International Journal of Applied Ayurved Research ISSN: 2347- 6362

STUDY OF *ADHARANIYA VEGA* AND SLEEP SUPPRESSIBLE DISEASES

[1]Walia Apneet [2]Prasad Mahendra

[1]Lectuer, SSMD, Moga, Ludhiana, Punjab.

[2]Assistant Professor, Sharir kriya, NIA Jaipur.

ABSTRACT

Human body has three helping components *ahar*, *nidra* and *brahmacharya*. *Ahar* provide physical strength, sleep provides mental satisfaction and *brahmacharya* provide social well being. Our study centralized on sleep and disease due to suppression to it. The disease due to sleep suppression is associated to many other causes for the disease. *Tandra*, *bhrama*, *angamarda*, *shiroroga*, *akshigaurava* and *jrimbha* are the common diseases. Many mental area disorders such as migraine, tension type headache, general headache, high blood pressure, cardiovascular diseases, bipolar disorder has been reported. The some symptoms related with sleep suppressible complication comes under pre-dormal (*poorvarupa*), symptoms (*rupa*), complication (*updrava*) according to *dosh dushya* involvement and cause of disease related to other *hetu*.

Keywords: *upstambha*, *nidra*, headache, *tandra*.

INTRODUCTION: Ayurveda is the science of life and time- tested of knowledge that has been handed down to us from our great ancestors. The wisdom, the fore rightness and pragmatic attitude structured in the classics aims for total positive health including physical, mental, spiritual well being and combating with illness. For total positive health Ayurveda has given three sub pillars- *Ahara*, *Nidra* and *Brahmacarya*[i] port the body itself. *Ahara* has enumerated first, which shows its great importance. Nature manages it earlier to create living being on the earth.

Among the *Trayopastambhas*, much importance is given to *Ahara* and after that is *Nidra*. As the proper *Ahara* is beneficial for the *shareera* in the same way *Yuktipurvaka Nidra* is also beneficial in maintaining *Swasthya* and *Sukha*[ii]. So it is important to know about the *nidra* (sleep). The *upastambha* are necessary source to get *bala* (strength). They are the relative cause hence designated with the prefix – "*Upa". Upastambha* literally means sub – posts or sub – pillars. The house is mainly supported by the pillars, but here are certain sub pillars which add to the supporting strength of such pillars. Similarly, body is mainly supported by the acts performed in the previous life, which determine the present life span. But such acts are further supported by regimen like intake of food (*Ahara*), sleep (*Nidra*) and Observance of *Brahm* (*Brahmcarya*).

There are certain *vega* (suppressible and non suppressible urges) has not to avoid and some to be avoid. Person should be follow the rule and regimen regarding be healthy with mind, body, vocal and other physical and physiological reflexes. 50 to 70 million Americans[iii] are affected by chronic sleep disorders and intermittent sleep problems that can significantly diminish health, alertness and safety. Untreated sleep disorders have been linked to hypertension, heart disease, stroke, depression, diabetes and other chronic diseases. Sleep

problems can take many forms and can involve too little sleep, too much sleep or inadequate quality of sleep.

The Institute of Medicine recently estimated in its report, *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem* , that "hundreds of billions of dollars a year are spent on direct medical costs related to sleep disorders such as doctor visits, hospital services, prescriptions, and over-the-counter medications." Sleep problems and lack of sleep can affect everything from personal and work productivity to behavioral and relationship problems. This study tried to elaborate regarding not to follow the instruction leads to various type of diseases.

Urges: There are two types of urges. One is suppressible urges and second one is non suppressible urges. According to charaka the description of *vega* is '*pravrittunmukhatvam mutrapurishadinam*[1]' means tendency to push out the *mutra*, *purish* etc through normal pathway. The suppressible urges are wrongly mental thinking such as *lobha, shok, bhaya, ahankar, nirlajja, ershya atirag* and *abhidhya*; not pleasant vocal words such as hard wording, tell a lie and untimely talk; and not to provide the physical harm to other such as sexual intercourse with other lady, thief and physical indulgence. The non suppressible urges are removal of urine, defecation of fecal matter, ejaculation of seminal fluids, proper intake of sleep, not to suppress sneezing, thirst, hunger, *adhovata*, vomiting, belching, *jrumbha* (stupor), lacrimation and increase of respiration rate due to exercise.

