

by Dr. Vasant Lad

# آیورودا:

علم خود درمانی

**AYURVEDA:**  
The Science of Self-Healing

یک راهنمای عملی

ترجمه مسعود عامری

پرورش جسم در آمین وودا

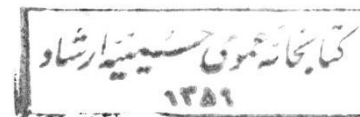


مسعود عامری

۲۱۵۱/۵۳  
۱۳۴۱

۱۰

۴۲۷۵۳



**درباره نویسنده**

«دکتر واسانت لاد»، بومی هندوستان، طبیب و پروفیسور طبابت آیورودائی است که بیش از ۱۵ سال سابقه دارد. وی در چهار سال گذشته، تنها برنامه تمام وقت آیورودا در ایالات متحده را رهبری کرده است. در حال حاضر، او گرداننده انستیتوی آیورودائی در آلباکرکی، نیومکزیکو است. دکتر لاد به صورت وسیعی در سرتاسر امریکا سخنرانی کرده و مقالات نشر شده متعددی درباره آیورودا به رشته تحریر درآورده است.

\* آیورودا : علم خود درمانی

تألیف : دکتر واسانت لاد

ترجمه : مسعود عامری

چاپخانه : مهارت

چاپ اول : ۱۳۶۸

طرح جلد از : فرمان

تیراژ : ۵۰۰۰

همکار فنی، سازمان طرح و اجرای کتاب

ناشرین : نشر اشراقیه - انتشارات قلم

## فهرست مطالب

۱۱	مقدمه نویسنده
۱۵	<b>فصل اول. تاریخ و فلسفه</b>
۱۸	اولین علم زندگی
۲۰	آ یورودا و نیروی بالقوه انسان
۲۱	آ یورودا، یوگا و تانترا
۲۲	آ یورودا و ذهن غربی
۲۴	<b>فصل دوم. پنج عنصر و انسان</b>
۲۶	انسان به عنوان جهان کوچک
۲۷	حواس
۳۱	<b>فصل سوم. ساختمان بدنی انسان</b>
۳۶	شناخت سهدوشا
۳۹	تشخیص ساختمان بدنی فرد
۳۹	ساختمان بدنی و انا
۴۱	ساختمان بدنی پیتا
۴۲	ساختمان بدنی کافا
۴۵	ساختمان ذهنی

## قردانی

بدین وسیله از کلیه دوستان و سرورانی که در ترجمه و چاپ این کتاب، چه از نظر معنوی و چه از نظر مادی، اینجانب را یاری دادند، کمال سپاس و امتنان را دارم.

مترجم

۱۲۹	فصل دهم. طریقه زندگی و عادت جاری
۱۳۱	پیشنهاداتی برای یک زندگی سالم توأم با خلاقیت
۱۳۱	برنامه عادت جاری
۱۳۲	پرهیز غذایی و هضم
۱۳۳	بهداشت بدنی
۱۳۵	بهداشت روان
۱۳۶	فصل یازدهم. زمان
۱۳۸	خورشید و ماه
۱۴۰	ستاره شناسی (هیئت)
۱۴۱	سالهای حیات بشر
۱۴۲	فصل دوازدهم. طول عمر
۱۴۸	یوگا
۱۵۰	تنفس و مراقبه (پرانایاما)
۱۶۴	مانترا
۱۶۴	مراقبه
۱۶۸	ماساژ
۱۶۹	فصل سیزدهم. داروئیها
۱۷۰	داروخانه آشپزخانه ای
۱۹۱	فلزات
۱۹۵	معالجه از طریق گوهرها، سنگها و رنگها
۱۹۶	تقویم سنگهای تولد
۱۹۶	استفاده از گوهرها
۲۰۳	رنگ
۲۰۷	نتیجه گیری
	ضمیمه ها
۲۱۰	ضمیمه ۱. پادزهر غذاها
۲۱۳	ضمیمه ۲. درمان از طریق کمکهای اولیه
۲۲۰	ضمیمه ۳. دستورالعملها
۲۲۳	فرهنگ لغات فنی
۲۳۱	منابع این کتاب

۴۷	فصل چهارم. پروسه بیماری
۴۸	طبقه بندی بیماری
۴۹	استعداد بیماری
۵۰	«آگنی»، کلید سلامتی یا بیماری
۵۳	احساسات سرکوب شده
۵۴	سه ملا
۵۸	هفت دها تو
۶۲	فصل پنجم. خواص
۶۸	فصل ششم. تشخیص
۶۹	امتحان نبض شریان زند اعلا
۷۷	تشخیص از روی زبان
۸۰	تشخیص از روی چهره
۸۱	تشخیص از روی لب
۸۴	تشخیص از روی ناخن
۸۶	تشخیص از روی چشم
۸۹	فصل هفتم. درمان
۹۰	تسکین احساسات
۹۱	پانچاکارما
۹۱	استفراغ درمانی (وامن)
۹۴	مسهلها (ویرچان)
۹۶	تنقیه (پاستی)
۹۹	پکارگیری دارو از طریق بینی (ناسیا)
۱۰۲	حجامت (راکتا موکشا)
۱۰۴	تسکین
۱۰۵	فصل هشتم. پرهیز غذایی
۱۱۳	روزه
۱۱۵	ویتامینها
۱۱۶	فصل نهم. مزه
۱۱۷	راسا، ویریا و وی پک

## فهرست جداول، نمودارها و اشکال

۳۰	جدول ۱. پنج عنصر، ارگانهای حسی و اعمال آنها
۴۳	جدول ۲. ساختمان بدنی انسان (پراکرتی)
۶۵	جدول ۳. بیست خاصیت (گوناها) و اثرات آنها
۶۷	جدول ۴. خواص سهدوشا
۱۰۸	جدول ۵. راهنمای غذایی برای انواع ساختمان بدنی پایه‌ای
۱۲۰	جدول ۶. مزه‌ها و اثراتشان
۱۲۲	جدول ۷. خواص و اثرات راسا، ویریا و وی پک
۱۶۲	جدول ۸. آساناها برای اختلال واتا، پیتا و کافا

۱۹	نمودار ۱. سامکھیا، فلسفه خلقت
۳۵	نمودار ۲. وظایف سهدوشا
۵۶	نمودار ۳. امتحان ادرار
۶۱	نمودار ۴. گردش مواد مغذی و تغییر شکل دها توها
۹۲	نمودار ۵. درمان از راه استفراغ (وامن)
۹۵	نمودار ۶. درمان از طریق تخلیه مدفوع بوسیله مسهل (ویرچان)
۹۷	نمودار ۷. درمان از طریق تنقیه (پاستی)
۱۰۰	نمودار ۸. بکارگیری دارو از طریق بیثی (ناسیا)
۱۳۹	نمودار ۹. نمودار سهدوشا
۱۵۲	نمودار ۱۰. حالات یوگا برای ناراحتیهای واتا، پیتا و کافا

۳۴	شکل ۱. جایگاه واتا، پیتا، کافا
۷۰	شکل ۲. «نادی»: تشخیص نبض
۷۱	شکل ۲ الف. تعیین هویت نبض
۷۲	شکل ۳. نقاط نبض
۷۴	شکل ۴. خطوط نصف النهار و پنج عنصر اصلی
۷۵	شکل ۵. نبض و اعضا (ارگانها)
۷۸	شکل ۶. تشخیص از روی زبان (جیهوا)
۸۲	شکل ۷. تشخیص از روی چهره
۸۳	شکل ۸. تشخیص از روی لب (استا)
۸۵	شکل ۹. تشخیص از روی ناخن
۸۷	شکل ۱۰. تشخیص از روی چشم
۱۶۷	شکل ۱۱. مرآة سو-هام

## مقدمه نویسنده

اعتقاد راسخ نسبت به سهیم شدن آیورودا<sup>۱</sup> (به صورتی ساده و عملی) با دانش غربیان، الهام بخش نویسنده برای تحریر این کتاب بود. تا کنون، آیورودا در غرب به عنوان یک دانش مرموز انگاشته می‌شد؛ در حالی که علمی ساده و دستورالعملی برای زندگی است که اصول آن در سراسر گیتی قابل اجرا و برای حفظ سلامت هر فرد ضروری می‌باشد. آیورودا هر جزء و نقشی از زندگی انسان را مورد بحث قرار می‌دهد. رهنمودی است که در طی قرون متمادی تأیید گشته، بالایش یافته و در دسترس کسانی قرار گرفته که در جستجوی هماهنگی بیشتر، صلح و طول عمر هستند.

دانش ارائه شده در این کتاب ارزش دیرپائی برای خواننده در بردارد. دانش آیورودا بر اساس یک سری اطلاعات تحقیقاتی

## 1. ayurveda

نویسنده را پیش‌بینی کرده است. برای مثال، علاوه بر مقالات و عناوین متعدد دیگر، تشریح بدن مرده و آئین جراحی پلاستیک را که قرن‌ها بعد به‌عنوان پایه جراحی پلاستیک مدرن مورد استفاده قرار گرفت، به‌صورتی جزه‌به‌جزه مطرح کرده است. ساشرتا فنون پیوند استخوان‌های شکسته را با ناخن‌ها تکمیل و نقاط حیاتی بدن (مارماس<sup>۱</sup>) را که مربوط به اعضای حیاتی آن می‌شوند مشخص کرده است. ضربه خارجی به این نقاط ممکن است فوق‌العاده خطرناک و یا کشنده باشد. همچنین ساشرتا در خلال مطالعات متعدد، یک درمان حجامت ویژه برای معالجه امراض خونی باقی‌گذاشته است. در بیان این مختصر می‌توان گفت که هنوز موارد و مطالب زیادی وجود دارد که می‌توان از استادان آیورودائی باستان آموخت.

دانش آیورودا به سانسکریت، زبان باستانی هند، ثبت شده است؛ از این رو، نویسنده گاهی از اوقات عبارتهای سانسکریت را برای توضیح مفاهیم پزشکی آیورودائی ویژه‌ای که ترجمه انگلیسی درستی از آن نمی‌توان کرد، بکار می‌برد. این عبارات و کلمات سانسکریت در بدو ظهورشان در این کتاب، به‌صورت واضح و ساده تشریح شده‌اند.

نویسنده که این اولین کتاب اوست، میل دارد از مشاوران خود در آیورودا قدردانی نماید، بخصوص از ویدیا ب.ب. نانا، «دانشکده پزشکی تیلاک آیورودا ماهاویدیهیالایا»<sup>۲</sup>، مدرسه‌ای که نویسنده در آن درس خوانده و بعد به‌عنوان سخنران و استاد پزشکی داخلی به‌کارگمارده شد، و «بیمارستان آیورودائی ست تاراچاند رامانات»<sup>۳</sup>، بیمارستانی که نویسنده آموزش عملی‌اش را به‌عنوان پزشک‌مقیم دید و بعد در نقش مدیر پزشکی خدمت کرد.

بعلاوه او مایل است از تمام شاگردان و دوستانی که عشق،

1. marmas

2. Tilak Ayurveda Mahavidhyalaya Medical School

3. Seth Tarachand Ramnath Ayurvedic Hospital

که دائماً در حال تغییر است بناننده، بلکه بر پایه خرد لایزال «ریشی» هائی که این دانش را دریافت کرده‌اند، استوار است؛ دانشی که بیان‌کننده تمامیت کامل آسماهی گیاهانی<sup>۲</sup> از طریق درون‌نگری عرفانی و مراقبه است. آیورودا یک دانش بدون زمان است و با انعکاس و روشن شدن مطالب آن در این کتاب، امید است که در سرتاسر زندگی مورد استفاده خواننده قرار گیرد. آیورودا مربوط به هشت شاخه اصولی طب می‌باشد: بیماریهای کودکان، امراض زنان، زایمان، امراض چشمی، امراض دوران‌پیری، امراض گوش و حلق و بینی، طب عمومی و جراحی. هر کدام از این تخصصهای پزشکی بر اساس این فرضیه‌ها مورد مطالعه قرار می‌گیرد: فرضیه پنج‌عنصر (ایتر، هوا، آتش، آب، خاک)؛ سه‌دوشا<sup>۳</sup> یا سه ماده مایع یا نیمه‌مایع (طبايع) بدن؛ هفت دهاتو<sup>۴</sup> یا بافتهای بدن؛ سه مالا<sup>۵</sup> (ادرار، مدفوع، عرق)؛ و سه گانه‌های زندگی (بدن، ذهن و هشیاری معنوی). این مباحث بطور مبسوطی در این کتاب مقدماتی روشن شده‌است.

این کتاب عمدتاً به‌ارائه یک نظر اجمالی بنیانی در مورد آیورودا تخصیص داده شده‌است که شامل فنون آزمایش، تشخیص و درمان، بالابردن طول عمر، استفاده از داروهای گیاهی و سایر جنبه‌های عملی روزانه برای حفظ سلامت می‌باشد.

زمانی که دانشجویان اطلاعات زیر بنائی را از آیورودا کسب نمود، هنوز گنجینه‌ای از دانش باستانی از نوشته‌های خردمندان آیورودائی، برای تجسس باقی می‌ماند؛ خردمندان از قبیل جراح «ساشرتا» (کسی که دوهزار سال قبل یک کتاب کلاسیک به‌نام ساشرتا سامهیتا<sup>۵</sup> در مورد جراحی نوشت)، و نیز پژوهش از طریق آموزشهای پزشکان آیورودائی امروزی. نوشته‌های ساشرتا به‌صورتی حیرت‌انگیز بخش عظیمی از دانش پزشکی

2. cosmic consciousness

3. tridosha

4. dhatu

5. three malas

## فصل اول تاریخ و فلسفه<sup>۱</sup>

همدردی و پشتیبانی‌شان ، الهام‌بخش وی در نوشتن این کتاب بوده‌است، تشکر کند و نیز از خواننده‌ای که به‌منظور فراگیری و طی مراحل رشد و تکامل ، خود را در مقابل دانش آیورودا به‌صورتی که در این صفحات مستتر است، قراری دهد.

### دکتر واسانت لاد

سا نتافه، نیومکزیکو  
زا نوبه ۱۹۸۴

آیورودا نه تنها علم را بلکه مذهب و فلسفه را هم در برمی گیرد . ما لغت مذهب را بکار می‌بریم تا عقاید و نظاماتی را مشخص کنیم که مبین حالاتی هستند که درهای ادراک را به‌روی کلیه جنبه‌های زندگی می‌گشایند. در آیورودا تمامی مراحل زندگی، مقدس انگاشته می‌شود. لغت فلسفه، عشق به حقیقت را بیان می‌کند و در آیورودا حقیقت هستی، موجودیت مطلق و سرچشمه تمامی زندگی است.

آیورودا همان گونه که در زندگی بیان شده ، دانش حقیقت است. تمام ادبیات آیورودا بر اساس سامکھیآ (فلسفه خلقت) بنا شده است.

۱. این فصل ممکن است برای خواننده‌ای که دانش قبلی در مورد عناوین مورد بحث ندارد، مشکل باشد؛ از این رو می‌توان آن را در آغاز یا پایان و یا در هر مرحله‌ای که راحت‌تر است، خواند.

2. samkhya

فصل اول: تاریخ و فلسفه □ ۱۵

□ ۱۴ آیورودا: علم خوددرمانی

ندارد. این انرژی فاقد انتخاب، آگاهی غیرفعال است. پراکرتی، شکل، رنگ و خواص دارد: آگاهی با انتخاب است؛ اراده الهی است؛ همانی است که مشتاق تکثیر شدن است. جهان، طفلی است که از رجم پراکرتی (مادر الهی) زاده شده است. پراکرتی تمام اشکال را در جهان خلق می کند، زمانی که پورشا شاهد این خلقت است. این انرژی فیزیکی اولیه است که شامل سه عامل یا گونا<sup>۹</sup> است که در تمام طبیعت، کیهان در حال تکامل، یافت می شود. سه گونا یا عامل، ساتوا<sup>۱۰</sup> (ذات) و راجاس<sup>۱۱</sup> (تحرك) و تاماس<sup>۱۲</sup> (رخوت) هستند. این سه، زیربنای وجود را تشکیل می دهند. آنها در پراکرتی به صورت متعادل وجود دارند. وقتی این تعادل مختل شود، يك فعل و انفعالات داخلی در گوناها صورت می گیرد که تکامل جهان را بوجود می آورد.

اولین پیدایش از پراکرتی، شعور کیهانی است. از ماهاد<sup>۱۳</sup>، نفس (آهامکار<sup>۱۴</sup>) شکل می گیرد. سپس نفس در پنج حس (تانماتراس<sup>۱۵</sup>) و پنج ارگان حرکتی<sup>۱۶</sup> شکل می گیرد که با کمک ساتوا جهان ارگانیک را خلق می کنند.

همان نفس با کمک تاماس به صورت پنج عنصر اساسی (بهوتاس<sup>۱۷</sup>) درمی آید تا جهان غیر ارگانیک را بوجود آورند.

راجاس نیروی زندگی فعال و زنده در بدن است که به ترتیب، هر دو

9. guna
10. satva
11. rajas
12. tamas
13. mahad
14. ahamkar
15. tanmatras
16. motor
17. bhutas

فصل اول، تاریخ و فلسفه □ ۱۷

(ریشه عبارت Samkhya دو لغت سانسکریت است: Sat، به معنای «حقیقت» و Khya، به معنای «دانستن».) از خواننده خواسته می شود که ذهن و قلبی گشاده، در جهت فلسفه سامکھیا پرورش دهد؛ زیرا این فلسفه ارتباط نزدیکی با آیورودا دارد. عارفان باستان، «ریشی»ها یا بینندگان حقیقت از طریق تعاریف مذهبی و ریاضت، حقیقت را دریافتند. آنها از طریق مراقبه زیاد، حقیقت را در زندگی روزانه شان تجلی دادند.

آیورودا علم زندگی روزمره است و این سیستم دانش از طریق اشراق عملی، فلسفی و مذهبی ریشیها که در ادراک آنها از خلقت ریشه دارد، تکامل یافت. آنها چگونگی پیدایش انرژی کیهانی در تمام چیزهای جاندار و بیجان را در ارتباط نزدیک بین انسان و دنیا دریافتند و نیز دریافتند که سرچشمه تمام موجودیت، آگاهی کیهانی است که به صورت انرژی نرو ماده شیوا<sup>۳</sup> و شاکتی<sup>۴</sup> ظاهر می شود.

ریشی کاپیلا<sup>۵</sup> که فلسفه خلقت سامکھیا را دریافته بود، بیست و چهار اصل یا جزء جهان<sup>۶</sup> را که پراکرتی<sup>۷</sup> یا خلاقیت، پایه ای ترین آنهاست کشف کرد.

پورشا<sup>۸</sup> انرژی نراست حال آنکه پراکرتی انرژی ماده است. پورشا بی شکل، بی رنگ و مافوق نشان است و در پیدایش جهان هیچ نقش فعالی

3. shiva
4. shakti
5. kapila

۶. بیست و چهار اصل یا جزء ویژه سامکھیا از این قرار است: پراکرتی، ماهاد، آهامکار، پنج عضو حس، پنج ارگان حرکتی، ذهن، پنج حس مثل اثر، هوا، آتش، آب، خاک، پورشا اغلب تحت پراکرتی فرض می شود، همچنانکه سه گونا یعنی ساتوا، راجاس و تاماس چنین انگاشته می شوند. (نمودار ۱ درباره فلسفه خلقت سامکھیا ملاحظه شود.)

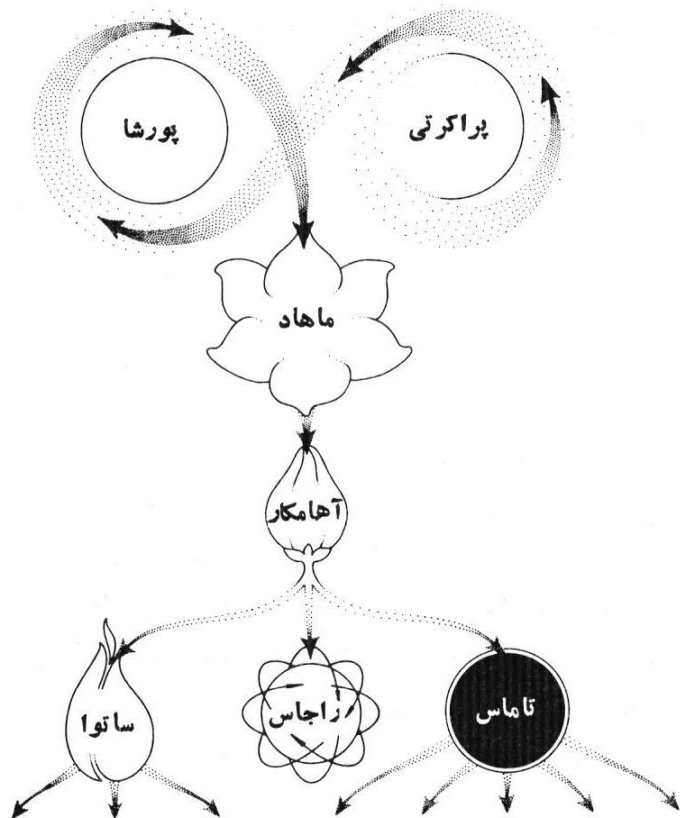
7. prakruti
8. purusha

□ ۱۶ آیورودا، علم خوددرمانی



سامکھیا: فلسفه خلقت

پورشا، ناپیدا، بی‌شکل، غیرفعال، درای خواص، درای علت و معلول، درای زمان و مکان است. پراکرتی نیروی خلاق عمل، سرچشمه شکل، پیدایش، خواص و طبیعت است. ماهاد شعور کیهانی یا بودهی است. آهامکار (نفس) حس «هن هستم» است. ساتوا ثبات، جنبه خالص، بیداری، ذات و نور است. راجاس حرکت پویا است. تاماس سکون است. این انرژی بالقوه، رخوت، تاریکی، جهالت و ماده است.



پنج عضو حسی	پنج ارگان حرکتی	ذهن	صدای	لامه	بینایی	چشایی	بویایی
ارگانهای درد	ارگانهای عمل	ارگان عمل	کونای اثر	کونای هوا	کونای آتش	کونای آب	کونای خاک
گوشها	دهان	درد	است	است	است	است	است
پوست	دستها		(آکات)	(رایو)	(نجامی)	(جالا)	(پرتوی)
چشمها	یاها						
زبان	ارگانهای مولد						
بینی	ارگانهای دفع						
	کردن						
غیر آلی							
ارگانیک (آلی)							

جهان‌ارگانیک و غیر ارگانیک را به ساتوا و تاماس حرکت می‌دهد. بنابراین ساتوا و تاماس غیرفعال می‌باشند؛ انرژیهای پتانسیلی (بالمقوه) که نیاز به نیروی محرکه فعال راجاس دارند.

ساتوا عامل بالقوه خلاق (براهما<sup>۱۸</sup>)، راجاس نیروی محرکه حفاظت‌کننده (ویشنو<sup>۱۹</sup>)، و تاماس یک نیروی ویرانگر بالقوه (ماهشا<sup>۲۰</sup>) هستند. خلقت (براهما)، محافظت (ویشنو) و ویرانگری (ماهشا) سه پدیده از اولین صدای بی‌صدای کیهانی (ام<sup>۲۱</sup>) هستند که دائماً در حال عمل در جهانند.

نمودار ضمیمه، این پیدایش جهان را تشریح می‌کند.

اولین علم زندگی

آیورودا یک سیستم کلی پزشکی و بومی هندوستان است که به صورت وسیعی از آن استفاده می‌شود. لغت آیورودا عبارتی سانسکریت و به معنای «علم زندگی» است. آیو (Ayu) به معنی «زندگی» یا «زندگی روزمره»، و ودا (Veda) به معنای «دانستن» است. آیورودا اولین بار در وداها که قدیمی‌ترین ادبیات موجود دنیا است، ثبت شده است. این سیستم درمانی، در زندگی روزانه مردم هندوستان، بیش از ۵۰۰۰ سال است که بکار گرفته می‌شود.

- 18. brahma
- 19. vishnu
- 20. mahesha
- 21. aum

۱۸ □ آیورودا: علم خوددرمانی

## آیورودا و نیروی بالقوه انسان

آیورودا می آموزاند که انسان يك جهان كوچك است؛ جهانی در درون خودش. انسان يك طفل نیروهای کیهانی از محیط بیرونی (جهان بزرگ) است. وجود فردی او غیر قابل تفکیک از جمیع پیدایش جهانی است. با در نظر گرفتن ارتباط ذاتی بین روح فردی و جهانی، فرد و آگاهی کیهانی، انرژی و ماده، آیورودا «سلامتی» و «مرض» را به صورت عبارتی جامع می نگرد.

