

AYURVEDIC POINT

SCUOLA DI MEDICINA AYURVEDICA

CORSO DI TERAPISTA AYURVEDA

QUADRIENNIO

2013-2017

TESI

Kaṭī Cikitsā: trattamenti ayurvedici per il rachide lombare

Allieva:

Gaia TRECARICHI

Supervisore:

Carmen TOSTO

1 maggio 2018

"A me stessa, che mi spingo con entusiasmo e curiosità nei sentieri misteriosi della vita"

"Alla Danza e all'Āyurveda, che mi accompagnano in questo cammino e come due pilastri mi hanno sostenuta nei momenti più difficili"

"Ai miei cari senza i quali perderei il senso"

"Ai Maestri che hanno abbracciato i miei dolori"

"Alla vita"

Indice

Abbreviazioni	5
Introduzione	5
I I disturbi del rachide lombare secondo l'Āyurveda	5
1 Vāta Vyādhi	7
1.1 Introduzione	7
1.2 Eziologia	7
1.2.1 Aharataha	7
1.2.2 Viharataha	7
1.2.3 Agantuka	7
1.2.4 Anya Hetu	7
1.3 Vātaprakopa	7
2 Kaṭi Śūla: lombalgia	9
3 Grīdhraśi: sciatica	11
3.1 Etimologia	11
3.2 Introduzione	11
3.3 Nidana Panchaka	12
3.3.1 Nidana	12
3.3.2 Purvarupa	12
3.3.3 Rupa	12
3.3.4 Upashaya-Anupashaya	12
3.3.5 Samprapti	13
3.4 Sapeksha Nidana: comparazione con disturbi simili	13
3.5 Sadhyata-Asadhyata: prognosi	13
3.6 Upadravas	13
4 Il sistema energetico sottile	15
4.1 Le Nadi	15

4.2	I Chakra	15
4.3	Kaṭī Śūla e Gṛidhraśi : gli aspetti energetici	15
II	Kaṭī Cikitsā: trattamenti ayurvedici per il rachide lombare	17
5	Le terapie dell'amore (Snehana)	19
5.1	Tandabhyanga	19
5.1.1	doṣa e guna coinvolti	19
5.1.2	indicazioni	19
5.1.3	controindicazioni	19
5.1.4	materiali di utilizzo	19
5.1.5	sinergie con altri trattamenti	19
5.2	Le terapie Dhāra	19
5.3	Lepa	19
5.4	Pichu	19
5.5	Basti esterni	19
6	Le terapie ayurvediche del calore (Svedana)	21
6.1	Podikizhi	21
6.2	Terapie ayurvediche con il vapore	21
7	Studi clinici	23
8	Trattamenti energetici	25
9	Gṛidhraśi : sciatica	27
10	Ricette ayurvediche per Kaṭī Śūla e Gṛidhraśi	29
10.1	Spezie e proprietà curative	30
10.1.1	Assafetida	30
10.1.2	Cannella	30
10.1.3	Chiodi di Garofano	30
10.1.4	Cumino	30
10.1.5	Fieno Greco	30
10.1.6	Finocchio	30
10.1.7	Cumino	30
10.1.8	Pepe Lungo	30
10.1.9	Pepe Nero	30
10.1.10	Senape Indiana	30
10.2	Preparati ayurvedici	30

10.2.1	Laśuna Kṣīrapāka	30
11	Conclusioni	31
	Glossario	31
	Bibliografia	35

Abbreviazioni

A.H. Ashtanga Hridaya

A.S. Ashtanga Samgraha

Ch. Charaka Samhita

Chi. Chikitsa Sthana

Su. Sushruta Samhita

Introduzione

Lista simboli

\acute{s} : $\backslash's\}$

\bar{a} : $\backslash={a}\}$

\bar{i} : $\backslash={i}\}$

\grave{a} : $\backslash d\{a\}$

\grave{n} : $\backslash.\{n\}$

\tilde{n} : $\backslash\sim\{n\}$

\bar{R} : $\backslash d\{\backslash={R}\}\}$

Most of this example applies to `article` and `book` classes as well as to `report` class. In `article` class, however, the default position for the title information is at the top of the first text page rather than on a separate page. Also, it is not usual to request a table of contents with `article` class.

