

## यूनानी चिकित्सा के आधारभूत सिद्धांत

मोहम्मद वसीम अहमद<sup>1</sup>, रीशा अहमद<sup>2</sup>, सफदर हुसैन<sup>1</sup>, मोहम्मद साजिद<sup>1</sup>, जकी अहमद सिद्दीकी<sup>1</sup>

<sup>1</sup> नैदानिक अनुसंधान चिकित्सा विभाग, केंद्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद-क्षेत्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान संस्थान नई दिल्ली, भारत

<sup>2</sup> औषधि मानकीकरण विभाग, केंद्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद-औषधि मानकीकरण अनुसंधान संस्थान, गाज़ियाबाद, उत्तर प्रदेश, भारत

### सारांश

भारत वर्ष में प्राचीनकाल से आयुर्वेद चिकित्सा प्रचलित होने के साथ-साथ भारतीय संस्कृति ने अपना परिचय देते हुए यूनानी चिकित्सा के भारत आगमन पर इस प्रणाली को विदेशी होने के उपरांत भी अपने में समाहित किया। जो की भारत की महानता, सुदृढ़ और प्राचीन सभ्यता का भी प्रमाण है।

यूनानी चिकित्सा पद्धति दुनिया में चिकित्सा की एक पारंपरिक और सबसे प्राचीन प्रचलित प्रणाली है। यूनानी चिकित्सा के अनुसार, मानव शरीर का स्वास्थ्य यूनानी सिद्धांत के सात बुनियादी शारीरिक सिद्धांतों, उमूर अल- तबिय्यह की सामंजस्यपूर्ण व्यवस्था द्वारा बनाए रखा जाता है। इन सिद्धांतों में (1) अरकान या तत्व (2) मिजाज या स्वभाव (3) अख्लात या शारीरिक दोष (4) आजा या अंग और प्रणालियाँ (5) अरवाह या महत्वपूर्ण आत्मा (6) कुवा या संकाय या शक्तियाँ और (7) अफाल या कार्य शामिल हैं। यूनानी चिकित्सा में जीवित मनुष्य के लिए छह कारक आवश्यक हैं। इसमें आमतौर पर उपचार के चार मुख्य तरीकों का उपयोग किया जाता है जैसे इलाज-बिल-तदबीर (रेजिमिनल थेरेपी), इलाज-बिल-गिजा (डाइटो थेरेपी), इलाज-बिल-दवा (फार्माको थेरेपी) और इलाज-बिल-यद (सर्जरी)। इस पत्र में, लेखकों ने यूनानी चिकित्सा पद्धति के परिचय, सिद्धांत, निदान, रोग चिकित्साओं, अवधारणाओं और कार्यप्रणाली को शामिल करने के साथ- साथ यूनानी चिकित्सा में आने वाली बाधाओं का भी उल्लेख किया है।

**मूल शब्द:** यूनानी चिकित्सा, इलाज, सिद्धांत, हिप्पोक्रेट्स और मानव शरीर, असबाब-ए सिता ज़रूरिया

यूनानी चिकित्सा, दक्षिण एशिया में देखी जाने वाली उपचार और स्वास्थ्य रखरखाव की एक पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली है। यूनानी चिकित्सा की उत्पत्ति प्राचीन यूनानी चिकित्सकों हिप्पोक्रेट्स और गैलेन के सिद्धांतों में पाई जाती है। एक व्यापक क्षेत्र के रूप में, इसे बाद में अरबों द्वारा व्यवस्थित प्रयोग के माध्यम से विकसित और परिष्कृत किया गया, सबसे प्रमुख रूप से मुस्लिम विद्वान-चिकित्सक एबिसेना द्वारा किया गया। खिलाफत (राजनीतिक-धार्मिक मुस्लिम राज्य जो 632 ई.पू. में शुरू हुआ) के दौरान, अधिकांश यूनानी ज्ञान का अरबी में अनुवाद किया गया था, चिकित्सा के सिद्धांत उस ज्ञान का एक हिस्सा थे। मध्य पूर्व और दक्षिण एशिया के अन्य हिस्सों से चिकित्सा ज्ञान के अतिरिक्त योगदान के साथ, यूनानी चिकित्सा को अरबी या इस्लामी चिकित्सा के रूप में भी जाना जाने लगा।<sup>1</sup>