بنا به آموزشهای آیورودا هر انسان چهارغریزه بیولوژیکی و معنوی دارد: مذهبی، مالی، زادوولد و غریزه گرایش به رهایی. سلامت خوب و متعادل، زیربنائی است برای بر آوردن این غرایز. آیورودا کمک می کند تا شخص سالم سلامتش را حفظ کند و شخص بیمار سلامتش را دوباره به دست آورد.

آیورودا يك علم - زندگی درمانی است که طبی-ماوراءالطبیعه بوده و مادر تمام هنرهای درمانی است. بکارگیری آیورودا برای افزایش خوشبختی، سلامت و رشد خلاقیت بشر، طراحی شده است.

از طریق مطالعه آموزشهای آیورودا هر کس می تواند دانش علمی خود درمانی را کسب کند. بوسیله تعادل مناسب میان تمام انرژیها در بدن، می توان جریان رو به زوال رفتن فیزیکی و بیماری را بطور قابل توجهی کم کرد. این ایده ای اساسی برای علم آیورودا است: قابلیت فرد برای خوددرمانی.

## آیورودا، یوگا و تانترا

آیورودا، یوگا و تانترا قواعد زندگی قدیمی هستند که قرنهاست در هندوستان بکار گرفته می شوند. آنها در متون وداها و اپانیشادها ذکر شده اند. یوگا علم اتحاد با الهیات یا حقیقت است؛ تانترا مستقیم ترین روش کنترل انرژی است که اتحادغائی با حقیقت را بوجود می آورد، و آیورودا علم زندگی است.

هدف هر تمرین، کمک به فرد برای به دست آوردن طول عمر، جوانی دوباره و خودشناسی است. هدف اصلی تمرینات یوگا و تانترا، رهایی است، گرچه فقط افراد منظم بخصوصی قادر به نیل به این هدف غایی از طریق تمرینات مزبور هستند؛ هر چند که با بکارگیری آیورودا هر کسی می تواند به سلامت مطلوب و طول عمر برسد.

در تکامل معنوی انسان، آیورودا زیربنا، یوگا بدن و تانترا سر آن است.

لازمه تجربه تمرینات یوگا و تانترا، ابتدا فهم آیورودا است. بنابراین، آیورودا، یوگا و تانترا يك سه گانگی مرتبط زندگی را تشکیل می دهند. هیچکدام از این تمرینات به تنهایی کارساز نیست. سلامت بدن، ذهن<sup>۲۲</sup> و آگاهی<sup>۲۳</sup> به دانش و تمرین این سه در زندگی روزانه بستگی دارد.

۲۲. «ذهن» (mind) در این قسمت و در صفحات بعدی عملیات استدلال عقل را مشخص می کند.

۲۳. «آگاهی» (consciousness) در اینجا مشخص کننده عملیات بصیرتی روح در ارتباط مستقیم با اصل الهی و سرچشمه تمام زندگی است.

حقیقت آن را در برمی گیرند. مورد سؤال قراردادن جزئیات، قبل از يك بررسی اجمالی از تمام علم، بی ثمری و نارضایتی را به دنبال خواهد آورد. بنابراین، محترمانه به خواننده توصیه می شود موقتاً اظهاراتی را که در ابتدا ممکن است مستدل به نظر نیاید تا موقعی که چیرگی بردانش آیورودا را به صورت کلی آغاز نماید، بپذیرد.

## آیورودا و ذهن غربی

طب و طرز فکر غربی تمایل دارد که فردیت را به صورت کلی و گروه بندی شده بررسی کند. برای مثال، بر طبق ایده عادی (نرمال) بودن غربی، چیزی که در اکثریت مردم معمول است، عادی بودن (نرم) را تشکیل می دهد. آیورودا بر این اصل است که عادی (نرمال) بودن باید بطور جداگانه برای هر فرد سنجیده شود؛ زیرا ساختمان بدنی هر انسان حالت و عملکرد خود بخودی و مخصوص به خودش را بروز می دهد.

کلید فهمیدن در شرق، تقبل، ملاحظه و تجربه است؛ در غرب، سؤال کردن، تشریح و نتیجه گیری مستدل است. ذهن غربی کلاً به عینیت ایمان دارد، در حالی که شرقی تأکید بیشتر بر روی ذهنیات دارد. علم شرقی به شخص می آموزاند که به فراسوی اختلاف بین ذهنیت و عینیت برود. این فرق در برخورد با مسائل، ممکن است شرح دهد که چرا بعضی غربیان برای درک اصول آیورودا مواجه با اشکالاتی می شوند.

بسیاری از گفتارهای این کتاب مقدماتی درباره آیورودا ممکن است سؤالاتی مثل «چطور؟» و «چرا؟» را برانگیزد. نویسنده باید به خواننده متذکر شود که هر چند اینگونه سؤالات اجتناب ناپذیرند، ولی همیشه هم قابل جواب نیستند. حتی در طب غربی امروزی، ثابت شده است که بعضی از ایده ها «کارگر» هستند، بدون آنکه درک کاملی از دلایل موجود در پس آن پدیده داشته باشیم. برای مثال، هر چند که آنتی بیوتیکها برای از بین بردن باکتری که تشکیل سمومی در بدن می دهد، بکار گرفته می شوند، هیچ استدلال مناسبی برای تشریح چگونگی تشکیل سموم از باکتری وجود ندارد. علاوه بر این، آیورودا در واقع يك علم کلی است که مجموع عناصر زیادی،

۲۲ □ آیورودا: علم خوددرمانی

فصل اول: تاریخ و فلسفه □ ۲۳

## فصل دوم عناصر پنجگانه و انسان

وجود داشت . از آن مرحله آگاهی یکپارچه ، ارتعاشات ظریف صدای بی صدای کیهانی (ام<sup>۲</sup>) ظاهر گردید. از آن ارتعاشات، ابتدا عنصر فضای خالی (ایتر) پدیدار شد. این عنصر فضای خالی (ایتری) شروع به حرکت نمود. این حرکات ظریف، هوا را بوجود آورد که ایتر در حال کنش است. حرکت ایتر ، اصطکاک را پدید آورد و از طریق آن اصطکاک ، حرارت بوجود آمد. ذرات انرژی-حرارتی با هم ترکیب شدند تا نور شدیدی را بوجود بیاورند که از این نور، عنصر آتش پدید آمد.

بدینگونه ایتر به شکل هوا ظاهر گردید و سپس همین ایتر بود که به شکل آتش پدیدار گشت . از طریق حرارت آتش ، عناصر اتری خاصی حل شد و به شکل مایع در آمد که عنصر آب از آن بوجود آمد ، و سپس منجمد گردید تا ملکولهای خاک را بسازد . به این ترتیب ، ایتر به شکل چهار عنصر هوا، آتش، آب و خاک ظاهر گردید.

از خاک ، تمام اجسام آلی زنده شامل آنهایی که در قلمرو نباتات هستند مثل گیاهان و غلات ، و آنهایی که در قلمرو حیوانات هستند مثل انسان، خلق شدند. خاک نیز حاوی مواد غیر آلی است که قلمرو مواد معدنی را در بر می گیرد . به این ترتیب، از دل عناصر پنجگانه ، همه ماده زائیده شده است. این پنج عنصر اولیه در تمام مواد وجود دارند.

آب نمونه کلاسیکی است: حالت منجمد آب، یعنی یخ، پیدایش اصل خاک است. حرارت (آتش)، یخ را به مایع تبدیل می کند که اصل آب را نشان می دهد ، و بعد نهایتاً تبدیل به بخار می شود که اصل هوا را بیان می کند. بخار به صورت اتر یا فضا ناپدید می شود. بنابراین پنج عنصر پایه ای یعنی ایتر، هوا، آتش، آب و خاک در یک ماده حضور دارند.

2. aum

فصل دوم: پنج عنصر و انسان □ ۲۵

آیورودا در اذهان انسجام یافته ریشی ها (بینندگان حقیقت) تکامل پیدا کرد . برای هزاران سال آموزشهای آنها به صورت شفاهی از معلم به شاگرد منتقل گردید تا بعدها به صورت اشعار خوش آهنگ سانسکریت نوشته شد. گرچه بخش عظیمی از این متون در طول زمان گم شده، امامقادیر معتابهی از دانش آیورودا هنوز باقی مانده است.

این دانش که از آگاهی کیهانی سرچشمه می گیرد به صورت کشف درونی در دل ریشی ها دریافت گردید . آنها درک کردند که آگاهی ، انرژی ای است که به شکل پنج عامل یا عنصر اولیه یعنی ایتر (فضای خالی)، هوا ، آتش، آب ، و خاک ظاهر می گردد. این ایده پنج عنصر در قلب علم آیورودا مستتر است.

ریشی ها دیدند که در آغاز ، جهان در مرحله ای ناپیدا از آگاهی

1. meditative minds

□ ۲۴ آیورودا: علم خوددرمانی

هر کدام از این عناصر پنجگانه از انرژی ای که از آگاهی کیهانی بیرون آمده است، سرچشمه می گیرد. این پنج عنصر در تمام ماده موجود در جهان حضور دارند. بنابراین، انرژی و ماده یکی هستند.

### انسان به عنوان جهان کوچک<sup>۳</sup>

انسان، عالم صغیر طبیعت است و پنج عنصر موجود در ماده درون هر فرد نیز وجود دارند.

در بدن انسان فضاهایی هستند که نمایانگر عنصر اتر می باشند. برای مثال، فضاهایی در دهان، بینی، مجرای دستگاه گوارشی، مجرای تنفسی، شکم، حلق، مویزگها، لنفبرها، بافتها و سلولها قرار دارند. فضای در حرکت هوا خوانده می شود.

هوا دومین عنصر کیهانی یعنی عنصر حرکت است. در درون بدن انسان، هوا به شکل حرکات عمده عضلات، ضربان قلب، انقباض و انبساط ریهها و حرکات دیواره شکم و رودهها ظاهر می گردد. حتی در زیر میکروسکوپ هم ممکن است دیده شود که تک سلولها حرکت می کنند. عکس العمل در مقابل يك محرك، حرکت جنبشی عصب «آوران» و عصب «وابر» است که حرکاتی حسی و مکانیکی هستند. تمام حرکات سیستم عصبی مرکزی، بوسیله هوای بدن اداره می شوند.

سومین عنصر آتش است. منشأ آتش و نور در منظومه شمسی، خورشید است. در بدن انسان، منشأ آتش، سوخت و ساز (متابولیسم) است. آتش در سیستم هاضمه عمل می کند. در ماده خاکستری سلولهای مغزی،

3. microcosm

۴۶ □ آیورودا؛ علم خوددرمانی

آتش به شکل شعور ظاهر می گردد. بعلاوه آتش شبکیه چشم را که درك کننده نور است، به حرکت می اندازد. بنابراین، حرارت بدن، هضم، جریان فکر کردن و قوه باصره همگی از عملکردهای آتش بدنی هستند. همه سوخت و ساز (متابولیسم) و سیستم آنزیمها با این عنصر کنترل می شوند. آب چهارمین عنصر مهم بدن است که به صورت شیرهای مترشحه هاضمه و غدد بزاقی در غشاء مخاطی و در پلاسما و سیتوپلاسما ظاهر می شود. آب برای عملکرد بافتها، ارگانها و سیستمهای مختلف بدنی، اهمیت حیاتی دارد. برای مثال، از دست دادن آب به علت اسهال و استفراغ می باید بلافاصله مداوا گردد تا حیات بیمار حفظ شود. به علت حیاتی بودن این عنصر، آب بدنی، آب زندگی خوانده می شود.

خاک پنجمین و آخرین عنصر جهان است که در عالم صغیر نیز وجود دارد. امکان زندگی در این عرصه به علت این است که خاک (زمین)، تمام اجسام جاندار و بیجان را روی سطح جامد خود نگاه می دارد. در بدن، ساختهای جامد استخوانها، غضروفها، ناخنها، عضلات، تاندونها، پوست و مو - از خاک مشتق شده اند.

### حواس

پنج عنصر در عملکرد پنج حس انسان و همچنین در عملکردهای خاص فیزیولوژی وی، ظاهر می گردند. بنابراین، پنج عنصر مستقیماً با توانایی انسان برای درك محیط بیرونی ای که وی در آن زندگی می کند، بستگی دارند. بعلاوه، این عناصر پنجگانه از طریق حواس به اعمال پنجگانه ای که بیانگر عملکردهای ارگانهای حسی هستند، مربوط می شوند. عناصر اولیه - اتر، هوا، آتش، آب و خاک - به ترتیب به شنوایی،

فصل دوم: پنج عنصر و انسان □ ۲۷

ریشی‌های قدیمی درك كردند که این عناصر از آگاهی کیهانی خالص سرچشمه گرفته‌اند.  
هدف آیورودا این است که هر انسانی را قادر سازد تا بدنش را در ارتباط کاملاً هماهنگی با آگاهی کیهانی درآورد.

لامسه، بینائی، چشائی و بویائی ارتباط دارند.  
اثر عامل را بطی است که از طریق آن صدا منتقل می‌گردد. بنابراین، عنصر اتری به عملکرد قوه شنوایی مربوط می‌شود. گوش یعنی ارگان شنوایی، عمل ارگان بیان را که اصوات معنی‌دار انسان را بوجود می‌آورد، نمایش می‌دهد.

هوابه حس لامسه ارتباط می‌یابد و ارگان حس لامسه، پوست است. دست ارگان عمل برای حس لامسه است. این عضو که پوست آن بخصوص بسیار حساس است مسئول اعمال نگاه داشتن، دادن و گرفتن است.  
آتش که به شکل نور، حرارت و رنگ ظاهر می‌گردد، با بینائی مربوط است. چشم، ارگان بینائی است که راه رفتن را اداره می‌کند و به این ترتیب به پاها مربوط می‌شود. شخص کور می‌تواند راه برود، ولی این راه رفتن جهت بخصوصی ندارد. چشمها به عمل راه رفتن جهت می‌دهند.  
آب به ارگان چشائی مربوط می‌گردد. بدون آب، زبان قادر به چشیدن نیست. عملکرد زبان و عملکرد آلت تناسلی (آلت مرد و کلیتوریس) با یکدیگر سخت در ارتباطند. در آیورودا آلت مرد و کلیتوریس، زبان پائینی در نظر گرفته می‌شود، در حالی که زبان دردهان، زبان بالائی است. فردی که زبان بالائی را کنترل کند، طبیعتاً زبان پائینی را نیز کنترل می‌کند.

عنصر خاک به حس بویائی مربوط می‌شود. بینی ارگان حس بویائی است که در عملکرد، به عمل مخرج یعنی دفع مدفوع مربوط می‌شود. این ارتباط در کسی که یبوست یا کولون ناپاک دارد، نشان داده می‌شود. چنین فردی نفسش بدبو و حس بویائی اش کند می‌شود.

آیورودا بدن انسان و تجربیات حسی اش را به عنوان پیدایش انرژی کیهانی که در عناصر اولیه پنجگانه بیان گردیده، در نظر می‌گیرد.

## فصل سوم ساختمان بدن انسان

اَتر، هوا، آتش، آب و خاك، پنج عنصر اولیه در بدن انسان به شکل سه اصل اساسی یا طبع (مزاج) که به عنوان سه دوشا<sup>۱</sup> شناخته می شوند، ظاهر می گردند:

از ترکیب دو عنصر اَتر و هوا، اصل هوا که و انا<sup>۲</sup> خوانده می شود، نمود پیدا می کند. (در اصطلاحات علمی سانسکریت، این اصل و انا دوشا<sup>۳</sup> خوانده می شود.)

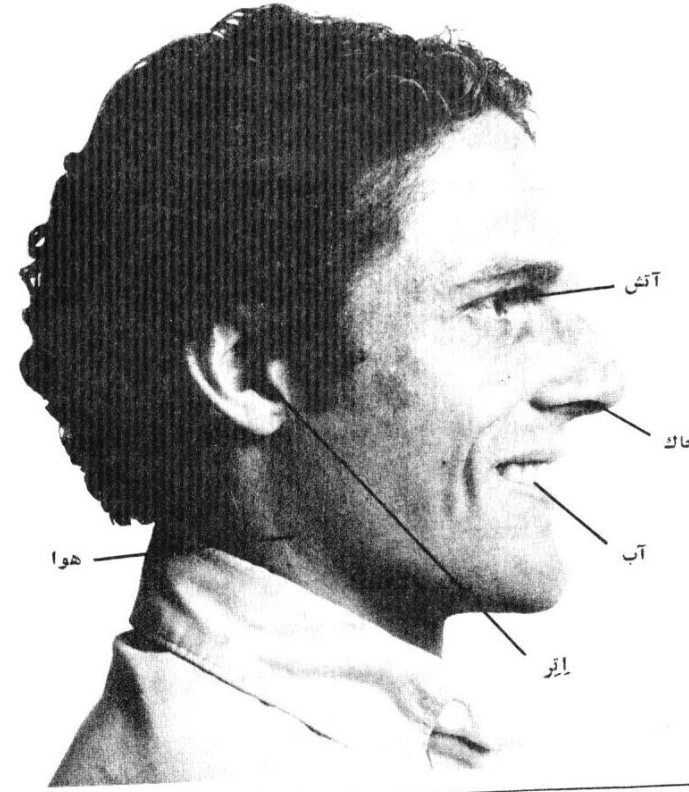
دو عنصر آتش و آب همراه یکدیگر در بدن به عنوان اصل آتش که پیتا<sup>۴</sup> خوانده می شود، پدید می آیند.

1. tridosha
2. vata
3. vatadosha
4. pita

فصل سوم: ساختمان بدنی انسان □ ۳۱

## جدول ۱ پنج عنصر ارگانهای حسی و اعمال آنها

عناصر	حواس	ارگان حسی	عمل	ارگان عمل
اَتر	شنوایی	گوش	نطق	ارگانهای نطق (زبان، طنابهای صوتی، دهان)
هوا	لامسه	پوست	نگهداشتن (گرفتن)	دستها
آتش	بینایی	چشمها	راه رفتن	پاها
آب	چشایی	زبان	زاد و ولد	تناسلی
خاك	بوایی	بینی	دفع کردن	مقعد



دو عنصر خاک و آب به عنوان طبع آبکی (بلغمی) بدن که کافا<sup>۵</sup> خوانده می شود، ظاهر می گردند.

این سه عنصر (واتا، پیتا، کافا) همه اعمال بیولوژیکی، روانی و آسیب شناسی فیزیولوژیکی<sup>۶</sup> مربوط به بدن، ذهن و آگاهی را اداره می کنند. آنها به عنوان عوامل سازنده اساسی و موانع حفاظتی برای بدن در شرایط فیزیولوژیکی نرمال، عمل می کنند و وقتی که خارج از تعادل باشند، به پروسه بیماری مدد می رسانند.

سه دوشا مسؤول بوجود آمدن نیازهای طبیعی و سلیقه ها و ترجیحات فردی در غذا (مزه و حرارت و غیره) می باشند.<sup>۷</sup> سه دوشا بر وجود آوردن، حفظ کردن و از بین رفتن بافتهای بدن و نیز دفع محصولات اضافی از آن نظارت دارند. آنها همچنین مسؤول پدیده های روانی نظیر احساساتی از قبیل ترس، خشم و حرص، و در حد بالاتر، احساساتی انسانی مانند فهم، همدردی و عشق هستند. بنابراین، سه دوشا زیربنای وجود روانی<sup>۸</sup> انسان به حساب می آیند.

ساختمان اساسی بدن هر فردی در دوره جنینی مشخص می شود. در زمان باروری، یک واحد نر (اسپرماتوزوئید) با یک عنصر ماده (اوول) جفت می شود. در لحظه این اتحاد، ساختمان وجودی فرد بوسیله تبدیلات و ترکیبات هوا، آتش و آب بدنی که در بدنهای والدین پدید می آید، مشخص می شود.

بطور کلی، هفت نوع ساختمان بدنی وجود دارد:  
۱. واتا

5. kapha

6. physioathological

۷. برای تشریح چگونگی این ترجیحات به فصل هشتم رجوع کنید.

8. psychosomatic

۲. پیتا

۳. کافا

۴. واتا-پیتا

۵. پیتا-کافا

۶. واتا-کافا

۷. واتا-پیتا-کافا.

در بین این هفت نوع کلی، اختلافات ظریف غیر قابل شمارشی وجود دارد که بستگی به درصد عوامل واتا، پیتا و کافا در ساختمان بدنی دارد.

ساختمان بدنی در سانسکریت، پراکرتی خوانده می شود که معنی این واژه «طبیعت»، «اخلاقیت» یا «خلقت اولیه» است. در بدن، اولین نمود عناصر پنجگانه اولیه، ساختمان بدنی است. ساختمان بدنی اولیه هر فرد در طول زندگی بدون تغییر همانگونه که بطور ژنتیکی مشخص شده است، باقی می ماند.

ترکیب عناصر حاضر در زمان تولد ثابت می ماند، هر چند که ترکیب عناصری که تشکیل دهنده تغییرات مداوم فیزیوپاتولوژیکی در بدن هستند، در واکنش به تغییرات محیطی تغییر می یابد.

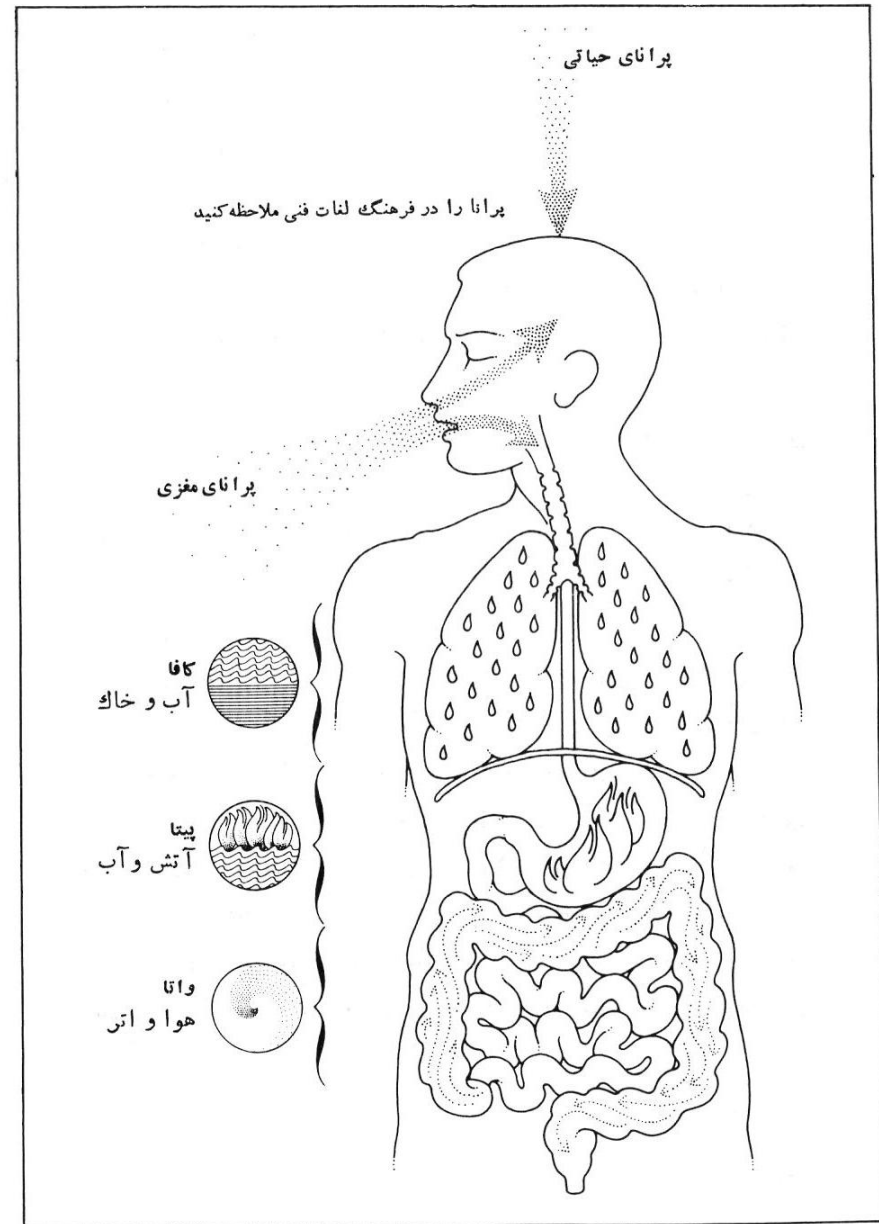
در سراسر زندگی، واکنش بدون وقفه ای بین محیط بیرونی و درونی وجود دارد. محیط بیرونی، نیروهای کیهانی (جهان کبیر<sup>۹</sup>) را دربر می گیرد، در حالی که نیروهای درونی (جهان صغیر<sup>۱۰</sup>) با اصول «واتا، پیتا، کافا» اداره می شوند. یک اصل بنیادی مداوم در آیورودا بر این مبنا است که انسان می تواند تعادل در نیروهای درونی را که در فرد عمل

9. macrofom

10. microcosm

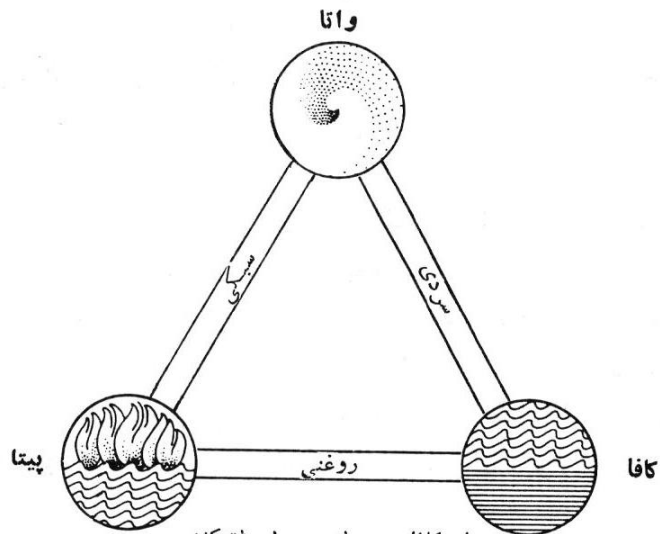


جایگاه‌های واتا، پیتا و کافا



وظایف سه‌دوشا

کافا (آب + خاک)	پیتا (آتش + آب)	واتا (هوا + فضا)
نیات	حرارت بدن	حرکت
انرژی	دها	تنفس
روان کردن	هضم	احتیاجات طبیعی
جرب و روغنی	درک	تغییر شکل بافتها
بخشش	فهم	عملکردهای حرکتی
حرص	گر سنگی	عملکردهای حسی
وابستگی	تشنگی	سبکی
تجمع	هوش	ترشحات
نگهداشتن	خشم	دفع
حس مالکیت	تنفر	ترس
	حسادت	پوچی
		اضطراب



پیتا و کافا در روغنی بودن مشترکند.  
پیتا و واتا در سبکی مشترکند.  
واتا و کافا در سردی مشترکند.