Table 1: Different types of natural urges and due to forcefully suppression leads to initiation of disease and their remedy.

S.No.	(Name or urges)	(Diseases produced by)	(Their Treatment)
1	Suppression of urge for micturition	Pain in bladder, Pain in Penis, Dysuria, Headache, Vinam (bending forward due to pain.	Fomentation, Tub-Bath, Massage, aavapeedak of ghee, basti (Niruha, anuvasan and uttar).
2	Suppression of urge for defecation	Pain in Illiac fossa, headache, Obstruction and difficulty to pass out of flatus & faeces, Cramps in calf muscles and Tympanitis.	Sudation, massage, Suppositories, Enema, Carminative eating and drinking substances.
3	Suppression of urge for seminal discharge)	Pain in Penis and Testicles, body ache, Pain in cardiac region, Retention of urine.	Massage, sitting in tub filled with medicinal substances, Alcohol and other sedative substances, flesh of cock, Rice, Milk, dried substances enema, Sexual Intercourse.
4	Suppression of urge for flatus	Obstruction or difficulty output of flatus, urine and feaces, tympanitis or swelling of	Oleation, sudation, Carminative eating drinking substances and enemas.

		abdomen, Exhaustion and lethargyness, Pain.	
5	Suppression of urge for vomiting	Itching, Type of Urticaria, Anorexia, dark patches over skin, Oedema, Anaemia, Fever, Dermatosis, nausea, Erysipelas)	vaman or induced vomiting, therapeutic Smoking, Starvation, Bloodletting, Dried and ruksha eatable and drinking substances, Exercise, and Purgatives.
6	Suppression of urge for sternutation	Torticollis, headache, Facial paralysis, hemicranias, general sensory weakness.	Massage and oleation above clavicle region, sudation, medicated smoking, Nasal Medication, vata subsiding dietetic components, use of ghee and oil.
7	Suppression of urge for Eructation.	Hiccough, Cough, Anorexia, Tremor, Sense of obstruction in heart and chest	Treatment according to hikka disease
8	Suppression of urge for Pendiculation	Flexion of Body, Convulsion, Spasm, Anaesthesia, Tremor.	Anti *vata* remedies
9	Suppression of urge for Hunger	Emaciation, Weakness, Discoloration, Pain in body, anorexia and delirium/ Giddiness	Unctuous, hot and light diets
10	Suppression of urge for Thirst)	Dryness of throat and mouth, Deafness, Fatigue, Depression, Pain in cardiac region	Cold and nutrients rich drinking substances
11	Suppression of urge for lacrimation	Rhinitis, eye diseases, Cardiac disease, Anorexia, and Giddiness.	Sleep, Alcohol, Pleasing and favorable talks
12	Suppression of urge for sleep	Yawning, body ache, Sleepy behavior, pendulation and heaviness in eyes.	Sleeping and Massage
13	Suppression of urge for deep breathing after exercise	*Gulma*, cardiac disease and Stupor	Rest and relax, Anti-*vata* Remedies

पूर्वरुपः

S.No.	श्लोक	संख्या	रोग
1.	तन्द्रा सादः पिपासा दुर्गन्धश्च श्वासस्तालुगलजिह्वादन्तेषु	सु.नि.६/५	प्रमेह(तन्द्रा)

