



योगाचार्य उमंग त्यागी

@YogaWithUmang

PMOS का आयुर्वेदिक समाधान

आर्तव

Artava गाइड

आयुर्वेद की PMOS की गहरी समझ

Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome — Hormonal Balance & Natural Healing

11 अनुभाग:

PMOS Breaking News | आयुर्वेद Correlations | 3 Dosha Types | 10 संकेत |
उपचार | 7 जड़ी-बूटियाँ | योग | दिनचर्या | आहार | 5 नियम | डॉक्टर से कब मिलें

© YogaWithUmang Educational Guide. यह guide medical diagnosis का substitute नहीं है। qualified physician से परामर्श लें।



@yogawithumang |
[instagram.com/yogawithumang](https://www.instagram.com/yogawithumang)



@yogawithumang |
[Youtube.com/@yogawithumang](https://www.youtube.com/@yogawithumang)



@yogawithumang |
[Facebook.com/yogawithumang](https://www.facebook.com/yogawithumang)

The Lancet, 12 May 2026 — PCOS का official नाम PMOS हुआ।

LANDMARK — The Lancet, 12 May 2026: PCOS officially renamed PMOS

Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome — 14 साल की global process — 14,360 respondents — 56 organisations

नाम क्यों बदला — 3 वैज्ञानिक कारण

1. अधिकांश महिलाओं में *ovarian cysts* होती ही नहीं — *ultrasound* में जो दिखता है वह *arrested follicles* हैं।
2. यह *condition primarily gynaecological* नहीं — यह *hormonal* और *metabolic* है।
3. *Wrong name* ने *millions* की *diagnosis delay* की।

PMOS वास्तव में क्या है

Polyendocrine = *multiple interacting hormonal disturbances (insulin, androgens, neuroendocrine hormones).*

Metabolic = *fundamentally metabolism का disorder — insulin resistance, fat metabolism.*

Ovarian = *ovaries affected — consequence के रूप में, primary cause नहीं।*

भारत — सबसे अधिक burden वाले देशों में

170 million women worldwide affected (1 in 8). India में अनुमानित 44 million महिलाएं affected।

अनेक महिलाएं वर्षों तक *undiagnosed* रहती हैं — *symptoms* को *stress, lifestyle, या diet* का नतीजा मानती हैं।

New naming campaign से *India में diagnosis और awareness improve* होने की उम्मीद है।

अनुभाग 2 — आयुर्वेद और PMOS — 5000 साल आगे

तीन शास्त्रीय *correlations* — *honest, cited, और clinically powerful*।

©YogaWithUmang

Important: चरक संहिता PCOS/PMOS का नाम नहीं लेती — लेकिन तीन *classical terms* में इसके *root mechanisms* को *extraordinary accuracy* से *describe* करती है।

आर्तव क्षय (*Artava Kshaya*)

Artava = Rasa Dhatu का Upadhatu।

Mandagni, emotional stress, Dosha असंतुलन से disrupted।



Oligomenorrhea और Anovulation

Irregular या absent menstruation।

85-90% PMOS patients में present।

[PMC 2018 — PMC6153915]

पुष्पाघ्नी जातहारिणी (*Pushpaghni Jataharini*)

काश्यप संहिता — 3 features:

वृथा पुष्प (*anovulation*), स्थूल (*obesity*), लोमश गण्ड (*hirsutism*)।



PMOS Clinical Triad

Anovulation, Metabolic weight gain,

Hyperandrogenism और hirsutism।

Same triad — millennia apart।

मेदसावृत मार्ग (*Medasavruta Marga*)

CS: 'मेदसावृत मार्गत्वात् पुष्यंति अन्ये न धातवः'

Fat blocks सभी Srotas → Artava deprived → follicular arrest।



Insulin Resistance — Core Mechanism

Excess adipose tissue hormonal signals disrupt।

Follicular development arrested।

CS ने insulin discovery से हज़ारों साल पहले यह describe किया।

Kapha-Predominant PMOS (कफ प्रधान)

लक्षण: वजन बढ़ना, subfertility, hirsutism, diabetic tendencies, sluggishness, irregular periods, depression।

किसे होता है: सबसे सामान्य — sedentary urban lifestyle, high-carbohydrate diet।

उपचार: *Kapha Shamana + Meda Shodhana + daily exercise + मेथी पानी + Triphala।*

Pitta-Predominant PMOS (पित्त प्रधान)