می‌کنند از طریق تغییر رژیم غذایی و عادات زندگی، جهت مقابله با تغییرات در محیط بیرونی خود، بوجود آورد.

### شناخت سه‌دوشا

بنابر آیورودا، اولین شرط لازم برای درمان خود و دیگران داشتن شناختی روشن از سه‌دوشا است. ایده «واتا، پیتا، کافا» برای آیورودا منحصر به فرد و دارای نیروئی بالقوه برای ایجاد تغییرات اساسی در سیستم درمانی غرب است، هرچند که ایده سه‌اصل و کلمات سانسکریت واتا، پیتا و کافا برای ترجمه به عبارات غربی، سخت دشوار است.

واتا اصل حرکت است. آنچه که حرکت می‌کند واتا خوانده می‌شود. بنابراین، واتا را می‌توان به عنوان اصل هوای بدنی ترجمه کرد، هرچند که عنصر هوا در جو بیرونی همسان هوا در بدن نیست. هوای بدنی یا واتا را با انرژی ظریفی که حرکت بیولوژیکی را اداره می‌کند، می‌توان مشخص نمود. این اصل بیولوژیکی حرکت، همه تغییرات ظریف سوخت‌وساز (متابولیسم) را ظاهر می‌کند. واتا از دو عنصر اتر و هوا شکل می‌گیرد.

واتا حاکم بر تنفس، به هم زدن پلک چشمها، حرکت در عضلات و بافتها، ضربان قلب، تمامی انقباضها و انبساطها، حرکات سیتوپلاسم و غشاء سلولی، و حرکت تک‌تک پیشهای سلولهای عصبی می‌باشد. بعلاوه، واتا بر احساسات و عواطفی از قبیل تازگی، عصبی بودن، ترس، اضطراب، درد، لرزش، و انقباضات عضلانی شدید، حاکم است. روده بزرگ، فضای درون نشیمنگاه<sup>۱۱</sup>، استخوانها، پوست، گوشها و

11. plevic

۳۶ □ آیورودا: علم خوددرمانی

رانها، محل استقرار واتا هستند. اگر بدن، واتای اضافی بوجود بیآورد، در این نقاط جمع خواهد شد.

پیتا به عنوان آتش ترجمه شده است گرچه معنی لفظی کلمه، «آتش» نیست. آتش يك شمع یا آتش درون يك شومینه را می‌توان دید، ولی انرژی حرارتی بدن یا پیتا دوشا که خود را به صورت سوخت‌وساز (متابولیسم) ظاهر می‌کند، به این نحو قابل رؤیت نیست. پیتا حاکم بر هضم، جذب، جذب و تحلیل ملکولهای غذایی در درون سلولهای بدن<sup>۱۲</sup>، تغذیه، سوخت‌وساز، حرارت بدن، رنگ پوست، برق و درخشش چشمها و نیز فهم و شعور است. از نظر روانی، پیتا خشم و نفرت و حسادت را برمی‌انگیزد. روده کوچک، معده، غددهای غده‌ای، خون، چربی، چشمها و پوست جایگاه پیتا هستند. پیتا از دو عنصر آتش و آب شکل گرفته است.

ترجمه کافا آب بیولوژیکی است، و این اصل بدنی از دو عنصر خاک و آب تشکیل گردیده است. کافا عناصر درون بدن را به هم می‌چسباند و مواد مورد لزوم ساختمان فیزیکی را مهیا می‌سازد. این دوشا مقاومت بدن را حفظ می‌کند. آب عنصر سازنده اصلی کافا است و این آب بدنی از نظر فیزیولوژیکی مسئولیت اداره قدرت بیولوژیکی و مقاومت طبیعی بافت در بدن را به عهده دارد. کافا مفاصل را روان می‌کند؛ رطوبت پوست را مهیا می‌سازد؛ به درمان زخمها یاری می‌رساند؛ فضاهای بدن را پر می‌کند؛ قدرت بیولوژیکی را نیرو و ثبات می‌بخشد؛ به حفظ حافظه کمک می‌کند؛ به قلب و ریهها انرژی می‌دهد، و مصنوعیت بدن در مقابل بیماریها را حفظ می‌نماید.

کافا در سینه، حلق، سر، سینوسها، بینی، دهان، شکم، مفاصل،

12. assimilation

۳۷ □ فصل سوم: ساختمان بدنی انسان

## تشخیص ساختمان بدنی فرد

جدول ضمیمه برای کمک به خواننده جهت تشخیص ساختمان بدنی خودش، تهیه شده است. متعاقباً نیز شرح مفصلتری از سه نوع ساختمان بدنی ارائه گردیده است. مهم است به خاطر داشته باشیم که این تعاریف فقط جنبه خالص هر نوع ساختمان بدنی را منعکس می کنند؛ درحالی که هیچ ساختمان بدنی فردی منحصرأ از یک نوع عنصر تنها ساخته نشده است، بلکه هر شخص مجموعه ای از سه عنصر با گرایش غالبی به سمت یک یا بیشتر می باشد.<sup>۱۳</sup>

بنابراین خواننده از نتیجه گیریهای محکم وقاطع در مورد خویش بر اساس این تعاریف بنیادی، پرهیز داده می شود. مشخص کردن ساختمان بدنی خاص فرد با استفاده از این جدول می باید فقط برای جلب توجه وی نسبت به جنبه های مختلف زندگی مانند رژیم غذایی که سلامتی را ارتقاء می دهد، باشد.

## ساختمان بدنی واتا

افراد با ساختمان بدنی واتا عموماً از نظر فیزیکی کمتر از معمول رشد کرده اند. سینه آنها صاف و رگ و تاندونهای عضلات قابل رؤیت است. رنگ چهره قهوه ای و پوست سرد، زبر، خشک و تر کدار است.

۱۳. این انواع خصوصیات باید بیشتر نسبت به گرایشات نژادی و ارجحیت های فرهنگی تنظیم شود؛ زیرا نژادها و فرهنگ های مختلف تما یلات طبیعی درجهت خصوصیات مشخصه بدنی و نوع زندگی دارند. برای مثال، افریقاییها پوست تیره دارند و هندیها غذاهای تند می خورند.

سیتوپلاسم، پلاسم و ترشحات مایعی بدن مانند خلط، وجود دارد. از نظر روانی، کافا مسؤول عواطفی مانند وابستگی، حرص و حسادت دیرینه می باشد و همچنین در گرایش به طرف آرامش، بخشش و عشق نمودار می گردد. سینه جایگاه کافا است.

تعادل بین سهدوشا برای سلامتی ضروری است. برای مثال، اصل هوا باعث روشن شدن آتش بدنی می گردد. ولی آب برای کنترل آتش لازم است؛ در غیر این صورت، آتش بدنی بافتها را خواهد سوزاند. و انا باعث به حرکت در آوردن کافا و پیتا است؛ زیرا کافا و پیتا بدون حرکت هستند. سهدوشا به اتفاق فعالیت های سوخت و سازی- آنا بولیس (کافا)، کاتا بولیس (واتا) و متابولیس (پیتا)- را اداره می کنند.

وقتی که واتا از تعادل خارج گردد، متابولیس بهم می خورد و منتج به افزایش کاتا بولیس که جریان از هم پاشیدن یا روبه زوال گذاشتن در بدن است، می شود. وقتی آنا بولیس از کاتا بولیس بیشتر شود، نسبت رشد و بازسازی ارگانها و بافتها افزون می شود. پیتای اضافی، متابولیس را مختل می سازد؛ کافای اضافی نسبت آنا بولیس را افزایش می دهد؛ و اتای اضافی باعث لاغری بیش از حد (کاتا بولیس) می گردد.

در طفولیت، آنا بولیس و عنصر کافا غالب هستند؛ زیرا این زمان بیشترین رشد فیزیکی است، در زمان بلوغ، متابولیس و عنصر پیتا نمایان ترین هستند؛ زیرا در این زمان بدن، بالغ و با ثبات است. در سنین کهولت متابولیس و واتا مشهودترین هستند، همچنانکه بدن روبه زوال می رود.

معمولاً خالهای تیره رنگی نیز روی پوست وجود دارند.

افراد واتائی عموماً یا خیلی بلندقد و یا خیلی کوتاه قد هستند با استخوان بندی باریک که به دلیل کمی رشد عضلات، مفاصل و انتهای استخوانهای آنها آشکار است. موها کم پشت و مجعد، پلکها باریک و چشمها بی فروغ اند. چشمها ممکن است گود و فرورفته، ریز، خشک، فعال و سطح داخلی پلک، خشک و تیره باشد، ناخنها سخت و شکننده اند. شکل بینی خمیده و سربالا است.

از نظر فیزیولوژیکی، اشتها و هضم غذا متغیر است. افراد واتائی علاقمند به مزه های شیرین، ترش و شور هستند و نوشابه های داغ را دوست دارند. تولید ادرار کم و مدفوع خشک، سفت و کم مقدار است. معمولاً کمتر از سایر طبایع عرق می کنند. خوابشان آشفته است و کمتر از طبایع دیگر می خوابند. اغلب دست و پاهایشان سرد است.

این افراد، خلاق، فعال، هوشیار و ناآرامند. آنها تند صحبت می کنند و سریع راه می روند، ولی بسادگی هم خسته می شوند. خصوصیاتشان از نظر روانی، حافظه ضعیف، ولی درک سریع ذهنی است. موضوعی را بلافاصله می فهمند، ولی زود فراموش می کنند. ضعیف الاراده و کم تحملند. گرایش به طرف عدم ثبات ذهنی دارند. اعتماد و شجاعتشان اندک است. قدرت استدلالشان ضعیف است و افرادی عصبی و ترسو هستند و اضطراب زیادی دارند.

همچنین هر یک از طبایع رویه بخصوصی در رابطه با عمل متقابل نسبت به محیط خارجی شان نشان می دهند. افراد واتائی خواهان به دست آوردن سریع پول هستند و همانطور هم سریع آن را خرج می کنند. در نتیجه گرایش به فقیر ماندن دارند.

### ساختمان بدنی پیتا

این افراد قدمتوسط دارند؛ لاغرند و استخوان بندی شان ممکن است ظریف باشد. سینه آنها به صافی افراد واتائی نیست و رگها و تاندونهای عضلاتشان تقریباً مشهود است. آنها خالها و کک مکهای زیادی دارند که آبی رنگ یا قهوه ای-قرمز است. استخوانها به اندازه افراد واتائی بیرون زده نیست و رشد عضلات متوسط است.

افراد پیتائی ممکن است رنگ و روی مسی رنگ، زرد رنگ، سرخ رنگ یا بور (روشن) داشته باشند. پوست، نرم و گرم است و کمتر از افراد واتائی چروک دارد. موها کم پشت، ابریشمی، قرمز یا قهوه ای رنگ است و گرایشی نسبت به زودتر از معمول سفید شدن و ریختن دارد. رنگ چشمها ممکن است خاکستری، سبز یا قهوه ای-مسی و براق باشد. حدقه چشم برجستگی متوسط خواهد داشت. سطح داخلی چشم مرطوب و مسی رنگ است. شکل بینی تیز و نوک بینی ممکن است قرمز رنگ باشد. از نظر فیزیولوژیکی، این افراد سوخت و ساز (متابولیسم) قوی، هضم خوب و در نتیجه اشتها زیاد دارند. افراد پیتائی کشش طبیعی برای مزه های شیرین، تلخ و گس دارند و از نوشابه های خنک لذت می برند و معمولاً مقدار زیادی غذا و نوشابه می خورند. خوابشان متوسط ولی بدون وقفه است. آنها ادرار زیادی تولید می کنند و مدفوعشان زرد رنگ، آبکی، نرم و زیاد است. گرایش به عرق کردن بیش از حد دارند. ممکن است حرارت بدنشان کمی بالا و دستها و پاهایشان گرم باشد. افراد پیتائی بر راحتی تحمل آفتاب، گرما یا کار زیاد را دارند. از نظر روانی، افراد پیتائی قدرت فهم خوبی دارند؛ بسیار تیزهوش و باشعور و معمولاً سخنرانان

که چیزی را فهمیدند، آن دانش را حفظ می کنند. افراد کافائی معمولاً ثروتمندند. آنها پول را به دست می آورند و در نگهداری آن کوشا هستند.

جدول ۲

ساختمان بدنی (پراکرتی) انسان

کافا	پیتا	واتا	جنبه های ساختمان بدنی
			استخوان بندی
درشت	متوسط	لاغر	وزن بدن
زیادی وزن	متوسط	کم	پوست
ضخیم، چرب، سرد، رنگ پریده، سفید	نرم، چرب، گرم، پور، سرخ، زرد	خشک، زبر، سرد، قهوه ای، سیاه	مو
پرمو، چرب، موج، تیره یا روشن	نرم، چرب، زرد، سفیدی زودرس، سرخ	سیاه، خشک، مجعد	دندانها
قوی، سفید	اندازه متوسط، لثه های نرم، زرد	بیرون زده، بزرگ و خمیده و نامنظم با لثه های نازک	چشمها
بزرگ، جاذب، آبی با مژه های ضخیم	براق، نافذ، سبز، خاکستری، زرد	کوچک، بی فروغ، خشک، قهوه ای، سیاه	اشتها
آهسته ولی مداوم	خوب، بیش از حد، غیر قابل تحمل	متغیر، کم	مزه
تند، تلخ، گس	شیرین، تلخ، گس	شیرین، ترش، شور	تشنگی
کم	پیش از حد	متغیر	مدفوع
ضخیم، چرب، سنگین، آهسته	نرم، چرب، روان	خشک، سخت، یو بس	

فصل سوم: ساختمان بدنی انسان □ ۴۳

خوبی هستند. آنها گرایشهای احساسی به طرف نفرت، خشم و حسادت دارند و عموماً افرادی جاه طلبند که مایلند رهبر باشند. افرادی پیتائی به مادیات اهمیت می دهند و معمولاً از نظر مالی نسبتاً مرفه اند و از نشان دادن ثروت و اموال مجلل خود لذت می برند.

ساختمان بدنی کافا

افراد کافائی بدنهایی با رشد خوب دارند. البته در این افراد گرایش شدید برای اضافه وزن وجود دارد. سینه هایشان فراخ و پهن است. رگها و تاندونهای افراد کافائی به علت پوست ضخیم و عضلات خوب پرورش یافته شان، قابل رؤیت نیست. استخوانها برجسته نیستند. رنگ پوست و چهره بور و روشن است. پوستشان نرم، براق و چرب، و در عین حال سرد و رنگ پریده است. موها ضخیم، تیره، نرم و موجودار است. چشمها نزدیک هم و سیاه یا آبی است. سفیدی چشم عموماً خیلی سفید، بزرگ و جاذب است. سطح داخلی پلك به سرخی نمی گراید. از نظر فیزیولوژیکی، افراد کافائی اشتهای منظمی دارند. عملکرد هضم در آنها نسبتاً آهسته است و غذای کمتری می خورند. آهسته حرکت می کنند. غذاهای تند، تلخ و گس را می طلبند. مدفوعشان نرم و احتمالاً کمرنگ است و عمل تخلیه شان به آهستگی صورت می گیرد. عرق کردن بدنشان متوسط و خوابشان سنگین و طولانی است. قدرت فیزیکی و نیرومندی آنها نشانه ظرفیت حیاتی نیرومندی است که این افراد دارند. افراد کافائی عموماً سالم، خوشحال و آرامند. آنها از نظر روانی با تحمل، آرام، بخشنده و با محبت اند، هر چند که خصوصیات حرص، وابستگی، حسادت و حس مالکیت را از خود نشان می دهند. فهم ایشان کند ولی حتمی است و وقتی

۴۴ □ آیورودا: علم خوددرمانی

## ساختمان ذهنی

در ساختمان ذهنی و روحی، سه عامل یا گونا دخالت دارند همسان سه طبعی که ساختمان فیزیکی انسان را تشکیل می‌دهند. در روش پزشکی آیورودائی، این سه عامل پایه‌ای را برای تشخیص روحیات و خلق و خو و اختلافات فردی از نظر وضع روحی و معنوی انسان، بکار می‌گیرند. این سه عامل پایه‌ای ساتوا، راجاس و تاماس هستند. ساتوا بیانگر ذات، فهم، خلوص، وضوح، همدردی و عشق است. راجاس حرکت، جسارت، و برون‌گرایی را شامل می‌شود. ذهن راجاس در سطح نفسانی عمل می‌کند. تاماس در جهالت، بی‌حرکتی، سنگینی و کدورت ظاهر می‌شود.

افراد با خلق و خوی ساتوائی دارای بدنهای سالم هستند و رفتار و آگاهی‌شان بسیار خالص است. آنان سخت مذهبی و معتقد به وجود خدا و اغلب مردمی مقدسند.

افراد با طبیعت راجائی به کسب و کار، ثروت، قدرت، مقام و موقعیت اجتماعی علاقمندند و از ثروت لذت می‌برند و عموماً برون‌گرا هستند. آنها ممکن است به خدا معتقد باشند، ولی امکان تغییر عقیده ناگهانی را هم دارند. افراد راجائی بسیار علاقمند به سیاستند.

افراد تاماسی تنبل، خودخواه و قادر به نابود کردن سایرین هستند. آنها کمترین احترام را برای دیگران قائلند، مذهبی نیستند و تمام فعالیت‌هایشان خودخواهانه است. شخص با طبیعت ساتوائی بدون سعی زیاد به خود آگاهی می‌رسد؛ در حالی که افراد راجاسی و تاماسی باید سعی بیشتری در حصول به این حالت بکنند.

این سه انرژی ظریف ذهنی مسؤول کردارهای مختلفند که قابل

فصل سوم: ساختمان بدنی انسان □ ۴۵

## ادامه جدول ۲

فعالیت فیزیکی	خیلی فعال	متوسط	بی‌حال و سست
ذهن	نا آرام، فعال	تندرو، تیزهوش	آرام، آهسته
طبیعت احساسات	ترسو، نامطمئن، غیر قابل پیش بینی	گستاخ، زودرنج، حسود	آرام، وابسته، حریص
ایمان	تغییر پذیر	متعصب	باثبات
حافظه	حافظه نزدیک خوب، حافظه دور ضعیف	تیز	آرام ولی طولانی
رؤیاهای	ترسناک، پرواز، جهیدن	آتش، خشم، خشونت، جنگ	آب، رودخانه، دریا، اقیانوس، شنا کردن، رهانیتیک
خواب	کم و بهم ریخته	کم ولی عمیق	سنگین و طولانی
صحبت کردن	سریع	تند و پر نده	آهسته و یکنواخت
وضع مالی	فقیر، خرج کردن سریع پول برای چیزهای بی‌هوده	متوسط، خرج لوکس	ثروتمند، پس انداز-کننده، خرج غذا
نبض	باریک، ضعیف، با حرکتی مارما نند.	متوسط، جهش مثل قورباغه	عریض، آرام، مثل قورباغه می‌کند.

توجه: دایره‌های نزدیک به جنبه‌ها برای آنهایی که مایل به تشخیص ساختمان بدنی خود به صورت یک ایده کلی هستند، مهیا شده است. علامت «و» برای «اتا»، «پ» برای «پنا»، یا «لک» برای «کافا» را در دایره مربوطه علامت گذاری کنید بطوری که مناسب‌ترین شرح حال را برای هر جنبه انتخاب کرده باشید. تکرار به کردن مشخصات متغایر با دوشای مربوط به فرد، می‌تواند مشخص کننده یک جای آن دوشا باشد.

□ ۴۴ آیورودا: علم خوددرمانی

## فصل چهارم پروسة بیماری

سلامت نظم است ، بیماری بی نظمی است . در بدن ، يك مقابله دائمی بین نظم و بی نظمی برقرار است. انسان عاقل یاد می گیرد که بر حضور این بی نظمی در بدن خود کاملاً آگاه شود و سپس نظم را برقرار می کند. او می فهمد که نظم در بی نظمی استقرار دارد و برگشت به سلامت نیز میسر است. محیط درونی بدن دائماً نسبت به محیط بیرونی عکس العمل نشان می دهد. وقتی این دو از تعادل خارج می شوند، بی نظمی ظاهر می گردد. برای تغییر دادن محیط داخلی به منظور متعادل کردن آن با محیط خارجی، فرد باید چگونگی جریان بیماری ای که درون هستی روان تنی واقع می شود را درک کند. آیورودا توضیحاتی در مورد بیماری که امکان حفظ نظم و سلامتی را از بی نظمی و بیماری می دهد، مهیا می کند.

در آیورودا مفهوم سلامتی برای درك بیماری (Disease) زیر بنا است: «Dis» به معنای «محروم ماندن از» و «ease» به معنای «راحتی» .

فصل چهارم: پروسة بیماری □ ۴۷

تغییر و پیشرفت از طریق نظامهای معنوی مثل یوگا هستند.

پزشك آیورودائی (ویدیا<sup>۱۴</sup>) می تواند در این اصلاح رفتار كمك نماید. او با عملکرد این عوامل-ساتوا، راجاس و تاماس-آشنائی دارد و می تواند از طریق مشاهده رفتار و پرهیز غذایی فرد ، مشخص کند که کداميك از این سه عامل در شخص حکمهفرما است. با استفاده از این راه حل های عملی، او می تواند بیمار را به طرف يك زندگی با تعادل ذهنی و فیزیکی بیشتر، كمك و راهنمائی نماید.

14. vaidya

۴۶ □ آیورودا: علم خوددرمانی

## استعداد بیماری

ساختمان بدنی فرد، تعیین کننده استعداد بیماری است. برای مثال، افراد با ساختمان بدنی کافاگرایش زیادی به امراض کافائی دارند. آنها ممکن است گرفتار حملات متوالی لوزه‌ها، سینوسها، برونشیت و گرفتگی ریه‌ها شوند. به این ترتیب، افراد با ساختمان بدنی پیتا مستعد بروز اختلالات کیسه صفرا، صفرا و کبد، امراض افزایش اسیدپتیه، زخمهای گوارشی و التهاب معده می‌باشند. همچنین افراد پیتائی از اختلالات پوستی مانند کهیر و راش<sup>۲</sup> (بثورات موقت پوستی) رنج می‌برند. افراد واتائی بسیار مستعد ابتلاء به گاز، درد پائین کمر، التهاب مفصل، سیاتیک، فلج ناشی از ضایعه عصبی و درد عصب هستند. مبداء امراض واتائی در روده بزرگ، امراض پیتائی در روده کوچک، و اختلالات واتائی در معده است. طبایع نامتعادل در این نقاط باعث بوجود آمدن نشانه‌ها و علائمی خواهد شد.

