International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN: **3049-2017**
IJMH 2025; 2(4): 77-78
© 2025 IJMH
www.themultijournal.com
Received: 07-08-2025
Accepted: 14-08-2025
Publish : 18-08-2025

डॉ. श्रीविद्या सुब्रमणियन्
BAMS, MD(Ayu)
प्राध्यापिका एवं विभागाध्यक्षा - संहिता एवं सिद्धान्त, संस्कृति-आयुर्वेदिक-चिकित्सालय-महाविद्यालयः, छाता, मथुरा-२८१४०१

Correspondence:
डॉ. श्रीविद्या सुब्रमणियन्
BAMS, MD(Ayu)
प्राध्यापिका एवं विभागाध्यक्षा - संहिता एवं सिद्धान्त,संस्कृति-आयुर्वेदिक-चिकित्सालय-महाविद्यालयः,छाता, मथुरा-२८१४०१

आयुर्वेदे स्त्रीस्वास्थ्यं

डॉ. श्रीविद्या सुब्रमणियन्

सारांशः

आयुर्वेदः भारतीयानां प्राचीनः समग्रः चिकित्साशास्त्रः, यः शरीर-मनसोरात्मनः च स्वास्थ्यं सम्यग् रक्षति। स्त्रीणां जीवनम् अतीव विशेषतया रजःस्वला, गर्भिणी, प्रसूता, रजोनिवृत्ता इत्यादि अवस्थाभिः विशिष्टं भवति। एतेषु अवस्थासु शारीरिकं मानसिकं च परिवर्तनं भवति। आयुर्वेदः आहारविहार-चिकित्साभिः, ओषधिभिः, योगप्राणायामाभ्यां च स्त्रीस्वास्थ्यस्य विशेषं संवर्धनं करोति। अस्मिन् प्रबन्धे स्त्रीणां आरोग्याय आयुर्वेदेन निर्दिष्टाः उपायाः विवेच्यन्ते।

कूटशब्दाः

स्त्रीस्वास्थ्यं, आयुर्वेदः, आहारविहारः, योगः, ओषधयः, रजोनिवृत्तिः

भूमिका

भारतीयसंस्कृतेः दृष्ट्या स्त्रीणां स्थानं परमं पूजनीयम्।

"न गृहं गृहमित्याहुः गृहणी गृहमुच्यते।
गृहं हि गृहिणीहीनं अरण्यं सदृशं मतम्॥"
शोचन्ति जामयो यत्र विनश्यत्याशु तत्कुलम्।
न शोचन्ति तु यत्रैता वर्धते तद्धि सर्वदा ॥ मनुस्मृति ३॥ ५७/

यत्र जामयः शोचन्ति तत् कुलम् आशु विनश्यति, यत्र तु एताः न शोचन्ति तत् हि सर्वदा वर्धते ।यस्मिन् कुटुम्बे स्त्रियः दुःखं प्राप्नुवन्ति तत् कुटुम्बं शीघ्रमेव नश्यति, यत्र स्त्रियः सुखिनः तिष्ठन्ति तत् कुटुम्बं सर्वदा समृद्धं, समृद्धं च तिष्ठति ।

मनुस्मृतौ अपि निर्दिष्टम् —

"यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः॥"

अतः स्त्रीणां आरोग्यरक्षणं केवलं व्यक्तिगतसुखाय न, अपितु कुलसमाजस्य प्रगतये अपि अनिवार्यम्।

मुख्यविवेचनम्

१. आयुर्वेदस्य सिद्धान्ताः स्त्रीस्वास्थ्ये

आयुर्वेदः वातपित्तकफदोषसन्तुलनं स्वास्थ्यस्य मूलम् इति वदति। स्त्रीणां शरीरं प्रजननचक्रे, मातृत्वे, रजोनिवृत्तौ च बहुधा परिवर्तते। एतेषु अवस्थासु दोषसन्तुलनं रक्षणीयम्।

- वातसन्तुलनम् — अनियमितमासिकधर्मः, चिन्ता, निद्राभङ्गः, पाचनदोषः वातदुष्टेः परिणामः। उष्णाहारः, स्निग्धाहारः, विश्रान्तिः, ध्यानं च उपयुज्य वातः शम्यति।
- पित्तसन्तुलनम् — दाहः, आक्रोशः, अनिद्रा, रजोनिवृत्तिलक्षणानि च पित्तवृद्धिसम्बद्धानि। शीतलाहारः, ध्यातिः, शिरोधारा च हितकरम्।
- कफसन्तुलनम् — स्थूलता, आलस्यं, श्वासकष्टं, गर्भधारणसमस्या इत्यादि कफवृद्धेः। लघ्वाहारः, व्यायामः, योगः च उपयुज्यते।

२. आयुर्वेदिकविधयः स्त्रीकल्याणाय

- अभ्यङ्गः — उष्णतैलैः नित्यं स्वमालिशनं रक्तसञ्चारवर्धनाय, सन्धिस्वास्थ्याय, त्वचासुन्दर्याय च अत्यावश्यकम्।