Lo scritto si compone di due parti, suddivise a loro volta in 7 capitoli. La prima parte illustra

La seconda parte presenta la revisione delle ricerche scientifiche per rispondere al mio quesito seguendo la metodologia scientifica. Ho rilevato i risultati e li ho analizzati il più oggettivamente possibile osservando l'applicabilità nella pratica della CBT al paziente affetto da CBLP.

Parte I

I disturbi del rachide lombare secondo l'Āyurveda

Capitolo 1

Vāta Vyādhi

*vāyurāyu rbalaṃ vāyu rvāyu rdhātā śarīriṇām|
vāyurviśvamiḍaṃ sarvaṃ prabhurvāyusca kīrtitaḥ
(Vāta doṣa è la vita, è la forza, è il sostenimento del
corpo, regge il corpo e la vita insieme. Vāta è
pervasivo, è il controllore di ogni cosa nell'universo)*

CARAKA SAMHITĀ, CHI. 28/3

1.1 Introduzione

1.2 Eziologia

1.2.1 Aharataha

1.2.2 Viharataha

1.2.3 Agantuka

1.2.4 Anya Hetu

1.3 Vātaprakopa

Sushruta Samhita (Su.)

Ashtanga Hridaya (A.H.) Ashtanga Samgraha (A.S.) Charaka Samhita (Ch.) Chikitsa Sthana
(Chi.) Su.

Capitolo 2

Kaṭī Śūla: lombalgia

*La schiena è la parte che non puoi vederti, quella che lasci agli
altri. Sulla schiena pesano i pensieri, le spalle che hai voltato
quando hai deciso di andartene*

MARGARET MAZZANTINI, VENUTO AL MONDO, 2012

Capitolo 3

Ḡṛidhraśī: sciatica

3.1 Etimologia

Gridhra + so – atonupasargitcha – Adding ‘kah’ pratyā leads to Gridhra + so + ka by lopa of ‘o’ and ‘k’, ‘s’ is replaced by ‘sa’ by rule ‘Dhatvadeh’ ‘sah sah’ ‘Ḡṛidhraśī’ derived. Gridhasi word is derived from ‘gridhna’ dhatu, meaning to desire, to strive after greedily or to be eager for. By the rule of ‘Susudhangridhangridhi bhyaha kran’ (Unadi 2/24) by adding ‘karana’ pratyāya i.e. ‘gridh + kran’ by lopa ‘k’ and ‘n’ the word ‘gridh + ra’ the word ‘gridhra’ is derived. Conceptual Contrive 12 Gridharam and Syati so Antakarmani Atonupasargakah, Chanhva Gridhra Iva Syati Pidayati, Gridhra Iva Syati Bhaksati. Gridra is bird called as vulture in English. This bird is fond of meat and he eats flesh of an animal in such a fashion that he deeply pierce his beak in the flesh then draws it out forcefully, exactly such type of pain occurs in Ḡṛidhraśī and hence the name. Another meaning is a man who is striving after meat greedily like Gridhra (vulture) is prone to get it and hence the name Ḡṛidhraśī. Further as in this disease the patient walks like the bird Gridhra and his legs become tense and slightly curved so due to the resemblance with the gait of a vulture, Ḡṛidhraśī term might have been given to this disease.

3.2 Introduzione

In Ayurveda, Ḡṛidhraśī viene descritta come uno degli 80 tipi di Nanatmaja Vātavyādhi.

In relazione al tipo Vātaja di Ḡṛidhraśī, l’Āchārya Charaka menziona - nel capitolo 28 del Chikitsa Sthana - Ruka (dolore), Toda (dolore acuto, penetrante), Stambha (rigidità) e Mruhuspandana (contrazioni) come sintomi presenti nelle zone posteriori (prṣṭabhāga) della vita e dell’anca (kaṭī), della schiena (prṣṭha) della coscia (ūru), del ginocchio (jānu), del polpaccio (jaṅghā) e del piede (pāda). I sintomi citati partono dalla zona dell’anca (sphic) e si irradiano verso la parte inferiore del corpo.

Per il tipo Vātakaphaja di Ḡṛidhraśī, i sintomi aggiuntivi indicati da Charaka sono: Tandrā (fatica, pigrizia, fiacchezza), Gaurava (pesantezza) e Arocaka (perdita di appetito).

L'Āchārya Sushruta indica il sintomo principale della patologia. Egli dice che quando i legamenti (kaṇḍarā) del tallone e di tutte le dita dei piedi sono afflitti da un Vāta viziato, i movimenti degli arti inferiori divengono limitati. Questo viene riconosciuto come un segno importante per la diagnosi della patologia Grīdhraśi[36].

