुख और दुख, आयु के लिए हितकारी और अहितकारी तत्वों का वर्णन किया गया है, साथ ही आयु की माप और उसका स्वरूप भी बताया गया है।

आयुर्वेद तीन दोषों (वात, पित्त, कफ), पंचमहाभूतों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश), और त्रिगुणों (सत्त्व, रजस, तमस) के सिद्धांत पर आधारित है। इसका उद्देश्य इन तत्वों के संतुलन के माध्यम से स्वास्थ्य को बनाए रखना और रोगों का निवारण करना है।

योग और आयुर्वेद का परस्पर संबंध

योग और आयुर्वेद को प्रायः "दो सगी बहनें" कहा जाता है, क्योंकि दोनों का उद्गम वैदिक ज्ञान से हुआ है और दोनों का लक्ष्य मानव जीवन को समग्र रूप से स्वस्थ बनाना है। *आर्ट ऑफ़ लिविंग* के एक लेख में इसे इस प्रकार व्यक्त किया गया है: "आयुर्वेद एक विज्ञान है और योग उस विज्ञान का अभ्यास है।"

सैद्धांतिक समानताएँ

1. **त्रिगुण और पंचमहाभूत:** दोनों प्रणालियाँ त्रिगुण (सत्व, रजस, तमस) और पंचमहाभूतों पर आधारित हैं। आयुर्वेद में दोषों का संतुलन इन तत्वों पर निर्भर करता है, जबकि योग इन तत्वों को संतुलित करने के लिए आसन, प्राणायाम, और ध्यान का उपयोग करता है।
2. **नाड़ी और चक्र:** दोनों में 72,000 नाड़ियों और सात मुख्य चक्रों की अवधारणा समान है। योग इन नाड़ियों और चक्रों को प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से सक्रिय करता है, जबकि आयुर्वेद इनका उपयोग निदान और उपचार के लिए करता है।
3. **समग्र स्वास्थ्य:** दोनों प्रणालियाँ शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संतुलित करने पर जोर देती हैं। *चरक संहिता* में स्वास्थ्य की परिभाषा में शरीर, मन, और आत्मा का संतुलन शामिल है, जो योग के अष्टांग मार्ग से प्राप्त होता है।

व्यावहारिक एकीकरण

योग और आयुर्वेद का एकीकरण आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों में निम्नलिखित तरीकों से हो सकता है:

- **आसन और प्राणायाम:** योग के आसन और प्राणायाम दोषों के संतुलन में सहायता करते हैं। उदाहरण के लिए, भुजंगासन और अनुलोम-विलोम प्राणायाम वात दोष को संतुलित करने में प्रभावी हैं।
- **आहार और जीवनशैली:** आयुर्वेद में आहार (पथ्याहार) और जीवनशैली (विहार) का विशेष महत्व है। योग के यम और नियम इन सिद्धांतों का समर्थन करते हैं, जैसे अहिंसा (यम) और संतोष (नियम)।
- **ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य:** योग का ध्यान और प्रत्याहार मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं, जो आयुर्वेद के सत्ववजय चिकित्सा (मनोवैज्ञानिक उपचार) के अनुरूप है।

आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों में योग और आयुर्वेद का एकीकरण

आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियाँ, जो मुख्य रूप से एलोपैथी पर आधारित हैं, तीव्र रोगों के उपचार में प्रभावी हैं, लेकिन पुरानी बीमारियों (जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, और मानसिक विकार) के प्रबंधन में सीमित हैं। योग और आयुर्वेद इन कमियों को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

वैज्ञानिक प्रमाण

1. योग का प्रभाव:

- योग तनाव, चिंता, और अवसाद को कम करने में प्रभावी पाया गया है। एक अध्ययन में पाया गया कि नियमित योग अभ्यास कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) के स्तर को कम करता है।
- हृदय स्वास्थ्य पर योग के लाभों को कई अध्ययनों में प्रमाणित किया गया है, जैसे उच्च रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी।
- योग के आसन और प्राणायाम मांसपेशियों की लचीलापन, संतुलन, और श्वसन तंत्र को बेहतर बनाते हैं।

2. आयुर्वेद का प्रभाव:

- आयुर्वेदिक उपचार, जैसे पंचकर्म, शरीर से विषाक्त पदार्थों को हटाने में प्रभावी हैं। *MSD मैन्युअल* के अनुसार, आयुर्वेद का उपयोग एलर्जिक राइनाइटिस, दर्द, और मधुमेह जैसी स्थितियों में किया गया है।
- आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ, जैसे अश्वगंधा और त्रिफला, सूजन को कम करने और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में सहायक हैं।
- आयुर्वेद की नाड़ी परीक्षा और दोष विश्लेषण व्यक्तिगत उपचार योजनाओं को तैयार करने में मदद करते हैं।