عدم تعادلی که باعث بیماری می‌شود، ممکن است از آگاهی<sup>۳</sup> به صورت یک هشیاری<sup>۴</sup> منفی سرچشمه گرفته باشد که بعد ممکن است در ذهن نمایان شود؛ جایی که بذری بیماری ممکن است در ضمیر نیمه آگاه<sup>۵</sup> عمیق تر به صورت خشم، ترس یا وابستگی، مستتر باشد. این احساسات از طریق ذهن در بدن ظاهر خواهند شد. جلوگیری از ترس، جابجائی واتا را بوجود می‌آورد؛ خشم، پیتا را افزون می‌سازد؛ وحسادت، حرص و وابستگی، کافا را زیاد می‌کند. این عدم تعادل سه دوشا بر مقاومت

۲. به فرهنگ لغات فنی مراجعه شود.

3. consciousness

4. awareness

5. subconscious

فصل چهارم: پروسه بیماری □ ۴۹

بنابراین، قبل از بحث راجع به بیماری (Disease) ما باید معنی راحتی یا سلامتی را بفهمیم. یک حالت سلامت وقتی وجود دارد که آتش هضم کننده (آگنی<sup>۱</sup>) در وضعیت متعادل باشد؛ طبایع بدنی (واتا، پیتا، کافا) در تعادل باشند؛ سه محصول اضافی (ادرار، مدفوع، عرق) در سطح نرمال تولید شوند و متعادل باشند؛ حواس به صورت نرمال عمل کنند؛ و بدن، ذهن و آگاهی هماهنگ و متحدکار کنند. وقتی تعادل هر کدام از این سیستمها بهم بخورد، جریان بیماری شروع می‌شود. به دلیل اینکه تعادل عوامل ذکر شده فوق و عملکرد آنها مسؤول مقاومت طبیعی و مصنوعی بدن است، حتی امراض مسری بر شخصی که از سلامتی خوب برخوردار است، مؤثر واقع نمی‌شود. بنابراین، عدم تعادل در بدن و ذهن، مسؤول درد و نابسامانی فیزیکی و روانی است.

## طبقه بندی بیماری

بنابر آيورودا بیماری بر طبق اصل آن طبقه بندی می‌شود: روانی، معنوی یا فیزیکی. همچنین بیماری بر حسب محل ظهور نیز طبقه بندی می‌شود: قلب، ریه‌ها، کبد و غیره. جریان بیماری ممکن است در معده یا روده‌ها شروع شود، ولی در قلب یا ریه‌ها ظاهر گردد. بنابراین، علائم بیماری ممکن است در محل دیگری غیر از نقطه مبداء ظهور کنند. همچنین امراض بر طبق عوامل سببی و دوشاهای بدن (واتا، پیتا، کافا) طبقه بندی می‌شوند.

1. agni

۴۸ □ آيورودا: علم خوددرمانی



در عملکرد، شبیه به پیتا است و می‌توان آن را به‌عنوان یک قسمت کامل از سیستم پیتا در بدن انگاشت که به‌صورت یک عامل محلل (کاتالیزوری<sup>۷</sup>) در هضم و سوخت‌وساز (متابولیسم) عمل می‌کند. پیتا حاوی انرژی حرارتی است که به هضم یاری می‌رساند. این انرژی حرارتی، آگنی است. پیتا و آگنی ذاتاً همانندند با یک اختلاف ظریف: پیتا حاوی است و آگنی محتوی.

پیتا در معده به‌صورت آتش معدی (آگنی) ظاهر می‌شود. آگنی طبیعتاً اسیدی می‌باشد و کار آن خرد کردن غذا و تحریک هضم است. همچنین آگنی به‌صورت ظریفی با حرکت و اتا نسبت دارد؛ زیرا هوای بدنی، آتش بدنی را شعله‌ور می‌کند. آگنی در هر بافت و سلول حضور دارد و برای تغذیه بافتها و حفاظت و نگهداری مکانیزم مصنوعیت خود کار لازم است. آگنی جانوران کوچک میکروسکوپی، با کتری خارجی و سموم درون معده و روده‌های کوچک و بزرگ را نابود می‌سازد و بدین طریق از باکتریهای سلامتی (فلورا<sup>۸</sup>) این ارگانها محافظت می‌کند. طول عمر به آگنی بستگی دارد. همچنین شعور، فهمیدن، درک و فراگیری، از عملکردهای آگنی است. رنگ پوست بوسیله آگنی حفظ می‌شود و سیستم آنزیم و متابولیسم (سوخت‌وساز) تماماً بستگی به آگنی دارد. تا مدتی که آگنی بدرستی عمل می‌کند، جریان خرد کردن غذا و جذب و تحلیل آن در بدن به‌نرمی صورت خواهد گرفت. وقتی که آگنی به‌علت یک عدم تعادل در سه دوشا معیوب شود، سوخت‌وساز بشدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در نتیجه، مقاومت بدن و سیستم مصنوعیت معیوب می‌شود

7. catalytic
8. auto-immune
9. flora

فصل چهارم: پروسه بیماری □ ۵۱

طبیعی بدن (سیستم مصنوعیت- آگنی) تأثیر می‌گذارد و بدین ترتیب بدن مستعد بیماری می‌شود. بعضی وقتها عدم اعتدال که باعث جریان بیماری می‌شود، ممکن است ابتدا در بدن شروع و سپس در ذهن و آگاهی ظاهر گردد.

غذاها، عادات زندگی و محیط با خواصی شبیه به دوشا (طبع)، نسبت به بافتهای بدنی ضدیت خواهند داشت. آنها عدم تعادلی را بوجود می‌آورند که ابتدا در سطح فیزیکی ظاهر می‌شود و بعد ذهن را از طریق اختلال در سه دوشا تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برای نمونه، واتای مختل شده ترس، یأس و حالت عصبی را بوجود می‌آورد؛ پیتای اضافی در بدن باعث خشم، نفرت و حسادت خواهد شد؛ کافای زیادی، حس تملک، حرص و وابستگی را پدید می‌آورد.

بنابراین، رابطه مستقیمی بین پرهیز غذایی، عادات، محیط و اختلالات احساسی برقرار است. معیوب شدن طبایع بدنی (واتا، پیتا، کافا) سمومی (آما<sup>۶</sup>) را بوجود می‌آورد که در تمام بدن جریان پیدا می‌کنند. در حین این جریان، سموم در قسمت‌های ضعیف بدن جمع می‌شوند. برای مثال، اگر مفصل محل ضعیف باشد، بیماری همانجا ظاهر خواهد شد. چه چیزی این سموم وضعفهای بدنی را پدید می‌آورد؟

آگنی، کلید سلامتی یا بیماری

«آگنی» آتش بیولوژیکی است که حاکم بر سوخت‌وساز است.

6. ama

□ ۵۰ آيورودا؛ علم خوددرمانی

## احساسات سرکوب شده

سموم از عوامل احساسی نیز بوجود می آیند. برای مثال، خشم سرکوب شده، باکتریهای سلامتی (فلورا) موجود در کیسه صفرا، مجرای صفرا و روده کوچک را کاملاً عوض می کند و پیتا را افزایش می دهد که باعث تورم تکه‌هایی بر روی غشاء مخاطی معده و روده کوچک می شود. به همین ترتیب، ترس و اضطراب، دگرگونی باکتریهای سلامتی (فلورا) در روده بزرگ را پدید می آورد. در نتیجه، شکم از گاز که در کیسه‌های<sup>۱۰</sup> روده بزرگ جمع و باعث درد می شود، باد می کند. این درد اغلب با مسائل مربوط به قلب و ریه اشتباه می شود. به دلیل اثرات سوء سرکوب احساسات، توصیه می شود که از بروز تظاهرات و نیازهای بدنی مانند سرافه، عطسه و دفع گاز نپایدممانعت شود. احساسات سرکوب شده، یک عدم تعادل و اتارا بوجود می آورد که به نوبه خود بر آکنی (واکنش مصنوعیت خودکار بدن) نیز اثر می گذارد.

وقتی که آکنی پائین است، امکان بروز یک واکنش غیرعادی مصنوعیت وجود دارد. این عکس العمل ممکن است باعث آلرژی نسبت به برخی مواد مثل گرده، گرد و خاک و عودگل شود.<sup>۱۱</sup>

به دلیل اینکه آلرژیها با واکنشهای مصنوعیت بدن ارتباط نزدیک دارند، افرادی که با یک واکنش غیرعادی مصنوعیت زاده شده‌اند، از

## 10. pockets

۱۱. به دلیل مبده احساس سرکوب شده، آلرژیها را نمی توان به صورت بنیادی یا استفاده از آنتی هیستامینها معالجه کرد. یک علت دیگر آلرژی، انگلهای روده‌ای هستند. برای نمونه، وجود کرمهای نخی، کرمهای گرد یا آمیبا (جانوران تک سلولی) در روده بزرگ، ممکن است منتج به یک آلرژی نسبت به دانه‌های گرده شود.

فصل چهارم: پروسه بیماری □ ۵۳

و اجزای غذا بدون هضم و جذب باقی می ماند و در روده بزرگ جمع می شوند و به صورت ماده ناجور، بدبو، و چسبنده‌ای درمی آیند. این مواد که «آما» نام دارند، باعث گرفتگی در روده‌ها و سایر کانالها، مانند رگها و مویرگها می شوند و تحت تغییرات شیمیائی زیادی قرار می گیرند و در نتیجه، سمومی بوجود می آورند. این سموم در خون جذب و وارد جریان عمومی می شوند و سپس در بخشهای ضعیفتر بدن تجمع می کنند؛ درجائی که انقباض، گرفتگی، رگود و ضعف ارگانها را بوجود می آورند و مکانیزم مصنوعیت بافتهای مربوطه را کاهش می دهند. نهایتاً یک وضعیت بیماری در ارگانهای متأثر پدید می آید که به نامهای التهاب مفصل، مرض قند، مرض قلبی و غیره، تظاهر می کند.

ریشه تمام بیماری، «آما» است. علل فراوانی برای توسعه «آما» وجود دارد. برای مثال، هروقت اغذیه نامناسب وارد معده شود، آکنی مستقیماً تحت تأثیر واقع می شود و در نتیجه، سم یا «آما» از این اغذیه بد هضم شده بوجود می آید. اگر بر روی زبان یک لایه سفید باشد، نشان دهنده آن است که «آما» در روده بزرگ، روده کوچک یا معده بسته به اینکه لایه کدام قسمت از زبان را پوشانده باشد وجود دارد (بخش و جدول در مورد تشخیص بوسیله زبان در فصل ششم را ملاحظه کنید).

وقتی که عملکرد آکنی به تعویق می افتد، «آما» پیشروی می کند هر چند که آکنی بیش از حد فعال نیز زبان آور است. وقتی که آکنی زیاد فعال می گردد، پروسه هضم از طریق سوخت بیش از حد، ماده غذایی بیولوژیکی نرمال خوراک، سوزاننده می شود و نتیجه آن لاغری است. این وضعیت نیز مصنوعیت بدن را کاهش می دهد.

□ ۵۳ آوریودا: علم خوددرمانی

در حین جریان هضم در روده بزرگ تشکیل می شوند؛ در جایی که جذب و تحلیل ملکولهای غذایی در درون سلولهای بدن، جذب و تبعیض بین مواد اساسی و غیر اساسی، صورت می گیرد. مدفوع برای تخلیه به رکتوم حمل می شود. ادرار برای صاف شدن به کلیه ها منتقل و سپس برای دفع در مثانه انبار می گردد. عرق بدن از طریق منافذ پوست دفع می شود.

اینها گرچه محصولات اضافی بدن محسوب می شوند، اما ادرار و مدفوع قطعاً زائد نیستند. در حقیقت، آنها تا حدودی برای عملکرد فیزیولوژیکی ارگانهای مربوطه شان ضروری هستند. برای مثال، مدفوع مواد مغذی را از طریق بافتهای روده ای تهیه می کند: مواد غذایی زیادی بعد از هضم در مدفوع باقی می ماند. بعداً پس از جذب این مواد، مدفوع دفع می شود. همچنین مدفوع به روده بزرگ قوت می بخشد. و هماهنگی آن را حفظ می کند. اگر شخصی مدفوع نداشته باشد، روده اش از کار می افتد. کسی که از یبوست رنج می برد، بیشتر از کسی که دچار اسهال است، زندگی می کند. اگر اسهال برای پانزده روز ادامه پیدا کند، متعاقب آن مرگ خواهد بود. هر چند که فرد می تواند در عین ابتلا به یبوست طولانی به حیات خود ادامه دهد، اما این امر باعث ایجاد مشکلاتی در سیستمهای بدنی خواهد شد. یبوست، باد کردگی و ناراحتی، نفخ و دردهائی در بدن، سردرد و نفس بدبو را بوجود می آورد.

سیستم ادراری، اضافات آب، نمک و نیترژن بدن را دفع می کند. ادرار در روده بزرگ شکل می گیرد. محصولات اضافی به حفظ غلظت نرمال الکترولیت های آب درون مایعات بدن کمک می کنند. عملکرد این ملاً به مقدار آب مصرفی، پرهیز غذایی، حرارت محیط، حالت ذهنی و وضع فیزیکی هر فرد وابسته است.

آلرژی بهارنج می برند. برای نمونه شخصی که با طبع پیتائی زاده شده است، طبیعتاً نسبت به غذاهای تند و ادویه دار که پیتارا افزون می کند، حساسیت خواهد داشت. به همین طریق، احساسات سرکوب شده پیتائی مانند نفرت و خشم نیز ممکن است باعث حساسیت فوق العاده نسبت به آن غذاهائی که پیتارا افزون می کنند، باشد.

افراد با ساختمان بدنی کفان نسبت به غذاهائی که کافارا افزون می کند، بسیار حساس هستند. در این گونه افراد، غذاهای کفائی مانند محصولات لبنیاتی، اختلالاتی مثل سرفه، سرماخوردگی، کوفتگی و با صدای بلند تنفس کردن را بوجود می آورد. افرادی که از بروز احساسات کفائی مانند وابستگی و حرص ممانعت کنند، عکس العمل آلرژیکی نسبت به غذاهای کفائی خواهند داشت.

آیورودا توصیه می کند که احساسات بدون وابستگی، مورد ملاحظه قرار گیرد و سپس اجازه داده شود تا تحلیل رود. وقتی که از بروز احساسات ممانعت شود، این کار باعث اغتشاشاتی در ذهن و نهایتاً در عملکرد بدن می شود.

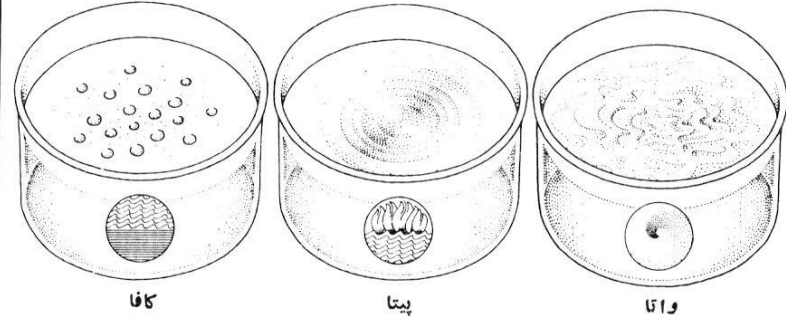
## سه ملاً<sup>۱۲</sup>

با عدم تعادل در سایر سیستمهای بدنی، سیستمهای دفع نیز ممکن است مبتلا به بیماری شود. بدن سه محصول زائد یا ملاً ایجاد می کند: مدفوع که جامد است، و ادرار و عرق بدن که مایع هستند. تولید و دفع اینها مطلقاً برای سلامت حیاتی است. ادرار و مدفوع

## امتحان ادرار

مایعات بدن از قبیل خون (راکتا) و لنف (راسا) در خدمت حمل اضافات (مآلها) از بافتها که آنها را تولید می کنند، هستند. سیستم ادراری آب (کلدها)، نمک و اضافات نیتروژنی (دها تو مآل) را جدا می کند. همچنین سیستم ادراری، به حفظ غلظت نرمال الکترولیتهای درون مایعات بدن و نیز به نظم حجم مایع بدن و کنترل تولید سلول قرمز و فشار خون یاری می رساند. بنا بر این، ادرار کمک به حفظ تعادل طبایع سه گانه (واتا، پیتا، کافا) و آب می نماید.

امتحان کلینیکی ادرار: در یک ظرف تمیز، مقداری از میانۀ جریان ادرار صبح بریزید و آن گاه رنگ آن را مشاهده کنید. اگر رنگ قهوه ای متمایل به سیاه است، شاخص اختلال وانا است؛ اگر رنگ زرد تیره است، نشان دهنده اختلال پیتا است؛ همچنین در صورت ابتلاء به یبوست و یا وقتی که بدن آب کمتری مصرف کرده باشد، ادرار زرد تیره خواهد شد. اگر ادرار ابرمانند باشد، بیانگر اختلال کافا است. رنگ قرمز در ادرار مشخص کننده اختلال در خون است.



## امتحان قطره روغن

بایک قطره چکان، یک قطره روغن کنجید در نمونه ادرار بریزید. اگر قطره بلافاصله پخش شود، اختلال فیزیکی به آسانی معالجه می شود. اگر قطره به وسط نمونه ادرار فرورود، بیانگر دشواری معالجه بیماری است. اگر قطره به پائین فرو رود، بیماری ممکن است صعب العلاج باشد.

اگر قطره روی سطح به صورت حرکات موجی پخش شود، مشخص کننده اختلال وانا است. اگر قطره پخش شده روی سطح با چندین رنگ مانند رنگین کمان نمایان شود، اختلال پیتا را مشخص می کند. اگر قطره به قطرات مرواریدشکلی روی سطح ادرار مبدل شود همین اختلال کافا است.

ادرار نرمال دارای بوی اورمیک معمولی است، هر چند اگر اشکالی در بوی ادرار باشد مشخص کننده وجود سموم در سیستم است. بوی اسیدی که ایجاد حس سوزش می کند بیانگر پیتای بیش از حد است. بوی شیرین ادرار حاکی از امکان وجود یک وضع دیابتیکی است. در این وضعیت، فرد در حین ادرار، وجود برآمدگیهای دانه مانند را روی پوست خود احساس می کند. سنگریزه در ادرار نشانه وجود احتمالی سنگ در مجاری ادراری است.

رنگ ادرار به پرهیز غذایی بستگی دارد. اگر مریض تب داشته باشد که یک اختلال پیتائی است، ادرارش زرد تیره یا قهوه ای رنگ خواهد شد. همچنین یرقان که یک اختلال پیتائی است، باعث می شود ادرار به رنگ زرد تیره در آید. رسوب ماده رنگی صفراممکن است ادرار را سبز رنگ کند. پیتای بیش از حد ممکن است سبب ایجاد حالت اسیدی زیاد در ادرار گردد. موادی مانند چای، قهوه و الکل که ادرار را تحریک می کنند، پیتا را نیز افزایش می دهند.

اگر بدن آب را نگاه دارد، ادرار کم می شود و این آب در بافتها جمع خواهد شد. این وضع، در عوض بر خون تأثیر خواهد گذاشت و فشار خون را بالایی برد. بنابراین، تولید ادرار متعادل برای حفظ فشار خون و حجم آن مهم است.

عرق بدن محصول اضافی بافت چربی دار است. تعرق برای تنظیم حرارت بدن لازم است. عرق پوست را نرم نگاه می دارد و سلامتی منافذ پوست و همچنین قابلیت ارتجاع و آهنگ آنرا حفظ می کند.

عرق کردن بیش از حد یک اختلال است که می تواند عفونت قارچی بوجود آورد و مقاومت طبیعی پوست را کاهش دهد. تعرق ناکافی نیز مقاومت پوست را کاهش خواهد داد و باعث خشن و زبر شدن آن خواهد شد و شوره سربوجود می آورد. یک ارتباط خاص بین پوست و کلیهها وجود دارد، زیرا دفع اضافات مایعی، وظیفه اولیه این دو عنصر است. بنابراین، تعرق به صورت غیر مستقیم به تشکیل ادرار بستگی دارد. تعرق همچون ادرار به پیتا وابسته است. در تابستان مردم بیشتر عرق می کنند، ولی ادرارشان کاهش می یابد؛ چرا که زوائد بدن از طریق تعرق دفع می شوند. در زمستان اشخاص کمتر عرق و بیشتر ادرار می کنند.

ادرار بیش از حد ممکن است باعث کاهش عرق، و تعرق بیش از

۱. راسا<sup>۱۷</sup> (پلاسمای) محتوی مواد مغذی از غذای هضم شده که تمام بافتها، ارگانها و سیستمها را تغذیه می کند.
  ۲. راکتا<sup>۱۸</sup> (خون) مسؤول رساندن اکسیژن به تمام بافتها و اعضای حیاتی و حفظ حیات است.
  ۳. مامسا<sup>۱۹</sup> (عضله) اعضای حیاتی ظریف را می پوشاند؛ حرکت مفاصل را انجام می دهد و نیروی فیزیکی بدن را حفظ می نماید.
  ۴. مدا<sup>۲۰</sup> (چربی) نرمی و روانی و چرب بودن تمام بافتها را حفظ می کند.
  ۵. آستی<sup>۲۱</sup> (استخوان) به ساختمان بدن شکل و استحکام می بخشد.
  ۶. ماژا<sup>۲۲</sup> (مغز استخوان و اعصاب) فضاها را خالی استخوان را پر و تحریکات حرکتی و احساسی را حمل می کند.
  ۷. شوکرا<sup>۲۳</sup> و آرتا<sup>۲۴</sup> (بافتهای مولد) محتوی اجزای سازنده بافتها و مسؤول تکثیرند.
- هفت دهاتو به ترتیب زنجیره ای پیدایش طبیعی و بیولوژیکی درک می شوند. مرحله بعد از هضم غذا، «پلاسمای مغذی» (آهارا راسا<sup>۲۵</sup>) خوانده می شود که حاوی مواد مغذی برای تمام دهاتوها است. این پلاسمای مغذی که با کمک حرارت منتقل و تغذیه می شود، دهاتو آگنی<sup>۲۶</sup> دهاتوی مربوطه خوانده می شود.

17. rasa
18. rakta
19. mamsa
20. meda
21. asthi
22. majja
23. shukra
24. artav
25. ahara rasa
26. dhatu agni

حد ممکن است منتج به حجم کم ادرار شود. بنابراین، لازم است که تولید عرق و ادرار متعادل باشد. دیابت، پسروریازیس<sup>۱۳</sup>، التهاب پوست<sup>۱۴</sup> و تجمع مایعات<sup>۱۵</sup> نمونه بیماریهایی است که نتیجه عدم تعادل تعرق و ادرار در بدن می باشد.

تعرق بیش از حد، حرارت بدن را کاهش می دهد و کم آبی بدن را سبب می شود. به همین طریق ادرار خیلی زیاد نیز بی آبی بدن را بوجود می آورد و همچنین باعث سردی دستها و پاها خواهد شد.

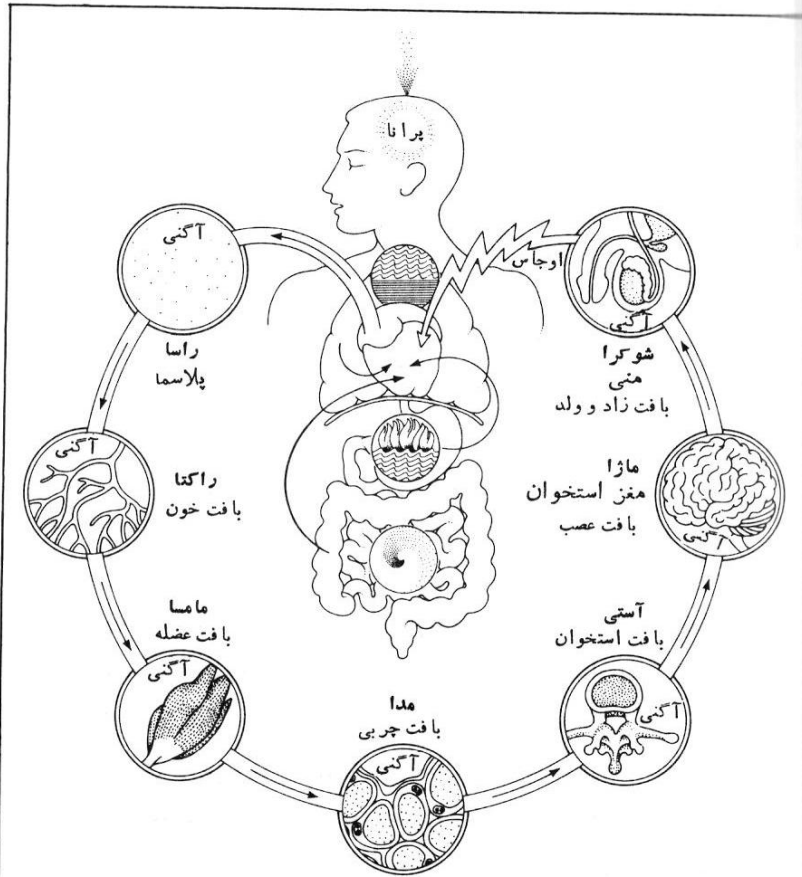
#### هفت دهاتو<sup>۱۶</sup>

بدن انسان از هفت بافت اولیه و حیاتی ساخته شده است که دهاتوها خوانده می شوند. لغت سانسکریت «دهاتو» به معنی «عنصر سازنده» است. این هفت عنصر مسؤول تمام ساختمان بدنند. دهاتوها عملکرد ارگانها، سیستمها و قسمت های حیاتی مختلف بدن را حفظ می کنند. آنها نقش بسیار مهمی در رشد و تغذیه بدن بازی می کنند.