	मलोत्पत्तिर्जटिलीभावः केशानां वृद्धिश्च नखानाम्		
2.	बलहानिर्भ्रमस्तन्द्रा निद्रेन्द्रियदौर्बल्यं च |	सु.नि.2/९	अर्श(तन्द्रा)
3.	आस्यवैरस्यमरुचिजृम्भा सास्राकुलक्षिता अङ्गमर्दोऽविपाको....।	अ.हृ.नि.2/७	ज्वर (जृम्भा)
४.	अङ्गवेदना,लोहितनीलपीतश्यावानामर्चिष्मतां च रूपाणां स्वप्ने दर्शनमभीक्ष्णमिति लोहितपित्तपूर्वरूपाणि भवन्ति	च.नि.2/६	रक्तपित्त (अङ्गमर्द)
५.	जृम्भाऽङ्गमर्दोगुरुतारोमहर्षोऽरुचिस्तमः |	सु.उ.३९/२६	ज्वर (जृम्भा) (अङ्गमर्द)
६.	हृत्पीडा जृम्भणं ग्लानि ....सर्वासां पूर्वरूपाणि,	सु.उ.४६/८	मूर्च्छा (जृम्भा)

अन्य रोगों में निद्रा वेग रोधजन्य लक्षण:

क्रमांक	श्लोक	संख्या	रोग
1.	कफाद्गुरुत्वं तन्द्रा च शिरोरोगे त्रिदोषजे|	च.सू.१७/२६	सन्निपातज शिरोरोग(तन्द्रा)
2.	श्लेष्मा त्वस्य शीतज्वरारोचकाविपाकाङ्गमर्दहर्षहृद्रोगच्छर्दिनिद्रालस्यस्तैमित्य गौरवशिरोभितापानुपजनयति,	च.नि.3/११	कफज गुल्म (शिरोरोग)
3.	शोफशीतज्वरारोचकाविपाकशिरोगौरवाणि चास्य तन्निमित्तान्येव भवन्ति, शुक्लत्वङ्नखनयनदशनवदनमूत्रपुरीषश्च पुरुषो भवति ||	सु.नि. 2/१३	श्लेष्मार्श (शिरोरोग)
४.	घ्राणशिरोऽक्षिनासाश्रवणरोगी,	सु.नि. 2/१६	सहजार्श (शिरोरोग)
५.	हृत्पार्श्वोरःशिरःशूलं मोहक्षोभस्वरक्षयान्|	अ.हृ.नि.3/२३	वातज कास (शिरोरोग)

६.	कफपित्ताज्ज्वरः स्तम्भो निद्रातन्द्राशिरोरुजः|	अ.हृ.नि.१३/६०	कर्दम विसर्प (शिरोरोग)
७.	हृदयं कफहृद्रोगे सुप्तं स्तिमितभारिकम्| तन्द्रारुचिपरीतस्य भवत्यश्मावृतं यथा|	च.सू१७/३५	कफजन्य हृदय रोग (तन्द्रा)
८.	तन्द्रा निद्रा वातशोफो बलव्यापदि लक्षणम् |	सु.सू.१५/२७	ओज व्यापद (तन्द्रा)
९.	तन्द्राबलानलभ्रंशो लोढरं तं हलीमकम्	अ.हृ.नि.१३/१९	हलीमक (तन्द्रा)
१०.	श्लेष्मणा त्वावृते प्राणे सादस्तन्द्राऽरुचिर्वमिः|	अ.हृ.नि.१६/४६	कफावृत प्राण वायु (तन्द्रा)
११.	तापहान्यरुचिपर्वशिरोरुक् पीनसश्वसनकासविबन्धाः| शीतजाड्यतिमिरभ्रमतन्द्राः श्लेष्मवातजनितज्वरलिङ्गम्|	अ.हृ.नि.2/२५	वातकफज ज्वर (तन्द्रा)
१२.	जृम्भोत्क्लेशारुचिस्तम्भशीतकैः श्लैष्मिकीं विदुः|	च.सू.१७/९७	कफज अन्तर्विद्रधि (जृम्भा)
१३.	करोति जृम्भां दशनं दशनानां कफोद्वमम्|	अ.हृ.नि.१५/२३	अन्तरयाम (जृम्भा)
१४.	विषादजृम्भाविनामवेपथुश्रमभ्रमप्रलापप्रजागररोमहर्षदन्तहर्षाः, उष्णाभिप्रायता,	च.नि.1/21	वात ज्वर (जृम्भा)
१५.	उन्निद्रतातृड्भ्रमरोमहर्षा जृम्भातिवाक्त्वं च चलात्सपित्तात्|	अ.हृ.नि.2/२४	वात पित्तज ज्वर (जृम्भा)