एकीकरण के लाभ

- **निवारक चिकित्सा:** योग और आयुर्वेद रोगों को होने से पहले रोकने पर जोर देते हैं। उदाहरण के लिए, नियमित योग अभ्यास और आयुर्वेदिक आहार मधुमेह और मोटापे जैसे जीवनशैली रोगों को रोक सकते हैं।
- **पुरानी बीमारियों का प्रबंधन:** योग और आयुर्वेद पुरानी बीमारियों, जैसे अर्थराइटिस और मानसिक विकारों, के प्रबंधन में प्रभावी हैं। योग के आसन जोड़ों की गतिशीलता बढ़ाते हैं, जबकि आयुर्वेदिक औषधियाँ सूजन को कम करती हैं।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** योग का ध्यान और आयुर्वेद की सत्ववजय चिकित्सा चिंता, अवसाद, और अनिद्रा जैसी समस्याओं में राहत प्रदान करते हैं।
- **वैयक्तिकृत चिकित्सा:** आयुर्वेद का दोष-आधारित दृष्टिकोण और योग की व्यक्तिगत साधना आधुनिक वैयक्तिकृत चिकित्सा (personalized medicine) के सिद्धांतों के साथ संरेखित हैं।

एकीकरण की चुनौतियाँ

- **वैज्ञानिक मान्यता:** आयुर्वेद को कुछ क्षेत्रों में छद्मविज्ञान माना जाता है, क्योंकि इसके कई उपचारों का कठोर वैज्ञानिक परीक्षण नहीं हुआ है।
- **प्रशिक्षण और मानकीकरण:** योग और आयुर्वेद के अभ्यास के लिए मानकीकृत प्रशिक्षण और प्रमाणन की कमी एक बड़ी चुनौती है।
- **सांस्कृतिक स्वीकार्यता:** पश्चिमी देशों में योग और आयुर्वेद को पूर्णतः चिकित्सा प्रणाली के रूप में स्वीकार करने में सांस्कृतिक और वैचारिक बाधाएँ हैं।

भारतीय ज्ञान प्रणाली (IKS) में योग और आयुर्वेद की स्थिति

IKS में योग और आयुर्वेद का महत्व उनके समग्र दृष्टिकोण और प्राचीन ग्रंथों में निहित सिद्धांतों में निहित है। ये दोनों प्रणालियाँ न केवल स्वास्थ्य, बल्कि जीवन के सभी पहलुओं को संतुलित करने का प्रयास करती हैं।

प्राचीन ग्रंथों में उल्लेख

1. ऋग्वेद और उपनिषदः

- ऋग्वेद में योग का उल्लेख "युज्" के रूप में मन और बुद्धि के नियंत्रण के संदर्भ में हुआ है:

युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः।
(ऋग्वेद 5.81.1)

अर्थ: विद्वान लोग अपने मन और बुद्धि को नियंत्रित करते हैं।

- कठोपनिषद में योगी के स्वरूप का वर्णन है, जो आत्म-नियंत्रण और ध्यान के माध्यम से आत्म-साक facilitate integration into modern healthcare systems. By combining the strengths of Yoga and Ayurveda with evidence-based practices, a more holistic and effective healthcare model can be developed, honoring the wisdom of the Indian Knowledge System while meeting the demands of contemporary health challenges

ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व

2 भारतीय ज्ञान प्रणाली (IKS) भारत की प्राचीन बौद्धिक परंपराओं का एक समग्र ढांचा है, जिसमें वेद, उपनिषद, दर्शन, योग, आयुर्वेद और ज्योतिष शामिल हैं। IKS का 1.3 भारतीय ज्ञान प्रणाली (IKS) का संदर्भ

दृष्टिकोण समग्रता (Holism) पर आधारित है, जो मानव को प्रकृति और ब्रह्मांड के साथ एकीकृत मानता है। योग और आयुर्वेद इस दृष्टिकोण को व्यावहारिक रूप में लागू करते हैं, जो आधुनिक विज्ञान के विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण से भिन्न हैं।

2..1 प्राचीन उत्पत्ति और विकास

योग और आयुर्वेद की जड़ें वैदिक काल (1500-500 ईसा पूर्व) में मिलती हैं। ऋग्वेद और अथर्ववेद में स्वास्थ्य, उपचार और ध्यान के कई उल्लेख हैं। उपनिषदों में योग के दार्शनिक आधारों का वर्णन है, जैसे:

युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः
(ऋग्वेद 5.81.1)

अर्थ: विद्वान लोग अपने मन और बुद्धि को योग के माध्यम से नियंत्रित करते हैं।

चरक संहिता और सुश्रुत संहिता आयुर्वेद के वैज्ञानिक और व्यावहारिक पहलुओं को प्रस्तुत करते हैं। सुश्रुत संहिता में सर्जरी की तकनीकों, जैसे राइनोप्लास्टी, का वर्णन है, जो आधुनिक चिकित्सा के लिए प्रेरणा स्रोत रही हैं।