### यूनानी चिकित्सा के सिद्धांत

यूनानी चिकित्सा के इतिहास को इसके चिकित्सकों या हकीमों के काम से पहचाना जा सकता है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक क्षेत्रों को एकजुट करते हुए सद्भाव और संतुलन के सिद्धांतों के आधार पर प्राकृतिक उपचार पर भरोसा करते थे।<sup>2</sup>

### अल-उमूर अल- तबिय्यह: बुनियादी शरीर-क्रिया विज्ञान संबंधी सिद्धांत

यूनानी चिकित्सा के चिकित्सकों के अनुसार, मानव शरीर का स्वास्थ्य यूनानी सिद्धांत के सात बुनियादी शारीरिक सिद्धांतों, उमूर अल- तबिय्यह की सामंजस्यपूर्ण व्यवस्था द्वारा बनाए रखा जाता है। इन सिद्धांतों में (1) अरकान या तत्व (2) मिजाज या स्वभाव (3) अख्लात या शारीरिक दोष (4) आजा या अंग और प्रणालियाँ (5) अरवाह या महत्वपूर्ण आत्मा (6) कुवा या संकाय या शक्तियाँ और (7) अफाल या कार्य शामिल हैं। एक-दूसरे के साथ परस्पर क्रिया करते हुए ये सात प्राकृतिक घटक मानव

शरीर की प्राकृतिक संरचना में संतुलन बनाए रखते हैं। प्रत्येक व्यक्ति के संविधान में एक स्व-विनियमन क्षमता या शक्ति होती है, जिसे तबियत (या मुदाबिरा-ए-बदन; लैटिन में विज़मेटिकट्रिक्स नेचुरे) कहा जाता है, या सात घटकों को संतुलन में रखने के लिए कहा जाता है।<sup>3, 4, 5, 6</sup>

### अरकान और मिजाज: तत्व और स्वभाव

#### अरकान

चार सरल, अविभाज्य संस्थाओं के रूप में – अर्ज़ (पृथ्वी), मा (जल), नार (अग्नि), और हवा (वायु) दृ अरकान न केवल मानव शरीर के प्राथमिक घटकों का गठन करता है, बल्कि ब्रह्मांड में अन्य सभी रचनाओं का भी निर्माण करता है। चार अरकान के कार्यों और मिश्रण (इम्तिजाज) के अनुमानित परिणाम हैं। जैसे-जैसे ये तत्व एक-दूसरे पर कार्य करते हैं और प्रतिक्रिया करते हैं, वे लगातार उल्फत-ए-कीमिया (शरीर द्वारा एक दवा की स्वीकृति) और नफरत-ए-कीमिया (एक दवा की अस्वीकृति) के कारण छुटपत्ति और लसीका (उत्पत्ति और गिरावट) की विभिन्न अवस्थाओं में परिवर्तन से गुजरते हैं। कुशल हकीमों का दावा है कि वे ऐसी अवस्थाओं को समझ, पहचान और निरीक्षण कर सकते हैं।<sup>5, 7</sup>

#### मिजाज

चार आवश्यक मिजाज (स्वभाव) गर्म, ठंडा, नम और शुष्क हैं। उन एकल स्वभावों से चार और मिश्रित होते हैं – अर्थात्, गर्म और शुष्क, गर्म और नम, ठंडा और शुष्क, और ठंडा और नम। अलग-अलग अनुपात में मौजूद, मिजाज ब्रह्मांड में सभी संस्थाओं द्वारा संतुलित है, जिसमें सभी पौधे, खनिज और जानवर शामिल हैं। व्यक्ति के मौलिक संयोजन और परिणामी मिजाज का संतुलन, जैसा कि तबियत द्वारा निर्धारित किया जाता है, उस व्यक्ति को एक स्थिर संविधान प्रदान करता है – दूसरे शब्दों में, स्वास्थ्य

प्रदान करता है। जिस प्रकार तात्विक संतुलन व्यक्ति को स्वस्थ रखता है, उसी प्रकार प्राकृतिक स्वभाव में परिवर्तन के कारण व्यक्ति का स्वास्थ्य खराब हो जाता है। इसलिए, मिजाज किसी व्यक्ति की सामान्य स्थिति (शारीरिक, मानसिक और सामाजिक) के साथ-साथ किसी बीमारी की प्रकृति को चित्रित करने में यूनानी में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।<sup>8</sup>