Secondo il saggio Harita, i pañca vayava (subdosa) principalmente viziati in Grīdhraśi sono Vyāna e Apāna Vāta. Il movimento (Gati), l'estensione (Prasarana), la flessione (Akunchana), l'alzare (Utkshepana) sono legati a Vyāna Vaju. L'impedimento di queste azioni (Sakthikshepa Karma) indica la presenza di Vyāna Vāta Duṣṭi.

On the basis of sign and symptoms of Gridhrasi given in Ayurvedic text, it can be correlated with modern disease sciatica, because in sciatica pain is found along the course of sciatica nerve that is to say in the buttock, back of the thigh, out side and back of the leg and outer border of the foot.

Here one thing is noticeable that, symptomatology of sciatica is same as given in Charaka Samhita. In sciatica, pricking pain is specific symptom which is aggravated by coughing, sneezing and by sleeping in night due to stretching of muscles and nerve. Patient is unable to keep the leg straight that is Sakthikshepa Nigraha.

Gridhrasi is a disorder, results from vitiation of Vata and this Vata of Ayurveda can be correlated with nervous system of modern science. Because in Ayurveda, it has been said that Vata is responsible for the act of body viz. Prasandana, Udvahana, Purana, Viveka, Dharna (Su. Su. 15/1) and same on other hand according to modern science, nervous system is responsible for all these body acts. On account of aforementioned description, it is clear that Gridhrasi is result of vitiation of Vyana Vayu and can be broadly correlate with sciatica in latest medical science.

3.3 Nidana Panchaka

3.3.1 Nidana

3.3.2 Purvarupa

3.3.3 Rupa

3.3.4 Upashaya-Anupashaya

Upashaya Ahara: Godhuma, Masha, Puranashali, Patol, Vartak, Kilata, Rasona, Taila, Ghrita, Kshira, Tila, Draksha, Dadima

Upashaya Vihara: Abhyanga, Tarpana, Swedana, NirVāta Sthana, Atapa, Sevana, Nasya, Ushna-pravarana, Basti

Anupashaya Ahara: Mudga, Kalaya, Brihatshali, Yava, Rajmasha, Kodrava, Kshara, sapore aspro e astringente

Anupashaya Vihara: Chinta, Bhaya, Shoka, Krodha, Vegavidharana, Chankramana, Annasana, Ativyavaya, Jagarana

3.3.5 Samprapti

Doṣa

Dushya Srotasa Srotoduṣṭi Prakara Agni Ama Udbhavasthana Sanchara Sthana Adhisthana Vyakta Rupa

3.4 Sapeksha Nidana: comparazione con disturbi simili

3.5 Sadhyata-Asadhyata: prognosi

3.6 Upadravas

Capitolo 4

Il sistema energetico sottile

4.1 Le Nadi

4.2 I Chakra

4.3 Kaṭi Śūla e Gṛidhraśi : gli aspetti energetici

Parte II

Kaṭī Cikitsā: trattamenti ayurvedici per il rachide lombare

Capitolo 5

Le terapie dell'amore (Snehana)

5.1 Tandabhyanga

5.1.1 doṣa e guna coinvolti

5.1.2 indicazioni

5.1.3 controindicazioni

5.1.4 materiali di utilizzo

5.1.5 sinergie con altri trattamenti

5.2 Le terapie Dhāra

5.3 Lepa

5.4 Pichu

5.5 Basti esterni

Capitolo 6

Le terapie ayurvediche del calore (Svedana)

6.1 Podikizhi

6.2 Terapie ayurvediche con il vapore

The following sectioning commands are available:

- part
- chapter
- section
- subsection
- subsubsection
- paragraph
- subparagraph

But note that—unlike the book and report classes—the article class does not have a “chapter” command.

Capitolo 7

Studi clinici

Capitolo 8

Trattamenti energetici

Capitolo 9

Gṛidhraśi : sciatica

Capitolo 10

Ricette ayurvediche per Kaṭī Śūla e Gṛidhraśi

Questo capitolo descrive alcune ricette

10.1 Spezie e proprietà curative

10.1.1 Assafetida

10.1.2 Cannella

10.1.3 Chiodi di Garofano

10.1.4 Cumino

10.1.5 Fieno Greco

10.1.6 Finocchio

10.1.7 Cumino

10.1.8 Pepe Lungo

10.1.9 Pepe Nero

10.1.10 Senape Indiana

10.2 Preparati ayurvedici

10.2.1 Laśuna Kṣīrapāka

Lashuna ksheerapaka is one of the classical preparation mentioned in Ayurveda which helps to decrease the smell and pungent taste of garlic, retaining the medicinal qualities unaltered.