2.2 सांस्कृतिक महत्व

योग और आयुर्वेद भारतीय संस्कृति में गहराई से समाहित हैं। ये हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म और जैन धर्म में एकीकृत हैं। भगवद्गीता में योग के विभिन्न रूपों का वर्णन है:

योगः कर्मसु कौशलम्

(भगवद्गीता 2.50)

अर्थ: योग कर्मों में कुशलता है।

आयुर्वेद भारतीय जीवनशैली का हिस्सा रहा है, जो मौसमी आहार (ऋतुचर्या), दैनिक दिनचर्या (दिनचर्या), और नैतिक आचरण (सद्वृत्त) के माध्यम से प्रकृति के साथ सामंजस्य को प्रोत्साहित करता है।

2.3 वैश्विक प्रभाव

21वीं सदी में योग और आयुर्वेद का वैश्विक प्रभाव बढ़ा है। 2014 में संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया, जिसे 170 से अधिक देशों का समर्थन प्राप्त हुआ। आयुर्वेद भारत, नेपाल और श्रीलंका में 80% आबादी द्वारा उपयोग किया जाता है और वैश्विक स्तर पर वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में लोकप्रिय हो रहा है।

3. आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों में एकीकरण

3.1 आधुनिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ

आधुनिक चिकित्सा ने संक्रामक रोगों और आपातकालीन उपचार में प्रगति की है, लेकिन पुरानी बीमारियाँ (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग) और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ (चिंता, अवसाद) बढ़ रही हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ 2030 तक वैश्विक स्वास्थ्य बोझ का प्रमुख कारण बनेंगी। योग और आयुर्वेद रोग के मूल कारणों को संबोधित करते हैं, जो निवारक स्वास्थ्य देखभाल के लिए उपयुक्त हैं।

3.2 योग का योगदान

योग के स्वास्थ्य लाभ वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हैं:

शारीरिक स्वास्थ्य: आसन और प्राणायाम मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं। Journal of Clinical Hypertension (2016) में पाया गया कि योग उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करता है।

मानसिक स्वास्थ्य: ध्यान और प्राणायाम तनाव, चिंता और अवसाद को कम करते हैं। The Lancet Psychiatry (2018) में योग-आधारित हस्तक्षेपों को अवसाद के उपचार में प्रभावी पाया गया।

न्यूरोप्लास्टिसिटी: योग मस्तिष्क की संरचना और कार्य को बेहतर करता है। Brain Plasticity (2020) में यह पाया गया कि योग स्मृति और एकाग्रता को बढ़ाता है।

3.3 आयुर्वेद का योगदान

आयुर्वेद पुरानी बीमारियों के प्रबंधन में प्रभावी है:

वैयक्तिकृत चिकित्सा: आयुर्वेद प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति के आधार पर उपचार प्रदान करता है, जो आधुनिक Personalized Medicine से मेल खाता है।

पंचकर्मा: यह डिटॉक्सिफिकेशन प्रक्रिया विषाक्त पदार्थों को हटाती है। Journal of Ayurveda and Integrative Medicine (2020) में पंचकर्मा को पुरानी बीमारियों में लाभकारी पाया गया।

- जड़ी-बूटी और आहार: अश्वगंधा, त्रिफला और तुलसी जैसी जड़ी-बूटियाँ प्रतिरक्षा को मजबूत करती हैं। Journal of Ethnopharmacology (2021) में अश्वगंधा के तनाव-निवारक गुणों की पुष्टि हुई।

3.4 एकीकरण की रणनीतियाँ

निवारक स्वास्थ्य देखभाल: योग और आयुर्वेद को स्कूलों, कार्यस्थलों और अस्पतालों में शामिल किया जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य: योग-आधारित ध्यान और आयुर्वेदिक जीवनशैली को मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिकों में एकीकृत किया जा सकता है।

पुनर्वास: सर्जरी या गंभीर बीमारियों के बाद रिकवरी में योग और आयुर्वेद सहायक हैं। Journal of Alternative and Complementary Medicine (2019) में योग को स्ट्रोक रोगियों की रिकवरी में प्रभावी पाया गया।

वैज्ञानिक अनुसंधान: योग और आयुर्वेद के प्रभावों को मान्य करने के लिए और अधिक अनुसंधान की आवश्यकता है।

3.5 चुनौतियाँ

मानकीकरण: आयुर्वेदिक औषधियों में सीसा, पारा जैसे हानिकारक पदार्थों की उपस्थिति चिंता का विषय है। Journal of the American Medical Association (2008) में 21% आयुर्वेदिक दवाओं में ये पदार्थ पाए गए।