१६.	सोत्क्लेशशीतकस्तम्भजृम्भारोचकगौरवः।	अ.हृ.नि.११/८	कफज विद्रधि (जृम्भा)
१७.	प्लीहाटोपान्त्रकूजनाविपाकोदावर्ताङ्गमर्दमन्याशिरःशङ्खशूलब्रध्न रोगाश्चैनमुपद्रवन्ति;	च.नि.3/७	वातगुल्म (अङ्गमर्द)
१८.	श्लेष्मा त्वस्य शीतज्वरारोचकाविपाकाङ्गमर्दहर्षहृद्रोगच्छर्दिनिद्रालस्यस्तैमित्य गौरवशिरोभितापानुपजनयति,	च.नि.3/११	कफज गुल्म (अङ्गमर्द)
१९.	आस्यवैरस्यमरुचिजृम्भा सास्राकुलाक्षिता। अङ्गमर्दोऽविपाकोऽल्पप्राणता बहुनिद्रता।	अ.हृ.नि.2/७	(अङ्गमर्द)
20.	अशक्तिर्भक्षणे हन्वोर्जृम्भणं कर्णयोः स्वनः।	अ.हृ.नि.2/१४	(अङ्गमर्द)
21.	तत्रवाताच्छिरःपार्श्वशूलमंसाङ्गमर्दनम्।।	अ.हृ.नि.५/१६	(अङ्गमर्द)
२२.	शुष्ककासोऽङ्गमर्दोऽधोगुरुता मलसङ्ग्रहः।	अ.हृ.नि.12/१३	वातज उदररोग (अङ्गमर्द)
२३.	ध्यानाङ्गमर्दस्तैमित्यतन्द्राच्छर्द्यरुचिज्वरैः।	अ.हृ.नि.१५/५०	(अङ्गमर्द)
२४.	जृम्भाऽङ्गमर्दस्तृष्णा च ज्वरश्छर्दिः प्रवाहणम्।	च.चि.१५/४६	अजीर्ण (अङ्गमर्द) (जृम्भा)
२५.	कुक्षिपार्श्वशूलोदावर्ताङ्गमर्दपर्वभेदशुष्ककासकार्श्यदौर्बल्यारोचका विपाकाः,	च.चि.१३/२५	वातज उदररोग (अङ्गमर्द)

जृम्भा:

क्रमांक	जृम्भा	संदर्भ	
1.	उच्चैर्व्याहरतोऽत्यर्थं खादतः कठिनानि वा ।	अर्दित निदान	सु.नि.1/68

	हसतो जृम्भतो भाराद्विषमाच्छयनादपि ।		
2.	इन्द्रियार्थेष्वसम्प्राप्तिर्गौरवं जृम्भणं क्लमः । निद्रार्तस्येव यस्येहा तस्य तन्द्रां विनिर्दिशेत्।	तन्द्रा लक्षण	सु.शा.4/49
3.	दन्तान् खादति कूजति जृम्भते भ्रुवौ विक्षिपत्यूर्ध्वं निरीक्षते फेनमुद्वमति	ग्रह पीडित बालक के लक्षण	सु.शा.10/56
4.	न भूमिं विलिखेत्, नासंवृतमुखः सदसि जृम्भोद्गारकासश्वासक्षवथूनुत्सृजेत्, न पर्यङ्किकावष्टम्भपादप्रसारणानि गुरुसन्निधौ कुर्यात् ।	सद्वृत	सु.चि.24/94
5.	जृम्भाङ्गोद्वेष्टनश्वासा ज्ञेयाः पत्रविषेण तु ।	पत्रविष	सु.क.2/7
6.	जृम्भणं वेपथुः स्वरावसादो घुर्घुरको जडता शुष्कोद्गारः	दर्वीकर विष लक्षण	सु.क.4/37
7.	हंसिरेणान्नविद्वेषो जृम्भा रोम्णां च हर्षणम् ।	हंसिर मूषक दष्ट लक्षण	सु.क.7/14
8.	विण्मूत्रे सृजति विनद्य जृम्भमाणः फेनं च प्रसृजति तत्सखाभिपन्नः ।	नवग्रहाकृतिविज्ञानीयाध्यायः	सु.उ.27/9
9.	पर्वभेदश्च जृम्भा च वातपित्तज्वराकृतिः ।	ज्वरप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.39/47
10.	जृम्भाध्मानमदोत्कम्पपर्वभेदपरिक्षयाः।	ज्वरप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.39/50/1
11.	हृत्पीडा जृम्भणं ग्लानिः सञ्ज्ञानाशो बलस्य च ।	मूर्च्छाप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.46/5
12.	जृम्भाऽङ्गमर्दोऽङ्गशिरोक्षिजाड्यं निद्राभिघातादथवाऽपि तन्द्रा ।	उदावर्तप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.55/17
13.	स्नैहैः स्वेदैरुदावर्तं जृम्भाजं समुपाचरेत् ।	उदावर्तप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.55/28