Most **ny!** (**ny!**), of this example applies to article and book classes as well as to report class. In article class, however, the default position for the title information is at the top of the first text page rather than on a separate page. Also, it is not usual to request [?] a table of contents with article class.

Capitolo 11

Conclusioni

Ciao

Glossario

Sanskrito	Sanskrito (diacritico)	Italiano
Acharya	Āchārya	Insegnante
Adhikara	Adhikara	Indicazione primaria
Agnimandya	Agnimāndya	Lentezza della digestione
Alpata	Alpatā	Insignificante - minuscola
Anupana	Anupāna	Veicolo fluido in una medicina
Anuvasana	Anuvāsana	Enema oleoso
Apana	Apāna	Uno dei cinque tipi di vata con direzione verso il basso
Arocaka	Arocaka	Indigestione - desiderio o mancanza di appetito
Bhaktadvesa	Bhaktadveṣa	Perdita di appetito
Dharana	Dhāraṇā	Concentrazione
Dosha	Doṣa	Umore
Dushti	Duṣṭi	Corruzione
Gaurava	Gaurava	Pesantezza
Grdhra	Gr̥dhra	Avvoltoio
Gridhraṣi	Gr̥idhraṣi	Sciatica
Gridhrasi	Gr̥idhraṣi	Sciatica
Hani	Hāni	Perdita - diminuizione
Jalauka	Jalaukā	Sanguisuga
Jangha	Jaṅghā	Coscia
Janghapindi	Jaṅghāpiṇḍī	Polpaccio
Janu	Jānu	Ginocchio
Kandara	Kaṇḍarā	Tendine - legamento
Kati	Kaṭī	Parte bassa della schiena - vita
Kriya	Kriyā	Azione del corpo
Ksheera	Kṣīra	Latte
Laksana	Lakṣaṇa	Sintomo
Lashuna	Laśuna	Aglio
Madhuyasti	Madhuyaṣṭi	Liquirizia
Mukha-praseka	Mukha-praseka	Salivazione

Sanscrito	Sanscrito (diacritico)	Italiano
Nidana	Nidāna	Cause primarie
Niruha	Nīrūha	Enema non di tipo oleoso
Pada	Pāda	Piede
Paka	Pāka	Cuocere
Pancha	Pañca	Cinque
Prayoga	Prayoga	Uso terapeutico
Pristha	Pr̥ṣṭha	didietro - back of the body
Pristhabhaga	Pr̥ṣṭabhāga	Parte posteriore
Samhita	Sam̐hitā	Raccolta ordinata di testi e versi
Sevana	Sevana	Pratica
Shakti	Śakti	Energia - forza - abilità
Shula	Śūla	Dolore
Siravedha	Sirāvedha	Veno-puntura
Snehapana	Snehapāna	Oleazione interna
Spandana	Spandana	dolore pulsante
Sphic	Sphic	Didietro - posteriore
Stambha	Stambha	Rigidità - durezza - inflessibilità
Tandra	Tandrā	Fiacchezza - mancanza di energie
Toda	Toda	Dolore acuto - dolore penetrante
Uru	Ūru	Gamba
Vacarana	Vacarana	Prelievo
Vata	Vāta	Vento
Visravana	Visrāvaṇa	Che causa perdita di sangue
Viswaci	Viśwāci	Disturbo simile alla sciatica ma che interessa gli arti superiori
Vyadhi	Vyādhi	Malattia - disordine
Vyana	Vyāna	Una delle cinque arie vitali
Vyayama	Vyāyāma	Esercizio fisico