प्रशिक्षण: योग और आयुर्वेद के लिए प्रशिक्षित पेशेवरों की कमी है।

सांस्कृतिक भ्रान्तियाँ: पश्चिमी देशों में इन्हें "गैर-वैज्ञानिक" माना जाता है।

4. भारतीय ज्ञान प्रणाली (IKS) में योग और आयुर्वेद

4.1 IKS का दर्शन

IKS का मूल दर्शन यह है कि मनुष्य प्रकृति और ब्रह्मांड का अभिन्न अंग है। ऋग्वेद में कहा गया है:

सर्व विश्वेन संनादति

(ऋग्वेद 1.164.46)

अर्थ: सब कुछ विश्व के साथ सामंजस्य में है।

योग व्यक्ति को आत्मा और ब्रह्मांड के साथ जोड़ता है, जबकि आयुर्वेद प्रकृति के साथ संतुलन बनाए रखने के लिए दिशानिर्देश प्रदान करता है।

4.2 IKS और आधुनिक विज्ञान

IKS का समग्र दृष्टिकोण आधुनिक विज्ञान के पूरक के रूप में कार्य कर सकता है। उदाहरण के लिए, योग मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है, जो न्यूरोसाइंस से संरेखित है। आयुर्वेद का त्रिदोष सिद्धांत Homeostasis की अवधारणा से मेल खाता है।

4.3 वैश्विक योगदान

IKS के माध्यम से योग और आयुर्वेद वैश्विक स्वास्थ्य प्रणालियों में योगदान दे सकते हैं। आयुर्वेद का स्वस्थवृत्त आधुनिक Wellness Industry के साथ संरेखित है। योग का ध्यान और प्राणायाम तनाव प्रबंधन के लिए वैश्विक स्तर पर अपनाया जा रहा है।

5. वैज्ञानिक साक्ष्य और अनुसंधान

5.1 योग पर अनुसंधान

The Lancet (2020): योग माइग्रेन के उपचार में प्रभावी है।

Journal of Clinical Psychiatry (2017): योग तनाव और PTSD के लक्षणों को कम करता है।

Frontiers in Immunology (2018): योग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।

5.2 आयुर्वेद पर अनुसंधान

Journal of Ayurveda and Integrative Medicine (2020): पंचकर्मा पुरानी बीमारियों में लाभकारी है।

Phytomedicine (2021): तुलसी और अश्वगंधा में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण हैं।

Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (2019): आयुर्वेदिक आहार मधुमेह प्रबंधन में सहायक है।

5.3 एकीकरण के लिए अनुसंधान

योग और आयुर्वेद को आधुनिक चिकित्सा में शामिल करने के लिए डबल-ब्लाइंड, प्लेसबो-नियंत्रित अध्ययनों की आवश्यकता है।

6. भविष्य की दिशाएँ

6.1 नीतिगत सुझाव

शिक्षा: योग और आयुर्वेद को स्कूल और विश्वविद्यालय पाठ्यक्रम में शामिल करना।

प्रशिक्षण: आयुष मंत्रालय के माध्यम से प्रशिक्षण संस्थानों को मजबूत करना।

अनुसंधान: वैज्ञानिक अनुसंधान के लिए सरकारी और निजी फंडिंग।

6.2 वैश्विक स्वीकार्यता

मानकीकरण और अंतरराष्ट्रीय सहयोग से योग और आयुर्वेद की वैश्विक स्वीकार्यता बढ़ाई जा सकती है।

6.3 प्रौद्योगिकी

ऑनलाइन योग कक्षाएँ और आयुर्वेदिक परामर्श ऐप्स वैश्विक पहुंच बढ़ा सकते हैं।

निष्कर्ष

योग और आयुर्वेद भारतीय ज्ञान प्रणाली के अनमोल रत्न हैं, जो आधुनिक स्वास्थ्य प्रणालियों में एकीकरण की अपार संभावनाएँ प्रदान करते हैं। इनका समग्र दृष्टिकोण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और व्यक्ति को प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करने में मदद करता है। वैज्ञानिक अनुसंधान और नीतिगत समर्थन के साथ, ये प्रणालियाँ वैश्विक स्वास्थ्य देखभाल में क्रांति ला सकती हैं।

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः

अर्थ: योग जीवात्मा और परमात्मा का संयोग है।

संदर्भ

- 1] Patanjali Yoga Sutras (Translation by Swami Vivekananda, 1896).
- 2] Charaka Samhita (Edited by P.V. Sharma, 1981).
- 3] Sushruta Samhita (Translated by Kaviraj Kunjalal, 2006).
- 4] Journal of Clinical Hypertension, 2016.
- 5] The Lancet Psychiatry, 2018.
- 6] Journal of Ethnopharmacology, 2021.
- 7] Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2019.
- 8] Brain Plasticity, 2020.
- 9] Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 2020.
- 10] National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH): Ayurvedic Medicine.