अंगमर्दः

क्रमांक	अङ्गमर्द	संदर्भ	
1.	असृग्दरो भवेत् सर्वः साङ्गमर्दः सवेदनः । तस्यातिवृत्तौ दौर्बल्यं भ्रमो मूर्च्छा तमस्तृषा ।	असृग्दर लक्षण	सु.शा.2/19
2.	कासश्वासप्रतिश्यायशिरोगौरवाङ्गमर्दारोचकज्वराग्नि दौर्बल्यानि भवन्ति	दिवास्वप्न जन्य रोग	सु.शा.4/38
3.	दुर्वान्तस्य तु समुत्क्लिष्टा दोषा व्याप्य शरीरं कण्डूश्वयथुकुष्ठपिडकाज्वराङ्गमर्दनिस्तोदनानि कुर्वन्ति	वमन ठीक से न होने पर	सु.चि.34/10
7.	ज्वराङ्गमर्दभ्रमसादतन्द्राक्षयान्वितो लाघर(व)कोऽलसाख्यः ।	पाण्डुरोगप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.44/11
8.	स्तम्भाङ्गमर्दहृदयग्रहतोदकम्पाः पानात्ययेऽनिलकृते शिरसो रुजश्च ।	पानात्ययप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.47/18
9.	तन्द्राङ्गमर्दारुचिविभ्रमाः स्युः क्षुधोऽभिघातात् कृशता च दृष्टेः ।	उदावर्तप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.55/16
10.	जृम्भाऽङ्गमर्दोऽङ्गशिरोक्षिजाड्यं निद्राभिघातादथवाऽपि तन्द्रा ।	उदावर्तप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.55/17

तन्द्रा का विभिन्न रोगों में संदर्भः

क्रमांक	तन्द्रा	संदर्भ	
1.	श्लेष्मवृद्धौ शौक्ल्यं शैत्यं स्थैर्यं गौरवमवसादस्तन्द्रा निद्रा सन्धिविश्लेषश्च ।	कफ़ वृद्धि लक्षण	सु.सू.15/13
2.	स्तब्धगुरुगात्रता वातशोफो वर्णभेदो ग्लानिस्तन्द्रा निद्रा च व्यापन्ने	ओजो व्यापद लक्षण	सु.सू.15/24
3.	तन्द्रा निद्रा वातशोफो बलव्यापदि लक्षणम् ।	बलक्षय का लक्षण	सु.सू.15/27
4.	श्रमक्लमपिपासामदमूर्च्छातन्द्रानिद्रादाहप्रशमनमेकान्ततः पथ्यतमं च ।	अन्तरिक्ष जल	सु.सू.45/03
5.	दौर्बल्यं सदनं तन्द्रा वैवर्ण्यं च कफावृते ।	प्राणवायु के कफ़ से	सु.नि.1/35