Bibliografia

- [1] Smith, J. (2005). *Cherry Pie for Beginners*. Ayurvedic Point. Estrapolato da <http://www.piesforeveryone.com>
- [2] C. Tosto, A. Morandi et al. *Dispense del Corso per Terapisti Ayurvedici*. Ayurvedic Point.
- [3] Charaka. *Charaka Sahmita, Chikitsa Sthana*.
- [4] F.J. Ninivaggi *Āyurveda. Una medicina con una tradizione antica di seimila anni*. Ubaldini Editore - Roma. 2002.
- [5] E. Iannaccone *Ayurveda. La medicina dell'armonia tra l'uomo e l'universo*. Tecniche Nuove Edizioni. 2006.
- [6] E. Iannaccone *I Disordini della Mente nell'Āyurveda*. Laksmi Edizioni. 2015.
- [7] B. Bergnach, V. Ravasi. *La saggezza nel cibo, l'Āyurveda e la cucina delle nostre nonne*. Curcu & Genovese. 2016.
- [8] Swami Joythimayananda. *Alimentazione ayurvedica. Manuale per una nutrizione equilibrata e sana*. Macro Edizioni. 2016.
- [9] Narayan Choyin Dorje. *Manuale di yoga neti. Il tradizionale metodo yala neti per la pulizia delle vie nasali*. Tecniche nuove. 2008.
- [10] Swami Joythimayananda. *Yoga*. Fratelli Frilli Editori. 2005.
- [11] A . Vinaya Kumar. *Ayurvedic Clinical Medicine*. Sri Satgūru , Publications.
- [12] Dr Raghuram Y.S. MD (Ay), Dr Manasa *Vata disorders (Vatavyadhi): definitions, causes, symptoms*. Consultato in data Maggio 1, 2017 da <https://easyayurveda.com/2017/06/05/vata-disorders-vatavyadhi/>
- [13] Dr Raghuram Y.S. MD (Ay) *Different causes for Vata dosha imbalance, increase*. Consultato in data Maggio 1, 2017 da <https://easyayurveda.com/2016/12/26/causes-vata-dosha-imbalance-increase/>

- [14] Dr Raghuram Y.S. MD (Ay), Dr Manasa *Difference between Vata Vyadhi and other pathological Vata manifestations*. Consultato in data Maggio 1, 2017 da <https://easyayurveda.com/2017/06/05/vata-vyadhi-pathological-manifestation/>
- [15] Hoy D, Bain C, Williams G, et al. *A systematic review of the global prevalence of low back pain*. Arthritis Rheum. Vol. 64, n° 6, giugno 2012, pp. 2028–37, DOI:10.1002/art.34347, PMID 22231424.
- [16] Vinod Malhotra; Yao, Fun-Sun F.; Fontes, Manuel da Costa, *Yao and Artusio's Anesthesiology: Problem-Oriented Patient Management*, Hagerstwon, MD, Lippincott Williams & Wilkins, 2011, pp. Chapter 49, ISBN 1-4511-0265-8.
- [17] T Vos, *Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010*.in Lancet, vol. 380, n° 9859, 15 dicembre 2012, pp. 2163–96, PMID 23245607.
- [18] GSK Consumer Healthcare (GSK CH), *RAPPORTO DI RICERCA. Risultati italiani sul dolore muscolo-scheletrico*. GLOBAL PAIN INDEX 2017.
- [19] Sajitha K. *An INSIGHT in to “KATIGRAHA” (LOW BACK ACHE)*. Ancient Science of Life. 2001;21(1):16-17.
- [20] Gupta, S., Patil, V., & Sharma, R. *DIAGNOSIS AND MANAGEMENT OF KATISHOOLA (LOW BACK PAIN) IN AYURVEDA: A CRITICAL REVIEW*. AYUSHDHARA, 2017, 3(4).
- [21] Kumar S., Rampp T., Kessler C., Jeitler M., Dobos G. J., Lüdtker R., Meier L., and Michalsen A. *Effectiveness of Ayurvedic Massage (Sahacharadi Taila) in Patients with Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial*. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. February 2017, 23(2): 109-115. doi:10.1089/acm.2015.0272.
- [22] Panda Ashok K., Debnath Saroj K. *EFFECTIVENESS OF KATIVASTHI AND EXERCISE IN CHRONIC LOW BACK PAIN: A RANDOMIZED CONTROL STUDY*. International Journal of Research in Ayurveda & Pharmacy, 2(2), 2011 338-342.
- [23] Damayanthie F. K. P., Thakar A.B., Shukla V.D. *Clinical efficacy of Eranda Muladi Yapana Basti in the management of Kati Graha (Lumbar spondylosis)*. AYU 2013;34:36-41
- [24] Naveen B. *A Comparative study of Sahachara Taila Matra Basti with and without Pinda Swe-da in the management of Kati Shoola*. Dissertation, Department of Post Graduate Studies in Panchakarma S.J.G Ayurvedic Medical College & Hospital, Koppal, 2012.
- [25] Gupta, S., Sharma, R. *Comparative clinical study of kati basti, patrapinda sveda and matra basti in kati shoola (low backache)*. Journal of Ayurveda and Holistic Medicine (JAHM), 2016, 3(6), 19-35.