लक्षण: Hair loss, inflammatory acne, painful menstruation with clots, anger, irritability।

किसे होता है: High-stress, high-achievement individuals — Pitta-dominant constitution।

उपचार: *Pitta Shamana + Rakta Shodhana + Shatavari + cooling pranayama + Amla।*

Vata-Predominant PMOS (वात प्रधान)

लक्षण: Painful या scanty menstruation, extreme irregularity, anxiety, fear, palpitations।

किसे होता है: Chronic stress, irregular routine, excessive travel, emotional trauma से triggered।

उपचार: *Vata Shamana + Ashwagandha + Nadi Shodhana + consistent daily routine।*

आर्तव क्षय / अनार्तव

1

अनियमित या अनुपस्थित माहवारी

SS + CS — Artavavaha Srotas Dushti

सबसे सामान्य संकेत — 85-90% patients में। Delayed, infrequent (<8 cycles/year), या absent periods।

अतिस्थौल्य (Atisthaulya)

2

वजन बढ़ना — खासकर पेट के आसपास

CS — Meda Dhatu excess + Medovaha Srotas

Abdominal obesity — insulin resistance का कारण और परिणाम दोनों — एक self-reinforcing metabolic cycle।

लोमश गण्ड (Lomash Ganda)

3

चेहरे और शरीर पर अनचाहे बाल

काश्यप संहिता — Pushpaghni Jataharini

Excess testosterone upper lip, chin, jawline, chest, abdomen पर hair growth stimulate करता है।

खालित्य (Khalitya)

4

बालों का झड़ना — Female Pattern

CS Su. 20 — Bhrajaka Pitta + Rakta Dhatu

Androgen-induced follicle miniaturisation — crown और temples पर thinning — common और distressing।

युवनपिडिका (Yuvanpidika)

5

पिंपल और Inflammatory Skin

SS Nidana Sthana 13/39 — Pitta-Kapha

Excess androgens sebaceous glands stimulate करते हैं — jawline और chin पर cystic acne (hormonal pattern)।

मेदोवह स्रोतस दुष्टि

6 Insulin Resistance और मीठे की तीव्र इच्छा

CS — abnormal Madhura Rasa craving

~70% PMOS patients में present — सबसे important metabolic driver। Cells glucose effectively access नहीं कर पातीं।

बल हानि (Bala Hani)

7 थकान और ऊर्जा की कमी

CS — Ojas depletion through Dosha imbalance

Insulin resistance की metabolic inefficiency से profound fatigue — ordinary rest से ठीक नहीं होती।

साधक पित्त / प्राण वात दुष्टि

8 Mood Swings, चिंता, अवसाद

CS — Avasada, Bhaya, Chittodvega

64% Indian women with PMOS में कम से कम एक comorbid mental health condition। [PMC 2022 — PMC9740300]

निद्रानाश (Nidra Nasha)

9 नींद की समस्याएं — Insomnia और Apnoea

CS — Vata + Sadhaka Pitta aggravation

PMOS में sleep apnoea 5-10x अधिक। Poor sleep insulin resistance worse करती है — self-reinforcing cycle।

श्याव वर्ण (Shyava Varna)

10 त्वचा का काला पड़ना — गर्दन और बगल

CS — Kapha + Rakta Dhatu vitiation

Acanthosis Nigricans — neck, armpits, groin में velvety dark patches — significant insulin resistance का clinical marker।

1. आम पाचन
सभी Srotas से
metabolic toxins clear।

2. Kapha-Meda शोधन
Kapha reduce;
fat channels purify।

3. वातानुलोमन
Downward Vata restore;
ovulation re-establish।

4. आर्तव जनन
Healthy Artava
nourish और regenerate।

PMOS के लिए आहार

गर्म, हल्का, ताज़ा पका भोजन — *Agni strengthen* और *Ama formation prevent* होसकता है!