### अख्लात (दोष) का सिद्धांत

हिप्पोक्रेट्स ने शरीर के तरल पदार्थ या अख्लात के सिद्धांत को प्रतिपादित किया और उन्होंने अख्लात को उनके रंग के आधार पर चार समूहों में वर्गीकृत किया। इन समूहों को गैलेन और बाद में एविसेना द्वारा परिष्कृत किया गया था। वे यूनानी पद्धति में दम (रक्त), बलगम (कफ), सफरा (पीलापित्त), और सौदा (कालापित्त) के रूप में दिखाई देते हैं। इन अख्लातों के अनुरूप मानव स्वभाव क्रमशः दमवी (रक्तरंजित), बलगमी (कफयुक्त), सफरावी (पित्तयुक्त) और सौदावी (उदासीन) होते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को एक विशिष्ट अख्लात संरचना वाला माना जाता है, जो उसके संविधान में दिए गए अख्लात की प्रधानता से निर्धारित होता है। किसी व्यक्ति में अख्लात की गुणवत्ता और मात्रा दृष्टि व्यक्ति का अद्वितीय, उचित और आनुपातिक अख्लात श्रृंगार दृष्टि स्वास्थ्य की गारंटी देता है। इस संतुलन के अलावा अन्य स्थितियाँ बीमारी या बीमारी का संकेत देती हैं।

अख्लात का सिद्धांत (नज़रिया-ए-अख्लात), जो यूनानी चिकित्सा पद्धति का सार है, मानता है कि चार अख्लात पाचन प्रक्रिया से प्राप्त होते हैं और उनका उपयोग किया जाता है। उनकी निरंतर क्रिया और प्रतिक्रिया के परिणाम स्वरूप जटिल मैक्रोमोलेक्यूलस सरल अणुओं में टूट जाते हैं, जो बाद में तरल पदार्थ के रूप में पूरे शरीर में शामिल हो जाते हैं। ये अख्लात, शरीर की कोशिकाओं, अंतरालीय स्थानों और संवहनी चैनलों को प्रभावित करते हैं, शारीरिक और व्यवहारिक कल्याण को प्रभावित करते हैं, और एक स्वस्थ व्यक्ति में सबसे अधिक स्थिर होते हैं।<sup>9, 10</sup>

### तबियत और असबाब-ए-सित्ता-ज़रूरिया (छः आवश्यक कारक) के बीच संबंध

यूनानी चिकित्सा पद्धति में, तबियत किसी व्यक्ति की बीमारी को झेलने या उससे लड़ने और सामान्य शारीरिक कार्य करने की आंतरिक शक्तिय क्षमता है। यह मानते हुए कि यह केवल तबियत है जो वास्तव में किसी बीमारी को ठीक करने में लगी हुई है, यूनानी हकीमों का मानना है कि वे केवल चिकित्सीय राहत बताकर "बाहर" से सहायता करते हैं। यदि प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता है, तो मन और शरीर की प्राकृतिक रक्षा प्रणाली के रूप में सोचे जा सकने वाले उपयोग से, तबियत चिकित्सा उपचार के बिना अधिकांश संक्रमणों को खत्म कर सकता है।

यूनानी चिकित्सा छः आवश्यक भौतिक, या बाहरी कारकों को पहचानती है, जिन्हें असबाब-ए-सित्ता-ज़रूरिया कहा जाता है, जो एक समकालिक जैविक लय स्थापित करने और इस प्रकार एक संतुलित जीवन जीने के लिए आवश्यक हैं। छः असबाब-ए-सित्ता-ज़रूरिया हैं:

- **हवा (हवा):** जिस में एक व्यक्ति जिस हवा में सांस लेता है उसकी गुणवत्ता का उसके स्वभाव और इस प्रकार स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है।
- **माकूल-ओ-मशरूब:** (खाद्य और पेय), जिसमें पोषण मूल्य और किसी के भोजन और पेय की गुणवत्ता और मात्रा तबियत को मजबूत कर के शारीरिक फिटनेस सुनिश्चित करने के लिए मानी जाती है।
- **हरकत-ओ-सकून-ए-जिस्मिया:** (शारीरिक व्यायाम और आराम), जो किसी व्यक्ति के आंतरिक प्रतिरोध और तबियत