دهاتوها همچنین بخشی از مکانیزم محافظ بیولوژیکی هستند. آنها با کمک آگنی، مسؤول مکانیزم مصونیتند. وقتی یک دهاتو ناقص باشد، بر دهاتوی بعدی اثر می گذارد، چنانکه هر دهاتو غذای خود را از دهاتوی قبلی دریافت می کند. در زیر هفت دهاتو از مهمترین آنها به ترتیب زنجیره ای مشخص شده است:

13. psoriasis
14. dermatitis
15. ascites or dropsy
16. dhatu

گردش مواد مغذی و تغییر شکل دهاتوها



هفت دهاتو: ۱- راسا (پلازما): عهده دار حفاظت از وظایف قاعدگی (آرتاوا) در رجم و ترشح شیر (استانیا) در غدد پستان ۲- راکتا (بافت خون یا سلولهای قرمز خون): عهده دار حفاظت از تاندونهای عضله (کاندارا) و رگهای خون (سیرا) ۳- مامسا (بافت عضله): عهده دار حفاظت از عضله پهن (استا یو) و پوست (تواجا) ۴- میدا (بافت چربی): عهده دار حفاظت از چربی زیر پوستی (وآسا) و وظیفه عرق (سودا) ۵- آستی (بافت استخوان): عهده دار حفاظت از دندانها (دانتا)، ناخنها (ناکها) و مو (کشا) ۶- مازنا (مغز استخوان، بافت عصب): عهده دار حفاظت از وظیفه ترشح اشکی (آکشیوات سنها) ۷- شوکرا (منی، بافت زاد و ولد): عهده دار حفاظت از وظایف ارگانهای جنسی.

راسا تبدیل به راکتا می شود که بعد از این به صورت مامسا، مدا و غیره درمی آید. این تحول از سه عمل پایه ای منتج می شود: آبیاری (مواد مغذی از طریق رگهای خونی به هفت دهاتو حمل می شود)؛ حسن انتخاب (هر دهاتو مواد مغذی مورد لزوم برای عملکرد فیزیولوژیکی اش را استخراج می کند)؛ و تبدیل مستقیم (در حالی که مواد مغذی از هر دهاتو می گذرد، غذا برای تشکیل دهاتوی بعدی تولید می شود).

این سه پروسه - آبیاری، حسن انتخاب و تبدیل - به صورت همزمان در تشکیل هفت دهاتو عمل می کنند. دهاتوها تغذیه و تبدیل می شوند تا عملکرد فیزیولوژیکی نورمال بافتها و ارگانها و سیستمها را حفظ کنند. وقتی که يك اختلال در تعادل واتا، پیتا و کافاهست، دهاتوها مستقیماً تحت تأثیر قرار می گیرند. دوشای (واتا، پیتا یا کافا) مختل شده و دهاتوهای معیوب همیشه و به صورت مستقیم در پروسه بیماری شرکت دارند. سلامت دهاتوها را می توان بوسیله اقدام برای متعادل نگه داشتن واتا، پیتا و کافا از طریق یک پرهیز غذایی مناسب، ورزش و برنامه باز یافتن یا تجدید جوانی، حفظ کرد.

پس از مشاهده دقیق جهان و انسان، چاراک بیست خواص پایه‌ای را در ده جفت متضاد (مانند داغ و سرد، آهسته و تند، کودن و تیزهوش، تر و خشک و...) دسته‌بندی کرد. این نیروهای متضاد، باهم عمل می‌کنند. جهان به صورت یک کل، نمودی از اساسی‌ترین متضادها، انرژی نر و ماده است. بنابراین، امکان فهم جهان بر حسب عملیات متقابل نیروهای مخالف که به صورت خواص پایه‌ای ظاهر می‌شوند، وجود دارد.

واتا، پیتا و کافا هر کدام خواص خودش را دارد، و موادی که خواص مشابهی دارند، تمایل به ازدیاد طبع بدنی مربوطه بوسیله قانون «افزایش تشابه» را دارا هستند. برای مثال، فصل تابستان خواصی مشابه خواص پیتا دارد: گرم، خشک، سبک، محرک و نفوذکننده؛ طبیعتاً در تابستان پیتا در بدن افزوده خواهد شد. و اتا سبک، ظریف، خشک، متحرک، خشن و سرد است؛ بنابراین در فصل پائیز که این خواص را دارا است، و اتا هم در ساختمان بدنی انسان تمایل به افزایش خواهد داشت. و سرانجام کافا مایع، سنگین، سرد، چسبده و ابری است؛ بنابراین در زمستان وقتی که این خصوصیات در محیط بیرونی غالب هستند، کافای درونی هم تمایل به افزایش دارد.

اگر فردی مداوماً موادی مصرف کند با خواص متضاد آنچه که در بدن دارد، آن خواص متضاد غالب خواهند شد و منتج به اختلال می‌شود. برای مثال، یک فرد واثائی به صورت طبیعی خواص سبک بیش از حد دارد. هر چند اگر این فرد مداوماً غذاهای سنگین با اثرات کافائی بخورد که خواص سبک بدن را مانع شود، بعد از مدت زمانی خواص بدنی این فرد از واتا (سبک) به کافا (سنگین) تغییر خواهد کرد. بدین طریق، خواص بدن ممکن است تغییر کند، علی‌رغم تمایلات طبیعی و ذاتی ساختمان بدنی.

## فصل پنجم خواص

آیورودا یک علم ظریف پزشکی است که خواص یا کیفیات متفاوتی را در بر می‌گیرد. این خواص گوناگون نیز خوانده می‌شوند. چاراک<sup>۱</sup> پزشک برجسته آیورودا کشف کرد که تمام مواد جاندار (ارگانیک) و بیجان، همسان افکار و افعال، دارای خواص معینی هستند. این خواص حاوی انرژی نهانی (پتانسیل) اند؛ در حالی که افعال، بیان‌کننده انرژی حرکتی<sup>۲</sup> هستند. خواص و افعال به صورت نزدیکی بایکدیگر مرتبند؛ زیرا انرژی نهانی خواص، نهایتاً به صورت فعل یا انرژی حرکتی در می‌آید. بنابراین آیورودا بیست خواص پایه‌ای وجود دارد. جدول شماره ۳ این بیست خواص و افعال آنها را نشان می‌دهد.

1. attributes
2. Charak
3. kinetic

## جدول ۳

## بیست خاصیت (گوناها) و اثرات آنها

۱. سنگین (گودو<sup>۱</sup>): کافا را افزایش می‌دهد؛ پیتا و واتا را کاهش می‌دهد. مواد مغذی (که در چربی‌ها هضم به صورت رسوب بافتی عمل می‌کنند) و سنگینی را افزایش می‌دهد. ایجاد کسالت، سستی و بی‌حالی می‌کند.
۲. سبک (لاگهو<sup>۲</sup>): واتا، پیتا و آگنی را افزایش می‌دهد؛ کافا را کاهش می‌دهد. به هضم کمک می‌کند. جرم را کم می‌کند، تمیزی می‌کند. ایجاد تازگی، هشیاری و سبکی می‌کند.
۳. آهسته (ماندا<sup>۳</sup>): کافا را افزایش می‌دهد؛ واتا و پیتا را کاهش می‌دهد. ایجاد تنبلی، آهستگی در عمل، راحتی و کسالت می‌کند.
۴. تیز (تیکشنا<sup>۴</sup>): واتا و پیتا را افزایش می‌دهد، کافا را کاهش می‌دهد. ایجاد زخم و ایجاد منفذ می‌کند و اثر سریع روی بدن دارد. تیز هوشی و فهم سریع را ارتقاء می‌دهد.
۵. سرد (شیتا<sup>۵</sup>): واتا و کافا را افزایش می‌دهد؛ پیتا را کاهش می‌دهد. ایجاد سردی، بی‌حسی، ناخودآگاهی، انقباض، ترس و عدم حساسیت می‌کند.
۶. گرم (اوشنا<sup>۶</sup>): پیتا و آگنی را زیاد می‌کند؛ واتا و کافا را کم می‌کند. گرما، هضم، تمیز شدن، انبساط، التهاب، خشم و تنفر را بالایی برد.
۷. چرب (اسنیگدها<sup>۷</sup>): پیتا و کافا را افزایش می‌دهد؛ واتا و آگنی را کاهش می‌دهد. ایجاد نرمی، رطوبت، روانی و نیرو می‌کند. همدردی و عشق را افزایش می‌بخشد.
۸. خشک (روکشا<sup>۸</sup>): واتا و آگنی را زیاد می‌کند؛ پیتا و کافا را کاهش می‌دهد. خشکی، جذب، یبوست و عصبی بودن را افزون می‌سازد.
۹. لاغر (اسلاکشنا<sup>۹</sup>): پیتا و کافا را افزایش می‌دهد؛ واتا و آگنی را کم می‌کند. خشونت را کم و نرمی، عشق و توجه را زیاد می‌کند.

1. guru
2. laghu
3. manda
4. tikshna
5. shita
6. ushna
7. snigdha
8. ruksha
9. slakshna

فصل پنجم: خواص □ ۶۵

برای فهمیدن و بهره‌گیری از ایده‌خواص آیورودائی، فرد باید عمیقاً در مورد آنها تعمق نماید. امتحان خواص، تجربه‌ای بسیار ظریف و محتاج هشیاری دائمی است. برای مثال، اگر فردی خیلی تند و پرادویه تناول کند، حواس چگونه عکس‌العملی را نشان می‌دهند؟ به‌علاوه عمل تیز و نفوذی این غذا، شخص مزبور بلافاصله احساس بدنی مانند گرما، تعرق و یک حس سوزش در دهان را تجربه می‌کند. همچنین روز بعد، ادرار و مدفوع او ممکن است یک حس سوزش را ایجاد کنند. ایده‌هایی که در آیورودا حاکم بر داروشناسی، درمان‌شناسی و تهیه غذا است، بر اساس عمل و عکس‌العمل بیست خواص به‌هم و بر روی یکدیگر بنا شده‌اند. از طریق فهم این خواص، امکان حفظ تعادل سه‌دو شا امکان‌پذیر می‌شود.

□ ۶۴ آیورودا: علم خوددرمانی



جدول ۴  
خواص سه دوشا

کافا	پیتا	واتا
سنگین	چربی	خشک
آهسته	نافذ	سبک
سرد	گرم	سرد
روغنی	سبک	زمخت
لاغر	متحرک	(خشن)
غلیظ	مایع	ظریف
نرم	بوی ترش	متحرک
ساکن	تیز	صافی
		پراکنده
		تیز

کافا	پیتا	واتا
خاک + آب	آتش + آب	هوا + اتر

عناصر سه دوشا

۱۰. خشن (خارا<sup>۱۰</sup>): واتا و آگنی را زیاده می کند؛ پیتا و کافا را کاهش می دهد. باعث تَرَک در پوست و استخوان می شود و ایجاد بی توجهی و سختی می کند.
۱۱. غلیظ (ساندرا<sup>۱۱</sup>): کافا را افزایش می دهد؛ واتا، پیتا و آگنی را کاهش می دهد. انجماد، غلظت و قدرت را افزایش می دهد.
۱۲. مایع (دراوا<sup>۱۲</sup>): پیتا و کافا را زیاده می کند؛ واتا و آگنی را کم می کند، حل می کند، آب می کند. ترشح بزاق، همدردی و حساسیت را سبب می شود.
۱۳. نرم (مروودو<sup>۱۳</sup>): پیتا و کافا را زیاده می کند؛ واتا و آگنی را کاهش می دهد. ایجاد نرمی، ظرافت، راحتی، لطافت، عشق و توجه می کند.
۱۴. سفت (کاتینا<sup>۱۴</sup>): واتا و کافا را افزایش می دهد؛ پیتا و آگنی را کاهش می دهد. سفتی قدرت، سختی، خودخواهی، سنگدلی و عدم حساسیت را زیاده می کند.
۱۵. ساکن (استیثرا<sup>۱۵</sup>): کافا را زیاد می کند؛ واتا، پیتا و آگنی را کاهش می دهد. ثبات، پشتیبانی، بیوس و ایمان را از دیاد می بخشد.
۱۶. متحرک (چالا<sup>۱۶</sup>): واتا، پیتا و آگنی را افزایش می دهد؛ کافا را کم می کند. حرکت، لرزش، بی حوصلگی و بی ایمانی را افزون می سازد.
۱۷. ظریف (سوکشما<sup>۱۷</sup>): واتا، پیتا و آگنی را زیاده می کند؛ کافا را کاهش می دهد. در مویرگهای ظریف نفوذ می کند. احساسات و حس کردن را افزایش می دهد.
۱۸. زمخت (استولا<sup>۱۸</sup>): کافا را زیاده می کند؛ واتا و پیتا و آگنی را کاهش می دهد. باعث گرفتگی و چاقی می شود.
۱۹. ابری (آویلا<sup>۱۹</sup>): کافا را زیاده می کند؛ واتا، پیتا و آگنی را کم می کند. تَرَک خوردگی را شفای می دهد. باعث عدم وضوح (تیرگی) و عدم درک می شود.
۲۰. صافی (ویشادا<sup>۲۰</sup>): واتا، پیتا و آگنی را زیاده می کند؛ کافا را کم می کند. آرامش می بخشد. ایجاد انزوا و انحراف می کند.

10. khara
11. sandra
12. drava
13. mrudu
14. kathina
15. sthira
16. chala
17. sukshma
18. sthula
19. avila
20. vishada

## فصل ششم تشخیص

روزانه نبض، زبان، صورت، چشمها، ناخنها و لبها شاخصهای ظریفی را در دسترس قرار می‌دهد. شاگرد آیورودا می‌تواند از طریق این شاخصها بیاموزد که چه جریانات غیرطبیعی پاتولوژیکی ای در بدن در حال وقوع است؛ کدام ارگانها معیوب شده‌اند و کجا دوشا و سموم تجمع کرده‌اند. بنابراین، بوسیله رسیدگی منظم به شاخصهای بدن، علائم انحراف از حالت طبیعی (پاتولوژیکی) را می‌توان سریعاً کشف کرد و اقداماتی برای جلوگیری بعمل آورد. آیورودا آموزش می‌دهد که بیمار یک کتاب زنده است و برای فهمیدن سلامت فیزیکی، باید هر روز خوانده شود.

### امتحان نبض شریان زند اعلا<sup>۲</sup>

بطوری که شکل ۲ نشان می‌دهد، نبض شریان زند اعلا با سه انگشت اول-نشانه، وسطی و انگشتری-حس می‌شود. برای امتحان کامل نبض، پزشک در مقابل بیمار قرار می‌گیرد و نبض هر دو مچ او را به تناوب لمس می‌کند.

شاخصهای نبض از طرف چپ به راست تغییر می‌کند؛ بنابراین، بهتر است نبض در هر دو طرف بدن رسیدگی شود. نبض نباید بعد از تقلا، ماساژ، خوردن، حمام کردن یا روابط جنسی گرفته شود. همچنین نبض در اثر نشستن در نزدیکی حرارت یا انجام تمرینات بدنی سخت، تحت تأثیر واقع می‌شود.

امکان گرفتن نبض در نقاط دیگر بدن هم هست. (شکل ۳ مربوط به نقاط نبض را ملاحظه کنید.)

برای واریسی نبض خود، دست و مچتان را کمی خم نگاه دارید.

2. radial

فصل ششم: تشخیص □ ۶۹

در غرب، عبارت «تشخیص»<sup>۱</sup> عموماً به شناسائی مرض بعد از پیدایش آن، گفته می‌شود؛ حال آنکه در آیورودا مفهوم تشخیص در مورد تعقیب لحظه به لحظه اعمال متقابل نظم (سلامت) و بی نظمی (بیماری) در بدن، بکار گرفته می‌شود. جریان بیماری یک عکس العمل بین طبایع و بافتهای بدن است. علائم بیماری همیشه به اختلال سه دوشا بستگی دارد. زمانی که ما ماهیت عدم تعادل را بفهمیم، تعادل از طریق درمان دوباره تثبیت خواهد شد.

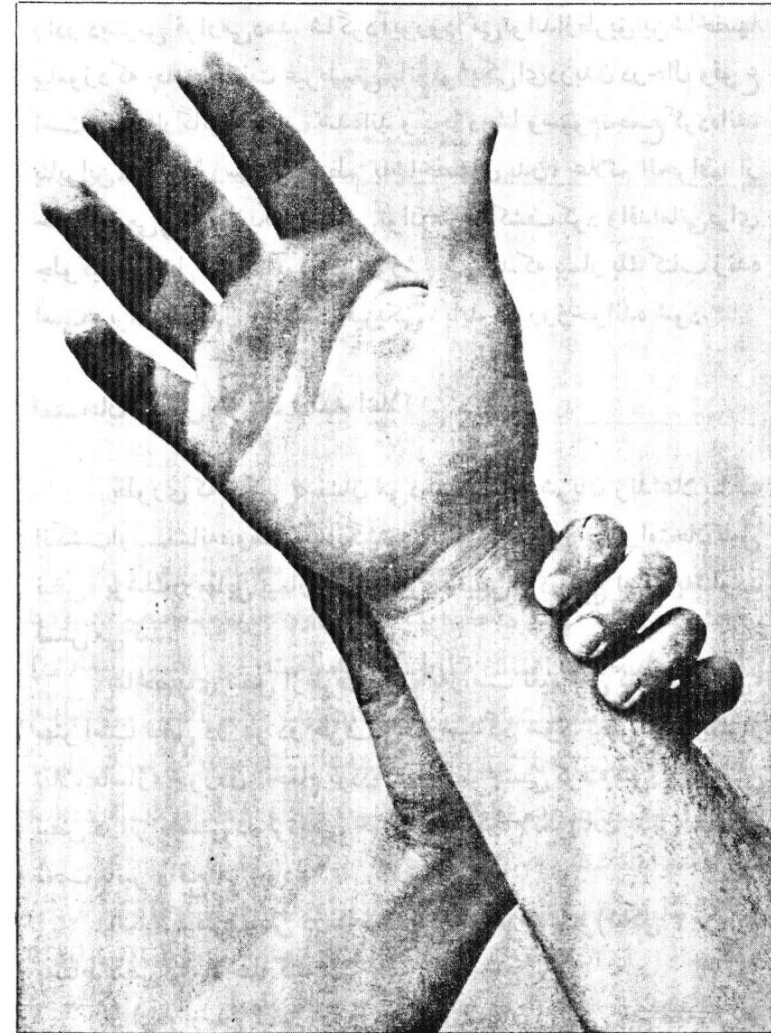
آیورودا روشهای بسیار دقیقی برای فهم جریان بیماری آموزش می‌دهد قبل از اینکه هر گونه علائم آشکار بیماری بروز نماید. انسان بوسیله کشف علائم اولیه عدم تعادل و عکس العمل بیماری در بدن، می‌تواند ماهیت عکس العملهای آینده بدن را مشخص کند. مشاهده

1. diagnosis

□ ۶۸ آیورودا: علم خوددرمانی

شکل ۲

«نادی»: تشخیص نبض

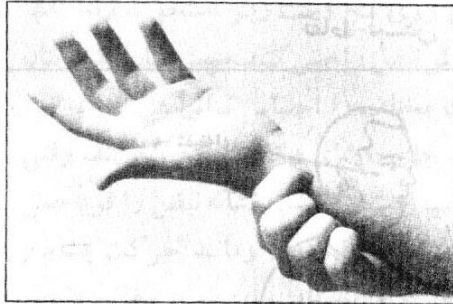


امتحان نبض

آرنج را کمی خمیده نگه دارید و میچ را کمی انحنا بدهید. سه انگشت را به صورت سطحی روی میچ قرار دهید تا زدن نبض را حس کنید. به آرامی انگشتها را شل نمایید تا حرکات گوناگون نبض را احساس کنید.

تعیین هویت نبض

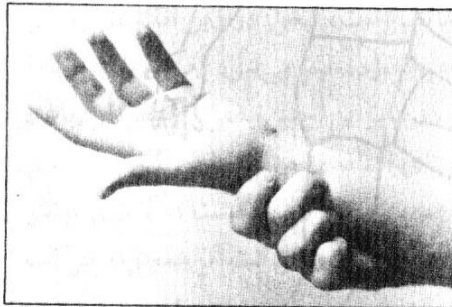
شکل ۲ الف



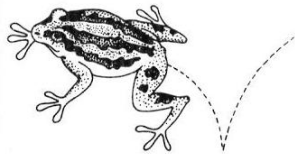
سریع، باریک، ضعیف، سرد، نامرتب  
نسبت: ۸۰-۱۰۰ ضربه در دقیقه



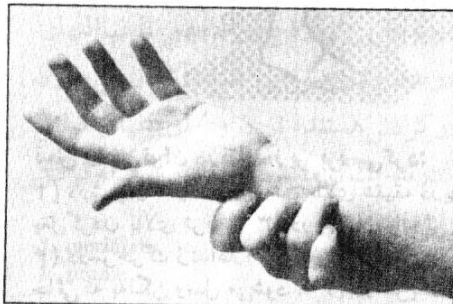
۱) جایگزینی انگشت اشاره نمایانگر نبض واتا است. وقتی این نبض غالب است، انگشت اشاره ضربان را قوی تر حس می کند. همچنین نبض مثل حرکت یک مار سریع و لغزان حس می شود.



پرشی، همچنان زده، برجسته، داغ،  
متوسط، منظم  
نسبت: ۷۰-۸۰ ضربه در دقیقه



۲) جایگزینی انگشت وسطی نمایانگر نبض پیتا است. وقتی این نبض غالب است، انگشت وسطی ضربان را قوی تر حس می کند. نبض حالتی فعال و پرشی مانند حرکت یک قورباغه دارد.

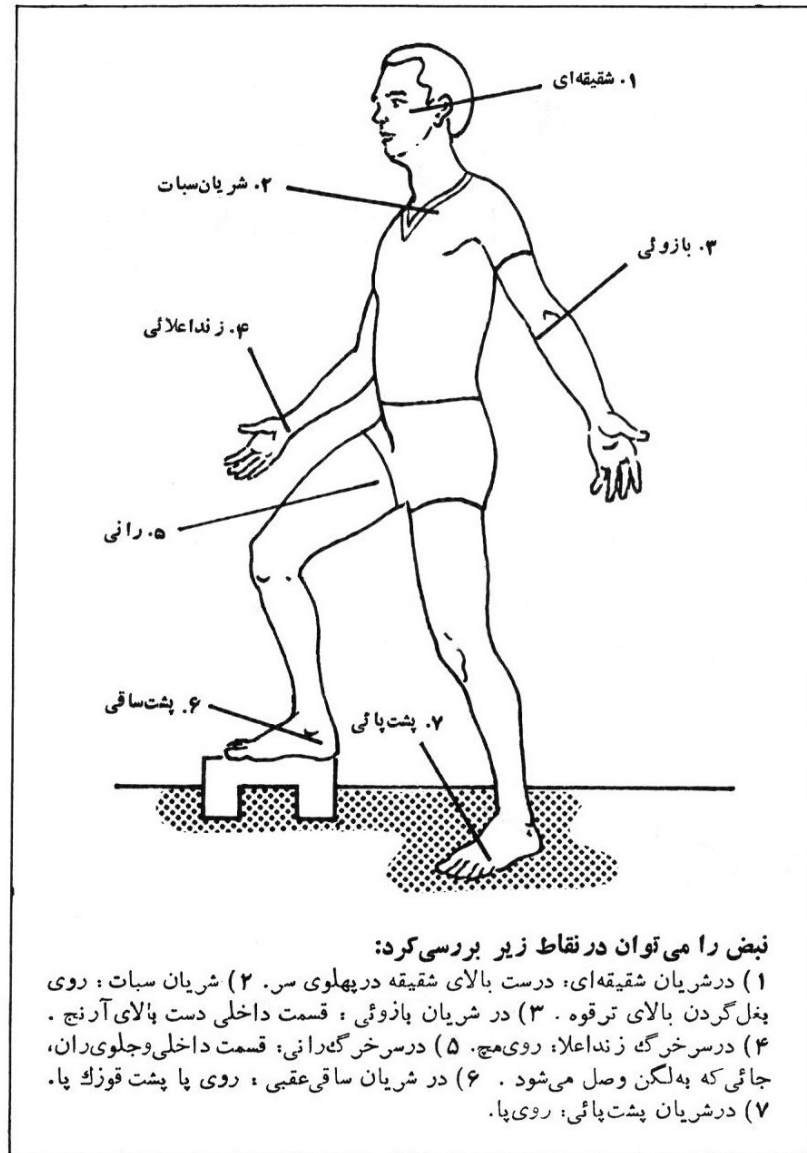


آهسته، قوی، ثابت، نرم، پهن، مرتب، گرم  
نسبت: ۶۰-۷۰ ضربه در دقیقه



۳) جایگزینی انگشت انگشتی نمایانگر نبض کافا است. وقتی این نبض غالب است، انگشت انگشتی قوی ترین حس را دارد. این نبض آهسته و نظیر شناور شدن یک قو است.