कड़वा और कसैला स्वाद: करेला, मेथी, मूंग दाल, हरी सब्जियाँ।

Whole grains: millets, jowar, bajra, brown rice — lower glycaemic index।

सबसे बड़ा भोजन *LUNCH (12-1 PM)*। हल्का *early dinner* — 7 बजे से पहले।

चीनी और मैदा *COMPLETELY* बंद करें — सबसे *important dietary change*।

व्यायाम (Vyayama)

रोज़ 30-45 मिनट — *insulin sensitivity improvement* के लिए *strongest evidence*

BREAKFAST से पहले *exercise (fasted state)* — *PMOS* के लिए *maximum metabolic benefit*

Strength training + moderate cardio — *insulin-responsive muscle mass* बनाती है।

Lunch के बाद 10 मिनट *walk* — *CS Dinacharya for Meda Dhatu excess*।

शतपुष्पा — सौंफ (Fennel)

आयुर्वेद: आर्तव प्रवर्तक — *menstruation stimulate*। *Ushna Veerya, Deepana, Vata-Kapha shamaka*

विज्ञान: 2014: *anti-androgenic activity confirmed*। *Phytoestrogen* से *oestrogen balance support*।

सेवन: 1 tsp सौंफ रात पानी में भिगोएं। सुबह खाली पेट छानकर पिएं।

शतावरी (Shatavari)

आयुर्वेद: *Streenam Uttama Rasayana* — महिलाओं का *foremost Rasayana*। *Rasa Dhatu* और *Artava* को *deeply nourish*।

विज्ञान: *Phytoestrogenic activity, cortisol adaptogen, anti-inflammatory*। *Menstrual regularity improve*।

सेवन: आधा tsp warm milk में सोने से पहले। *Long-term daily use* के लिए safe।

अश्वगंधा (Ashwagandha)

आयुर्वेद: CS — *Balya + Rasayana*। *Vata-Kapha pacify, Ama reduce, Ojas strengthen, adrenals support*।

विज्ञान: *Multiple RCTs: cortisol 14-32% reduce, thyroid improve, insulin resistance markers reduce*

सेवन: आधा tsp warm milk में सोने से पहले। *Minimum 8-12 weeks*। *Pregnancy* में avoid।

त्रिफला (Triphala)

आयुर्वेद: CS — *Universal Rasayana*। PMOS के लिए: *Ama Pachana + Meda Shodhana* — सभी *Srotas clear*।

विज्ञान: *Research: insulin sensitivity improve, gut microbiome diversity, inflammation reduce*।

सेवन: आधा tsp warm water में सोने से पहले रोज़। *Long-term daily use safe*।

मेथी — Fenugreek

आयुर्वेद: *Katu + Tikta Rasa, Ushna Veerya, Kapha-Vata shamaka | Deepana, Lekhana, Artava Pravartaka | Pregnancy में avoid |*

विज्ञान: *2020 meta-analysis: fasting blood glucose 0.96 mmol/L reduce | PCOS clinical study: 90 days में cyst size reduce |*

सेवन: *1 tsp रात भिगोएं, सुबह खाली पेट खाएं। या food में powder add करें। Pregnancy में avoid |*

दारुहल्दी (Daruharidra)

आयुर्वेद: *Tikta + Kashaya, Ushna Veerya | Artava Dushti के लिए indicated | Kapha-Pitta skin और metabolic conditions |*

विज्ञान: *Berberine: 2008 Metabolism landmark trial — metformin जितना effective insulin resistance, menstrual regularity, androgen reduction में |*

सेवन: *Qualified Ayurvedic physician के under classical formulation | Self-use avoid | Pregnancy में avoid |*

आंवला (Amla)

आयुर्वेद: *CS Chi. 6/1 — पित्तहार श्रेष्ठ | Daily long-term Rasayana | PMOS के multiple dimensions simultaneously address |*

विज्ञान: *Research: blood glucose regulate, liver enzymes normalize, inflammation reduce, lipid profile improve |*

सेवन: *रोज़ किसी भी रूप में — powder, juice, ताज़ा, murabba | आधा tsp warm water में सुबह खाली पेट |*

बद्ध कोणासन (Baddha Konasana)

PMOS के लिए सबसे महत्वपूर्ण

Pelvis open, reproductive organs में blood flow, Apana Vata regulate | 2-5 min daily hold |

धनुरासन (Dhanurasana)

Metabolic activation — Kapha type

Ovaries/uterus stimulate, adrenal function improve, Manipura Chakra activate | 3×20-30 sec |

सेतु बंधासन (Setu Bandhasana)

Thyroid + adrenal activation

Pelvic floor strengthen, thyroid stimulate, adrenals activate | 3-5×30-60 sec | LH/FSH improve |

नाड़ी शोधन (Nadi Shodhana)

Alternate nostril — nervous system balance

सुप्त बद्ध कोणासन

Supine — restorative version

Pelvic floor completely release | Bolster के साथ 5-10 min | Vata-type PMOS के लिए best |