पर संतुलित शारीरिक व्यायाम के सकारात्मक प्रभावों पर जोर देता है।

- **हरकत-ओ-सकून नफसानिया:** (मानसिक कार्य और आराम), जो कई भावनात्मक और बौद्धिक गतिविधियों में मानव मन की एक साथ भागीदारी पर जोर देता है। जिस प्रकार शरीर को व्यवस्थित और नियोजित व्यायाम और आराम की आवश्यकता होती है, यूनानी चिकित्सा का मानना है कि मानव मन और मस्तिष्क को भी पर्याप्त उत्तेजना और उचित विश्राम की आवश्यकता होती है।
- **नौम-ओ-यक़ज़ा:** (नींद और जागना), जिसमें किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और सतर्कता को 24 घंटे (सर्कैडियन) चक्र के दौरान एक विशिष्ट मात्रा में गहरी नींद पर निर्भर माना जाता है।
- **इहतेबास और इस्तिफराग:** (धारण और उत्सर्जन), जो भोजन और तरल पदार्थ के चयापचय को तबियत द्वारा प्रभावित और नियंत्रित करने वाला मानता है। यूनानी चिकित्सा के अनुसार, भोजन और तरल पदार्थ को आत्मसात करने से शरीर से अत्यधिक और हानिकारक पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलती है। इसलिए, एक हार्मोनिक और समकालिक तबियत बनाए रखने के लिए, कुछ लाभकारी अंतिम-उत्पाद (उत्पत्ति और लसीका) शरीर में बनाए रखे जाते हैं जब कि हानिकारक को निष्कासित कर दिया जाता है।

यूनानी चिकित्सकों का मानना है कि ये छः आवश्यक कारक मानव मन और शरीर के सामंजस्य को सीधे प्रभावित करते हैं। यूनानी प्रणाली में सामाजिक आर्थिक, भौगोलिक और पर्यावरणीय कारकों को द्वितीयक कारक (अस्बाब-ए-गैर-ज़रूरिया) माना जाता है और इसलिए अप्रत्यक्ष रूप से तबियत को प्रभावित करते हैं। हालाँकि, उपचार की यूनानी प्रक्रिया में प्राथमिक और द्वितीयक दोनों कारकों पर बारीकी से विचार किया जाना चाहिए।<sup>11</sup>

### उपचार के तरीके

यूनानी प्रणाली में उपचार के प्रारंभिक दृष्टिकोण में बीमारियों और बीमारियों में शामिल बाहरी कारकों (जैसे, हवा, पानी और भोजन) को सामान्य और संतुलित करने के लिए एक आहार की स्थापना शामिल है। यदि यह अपर्याप्त साबित होता है, तो प्राकृतिक औषधियों से उपचार जैसे अन्य तरीकों की सिफारिश की जा सकती है। हकीम द्वारा निर्धारित कोई भी यूनानी उपचार रोगी की तबियत को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए एक बाहरी एजेंट के रूप में कार्य करता है और इस प्रकार अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण की भावना को बहाल करता है।

हकीम के पास विभिन्न चिकित्सीय दृष्टिकोण उपलब्ध हैं। इलाज-बिल-गिज़ा, या डायटोथेरेपी में एक विशिष्ट आहार की सिफारिश करना शामिल है, जो हकीम द्वारा उपचार का सबसे सरल और सबसे प्राकृतिक तरीका है। उदाहरण के लिए, बुखार के लिए, यूनानी चिकित्सा पोषक तत्वों से भरपूर, कम मोटे आहार पर जोर देती है जिसमें दलिया (दलिया) और खीर (दूध का शोरबा) शामिल हो सकते हैं। भोजन की मात्रा और गुणवत्ता दोनों को ध्यान में रखा जाता है। आधुनिक यूनानी चिकित्सा में इलाज-बिल-मिस्ला, या ऑर्गेनोथेरेपी अपेक्षाकृत कम पाई जाती है, उपचार की एक पद्धति जिसमें एक स्वस्थ जानवर के उसी अंग से ऊतक के सत का उपयोग करके रोगग्रस्त अंग को ठीक करना शामिल है। इलाज-बिल-दवा, या फार्माकोथेरेपी, यूनानी हकीमों द्वारा दवाओं का उपयोग है। इस उपचार पद्धति को हकीम प्राकृतिक, पर्यावरण-अनुकूल, कम दखल देने वाली और कई अन्य पद्धतियों की तुलना में अधिक प्रभावी मानते हैं। यूनानी