شکل ۳  
نقاط نبض



**نبض را می‌توان در نقاط زیر بررسی کرد:**

- ۱) در شریان شقیقه‌ای: درست بالای شقیقه در پهلوئی سر. ۲) شریان سبات: روی پغل‌گردن بالای ترقوه. ۳) در شریان بازویی: قسمت داخلی دست بالای آرنج.
- ۴) در سرخرگ زنداعلائی: روی مچ. ۵) در سرخرگ رانی: قسمت داخلی و جلوی ران، جایی که به لگن وصل می‌شود. ۶) در شریان ساقی عقبی: روی پا پشت قوزک پا.
- ۷) در شریان پشت پائی: روی پا.

سه انگشت خود را به سبکی روی مچ دست زیر استخوان زند اعلا (استخوان مچ) قرار دهید و تپش نبض را حس کنید. سپس فشار انگشتان را کمی کاهش دهید تا حرکات مختلف را احساس نمائید.

موقعیت انگشت نشانه جای دوشای واتا را معین می‌کند. وقتی که واتا در ساختمان بدنی غالب است، انگشت نشانه نبض را قویاً حس خواهد کرد. نبض، نامنظم و سست خواهد بود و مانند حرکت يك مار به حالت موجی حرکت خواهد کرد. بنابراین، این نوع نبض، «نبض مار» خوانده می‌شود و واتای اضافه را در بدن مشخص می‌کند.

جای قرار گرفتن انگشت وسطی نمایانگر نبض دوشای پیتا است. وقتی پیتا در ساختمان بدنی غالب است، نبض در زیر انگشت وسطی نیرومندتر است. نبض، فعال و هیجان‌زده حس می‌شود و مانند يك قورباغه در حال پرش حرکت خواهد کرد. بنابراین چنین نبضی، «نبض قورباغه» خوانده می‌شود. این نبض، پیتای اضافه را مشخص می‌کند.

وقتی کافا غالب است، ضربان نبض زیر انگشت انگشتی بیشتر حس می‌گردد. نبض، قوی حس می‌شود و حرکت آن همچون حرکت يك قوی شناور است. این نبض، «نبض قو» خوانده می‌شود.

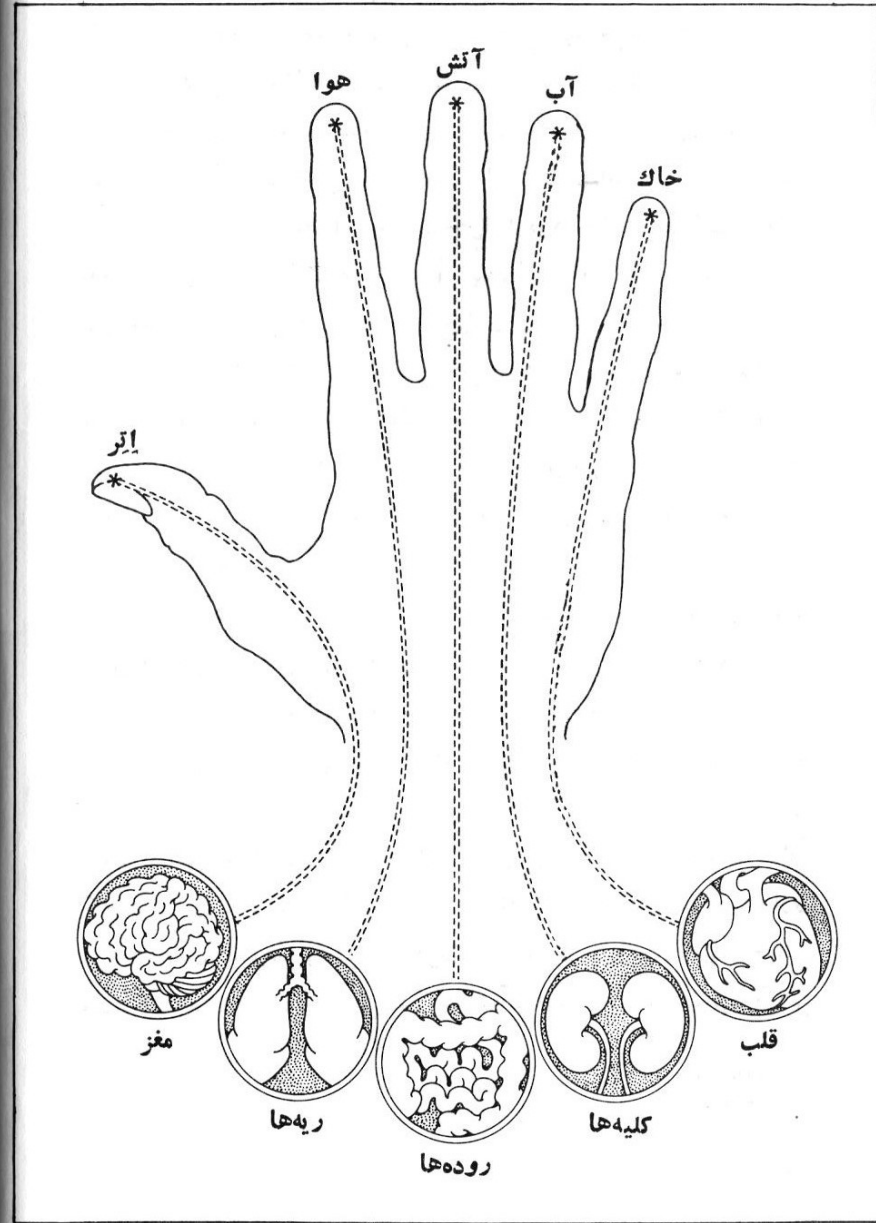
نه تنها ساختمان بدنی بلکه اوضاع ارگانهای بدن را نیز می‌توان بوسیله آزمایش سطحی و عمیق نبض مشخص نمود. ضربان نبض نه تنها با ضربان قلب مطابقت دارد بلکه چیزهایی درباره خطوط مهم نصف النهار<sup>۳</sup> که جریانات پرانیک<sup>۴</sup> انرژی در بدن را متصل می‌کنند، آشکار می‌سازد. این جریانات که از طریق خون در گردش هستند، از درون ارگانهای حیاتی مانند کبد، مثانه، قلب و مغز می‌گذرند. يك آزمایشگر حساس بوسیله گرفتن

3. meridians

4. pranic

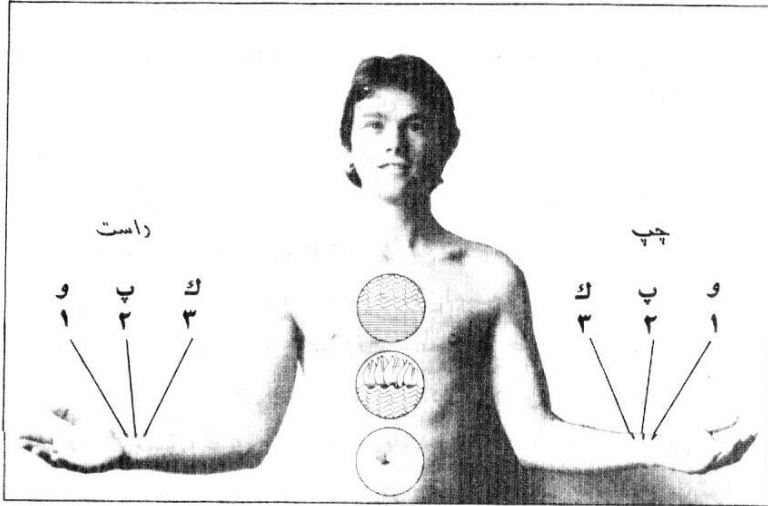
شکل ۴

خطوط نصف النهار و پنج عنصر اصلی



شکل ۵

نبض و اعضا (ارگانها)



تماس سطحی (چپ): (۱) روده کوچک، (۲) معده، (۳) مثانه.  
 تماس عمیق: (۱) قلب، (۲) طحال، (۳) کلیه.  
 تماس سطحی (داست): (۱) روده بزرگ، (۲) کیسه صفرا، (۳) آشفامه قلب.  
 تماس عمیق: (۱) ریه، (۲) کبد، (۳) وانا، پیتا، کافا.

درمواقع زیر نبض نباید بررسی شود:

- (۱) بعد از ماساژ، (۲) بعد از صرف غذا یا نوشیدن الکل، (۳) بعد از حمام آفتاب، (۴) بعد از نشستن نزدیک آتش، (۵) بعد از کار فیزیکی سنگین، (۶) بعد از فعالیت جنسی، (۷) در وقت گرسنگی، (۸) وقتی که حمام می کنید.

ضربان نبض در ارتباط با سن:

- (۱) بچه در رحم: ۱۶۰، (۲) بچه بعد از تولد: ۱۴۰، (۳) تا يك سالگی: ۱۳۰، (۴) از يك تا دو سالگی: ۱۰۰، (۵) از سه تا هفت سالگی: ۹۵، (۶) از هشت تا چهارده سالگی: ۸۰، (۷) معادل بالغ: ۷۲، (۸) کهولت: ۶۵، (۹) بیماری: ۱۲۰، (۱۰) هنگام مرگ: ۱۶۰.

فصل ششم: تشخیص □ ۷۵

می‌سازد. برای یادگیری این فن و امتحان نبض، احتیاج به توجه و تمرین روز به روز است.

شما می‌توانید گوناگونی نبضتان را در وقت‌های مختلف روز حس کنید و نیز می‌توانید به‌دگرگونی آن بعد از ادار، وقتی که گرسنه‌هستید یا زمانی که احساس عصبانیت می‌کنید، توجه‌نمائید. با مشاهده اینگونه دگرگونیها، شروع خواهید کرد به یادگیری چگونگی خواندن نبض.

### تشخیص از روی زبان

زبان عضو چشیدن و نطق است. ما از طریق زبان وقتی که خیس است چشائی را تجربه می‌کنیم. یک زبان خشک نمی‌تواند چشائی را دریابد. همچنین زبان عضو حیاتی نطق است که برای انتقال کلمات، افکار، ایده‌ها، تصورات و احساسات بکارگرفته می‌شود. امتحان این عضو مهم تمامیت اتفاقات درون بدن را آشکار می‌سازد.

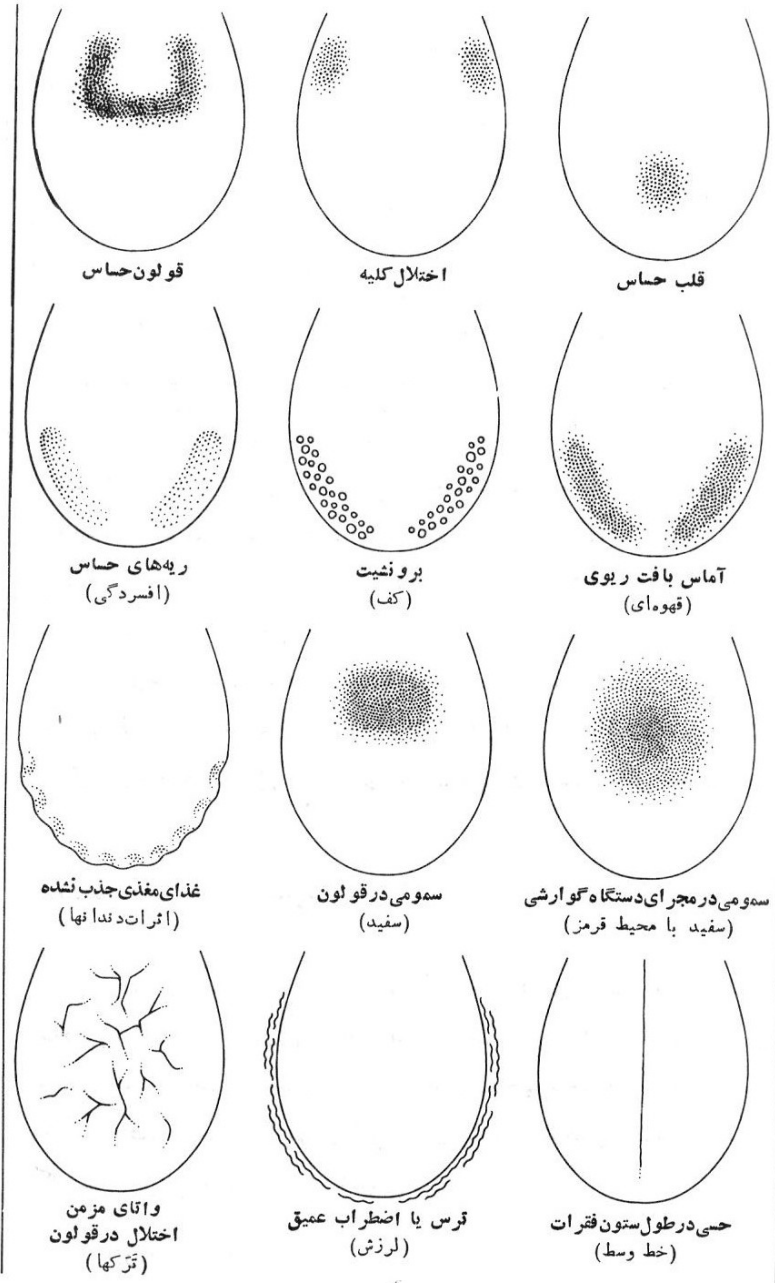
در آئینه به‌زبانان نگاه کنید و اندازه، شکل، طرح، سطح، حاشیه و رنگ آن را ببینید. اگر رنگ پریده است، یک وضعیت کم‌خونی یا بی‌خونی در بدن وجود دارد. اگر رنگ آن متمایل به زرد است، صفرای بیش از حد در کیسه صفرا جمع شده و یا اختلالی در کبد بوجود آمده است. اگر کبودرنگ است (به شرط آنکه شخص زغال‌اخته نخورده باشد)، معایبی در قلب وجود دارد. همانگونه که در شکل نشان داده شده است، قسمت‌های مختلف زبان به‌اعضای مختلف بدن مربوط می‌شود. اگر تغییر رنگ، تورفتگی یا برآمدگی روی نقاط بخصوصی از زبان باشد، اعضای مربوط به آن معیوبند. برای مثال، اگر شما جای دندانها را بر روی حاشیه زبان می‌بینید، این مشخص‌کننده جذب‌روده‌ای ضعیف

ضربان نبض سطحی و عمیق، می‌تواند وضعیت این ارگانهای مختلف را دنبال کند. هر انگشت بر روی یک خط نصف‌النهار عنصر مربوط به‌دوشای آن محل، قرار دارد. (شکل شماره ۵ را ملاحظه کنید.) برای مثال، انگشت نشانه که روی دوشای وانا قرار دارد، هوای بدنی را مشخص می‌سازد؛ انگشت میانی که با دوشای پیتا تماس می‌یابد، آتش را نمایان می‌کند؛ و انگشت انگشتری که نبض کافا را گرفته، نمایانگر آب است.

هنگامی که انگشت نشانه بر مچ راست مریض قرار دارد، با یک تماس سطحی، در مقرر حسی فعالیت روده بزرگ می‌باشد. وقتی که فشار سفت‌تر و عمیق‌تر بکار برده شود، ممکن است فعالیت ریه‌ها حس شود. موقعی که انگشت نشانه به‌صورت سطحی بر طرف راست بکارگرفته شود و ضربان برجسته‌ای حس شود، وانا در روده بزرگ افزون شده است. اگر نبض عمیق، قوی و با ضربان باشد، احتقان در ریه‌ها وجود دارد. انگشت میانه را که بر روی مچ قرار دهند، با تماس سطحی می‌تواند نمایانگر وضع کیسه صفرا، و با فشار عمیق‌تر، نشانگر کبد باشد. انگشت انگشتری وقتی که سطحی بکارگرفته شود، آبشامه قلب (لایه غشائی پوشاننده قلب) را حس می‌کند و با یک تماس عمیق، نمایانگر رابطه هماهنگ وانا، پیتا و کافا می‌باشد.

وقتی که انگشت نشانه به‌صورت سطحی بر روی مچ چپ بیمار قرار گیرد، از فعالیت روده کوچک آگاهی می‌دهد؛ در حالی که از قلب بوسیله فشار عمیق انگشت آگاهی گرفته می‌شود و با فشار سطحی انگشت میانه، فعالیت معده ادراک می‌شود و فشار عمیق وضع طحال را روشن می‌کند. انگشت انگشتری به‌صورت سطحی که بکارگرفته شود، وضعیت مثانه را روشن می‌کند؛ در حالی که فشار عمیق، عملکرد کلیه‌ها را مشخص

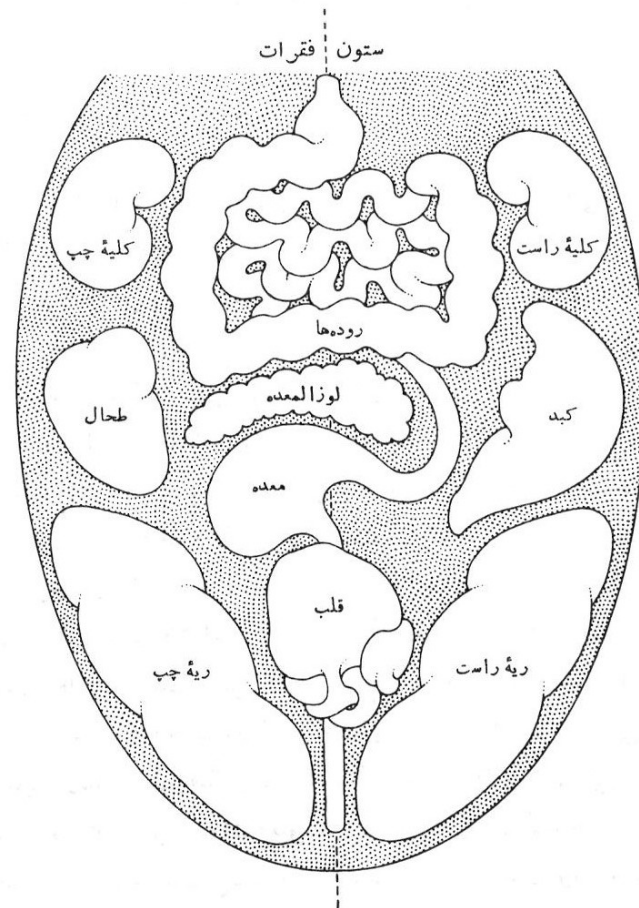
ادامه شکل ۶



شکل ۶

تشخیص از روی زبان (جیهوا jihva)

**وضعیتها:** يك تغییر رنگ و یا حساسیت قسمت مخصوصی از زبان، بیابانگر اختلالی در عضو مربوط به آن قسمت است (شکل را ملاحظه کنید). زبان سفید رنگ مشخص کننده اختلال کافا و تراکم اخلاط، زبان سرخ یا سبز متمایل به زرد بیابانگر اختلال پیتا و زبان سیاه رنگ تا قهوه ای حاکی از اختلال و اتا می باشد. زبان بی آب نشانه کاهش در «دهاتو راسا» (پلازما) است، در حالی که زبان رنگ پریده حکایت از کاهش در «دهاتو راکتا» (سلولهای قرمز خون) می کند.



توجه: این شکل بر اساس نگرینستن شخص به زبان خود در حالی که در روبروی آئینه ایستاده، ترسیم شده است.

يك خط عمودی بین ابروان در سمت راست حکایت می کند که احساسات شما در کبد فرو نشانده شده است. يك خط عمودی بین ابروان در طرف چپ بیان می کند که طحال شما احساساتی را در درون نگاه داشته است.

وقتی پلکهای پائینی پر و باد کرده باشند، نشان دهنده این است که کلیهها معیوبند. يك دگرگونی رنگ به شکل پروانه بر روی بینی یا روی گونهها درست زیر قسمت کلیه، (شکل شماره ۷ را ملاحظه کنید.) به معنای آن است که بدن آهن یا اسید فولیک جذب نمی کند و سوخت و ساز هاضمهای، به دلیل کمی آگنی بدرستی انجام نمی گیرد.

به طور کلی، شخصی با ساختمان بدنی و اتا نمی تواند وزن اضافه کند. بنابراین، گونههای صاف و فرورفته می شود. شخصی که سوخت و سازش کند است (ساختمان بدنی کافا)، آب و چربی را نگاه خواهد داشت و گونههای فر به خواهد بود.

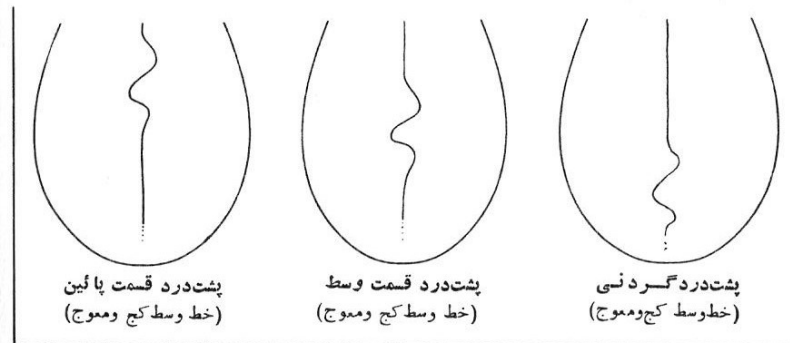
شکل بینی می تواند ساختمان بدنی را معین کند. يك بینی تیز ممکن است مشخص کننده ساختمان بدنی پیتا باشد؛ يك بینی درشت، کافا، و يك بینی کج، و اتا.

### تشخیص از روی لب

لبها نیز مانند اعضای دیگر بدن (مثل زبان، ناخنها، چهره و چشمها)، سلامت یا بیماری ارگانهای مختلف فیزیکی را منعکس می کنند. شخص باید اندازه، شکل، سطح، رنگ و طرح لبها را ملاحظه کند. اگر خشک و خشن باشند، مشخص کننده کمی آب یا يك اختلال و اتائی است. عصبی بودن و ترس نیز باعث بوجود آمدن خشکی و

فصل ششم: تشخیص □ ۸۱

ادامه شکل ۶



است. اگر يك لایه، زبان را دربر گرفته باشد، مشخصه وجود سمومی در معده، روده کوچک یا روده بزرگ است. اگر فقط قسمت عقبی زبان پوشیده باشد، سمومی در روده بزرگ ایجاد شده و اگر قسمت میانی زبان پوشیده باشد، نشانه وجود سمومی در معده و روده کوچک است. وجود خطی در وسط زبان مشخص کننده آن است که احساسات در طول ستون مهره ای نگاه داشته شده اند. اگر انحنایی در این خط باشد ممکن است حاکی از يك تغییر شکل در انحنای ستون فقرات باشد (شکل شماره ۶).