विपरीत करणी (Viparita Karani)

Legs up the wall — hormonal regulation

Apana Vata regulate, cortisol reduce, nervous system calm | 5-15 min daily | सभी types के लिए |

कपालभाति (Kapalabhati)

Metabolic fire — Kapha type के लिए सबसे important

Abdominal heat stimulate, Kapha reduce, insulin sensitivity improve | 3 rounds 60-120 reps, AMI |

Ida-Pingala balance, cortisol reduce, ovulation के लिए conducive environment | 10 min daily, AMI |

सुबह

6 बजे से पहले उठें — *Kapha accumulation prevent*।
रात भिगोया सौंफ/मेथी पानी — *Artava Pravartaka action*।
खाली पेट *Amla* — *Pitta pacification + Rakta Dhatu nourishment*।
Breakfast से पहले 30-45 min yoga — *maximum insulin sensitivity benefit*।

दोपहर

LUNCH (12-1 PM) — *Agni peak* पर सबसे बड़ा meal।
Bitter/astringent foods, whole grains, dal, ghee include करें।
हर meal में *refined carbs, sugar, cold drinks* absolutely avoid।
Lunch के बाद 10 min walk — *CS Dinacharya for Meda Dhatu excess*।

शाम

Nadi Shodhana 10 minutes — *cortisol reduce* और *nervous system regulate*।
शाम 7 बजे से पहले *light early dinner* — *late eating insulin resistance worse*।
Dinner में *sweet, processed, या heavy food* बिल्कुल नहीं।

रात

Triphala warm water में — *overnight Ama clearance* और *Meda Dhatu purification*।
Shatavari या *Ashwagandha warm milk* में — *Artava nourish during sleep repair*।
10 बजे से पहले सोएं — *research confirms <7 hrs = worse insulin resistance*।

खाएं — PMOS को support करें

मेथी और करेला — रोज़ किसी *form* में।

मूंग दाल — *lightest pulse, Agni strengthen*।

जौ — CS में *Meda disorders* के लिए *best grain*।

अलसी — *estrogen balance, omega-3 inflammation reduce*।

दालचीनी — *RCTs confirm insulin improvement*।

हल्दी — *ovarian inflammation reduce*।

सौंफ पानी — *Artava Pravartaka* — खाली पेट।

अनार — CS में *Pitta* न बढ़ाने वाला *exception*।

घी (*moderate*) — सभी 7 *Dhatu*s nourish।

न खाएं — PMOS worse करें

चीनी और मीठा — *primary insulin resistance driver*।

मैदा — *directly insulin spike*।

Cold drinks और *packaged juice* — *liver fat*।

तला हुआ खाना — *Artavavaha Srotas block*।

रात को दही — *Abhishyandi* — *Srotas block*।

Processed food — *Ama rapidly create*।

Excess high-fat dairy — *IGF-1* और *androgens raise*।

Cold और *raw food excess* — *Agni suppress*।

देर रात भारी भोजन — *hormonal circadian cycle disrupt*।

1

रोज़ सुबह सौंफ या मेथी का पानी पियो।

Fennel or Methi Water Every Morning.

1 tsp सौंफ या मेथी रात भर पानी में भिगोएं। सुबह खाली पेट छानकर पिएं। यह *single habit directly Artavavaha Srotas* खोलती है (*Artava Pravartaka*), *Agni stimulate* करती है, और *insulin sensitivity improve* करती है। 90 दिन *consistent practice* से *menstrual regularity* में *measurable improvement* होती है।

आयुर्वेद: CS + SS — Artava Pravartaka action on Artavavaha Srotas I

Science: 2014: anti-androgenic confirmed | 2020 meta-analysis: significant insulin sensitivity improvement |

Educational guide only. Consult a qualified physician for personal diagnosis and treatment.

2

चीनी और मैदा पूरी तरह बंद करो।

Eliminate Sugar and Maida Completely.

Refined sugar और refined flour PMOS में insulin resistance के दो primary dietary drivers हैं। 4-8 weeks consistent elimination में insulin sensitivity improve होने लगती है, androgen production decrease होती है, और hormonal balance recover होना शुरू होता है। कोई supplement इन्हें continue करते हुए compensate नहीं कर सकता।

आयुर्वेद: CS — Madhura Rasa excess → Meda Dhatu excess → Kapha Avarana of Artavavaha Srotas।

Science: Dietary sugar drives insulin resistance — PMOS का core metabolic mechanism। Multiple RCTs confirm।

Educational guide only. Consult a qualified physician for personal diagnosis and treatment.