प्रणाली का फार्माकोपिया विशाल है, जो विभिन्न हर्बल, खनिज और जंतु स्रोतों से प्राप्त 2,000 से अधिक दवाओं से समृद्ध है। यूनानी दवाओं को अक्सर तैयारी के शास्त्रीय तरीकों द्वारा निर्मित किया जाता है जैसा कि मूलरूप से ग्रीको-अरबी चिकित्सा में वर्णित है। सहक्रियात्मक, विरोधी, या विषहरण प्रभाव प्राप्त करने के लिए या केवल प्रभावी अंतर्ग्रहण और आत्मसात के आधार के रूप में यूनानी दवाओं का अकेले उपयोग किया जाता है या अन्य पदार्थों के साथ मिश्रित किया जाता है।

भारतीय चिकित्सक अजमल खान ने 1920 के दशक में विभिन्न प्राकृतिक उत्पादों पर शोध करने की वकालत कर के यूनानी चिकित्सा में क्रांति ला दी, जिन के बारे में प्राचीन चिकित्सकों द्वारा चमत्कारी इलाज करने का दावा किया गया था। भारत में 1930 के दशक में जन्मे वैज्ञानिक सलीमुज्जमां सिद्दीकी, जो फाइटोकेमिस्ट्री (पादप रसायन विज्ञान) में विशेषज्ञ थे, ने भारत में असरोल (राउवोल्फिया सर्पेटिना) के नाम से जाने जाने वाले पौधे से शक्तिशाली घटकों को अलग किया। बाद के औषधीय अनुसंधान ने निर्धारित किया कि पौधा एक बायोएक्टिव पदार्थ का स्रोत था जिसे रिसरपाइन के नाम से जाना जाता है, जिस का उपयोग पश्चिमी चिकित्सा में ट्रैक्विलाइजर और एंटीहाइपर टेंसिवएजेंट (असामान्य रूप से उच्च रक्तचाप को कम करने) के रूप में किया जाता है। उन उपयोगों ने हकीमों द्वारा वर्णित कुछ चिकित्सा अनुप्रयोगों का समर्थन किया। सिद्दीकी ने खान के लिए उनके अभूतपूर्व अनुसंधान प्रयासों के लिए श्रद्धांजलि के रूप में व्युत्पन्न दवाओं का नाम रखा, जिसमें अजमलीन और अजमालिसिन शामिल थे।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू एच ओ) से 1976 में मान्यता प्राप्त करने के बाद, यूनानी प्रणाली को पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली के रूप में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर तेजी से स्वीकार किया जाने लगा। भारत में कई संस्थान यूनानी शिक्षण और अनुसंधान में लगे हुए हैं। उदाहरण के लिए, भारत सरकार का एक उपक्रम, सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन यूनानी मेडिसिन (सीसीआरयूएम) ने शास्त्रीय विरासत के अनुवाद, नैदानिक परीक्षणों के संगठन, दवा मानकीकरण में सुधार और विषविज्ञान और फाइटोफार्माकोलॉजिकल गुणों की जांच की सुविधा प्रदान की। प्राकृतिक उत्पाद जो लंबे समय से हकीमों द्वारा उपयोग किए जाते रहे हैं।

शास्त्रीय यूनानी चिकित्सा पद्धति ने विभिन्न पुरानी और गंभीर बीमारियों के इलाज में स्थापित प्लेजिमनल थैरेपी (तदाबीर) की सिफारिश की है। उन उपचारों में दलक (मालिश), हम्माम (स्नान और सौनाबाथ), रियाजत (व्यायाम), फस्द (नस काटना, या रक्त को बाहर निकालने के लिए नस को खोलना), हिजामा (कपिंग, कांच के कप या ट्यूब का उपयोग कर रक्त को शरीर की सतह तक खींचने की एक प्रक्रिया) और अमल-ए-कई (जोंक का उपयोग करके किसी व्यक्ति को जोंक लगाना, या खून बहाना) शामिल हैं। उन सभी आहारों का आवश्यक कार्य शरीर से अशुद्ध रक्त या अशुद्धियों को दूर करना है। सर्जिकल हस्तक्षेप, या इलाज-बिल-यद, एक अंतिम उपाय है।<sup>12</sup>

