

# 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.)

## Shwaso-Ojas Dose:

2 Capsules – thrice a day (after breakfast, lunch and dinner). For children - 1 capsule, you can also mix the capsule content with honey to give it to small children.

### Please Note:

Because of wrong dietary habits and faulty life-style issues, Allergies have become very common, resulting into recurrent cough, cold and sinus problems etc. If not attended properly in initial stages, it can grow to more severe forms of health issues like Asthma etc. As it is these conditions make our life painful – and on top of that, the medicines taken for relieving these problems may lead to so many dangerous side effects like further lowering our immunity etc. creating risks of further complications.

We strongly recommend **Ath Shwaso-Ojas** - Capsules for taking care of all above mentioned conditions. The 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 the above mentioned problems, you may also take the classical Ayurvedic medicine - **Kankasava** available at majority of Ayurvedic medicine shops: Adult - 4 tea-spoon (20 ml) with equal quantity of water – after lunch and dinner. In case of children – 2 tea-spoon with equal quantity of water.

## श्वासो-ओजस मात्रा :

अथ श्वासो-ओजस – २ कैप्सूल – दिन में तीन बार (नाश्ते, दिन के खाने और रात के खाने के बाद), बच्चों को १ कैप्सूल, जिसको कि बहुत छोटे बच्चों को शहद में मिला कर भी दिया जा सकता है।

### कृपया नोट करें:

गलत खान-पान और जीवन-शैली के कारण आज कल श्वास सम्बन्धी संक्रमण आम बात हो चुकी है जैसे कि – बार बार होने वाली खांसी, सर्दी, साइनस आदि। अगर इन परेशानियों को शुरुआत में ही ठीक ना किया जाए तो यह बढ़ कर गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का रूप ले सकती हैं जैसे कि अस्थमा। इन के लिए ली जाने वाली अधिकतर दवाइयों तात्कालिक आराम तो मिल जाता है, लेकिन इनके साइड इफेक्ट हो सकते हैं जो कि बढ़ने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता और कम हो सकती है।

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

यदि समस्या अधिक हो तो कनकासव (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। बच्चों को २ चम्मच, बराबर पानी में।