3

रोज़ 30-45 मिनट exercise करो — खाली पेट।

Exercise 30-45 Min Daily — Before Breakfast.

Breakfast से पहले fasted state में morning exercise PMOS के लिए greatest insulin sensitivity benefit produce करती है। Muscles stored glucose और fat draw करने के लिए forced होती हैं — directly cellular response to insulin improve होती है। Consistent daily practice — occasional effort नहीं — sustained hormonal improvement produce करती है।

आयुर्वेद: CS — Vyayama Meda Dhatu disorders के लिए essential। Dinacharya chapter में described।
Science: Exercise single session में insulin sensitivity improve करती है। Daily practice cumulative hormonal benefit produce करती है।

Educational guide only. Consult a qualified physician for personal diagnosis and treatment.

4

रात 10 बजे से पहले सोओ।

Sleep Before 10 PM — Every Single Night.

Hormonal cycling, ovarian function, और cortisol regulation सभी circadian rhythm और adequate sleep पर depend करते हैं। Research confirm करती है कि <7 hours सोने वाली PMOS women में significantly worse insulin resistance होती है। 10 PM से 2 AM के बीच hormonal repair irreplaceable है — chronic sleep deprivation के लिए कोई supplement compensate नहीं कर सकता।

आयुर्वेद: AH Dinacharya — 10 PM से पहले सोना liver और blood में nocturnal Pitta repair cycle protect करता है।

Science: Sleep deprivation insulin resistance worse करती है और cortisol elevate करती है — दोनों PMOS parameters directly worsen।

Educational guide only. Consult a qualified physician for personal diagnosis and treatment.

5

रोज़ Triphala और Shatavari लो।

Take Triphala and Shatavari Daily.

Triphala सभी *Srotas* से *Ama clear* करती है और *Meda Dhatu channels purify* करती है — वह *physical obstruction remove* करती है जो *Artava* को *normally form* और *flow* करने से रोकती है। *Shatavari* महिलाओं का *foremost Rasayana* है — *Rasa Dhatu* और *Artava* को *sleep* के दौरान *directly nourish* करती है। दोनों मिलकर *PMOS* की *root pathology* — *obstruction* और *depletion* — *address* करते हैं।

आयुर्वेद: CS — Triphala: Ama Pachana + Meda Shodhana | CS — Shatavari: Streenam Uttama Rasayana |

Science: Triphala insulin sensitivity और gut microbiome improve | Shatavari follicular development support |

Educational guide only. Consult a qualified physician for personal diagnosis and treatment.

ज़िम्मेदार *guidance* — ये *practices medical care* का *substitute* नहीं हैं।

इस *guide* की *practices mild to moderate PMOS* के लिए *supportive* हैं। इन *situations* में *qualified professional guidance* ज़रूर लें:

△ 12 months से बिना *success* के *conceive* करने की कोशिश — *gynaecologist* या *reproductive endocrinologist* से मिलें।

△ *PMOS* के साथ *significant insulin resistance, prediabetes, या type 2 diabetes* — *herbal supplementation* से पहले *physician* से *coordinate* करें।

△ *Severe hirsutism, significant androgen excess, या rapidly progressing hair loss* — *androgen levels clinically measure* करवाएं।

△ *Panchakarma (Vamana, Virechana)* *consider* कर रहे हैं — केवल *qualified Ayurvedic physician* के *supervision* में।

△ *Doctor* अभी भी *PCOS* कहते हैं — *3-year global transition ongoing* है। *Clinical management identical* है।

△ 3 months *consistent changes* के बाद भी *symptoms worse* — *physician* और *qualified Ayurvedic practitioner* दोनों से मिलें।



Yogacharya Umang Tyagi

Phd Research Scholar | M.A. Yoga Science | Therapeutic Yoga & Ayurveda Educator

@YogaWithUmang



[@yogawithumang |
instagram.com/yogawithumang](https://www.instagram.com/yogawithumang)



YouTube

[@yogawithumang |
Youtube.com/@yogawithumang](https://www.youtube.com/@yogawithumang)



[@yogawithumang |
Facebook.com/yogawithumang](https://www.facebook.com/yogawithumang)

Click on the link below to directly message or connect with us:

[Online Yoga Classes: +91 90275 26812 | wa.me/919027526812](https://wa.me/919027526812)