		आवृत होनेपर	
6.	बलहानिर्भ्रमस्तन्द्रा निद्रेन्द्रियदौर्बल्यं च |	अर्श पूर्वरूप	सु.नि.2/8
7.	मधुरशुक्लमूत्रता तन्द्रा सादः पिपासा दुर्गन्धश्च |	कुष्ठ पूर्वरूप	सु.नि.6/5
8.	दाहः प्रलापः पाण्डुत्वं तन्द्रा रोगाश्च वातजाः |	असृग्दर लक्षण	सु.शा.2/20
9.	तन्द्रापाप्मोपशमनं तुष्टिदं पुंस्त्ववर्धनम् |	स्नान के लाभ	सु.चि.24/58
10.	पुष्टिवर्णबलोत्साहमग्निदीप्तिमतन्द्रिताम् | करोति धातुसाम्यं च निद्रा काले निषेविता |	निद्रा के गुण	सु.चि.24/88
12.	कासश्वासारोचकास्योपलेपस्वरभेदमुखास्रावक्षवथुवमथुक्रथ तन्द्रानिद्राहनुमन्यास्तम्भाः	धूमपान के लाभ	सु.चि.40/16
13.	चतुर्थे कोष्ठमनुप्रविश्य कफप्रधानान् दोषान् दूषयति, तेन तन्द्राप्रसेकसन्धिविश्लेषा भवन्ति	दर्वीकर चतुर्थ वेग लक्षण	सु.क.4/39
14.	पञ्चधा लेखनं युञ्ज्याद्यथादोषमतन्द्रितः |	क्रियाकल्पाध्यायः	सु.उ.18/53
15.	निद्रानाशो भ्रमः श्वासस्तन्द्रा सुप्ताङ्गताऽरुचिः |	ज्वरप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.39/35
16.	लिप्तातिक्तास्यता तन्द्रा मोहः कासोऽरुचिस्तृषा |	ज्वरप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.39/50
17.	कामजे चित्तविभ्रंशस्तन्द्राऽऽलस्यमरोचकः |	ज्वरप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.39/75
18.	बलक्षयस्तृषा शोषस्तन्द्रानिद्राभ्रमक्लमाः |	ज्वरप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.39/103
19.	हृदयोद्वेष्टनं तन्द्रा लालास्रुतिररोचकः |	ज्वरप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.39/114
20.	तन्द्रानिद्रागौरवोत्क्लेशसादी वेगाशङ्की सृष्टविट्कोऽपि भूयः |	अतिसारप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.40/11
21.	तन्द्रायुक्तो मोहसादास्यशोषी वर्चः कुर्यान्नैकवर्णं तृषार्तः |	अतिसारप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.40/12
22.	करोति पाण्डुं वदनं विशेषात् पूर्वैरितौ तन्द्रिबलक्षयौ च	पाण्डुरोगप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.44/10
23.	ज्वराङ्गमर्दभ्रमसादतन्द्राक्षयान्वितो लाघर(व)कोऽलसाख्यः |	पाण्डुरोगप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.44/11

24.	दौर्बल्यश्वासकासज्वरवमथुमदास्तन्द्रितादाहमूर्च्छा	रक्तपित्तप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.45/9
25.	तन्द्राङ्गमर्दारुचिविभ्रमाः स्युः क्षुधोऽभिघातात् कृशता च दृष्टेः ।	उदावर्तप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.55/16
26.	जृम्भाऽङ्गमर्दोऽङ्गशिरोक्षिजाड्यं निद्राभिघातादथवाऽपि तन्द्रा ।	उदावर्तप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.55/17
27.	कण्डूगुरुत्वकफसंस्रवसादतन्द्राः श्लेष्मात्मके मधुरमास्यमरोचके तु ।	अरोचकप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.57/5

शिरोरोग का संदर्भः

क्रमांक	शिरोरोग	संदर्भ	
१.	लघून्युष्णवीर्याणि कटूनि कटुविपाकानि सराण्यनिलकफकृमिकुष्ठप्रमेहशिरोरोगापहराणि चेति ।		सु.सू.45/115
२.	ज्वरातीसारतिमिरप्रतिश्यायशिरोरोगाधिमन्थार्दिताक्षेपक	बस्ति साध्य रोग	सु.चि.35/05
३.	वैराटकेनाङ्गदुःखं शिरोरोगश्च जायते ।	वैराटक कन्द विष लक्षण	सु.क.2/14
४.	मन्यागलस्तम्भशिरोविकारा जृम्भोपघातात् पवनात्मकाः स्युः ।	उदावर्तप्रतिषेधाध्यायः	सु.उ.55/11