- योगः प्राणायामश्च — "योगः कर्मसु कौशलम्" इति गीतावचनम्। योगाभ्यासः मासिकधर्मे ऐंठनं, गर्भावस्थायां पृष्ठवेदनां, रजोनिवृत्तौ मानसिकतापं च न्यूनीकरोति।

- ध्यानमनःसन्तोषः च — तनावेन सह संघर्षः स्त्रीणां सामान्यः। ध्यानं, मनःसन्तोषः च मानसिकशान्तिं, भावनात्मकसन्तुलनं च ददाति।

३. औषधयः स्त्रीस्वास्थ्ये

- शतावरी, अश्वगन्धा — प्रजननशक्तिवर्धनाय, हार्मोनसन्तुलनाय च।

- मेथीद्रव्यं — स्तन्यवर्धनाय।

- हरिद्रा, अदरकं — पाचनसुधाराय, शोथनिवारणाय।

- कैमोमील्, पुदीना — तनावशमनाय, निद्रासुखाय।

४. आहारविहारः

- संसाधिताहारपरिहारः (पिज्जा, बर्गरादयः)।

- शर्करा, कैफीनः च न्यूनतया सेवनम्।

- नित्यं पौष्टिकं आहारं — शाकफलवस्तूनि, दुग्धम्, सूपादयः।

- दिनचर्यायां पर्याप्तविश्रान्तिः, यथायोग्यव्यायामः च।

५.परिहार्यानि आहारपदार्थानि

संसाधितानि आहारपदार्थानि, अतिरिक्तशर्करा, कैफीनः च पाचन-वह्निं (अग्नि) बाधन्ते, वातस्य असन्तुलनं च वर्धयन्ति । जमेन वा अवशिष्टानि आहारपदार्थानि शरीरे अमा (विषाणि) वर्धयन्ति, मन्दपाचनं च कुर्वन्ति ।

आयुर्वेदः जीवनस्य प्रत्येकस्मिन् चरणे महिलानां समर्थनार्थं अनुकूलितं मार्गदर्शनं प्रदाति – मासिकधर्मचक्रस्य नियमनं, प्रजननशक्तिवर्धनं, रजोनिवृत्तेः मार्गदर्शनं वा। प्राकृतिकतालानां सम्मानं कृत्वा जीवनशैल्याः सन्तुलनं कृत्वा महिलाः जीवनशक्तिं भावनात्मकं कल्याणं च अनुभवितुं शक्नुवन्ति ।

फलितम्

आयुर्वेदः केवलं रोगनिवारणं न, अपि तु स्त्रीणां जीवनपर्यन्तं स्वास्थ्यसंरक्षणं करोति। आहार, विहार, औषधि, योग, ध्याना-दिभिः स्त्रीणां शारीरिक-मानसिकं सामर्थ्यं वर्धते।

उपसंहारः

आयुर्वेदिकदृष्ट्या प्रत्येकस्त्री अद्वितीया, तस्याः दोषप्रकृत्या अनु-सारं आरोग्यपरिचर्या अनुकूलनीया। स्त्रीस्वास्थ्ये आयुर्वेदः समग्रः मार्गः अस्ति, यः केवलं व्यक्तिगतं न, अपि तु पारिवारिकं सामा-जिकं च कल्याणं स्थापयति। एन सी आई एस एम / आयुष मन्त्रालयस्य मिशनं महिलानां स्वस्थं सन्तुलितं च जीवनं जीवितुं आवश्यकैः साधनैः सशक्तीकरणं भवति।

अतः युक्तमेव वदामः —

आस्तां तावदियं प्रसूति समये दुर्वार शूल व्यथा
नैरुच्यं तनुशोषणं मलमयिशय्या च संवत्सरी।
एकस्यापि न गर्भभार भरण क्लेशस्य यस्यक्षमः
दातु निष्कृति उन्नतोऽपि तनयः तस्यै जनन्यै नमः॥
"नमो जनन्यै नमः सर्वनार्यै।

जयतु संस्कृतं, जयतु आयुर्वेदः॥"

सन्दर्भसूचिः

१. आयुर्वेदीय प्रसूति-तन्त्रं स्त्रीरोगविज्ञानं च — प्रो. (कु.) प्रेमवती टिवारी।

२. मनुस्मृतिः (अंग्लभाषानुवादः — डॉ. सुरेन्द्र कुमार)।

३. मातृपञ्चकम् — रामकृष्ण मठः, त्रिश्शूर्।

४. Ayurvedic Research Blogs & Journals — https://www.ayurvedacollege.net/blogs/ayurveda-and-women-s-health-empowering-women-through-natural-healing।

५. JAIMS Journal — https://jaims.in/jaims/article/view/2772।

६. ISM Kerala Official Portal — https://www.ism. kerala. gov.in।

७. MedCrave Online Journal — https://medcraveonline.com/IJCAM/women-health- care-with-ayurveda.html।

८. अन्ये आयुर्वेदशास्त्र-धर्मशास्त्रप्रामाणिकस्रोतसः।