

अथ आयुर्धामः

आयुर्वेद क्लिनिक एवं पंचकर्म सेंटर

Dr. Parmeshwar Arora

M.D. (Ayurveda) B.H.U. Gold Medalist

C.C.Y.P. Diploma in Yoga (B.H.U.)

Posh Rujari Dose:

2 Capsules – thrice a day (after breakfast, lunch and dinner).

Please Note:

Because of wrong dietary habits and faulty life-style issues, many of us develop some kind of joint problems like – Osteoarthritis, Rheumatoid Arthritis, Cervical Spondylosis, Lumbar Spondylosis, Backache etc. Additionally, lot of us have pain in legs, especially calf muscles etc. Additionally, the medicines taken to reduce the pain may lead to dangerous side-effects.

We strongly recommend **Ath Posh-Rujari** Capsules for taking care of all above mentioned conditions.

Course of Medication may vary from 3 months to 6 months depending on the nature and severity of disease.

In severe condition of any of above mentioned disease you may also take a classical Ayurvedic medicine –**Dash-moolarishta** available at majority of Ayurvedic medicine shops: 4 tea-spoon (20 ml) with equal quantity of water – after lunch and dinner. Besides you should also apply **Maha-vishgarbh oil** on the affected parts for better results. Just to clarify – **Posh-Rujari** and **Dash-moolarishta** can be taken together – at the same time.

पोष-रुजारी मात्रा :

अथ पोष-रुजारी – २ कैप्सूल – दिन में तीन बार (नाश्ते, दिन के खाने और रात के खाने के बाद)

कृपया नोट करें:

गलत खान-पान और जीवन-शैली के कारण हम में से कई लोगों को जोड़ों सम्बन्धी शिकायत हो जाती है जैसे कि – ओस्टियो-आर्थराइटिस, रेमेटोइड-आर्थराइटिस, गर्दन और कमर का दर्द आदि। इसके अतिरिक्त हम में से कई लोगों को पैर में दर्द रहता है, खास तौर पर मांसपेशियों में दर्द। दर्द के लिए ली जाने वाली अधिकतर दवाइयों से तात्कालिक आराम तो मिलता है, लेकिन इनमें से अधिकतर दवाइयों के खतरनाक साइड इफेक्ट हो सकते हैं।

ऐसे में हम **अथ पोष-रुजारी** लेने की सलाह देते हैं जो इन सब परेशानियों में आपकी सहायता कर सकता है। बिमारी के प्रकृति और तीव्रता के आधार पर **अथ पोष-रुजारी** को ३ से ६ महीने के लिए लिया जाना चाहिए।

यदि समस्या अधिक हो तो **दशमूलारिष्ट** (आयुर्वेदिक क्लासिकल औषधि), जो कि अधिकतर आयुर्वेदिक दवाइयों की दुकान पर उपलब्ध हैं, का भी प्रयोग करें – ४ चम्मच (२० मि.ली.) – बराबर मात्रा में पानी के साथ – दिन में दो बार - दिन और रात के खाने के बाद। इसके अतिरिक्त दर्द वाले जोड़ों पर **महाविषगर्भ तेल** से मालिश भी करनी चाहिए। **दशमूलारिष्ट** को **अथ पोष-रुजारी** के साथ साथ लिया जा सकता है।