### यूनानी चिकित्सा में बाधाएँ

हालांकि उपचार की एक संपूर्ण प्रणाली, यूनानी प्रणाली, चिकित्सा की अन्य प्रणालियों के समान, अनुप्रयोग और प्रभावशीलता के मामले में कुछ कमियाँ हैं। प्राचीन यूनानी पाठ्य पुस्तकों में वर्णित जड़ी-बूटियों और जानवरों से लेकर खनिज स्रोतों तक की विशाल मटेरिया मेडिका कभी-कभी इतनी अस्पष्ट होती है कि दवाओं को उपयोग में लाने से पहले आधुनिक फार्माकोग्नॉस्टिक आंकलन (बुनियादी, वर्णनात्मक फार्माकोलॉजी के माध्यम से) द्वारा प्रामाणिकता स्थापित की जानी चाहिए। इसके अलावा, यूनानी चिकित्सा में कीमती पत्थरों और खनिजों का उपयोग, जो कई

पॉलीफॉर्मेशन (एकाधिक सामग्री वाली दवाएं) के मुख्य तत्व हैं, बहुत मंहगे हैं। वे वस्तुएं अक्सर अनुपलब्ध भी होती हैं, जिससे प्रभावी उपचार में बाधा आती है।

कुशता के उपयोग के लिए गहन शोध महत्वपूर्ण है, जो ज्ञात जहरीली धातुओं, जैसे सीमाब (पारा), सुम्मुल फार (आर्सेनिक), संगरफ (मर्क्यूरिक क्लोराइड), और खुब्स अल-हदीद (लौहजंग) से तैयार किया गया बारीक पाउडर वाला पदार्थ है। उन खनिजों से बनी दवाएं, जब सावधानी और विशेषज्ञता के साथ उपयोग की जाती हैं, तो प्रभावी हो सकती हैं, लेकिन उनके महत्वपूर्ण विषाक्त दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं।

### References

1. Britannica, The Information Architects of Encyclopaedia. "Unani medicine". Encyclopedia Britannica, 26 Feb. 2024, <https://www.britannica.com/facts/Unani-medicine>. Accessed 27 February 2024.
2. <https://hi.vikaspedia.in/health/ayush/unani>
3. Jabin F. A guiding tool in Unani Tibb for maintenance and preservation of health: a review study. *Afr J Tradit Complement Altern Med*, 2011;8(5 Suppl):140-3. doi: 10.4314/ajtcam.v8i5S.7. Epub 2011 Jul 3. PMID: 22754067; PMCID: PMC3252723.
4. Yasir Khan, "Unani-The Science of Holistic Healing". *AJIR Preprints*, 437, Version 1, 2023
5. Nafees. *Kulliyat e Nafeesi*, (translation and elaboration) sharah by HkmKabiruddin, Vol1, Idara e Kitab us Shifa, New Delhi, 1934, 12-13.
6. Husain S, Sherwani AM, Ahmad A, Bibi C. Diagnostic Manifestations (Istedlal wa Alamat) of Anaemia (Faqr al-Dam) in Ancient Unani Literature-A Review. *Chettinad Health City Medical Journal (E-2278-2044 & P-2277-8845)*, 2023;12(1):84-7.
7. Ahmad I. *Introduction to Al-U Moor Al-Tabiyah*, Karol Bagh, New Delhi, India, 1980.
8. Shirbeigi L, Zarei A, Naghizadeh A, Vaghasloo MA. The concept of temperaments in traditional Persian medicine. *Traditional and Integrative Medicine*, 2017;24:143-56.
9. Alam MA, Quamri MA, Sofi G. Understanding hormones in terms of humours (Akhlal) in Unani system of medicine. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 2020;18(3):459-67.
10. Husain S, Sherwani AM. The prevalence and associated factors for anaemia in school children in Bengaluru, Karnataka, India: a cross-sectional study. *Christian Journal for Global Health*, 2023;10(2):22-36.
11. Tipo FA, Khan TN, Khanam B. Conceptual explanation of Asbab-e-Sitta Zarooriya (six essentials), their effect on vital heat and human health, A Unani perspective. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2019;4(1):570-3.
12. Khan Y. *Unani-The Science of Holistic Healing*. *AJIR Preprints*, 2023.