क्रमांक	अक्षि गौरवम्	संदर्भ	
1.	मज्जा सर्वाङ्गनेत्रगौरवं च	मज्जा वृद्धि लक्षण	सु.सू.15/14

DISCUSSION: Symptoms produced by the suppression of sleep produced many health issue disorder in Indian system of medicine as well contemporary science. According to modern medical sciences study has been conducted that primary chronic daily headache due to not taking proper sleep[iv]. Sleep disorder also causes tension headache and migraine[v]. Many diseases are associated with diminished or absence of nocturnal dipping, including most secondary causes of hypertension, chronic kidney disease, diabetes, older age, resistant hypertension, and obstructive sleep apnea (OSA)[vi].

According to ayurveda loss or forceful suppression of sleep creates aggravation of *Vata* and *pitta dosh* due to diminished amount of *kapha dosh. Nidra* is associated with no responsiveness of sense organ with objects and not justified to identify. Identification is governed by human brain

and all sense organ roots[vii] present in brain so it needs to rest for particular time. Thus elevation of *vata dosha* produces many *vata vyadhi* such as *shiroroga*, *tandra*, *bhrama* and other diseases.

Loss of sleep

↓

Elevation of *vata* and *pitta dosh*

↓

Diminished of *kapha dosh*

↓

Kha-*vaigunya* in *shir*, *hridaya* (brain)

↓

Tandra, shiroroga, angamarda, rasaraktagata vata

↓

Bhrama (stupor and delirium)

CONCLUSION: *Nidra* (Sleep) is important *upstambha* for maintaining the health and providing support to the body. Proper intake of sleep provide happiness and lifelong. Suppression of sleep provides *tandra*, *shiroroga*, headache, migraine, *rasaraktagata vata*, bipolar disorder, mania and many morbidity diseases.

1. Agnivesh; Caraka Samhita, Ayurveda Depika Commentry by Sri Chakrapanidutta, Pt. Yadavji Trikamji Acharya editor,Chaukhamba Surbharati Prakashan , Varanasi, Reprint 2016, sutrasthana 11/35

2. Agnivesh; Caraka Samhita, Ayurveda Depika Commentry by Sri Chakrapanidutta, Pt. Yadavji Trikamji Acharya editor,Chaukhamba Surbharati Prakashan , Varanasi, Reprint 2016, sutrasthana 21/36

3. https://www.sleepfoundation.org/sleep-topics/sleep-studies 10/10/2018

4. Rajesh Verma et. al; study of sleep disorder and Polysomnographic Evaluation among Primary Chronic Daily headache patients; J Neurosci Rural Pract. 2016 Dec; 7(Suppl 1): S72–S75.

5. Kristiansen HA, Kværner KJ, Akre H, Overland B, Russell MB. Tension-type headache and sleep apnea in the general population. J Headache Pain. 2011;12:63–9. [PMC free article] [PubMed]

6.Dolan E, Stanton AV, Thom S, et al. ASCOT Investigators Ambulatory blood pressure monitoring predicts cardiovascular events in treated hypertensive patients—an Anglo-Scandinavian cardiac outcomes trial substudy. J Hypertens. 2009;27(4):876–885. [PubMed]

7. Agnivesh; Caraka Samhita, Ayurveda Depika Commentry by Sri Chakrapanidutta, Pt. Yadavji Trikamji Acharya editor,Chaukhamba Surbharati Prakashan , Varanasi, Reprint 2016, sutrasthana 17/12

Corresponding Author:
Dr. Mahendra Prasad,Assistant Professor, Sharir kriya, NIA Jaipur.
Email: mprasadmahendra5@gmail.com

Source of support: Nil
Conflict of interest: None Declared

Cite this Article as : [Walia Apneet et al : Study of Adharaniya Vega and Sleep Suppressible Disease] www.ijaar.in : IJAAR VOLUME III ISSUE XI NOV –DEC 2018 Page No:1673-1683