### تشخیص از روی چهره

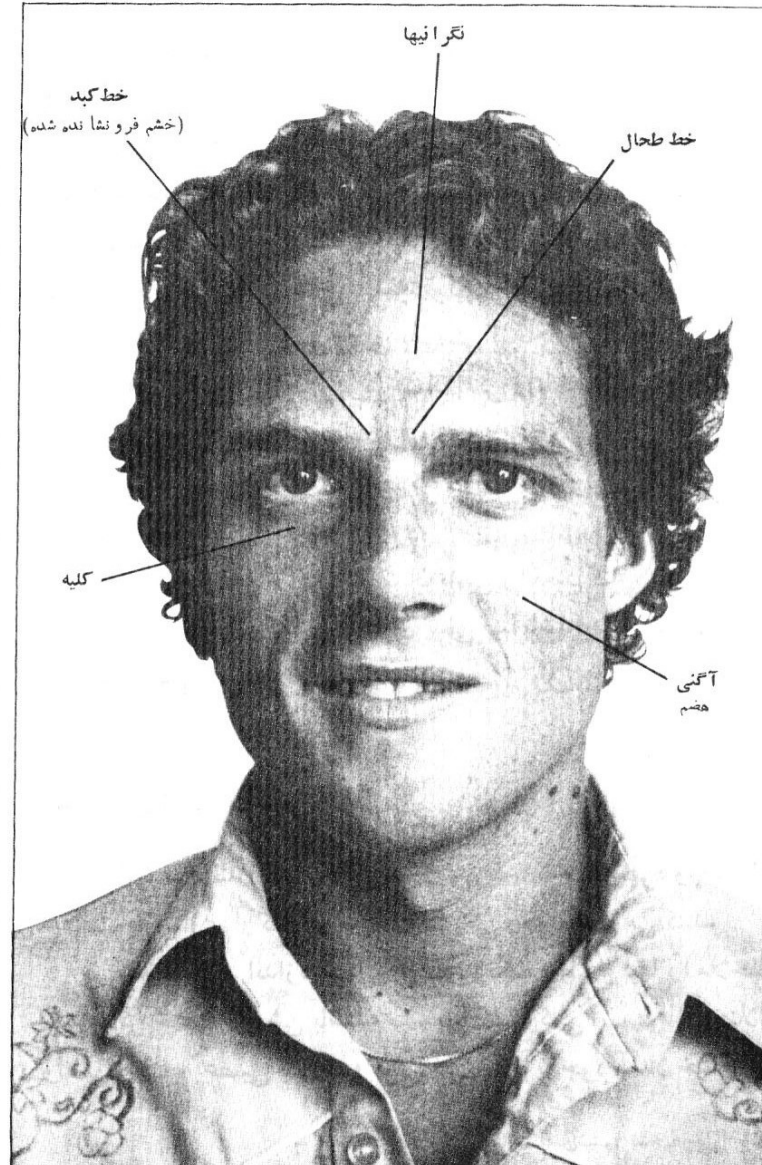
چهره آئینه ذهن است. خطها و چروکهای چهره خود بیانگر حالتی است. اگر بیماری یا اختلالی در بدن وجود داشته باشد از روی چهره مشخص خواهد شد. قسمت‌های مختلف چهره خود را به طور دقیق در آئینه نگاه کنید. چروکهای افقی روی پیشانی مشخص کننده آن است که شما نگرانی و دلهره‌های عمیقی دارید.

□ ۸۰ آیورودا: علم خوددرمانی



شکل ۷

تشخیص از روی چهره

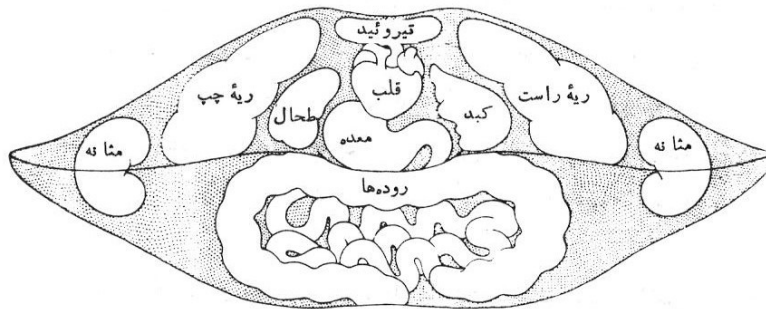


لرزشهای لبها می شود. بر اثر کم خونی، لبها بی رنگ می شوند. در نتیجه کشیدن سیگار به صورت مداوم، لبها به رنگ قهوه ای سوخته درمی آیند. پدید آمدن مکرر تکه های متورم در حاشیه لبها، نشانگر وجود تبخال و یک اختلال پیتائی مزمن است. اگر نقاط قهوه ای کم رنگ متعددی بر روی لبها باشد، هضم ضعیف یا وجود کرمهایی را در قولون مشخص می کند. اگر یک وضعیت یرقانی وجود داشته باشد، لبها زرد می شوند. در اختلال قلب به دلیل کمبود اکسیژن، لبها کبود می شوند. تغییر رنگ نقاط مختلف لبها مشخص کننده اختلال در عضو مربوطه است. (شکل ۸ را ملاحظه کنید.)

شکل ۸

تشخیص از روی لب (اوستا otha)

**وضعیتها:** لبهای واتائی باریک و خشک، لبهای پیتائی قرمز، و لبهای کفائی کلفت و جرب است. لبهای خشک و ترک خورده مشخص کننده کمی آب بدن و اختلال واتا است. لبهای رنگ پریده علامت کم خونی است. لکه های قهوه ای علامت سوءهاضمه مزمن است و می تواند به معنای وجود کرمها در قولون باشد. تبخالها، تاو لها یا زخمهای روی لب نشانه بی نظمی پیتا می باشد. لرزش لبها علامت ترس و اضطراب است.



توجه: این شکل بر اساس نگریستن شخص به لبهای خود در حالی که روبروی آئینه ایستاده، ترسیم شده است.

شکل ۹

تشخیص از روی ناخن



تشخیص از روی ناخن

بر اساس آبرودا ناخنها محصول اضافی استخوانها هستند. به اندازه، شکل، سطوح و طرح ناخنهایتان نگاه کنید. همچنین دقت کنید که آیا آنها انعطاف پذیر، نرم و حساس، یا تُرْد و زودشکن اند. اگر ناخنها خشک، کج و معوج، خشن و شکننده هستند، واتا در بدن غالب است. اگر ناخنها نرم، صورتی، حساس و کمی براق باشند و به آسانی خم شوند، پیتا غلبه دارد. وقتی ناخنها ضخیم، قوی، نرم و سخت براق با طرحی یکدست باشند، نشانه برتری کافا است. خطوط طولی روی ناخنهای بدی جذب در سیستم هاضمه را مشخص می‌کند. شیارهای مورب روی ناخنها، تغذیه معیوب یا یک بیماری قدیمی را آشکار می‌سازد.

برخی از اوقات ناخنها برجسته، محدب و پیازی، مانند چوب طبل می‌شوند. این وضعیت که کلابینگ خوانده می‌شود، حساس بودن ریه‌ها و قلب را مشخص می‌کند. وقتی که ناخن مقعر و به شکل قاشق است به صورتی که می‌تواند یک قطره آب را نگاهدارد، نشانه کمبود آهن است. نقاط سفید روی ناخن کمبود روی یا کلسیم را مشخص می‌کند. رنگ پریدگی ناخنها حاکی از کم‌خونی است. قرمزی زیاد، بیش از حد بودن سلولهای قرمزخون را نشان می‌دهد. ناخنهای زرد، از کبد حساس یا یرقان حکایت می‌کنند. ناخنهای کبود یک قلب ضعیف را نشان می‌دهند.

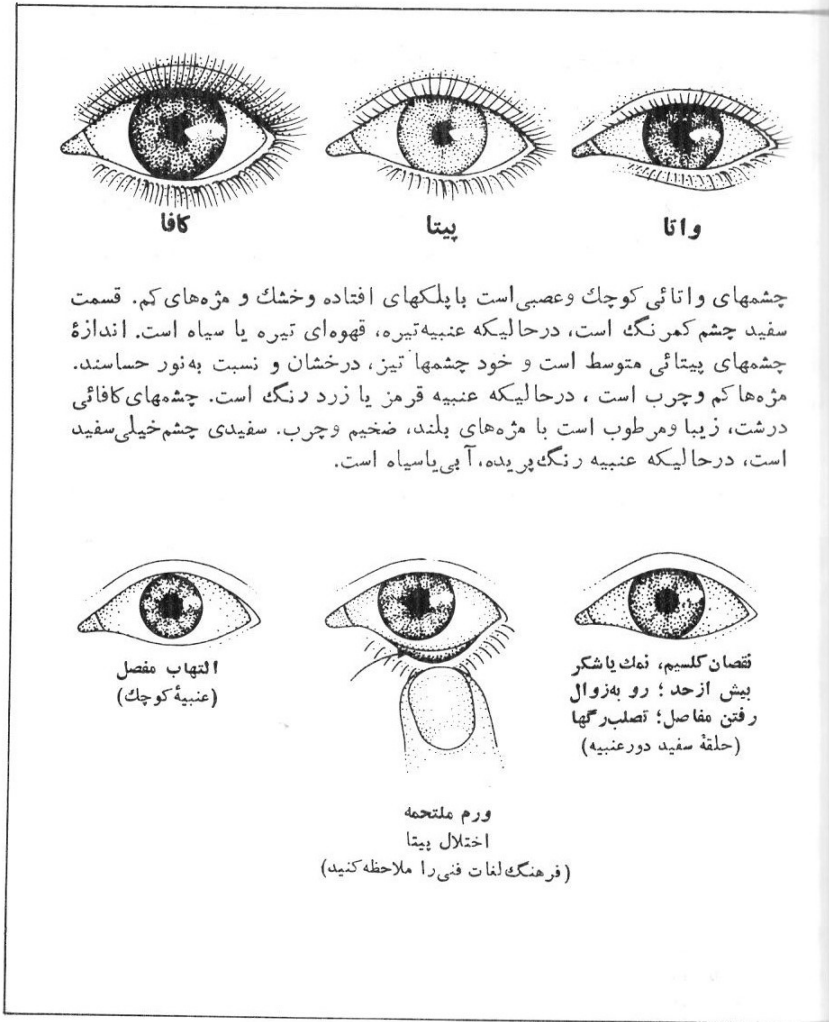
هر انگشت و شست مرتبط به یک عضو بدن است. ناخن شست

5. clubbing

۸۴ □ آبرودا: علم خوددرمانی

شکل ۱۰

## تشخیص از روی چشم



فصل ششم: تشخیص □ ۸۷

مربوط به مغز و جمجمه، انگشت نشانه مربوط به ریه‌ها، انگشت میانی مربوط به روده کوچک و انگشت انگشتری مربوط به کلیه است. انگشت کوچک به قلب ارتباط دارد. یک لکه سفید روی انگشت انگشتری، رسوبات کلسیم در کلیه را مشخص می‌کند. اگر لکه بر روی انگشت وسطی باشد، حاکی از کلسیم جذب نشده در روده است. اگر لکه سفید روی انگشت نشانه باشد، نشانه رسوبات کلسیم در ریه‌ها است.

## تشخیص از روی چشم

چشمانی که کوچکند و دائماً چشمک می‌زنند، غالب بودن واتارا در بدن نشان می‌دهند. چشمک زدن بیش از حد نشانگر عصبیت و اضطراب یا ترس عمیق است. پائین افتادگی پلک بالا یک اختلال واتائی است که حکایت از ناامنی، ترس یا عدم اعتماد می‌کند.

چشمان درشت، زیبا و جذاب مشخص کننده یک ساختمان بدنی کافائی است.

چشمان پیتائی درخشان و نسبت به نور حساسند. سفیدی این چشمها قرمز است و به نزدیک بینی تمایل دارند. بر طبق آیورودا، چشمها انرژی‌شان را از عنصر پایه‌ای آتش می‌گیرند. انرژی آتشی در قرنیه منتج از حساسیت به نور است. بنابراین، اشخاص با ساختمان بدنی پیتا آتش را بوفور در بدن دارند. اینان غالباً چشمانی دارند که فوق العاده نسبت به نور حساس است.

بر جسته بودن چشمها نشان می‌دهد که غده تیر و تید غیر عادی عمل می‌کند. اگر ملتححه چشم بیرنگ باشد، نشانگر کم‌خونی و اگر زرد باشد حاکی از کبد ضعیف است.

□ ۸۶ آیورودا: علم خوددرمانی

## فصل هفتم درمان

کلیه درمانهای آیورودائی به قصد برقراری يك تعادل بین طبایع بدنی و اتا، پیتا و کافا بکار گرفته می شود. همانگونه که در فصل چهارم اشاره شد، وقتی که این سه طبع از تعادل خارج می شوند، بیماری بوجود می آید.

بنابر آموزشهای آیورودائی، آغاز هر نوع درمان (از درمان دارویی، طب سوزنی، دستکاری ستون مهره‌ای برای درمان اختلال عملی اعصاب، ماساژ، و معالجه بیماری با اضداد آن گرفته تا هر گونه درمان دیگر) بدون حذف سموم موجود در سیستم که مسؤول بیماری است، فقط باعث فرونشستن هر چه عمیق تر سموم در داخل بافتها خواهد شد. فارغ شدن از علائم جریان بیماری، ممکن است از درمان سطحی منتج شود؛

فصل هفتم: درمان □ ۸۹

فرد باید رنگک، اندازه و شکل عنبیه را نیز واریسی کند. يك عنبیه ریز مشخص کننده مفاصل ضعیف است. اگر يك حلقه سفید دور عنبیه باشد، نشان می دهد که شخص بیش از حد لازم نمک و شکر مصرف می کند. همچنین وجود حلقه سفید دور عنبیه در میان سالگی می تواند نشانه فشارهای بدنی باشد. اگر حلقه سفید خیلی برجسته و سفید باشد (بخصوص در میان سالگی) رو به انحطاط گذاردن مفاصل را مشخص می کند که در نتیجه آن مفاصل بیرون می زنند و ترک می خورند و این امر احتمالاً منجر به التهاب شریان و درد مفاصل می شود. لکه های سیاه قهوه ای رنگ در عنبیه، آهن جذب نشده در روده را مشخص می کند.

علاوه بر فنون تشخیصی که در صفحات قبل ذکر شد، آیورودا سایر طرق معاینات کلینیکی نظیر ملامسه<sup>۶</sup>، دق<sup>۷</sup>، سمع<sup>۸</sup> و تحقیق (پرسش)<sup>۹</sup> را نیز بکار می گیرد، مضافاً اینکه معاینات و آزمایشات قلب، کبد، طحال، کلیه، ادرار، مدفوع، خلط، عرق بدن، نطق و قیافه شناسی نیز وجود دارد.

6. palpation
7. percussion
8. auscultation
9. inquiry

□ ۸۸ آیورودا: علم خوددرمانی

منفی را می توان ازاد کرد.

ترس به واتا ، خشم به بیتا ، و حرص و حسرت و احساس مالکیت به کافا مربوط می شود. اگر شخص ترس را سرکوب کند، کلیه ها مختل می شوند. خشم، اختلال در کبد و سرکوب حرص و حس مالکیت، باعث اختلال قلب و طحال می شوند.

### پانچا کارما<sup>۱</sup>

برای پاره ای ناخوشیها از قبیل خلط بیش از حد در سینه، صفرا در روده ها، کافا در معده یا تجمع گاز در روده بزرگ، دفع فیزیکی را ممکن است بکاربرد. برای اینگونه درمان، آیورودا پانچا کارما را توصیه می کند. این پروسه ها (جریانات) باعث پاک شدن بدن، ذهن و احساسات می شود. پانچا به معنی «پنج» و کارما به معنی «عمل» یا «پروسه» است. پنج پروسه پایه ای عبارتند از استفراغ، مسهلها یا ملینها، تنقیه دارویی، بکارگیری دارو از طریق بینی و تصفیه خون.

### استفراغ درمانی (وامن<sup>۲</sup>)

وقتی که تراکم اخلاط در ریه ها باعث بروز مکرر برونشیت، سرفه، سرماخوردگی یا آسم می شود، معالجه آیورودائی، استفراغ درمانی (وامن) است که برای دفع خلط - افزایش دهنده بیش از حد کافا - می باشد. ابتدا سه یا چهار لیوان از جو شانده شیرین بیان یا ریشه اکسیر ترکی<sup>۳</sup>

1. pancha karma
2. vaman
3. calamus root

فصل هفتم: درمان □ ۹۱

هر چند که علت بنیانی مرض، تحت تأثیر واقع نخواهد شد و در نتیجه مشکل دوباره به همان صورت یا صورت دیگری پدیدار خواهد گردید. دو نوع درمان آیورودائی وجود دارد:

۱. حذف سموم

۲. خنثی کردن سموم

این درمانها ممکن است بر هر دو سطح فیزیکی و احساسی انجام

پذیرد.

### تسکین احساسات

اجازه بدهید ابتدا با عوامل احساسی یا روانی برخورد کنیم. خشم، ترس، دلهره، عصبی بودن، حسادت، احساس مالکیت و حرص، از احساسات معمول بشر هستند؛ هر چند که اغلب مردم در طفولیت می آموزند که این احساسات منفی را بروز ندهند. در نتیجه، فرد از خردسالی شروع به سرپوش گذاردن بر بروز طبیعی این احساسات می کند. دانش آیورودا آموزش می دهد که فرد باید این احساسات را آزاد کند. پوشیده باقی ماندن آنها سبب عدم تعادل می شود. این عدم تعادل به ایجاد سمومی منجر می گردد که باعث بیماری خواهد شد.

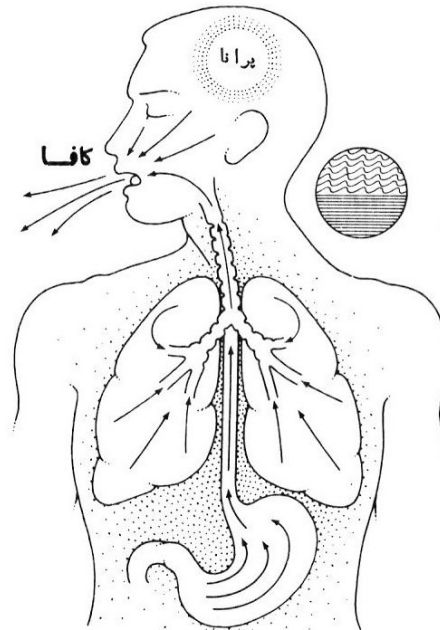
تکنیک آیورودائی برای برخورد با منفی گری، مشاهده و آزاد کردن است. برای مثال، وقتی خشم ظاهر می شود، فرد باید کاملاً آگاه بر آن باشد و این حس را همچنان از آغاز تا انتها مورد دقت قرار دهد. از راه این مشاهده، فرد می تواند طبیعت خشم را بشناسد و سپس آن را آزاد کند و اجازه دهد تا جریان یابد. با کلیه احساسات منفی می توان به این طریق برخورد کرد. آیورودا آموزش می دهد که از طریق هشیاری، کلیه احساسات

□ ۹۰ آیورودا: علم خود درمانی

## نموداره

## درمان از راه استفراغ (واهن)

## دفع از طریق مجاری فوقانی



«واهن» تمیز کردن کافا و دفع اخلاط و احتقان است.

**کارهای قبل از استفراغ:** ماساژ روغن و گذاشتن ضماد گرم در شب قبل از واهن انجام شود. یک تا سه روز قبل از واهن، شخص باید یک فنجان روغن دو تا سه مرتبه در روز بنوشد تا مدفوعش چرب شود یا حس تهوع به او دست دهد. همچنین برای افزایش کافا در سیستم باید غذاهای کافائی بخورد. واهن باید صبح (زمان کافا) انجام شود. شخص باید صبح زود برنج بسمتی و ماست با مقدار زیادی نمک میل کند تا کافا

در معده بیشتر شود. ایجاد حرارت روی سینه و پشت، کافا را به صورت مایع در خواهد آورد. شخص باید به آرامی روی یک صندلی که ارتفاع آن به اندازه زانو باشد بنشیند و ترکیبی از شیرین بیان با عسل یا دم کرده ریشه اکسیر ترکی بنوشد. این محلول آماده شده برای استفراغ، قبل از نوشیده شدن باید اندازه گیری و ثبت شود تا بعد از انجام درمان بتوان مقدار استفراغ را از جوشانده مشخص نمود. بعد از نوشیدن جوشانده، شخص باید احساس تهوع کند. سپس باید زبان را بمالد تا استفراغ را ترغیب کند و تا زمانی که صفر با استفراغ بیرون آید، به این کار ادامه دهد. درجه موفقیت در این درمان بوسیله نکات زیر مشخص می شود:

۱. تعداد استفراغها (حداکثر ۸ بار، متوسط ۶ بار، حداقل ۴ بار).
۲. مقدار استفراغ (حداکثر ۱ لیتر، متوسط  $\frac{3}{4}$  لیتر و حداقل  $\frac{1}{4}$  لیتر).

**کارهای بعد از استفراغ:** استراحت، گرفتن روزه، کشیدن سیگارهای دارویی و عدم جلوگیری از نیازهای طبیعی از قبیل ادرار، تخلیه مدفوع و گاز، عطسه، سرفه.

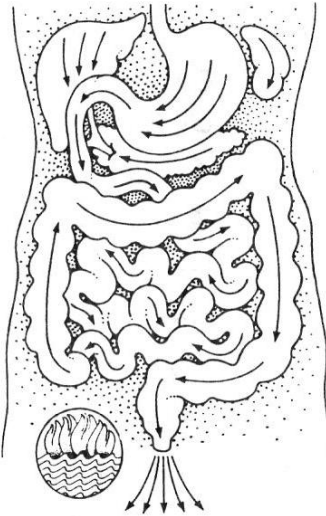
**کاربردها:** سرفه، سرماخوردگی، علائم آسم، تب کافائی، تهوع، از دست دادن اشتها، کم خونی، خونریزی از طریق مجاری تحتانی، مسمومیت، بیماریهای پوستی، دیابت، موانع لنفاوی، سوءهاضمه مزمن، خیز (تورم)، صرع، مشکلات سینوسی مزمن، حملات متعدد التهاب لوزه.

**موارد ممنوعیت کاربرد:** ایام طفولیت، کهولت سن، ضعف، گرسنگی، بیماری قلبی، وجود حفره هائی در ریه، خونریزی مجاری فوقانی، قاعدگی، حاملگی، لاغری، اندوه، چاقی.

**مواد تهوع آور:** شیرین بیان، اکسیر ترکی، نمک، هل، جوزالتی.

نمودار ۶

### درمان از طریق تخلیه مدفوع بوسیله مسهل (ویرچان) دفع از طریق مجاری تحتانی



«ویرچان» تمیز کردن پیتا و تصفیه سموم خون است. می توان سه روز بعد از درمان وامن آن را بکاربرد. اگر درمان وامن تجویز نشده باشد، می توان آن را مستقیماً بکار گرفت. جهت آمادگی برای درمان ویرچان، روغن و ضماد گرم باید در مورد رکتوم و شکم به ترتیب بکار گرفته شود. ویرچان، غدد عرقی، روده کوچک، قولون، کلیه ها، معده، کبد وطحال را تمیز می کند.

**کاربردها:** بیماریهای پوستی، تب مزمن، تومورهای شکمی، کرمها، نفرس ویرقان. **موارد احتمالی ممنوعیت کاربرد:** طفولیت، کهولت، ضعف، تب حاد، «آگنی» کم، سوءهاضمه، خونریزی از مجاری تحتانی، وجود حفره های در ریه ها، اسهال، وجود اجسام خارجی در معده، بلافاصله بعد از وامن، لاغری، کلیت زخمی، پائین افتادگی رکتوم.

**مواد ویرچان:** سینا، آلو، سیوس، تخم بزرک، ریشه قاصدک، تخم پیسلیموم، شیر گاو، نمک، روغن کرچک، کشمش، آب مانکو.

صرف می شود؛ سپس بوسیله مالیدن زبان، استفراغ تحریک و باعث آزاد کردن احساسات می شود. همچنین می توان صبح قبل از مسواک زدن دندانها، دلیوان آب نمک نوشید که کافا را افزایش می دهد. سپس زبان را بمالید تا استفراغ کردن ترغیب شود. به محض آزاد شدن خلط، بیمار احساس آرامش خواهد کرد. احتقان، تنفس با صدای بلند و تنگی نفس از بین خواهد رفت و سینوسها پاک خواهند شد.

استفراغ درمانی برای امراض پوستی، آسم مزمن، دیابت، سرماخوردگی مزمن، انسداد لنفوی، سوءهاضمه مزمن، خیز (تورم)، صرع<sup>۵</sup> (بین حملات)، مشکلات سینوسی مزمن و حملات مکرر التهاب لوزه نیز مفید است.