- [26] Dilbag Singh J. *ROLE OF PARISHEKA SVEDANA IN THE MANAGEMENT OF KATI GRAHA*. Dissertation, Rajiv Gandhi University of Health Science, Dept. of Post Graduate Studies in Panchakarma, S.D.M. College of Ayurveda and Hospital, Hassan, 2008.
- [27] Anjaly N.V. *A STUDY ON THE EFFECT OF SWEDANA WITH KOLAKULATHADI CHOORNA AND VALUKA IN KATIGRAHA*. Dissertation, Rajiv Gandhi University of Health Science, Dept. of Post Graduate Studies in Panchakarma K.V.G. Ayurvedic Medical College and Hospital, Sullia, 2010.
- [28] Bakhshi B, Gupta SK, Rajagopala M, Bhuyan C. *A comparative study of Agni karma with Lauha, Tamra and Panchadhatu Shalakas in Gridhrasi (Sciatica)* AYU. 2010;31:240–4
- [29] Padmakiran C., Ramachandra R., Prasad U. N., Rao Niranjana. *Role of Katibasti in Gridhrasi (Lumbago Sciatica Syndrome)* International Ayurvedic Medical Journal, ISSN:2320 5091.
- [30] Bali Y, Vijayasarathi R, Ebnezar J, Venkatesh B. *Efficacy of Agnikarma over the padakanistakam (little toe) and Katibasti in Gridhrasi: A comparative study*. Int J Ayurveda Res. 2010;1:223–30.
- [31] Vaneet Kumar J, Dudhamal TS, Gupta SK, Mahanta V. *A comparative clinical study of Siravedha and Agnikarma in management of Gridhrasi (sciatica)* . Ayu. 2014 Jul-Sep;35(3):270-6. doi: 10.4103/0974-8520.153743.
- [32] Singh SK, Rajoria K, Sharma RS. *Comparative efficacy of Raktamokshana and Kativasti in Gridhrasi (w.s.r. to sciatica)* J Ayurveda. 2010;4:51–67.
- [33] Arora V, Dudhamal TS, Gupta SK, Mahanta VD. *Review of researches on Grudhrasi (Sciatica)*. At IPGT and RA, Jamnagar. Indian J Ancient Med Yoga. 2013;6:31–6.
- [34] Parashar S., Pandya D.H. *A critical review of Vataja and Vatakaphaja Gridhrasi* International Ayurvedic Medical Journal ISSN:2320 5091
- [35] Subina S., Ananthram S., Prathibha C.K. *Critical Anaalysis of Gridhrasi Chikitsa* Ayurpharm Int J Ayur Alli Sci., Vol. 5, No. 9 (2016) Pages 121 – 127, ISSN: 2278-4772.
- [36] Rita V. Khagram. *A comparative study of Kati Basti and Matra Basti in the management of Gridhraṣi (Sciatica)*. Gujarat Ayurved University. 2004.
- [37] Greeshma G. *Comparative study of Katibasti with Erandamoola Kashaya and Eranda Taila in Gridhrasi*. Dissertation, Rajiv Gandhi University of Health Science, Dept. of Panchakarma S.D.M.C.A, Karnataka, Bangalore. 2010-2011.
- [38] Imlikumba, BA Lohith, Parappagoudra Mahesh, K Singha, S Lalravi. *Role of Panchakarma in management of Gridhrasi*. J Ayurveda Integr Med Sci 2016;2:92-97.

- [39] Satya P. and Sarvesh K. S. *Ayurvedic Management for Gridhrasi with Special Reference to Sciatica- A Case Report*. International Journal of Advanced Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha and Homeopathy 2015, Volume 4, Issue 1, pp. 262-265, Article ID Med-240, ISSN: 2320 – 0251.
- [40] Maya Tiwari (Sri Swamini Mayatitananda). *I Segreti della Guarigione Ayurvedica. La guida più completa all'antica medicina indiana*. Edizioni il Punto d'Incontro. 1998-2006.
- [41] Swami Joythimayananda. *Abyangam - Massaggio Ayurvedico*. Fratelli Frilli Editori. 2007.