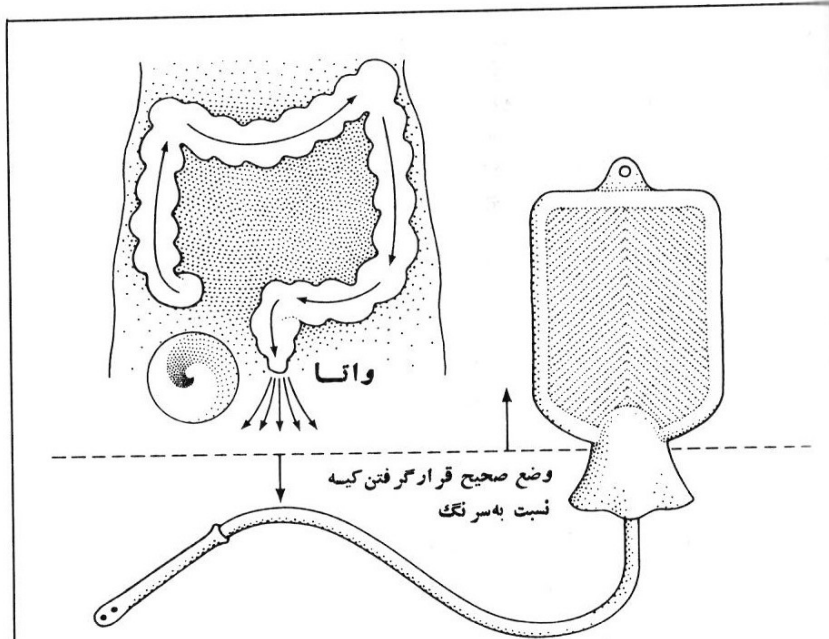
### مسئلهها (ویرچان)<sup>۶</sup>

وقتی که در کیسه صفرا، کبد یا روده صفرازی زیادی ترشح و جمع شود، ممکن است منجر به یک بیماری پوستی آلرژیک یا تورم پوستی از قبیل جوش<sup>۷</sup> یا التهاب پوست<sup>۸</sup> و همینطور تب مزمن، ابقاء و تجمع غیر طبیعی مایعات در محوطه صفاق<sup>۹</sup>، استفراغ صفرائی یا یرقان شود. درمان آیورودائی برای این وضعیت، بکارگیری مسهلها یا ملینها است. دسته ای از گیاهان ظریف را که در ایالات متحده کشت می شود می توان برای این

4. edema
5. epilepsy
6. virechan
7. acne
8. dermatitis
9. ascites

نمودار ۷

### درمان از طریق تنقیه (باستی) دفع و تداوا از طریق مجاری تحتانی



واتا مسبب اصلی در پیدایش بیماری است. واتا مسؤول انباشتگی یا دفع مدفوع، ادرار، صفرا و سایر ترشحات است.  
واتا عمدتاً در قولون جای دارد. استخوانها نیز محل واتا هستند. بنا بر این، استعمال دارو از طریق رکتوم، تا «دهاتوی آستی» عمل می‌کند. غشاء مخاطی قولون بستگی به پوشش خارجی استخوانها (ضریع استخوان) که آنها را تغذیه می‌کند، دارد. در نتیجه، هر دارویی که از طریق رکتوم داده شود، به بافت‌های عمیق تر مثل استخوانها می‌رود و اختلالات واتا را تصحیح می‌کند.

**انواع تنقیه: ۱)** تنقیه روغن:  $\frac{1}{4}$  تا ۱ فنجان روغن کنجد گرم (برای یبوست مزمن)؛  
**۲)** تنقیه جوشانده:  $\frac{1}{4}$  فنجان گوتو کولا یا جوشانده سمیفیتون (Comfrey) (جوشانده

فصل هفتم: درمان □ ۹۷

معالجه مورد استفاده قرار داد. برای نمونه، دم کرده برگ سنا<sup>۱۰</sup> يك مسهل ملایم است؛ هر چند که در افراد با ساختمان بدنی واتا، این دم کرده ممکن است قولنج بوجود آورد، زیرا کنش آن، حرکات دودی در روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

يك مسهل مؤثر برای ساختمان بدنی واتا یا پیتا، يك لیوان شیر داغ است که دو قاشق چایخوری «گی»<sup>۱۱</sup> به آن افزوده شده باشد. (طرز تهیه گی در ضمیمه ۳ دستورالعملها شرح داده شده است.) نوشیدن این مسهل در هنگام خواب به تسکین پیتای بیش از حد که باعث اختلال صفراوی در بدن می‌شود، کمک خواهد کرد. در حقیقت، مسهل‌های توانمند ناراحتی ناشی از ازدیاد پیتا را بطور کامل درمان کنند. وقتی از مسهلها استفاده می‌شود، پرهیز غذایی مهم است. بیمار نباید غذاهائی که طبع غالب را افزایش می‌دهد یا باعث نامتعادل شدن سه طبع می‌شود، بخورد. (برای جزئیات بیشتر در مورد پرهیز، فصل هشتم را ملاحظه کنید.)

مسهلها را نباید به افرادی با آگنی کم، تب حاد، اسهال، یبوست شدید یا خونریزی از رکتوم با حفره‌های ریه داد. همچنین به هنگام وجود جسم خارجی در معده، بعد از تنقیه، یا حالات لاغری، ضعف یا پائین افتادگی راست روده (رکتوم) نباید مورد استفاده قرار گیرد.

### تنقیه (باستی)<sup>۱۲</sup>

درمان تنقیه آيورودائی (باستی) مربوط می‌شود به آشناسازی

10. senna
11. ghee
12. basti

□ ۹۶ آيورودا: علم خوددرمانی



نباید تنقیه جوشانده (گیاهان جوشانده در آب) شوند. تنقیه روغن و جوشانده گیاهی باید حداقل سی دقیقه و در صورت امکان بهتر است که زمان طولانی تری نگاه داشته شود.

### بکارگیری دارو از طریق بینی (ناسیا)<sup>۱۳</sup>

بکارگیری دارو از طریق بینی را «ناسیا» خوانند. طبایع بدنی بیش از حدی که در حلق، بینی، سینوس یا سر جمع شده‌اند، بوسیله نزدیکترین سوراخهای ممکن، دفع می‌شوند. بینی دری است برای مغز و آگاهی. «پرانا»<sup>۱۴</sup> یا انرژی زندگی، از طریق کشیدن نفس از راه بینی وارد بدن می‌شود. پرانا عملکردهای حسی و حرکتی را حفظ می‌کند. بکارگیری دارو از طریق بینی به تصحیح اختلالات پرانا که بر عملکردهای بالاتر مغزی، حسی و حرکتی تأثیر می‌گذارد، کمک می‌کند. استعمال دارو از طریق بینی برای خشکی بینی، گرفتگی سینوس، گرفتگی سینه، سردرد میگرن، تشنج و مشکلات بخصوص چشم و گوش، تجویز شده است. بطور کلی، دارو از طریق بینی نباید بعد از حمام، صرف غذا، فعالیت جنسی یا نوشیدن الکل مورد استفاده قرار گیرد؛ همچنین نباید در دوران آبستنی یا قاعدگی از این روش بهره گرفت.

تنفس نیز می‌تواند از طریق ماساژ بینی بهتر شود. برای این درمان، انگشت کوچک رادر «گی» کرده و وارد بینی می‌کنیم. دیواره‌های داخلی بینی را به آرامی و تا حد امکان عمیقتر ماساژ می‌دهیم. این درمان کمک به باز شدن احساسات می‌نماید. (باقت بینی حساس است و برای

13. nasya

14. prana

شیرین بیان را که تحت عنوان «گی» شیرین بیان در قسمت دستورالعمل فهرست شده است، ملاحظه کنید.)

با ۱ فنجان روغن کنجد گرم؛ ۳ تنقیه مغزی؛ ۱ فنجان شیر گرم، ۱ فنجان آبگوشت یا ۱ فنجان سوپ مغز استخوان.

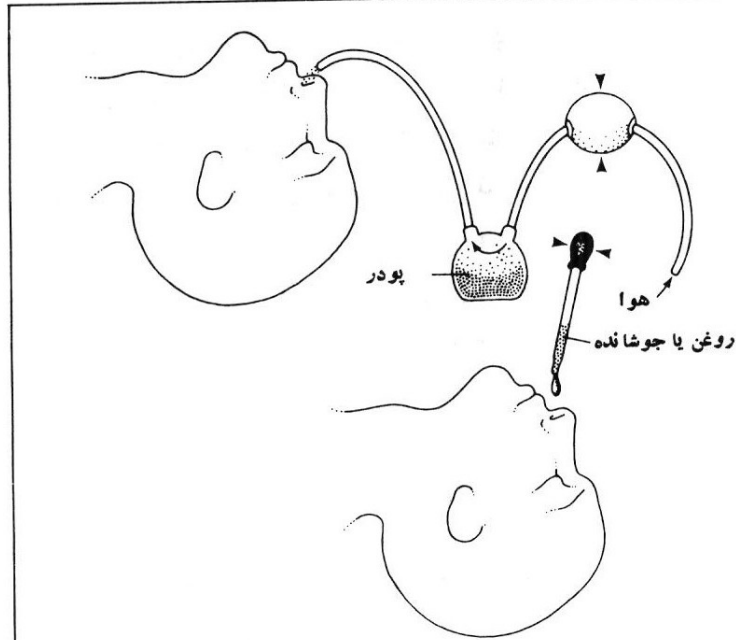
**کاربردها:** یبوست، نفخ، پشت درد تحتانی، نقرس، سیاتیک، التهاب مفاصل، اختلالات عصبی، سردرد اتائی، لاغری، تحلیل رفتن عضلات.

**موارد ممنوعیت کاربرد:** ۱) تنقیه روغن: دیا بت، فر بهی، سوءهاضمه، آگنی کم، طحال بزرگ شده، بیهوشی؛ ۲) تنقیه جوشانده: ضعف، سکسکه، بواسیر، التهاب مقعد، اسهال، حاملگی، ابقاء و تجمع غیر طبیعی مایعات در محوطه صفاق، دیا بت؛ ۳) تنقیه مغزی: دیا بت، فر بهی، موانع لنفاوی، ابقاء و تجمع غیر طبیعی مایعات در محوطه صفاق.

راست روده (رکتوم) با داروهائی از قبیل روغن کنجد، روغن اکسیر ترکی یا جوشانده گیاهی به صورت محلولی نیمه رقیق. تنقیه داروئی يك معالجه کامل برای اختلالات واتائی است که یبوست، نفخ، تب مزمن، سرماخوردگی عادی، اختلالات جنسی، سنگهای کلیه، قلب درد، استفراغ، پشت درد، گردن درد و افزایش اسیدیته را تسکین می‌دهد. اختلالات واتائی زیادی از قبیل سیاتیک، التهاب شریان، رماتیسم و نقرس نیز با تنقیه درمان می‌شود. واتا عامل بسیار فعالی در خلق بیماری است، و حداقل هشتاد اختلال گوناگون مربوط به واتا وجود دارد. باستی معالجه کامل هشتاد درصد این بیماریها است.

بیماری که از اسهال یا خونریزی از رکتوم رنج می‌برد، تنقیه داروئی نباید بشود. اشخاصی که سوءهاضمه مزمن، سرفه، تنگی نفس، اسهال، دیابت، یا کم‌خونی حاد دارند، همچنین افراد مسن و اطفال زیر هفت سال نیز نباید بوسیله روغن تنقیه شوند. کسانی که دارای تب شدید، اسهال، سرماخوردگی، فلج، قلب درد، درد شدید شکم یا لاغری هستند،

## بکارگیری دارو از طریق بینی (ناسیا) بینی مدخل مغز و آسمانی است



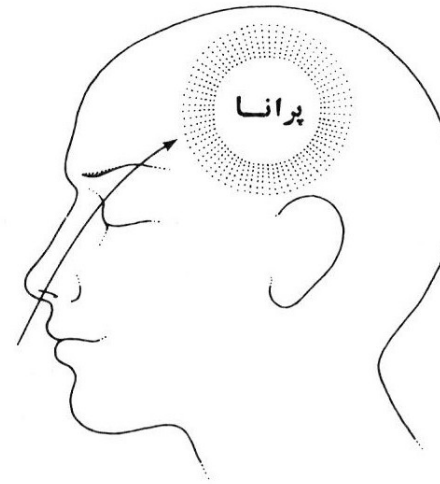
**ناسیای روغن:** از جوشانده‌ها همراه با روغن‌ها در مورد اختلالات واتائی، پیتائی یا کافائی بهره‌گیری می‌شود.

**ماساژ حفره‌های بینی:** انگشت کوچک را درون روغن مناسب بکنید و تا جایی که ممکن است وارد هر حفره بینی نمایید. مجرای بینی از طریق این ماساژ ملایم، چرب و روان می‌شود. ماساژ بینی کمک به آرام کردن بافت‌های عمیق ترمی کند و می‌توان آن را هر روز یا هر وقت که فرد تحت فشار است، انجام داد.

«ما نکونه» که در شکل نشان داده شده، شخص باید روی میز طوری دراز بکشد که سرش به سمت پائین و بینی‌اش به طرف بالا باشد. پنج قطره از روغن یا جوشانده، بنا بر احتیاج، در هر حفره بینی بچکانید. به مدت یک دقیقه یا بیشتر در این وضعیت دراز بکشید.

**موارد ممنوعیت بکارگیری این روش:** در مواقع حاملگی، قاعدگی، بعد از فعالیت جنسی، حمام، خوردن غذا یا نوشیدن الکل.

**موادی که در ناسیا مورد استفاده قرار می‌گیرد:** پودر اکسیر ترکی، گوتو کولا، پیاز، سیر، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زنجبیل، جوشانده‌های روغن «گی».



**انواع ناسیا:** ۱- ویرچا (تمیز کردن بینی با استفاده از پودرها یا گیاهان)، ۲- ناسیای مغذی (برای واتا)، ۳- ناسیای مسکن، ۴- ناسیای جوشانده‌ها، ۵- ناسیای «گی» یا روغن، ۶- ماساژ حفره‌های بینی.

**بکارگیری پودر:** پودر خشک گوتو کولا بوسیله یک لوله درون بینی دمیده می‌شود. برای اختلالات کافائی مانند سردرد، سنگینی سر، سرما خوردگی، جاری شدن آب بینی، چشم‌های چسبناک، گرفتگی صدا و سینه بر اثر کافای چسبناک، سینوزیت، التهاب غدد لنفاوی گردنی، تومورها، کره‌ها، بیماری‌های پوستی، صرع، خواب‌آلودگی، پارکینسونیسم، التهاب مزمن غشاء مخاطی بینی، وابستگی، حرص، شهوت.

**ناسیای مغذی:** از «گی»، روغن‌ها و نمک استفاده نمایید. ناسیای مغذی در مورد اختلالات واتائی از قبیل سردرد میگرن، خشکی صدا، خشکی بینی، عصبی بودن، اضطراب، ترس، سرگیجه، یوچی، منفی بودن، افتادگی غیرعادی پلک یا پلک‌ها، التهاب کیسه زلالی، سفتی و سختی گردن، بی‌حرکتی و سفتی مفصل مهره‌ای گردن (اسپوندیلوز)، سینوسهای خشک و ازدست دادن حس بویائی، بکار گرفته می‌شود.

**ناسیای مسکن:** از آب «آلوورا»، شیر گرم، آب ریشه مارچوبه و آب گوتو کولا\* استفاده کنید. ناسیای مسکن فقط در مورد اختلالات پیتائی مانند ریزش مو، ورم ملتحمه و طنین زنگ در گوش استفاده می‌شود.

\* مراجعه شود به فصل سیزدهم aloe vera و gotu kola.

پیتا در محصولات اضافی خون ظاهر می شود؛ بنابراین در بسیاری از اختلالات پیتائی از قبیل بثورات موقت پوستی (راش) و جوش، سموم در سیستم خونی جریان دارد. در نتیجه، برای بسیاری از ناخوشیهای پیتائی خارج کردن مقدار کمی خون از رگ سبب تسکین فشارهای حاصله از سموم خون می شود.<sup>۲۱</sup>

همچنین حجامت باعث تحریک مواد ضدسمی در جریان خون می گردد. این مواد به پیشرفت مکانیزم مصونیت در سیستم خونی کمک می نماید. بنابراین خنثی شدن سموم، التیام اساسی بسیاری از اختلالات خونی و استخوانی را امکان پذیر می سازد. حجامت همچنین برای مواردی مثل کم خونی، خیز و ضعف تجویز نمی شود و نیز برای اطفال یا سالمندان. استفاده بیش از حد برخی مواد از قبیل شکر، نمک، ماست و غذاهای ترش مزه باعث ایجاد برخی سموم در خون می شود. برای حفظ خلوص خون در اختلالات خونی خاصی، باید از این مواد اجتناب ورزید.

دم کرده ریشه بابا آدم<sup>۲۲</sup> بهترین تصفیه کننده خون است. برای اختلالات حمل شونده توسط خون از قبیل آلرژی، راش یا جوش، بیمار باید یک مسهل شیر بنوشد و شب بعد، درمان دم کرده ریشه بابا آدم را شروع کند. دم کرده مزبور از یک قاشق چایخوری پودر در یک فنجان آب داغ تهیه می شود. اگر هر شب نوشیده شود، گیاه شروع به عمل تصفیه خون می نماید. دیگر گیاهان تصفیه کننده خون زعفران، پودر چوب صندل سفید، زردچوبه و پودرا کسیرتر کی هستند. آب انار، آب پرتقال و ریشه مارچوبه رسمی نیز برای ناخوشیهای خونی مفید است. اینها را ممکن است بعد از اجرای حجامت، مورد استفاده قرار داد.

۲۱. این عمل باید فقط توسط پزشک صورت گیرد.

22. burdock

فصل هفتم: درمان □ ۱۰۳

انجام این کار، ناخن انگشت باید کوتاه باشد تا از صدمه زدن به غشاء مخاطی ظریف جلوگیری شود.) از آنجا که اکثر مردم جدار مجزا کننده بینی شان منحرف است، یک طرف بینی برای دخول و ماساژ دادن آسانتر از دیگری خواهد بود. انگشت را نباید با فشار وارد نمود. ماساژ باید با ورود آهسته انگشت جریان یابد. ابتدا در جهت عقربه ساعت، سپس در جهت عکس عقربه ساعت حرکت کند. بوسیله این روش، احساساتی که در مجرای تنفسی محبوس گشته اند آزاد خواهند شد. شخص ممکن است این درمان را هر صبح و عصر مورد استفاده قرار دهد. بدین طریق، روند تنفس تغییر خواهد کرد، در حالی که احساسات آزاد می شود و بینایی چشم هم بهتر خواهد شد.

### حجامت (راکتا موکشا)<sup>۱۵</sup>

سمومی که از طریق مجاری دستگاه گوارشی جذب جریان خون شده، در سرتاسر بدن در حال گردش است. آنها ممکن است زیر پوست یا در فضاهاى مابین مفاصل ظاهر شوند. در اینطور مواقع، دفع سموم و تصفیه خون الزامی است. برای جلوگیری از بروز مکرر اختلالات پوستی از قبیل کهیر<sup>۱۶</sup> و بثورات موقت پوستی (راش)، آگزما، جوش، جرب<sup>۱۷</sup>، لک و پیس<sup>۱۸</sup>، خارش مزمن<sup>۱۹</sup>، حجامت تجویز شده است. همچنین در موارد بزرگ شدگی کبد و طحال، و برای نقرس<sup>۲۰</sup> نیز مؤثر می باشد.

15. racta moksha
16. urticaria
17. scabies
18. leucoderma
19. chronic itching
20. gout

□ ۱۰۲ آیورودا: علم خوددرمانی

تسکین<sup>۲۳</sup>

در ادامه درمان برای حذف اکثر سموم جدی، پروسه تسکین (شامنا<sup>۲۴</sup>) بکار برده می شود. تسکین شامل خنثی نمودن سموم بوسیله شعله ور کردن آگنی و تحریک هضم از طریق روزه گرفتن است. همچنین سموم ممکن است بوسیله استفاده داخلی از گیاهان تند و سوزنده مانند زنجبیل و فلفل سیاه، خنثی شود. گرسنگی و تشنگی طولانی، تمرین بدنی (ورزش)، حمام آفتاب و نشستن در هوای آزاد، سایر روشهایی هستند برای خنثی کردن سموم.

## فصل هشتم پرهیز غذایی

آیورودا آموزش می دهد که هر فردی توانائی شفا دادن خود را دارد. بنا بر این، این علم زندگی، به هر کس آزادی عمل برای بازیابی سلامت، بوسیله شناخت بدن و نیازهای آن را می دهد. بر طبق آیورودا، اساس توانائی فرد برای سالم ماندن، حفظ یک برنامه غذایی جدی و طرز زندگی ثابت و سالم است. همچنین دنبال کردن تمرینهای سنتی مانند یوگا و تمرینهای تنفسی و فهم کارهای معنوی که می توانند هماهنگی و شادی ایجاد کنند، اهمیت دارد. پرهیز غذایی باید مطابق ساختمان بدنی فرد انتخاب شود. اگر فرد ساختمان بدنی خود و رابطه آن با کیفیات غذاها را بفهمد، آنگاه قادر خواهد بود یک برنامه غذایی مناسب انتخاب کند. برای فرد ضروری است که مزه غذا (شیرین، ترش، شور، سوزنده، تلخ و قابض) و نیز سبکی و سنگینی، سردی و گرمی، چربی و خشکی، مایع یا جامد بودن

فصل هشتم: پرهیز غذایی □ ۱۰۵

23. palliation  
24. shamana

۱۰۴ □ آیورودا، علم خوددرمانی

در تابستان که درجه حرارت بالا است، مردم بیش از حد عرق می کنند. در این زمان از سال پیتا غالب است و خوردن غذاهای تند، ادویه دار یا سوزنده که پیتارا تحریک می کنند، خوب نیست. هنگام پائیز وقتی که باد، زیاد و خشک است، و اتای بیشتری در جو وجود دارد. در این زمان، شخص باید از میوه های خشک، غذاهای با پروتئین زیاد و سایر خوراکیهایی که واتارا افزایش می دهند، اجتناب کند. زمستان فصل کافا است و سرما و برف را به ارمان می آورد. در این زمان، شخص باید از نوشابه های خنک، بستنی، پنیر و ماست اجتناب نماید. این غذاها کافا را افزایش خواهند داد.

به هنگام رعایت کردن پرهیز غذایی، کیفیت و تازگی غذا عوامل مهمی به حساب می آیند. همچنین غذاهای معینی هستند که وقتی یکجا خورده شوند، باهم نمی سازند؛ از قبیل ماهی و شیر، گوشت و شیر، ماست و گوشت گاو، و میوه های ترش و شیر. بعلاوه اکثر خربزه ها، طالبی و هندوانه ها باید تنها خورده شوند، زیرا در ادغام با سایر غذاها ایجاد گرفتگی می کنند و ممکن است مانع جذب غذا بوسیله روده ها شوند. این اثرات می توانند باعث ایجاد عدم تعادل در سده و شاش شوند.

وقتی این غذاهای ناسازگار باهم خورده شوند، نتیجه آن ایجاد سموم است. استفاده از غذا باید با وضعیت آگنی که آتش هضم کننده در بدن است، تنظیم شود. غذا نخورید مگر موقعی که احساس گرسنگی می کنید و چیزی نیاشامید مگر هنگامی که تشنه اید. چیزی نخورید وقتی که احساس تشنگی می کنید و چیزی نیاشامید موقعی که احساس گرسنگی می کنید. احساس گرسنگی کردن به معنی آن است که آتش هاضمه شما شعله ور شده است. اگر در این موقع چیزی بنوشید، مایع مزبور آنزیمهای هاضمه را حل خواهد کرد و آگنی کاهش خواهد یافت.

این غذا است که بدن، ذهن و آگاهی را تغذیه می کند. چگونگی

فصل هشتم: پرهیز غذایی □ ۱۰۷

آنرا در نظر گیرد. فصول سال نیز برای انتخاب برنامه غذایی باید مورد توجه قرار گیرد.

جدول ضمیمه، فهرستی از غذاهایی را که مفید یا مضر برای هر ساختمان بدنی هستند، ارائه می کند. فلشهای رو به بالا در کنار هر دسته غذایانیا نگر آن است که این مواد عامل مربوطه را افزایش می دهند. فلشهای رو به پائین نشان دهنده غذاهایی است که طبع را کاهش می دهند. این قبیل غذاها برای فرد با همان ساختمان بدنی معین، خوب هستند. برای مثال، میوه های خشک، سیب، طالبی، خربزه و هندوانه، سیب زمینی، گوجه فرنگی، بادمجان، بستنی، گوشت گاو، نخودسبز و سالاد کاهو، و اتا را افزایش می دهند. بنا بر این، شخصی با ساختمان بدنی و اتا نباید زیاد از آنها بخورد. برعکس، میوه های شیرین، آووکادو، نارگیل، برنج قهوه ای، کلم قرمز، موز، انگور، گیلاس و پرتقال برای افراد با ساختمان بدنی و اتا مفیدند. افزایش دوشای پیتا بر اثر مصرف غذاهای ادویه دار، خمیر بادام زمینی، میوه های ترش، موز، پاپایا (میوه انبه هندی)، گوجه فرنگی و سیر خواهد بود. غذاهایی که بازدارنده پیتا هستند عبارتند از: انبه ها، پرتقال، گلابی، آلو، جوانه ها، سالاد کاهو، تخم آفتابگردان، مارچوبه و قارچها.

موز، طالبی، خربزه و هندوانه، نارگیل، خرما، انبه، آناناس و محصولات لبنیاتی، کافارا افزایش می دهند؛ در حالی که میوه های خشک، انار، قره قاط، برنج بسمتی، جوانه ها و مرغ برای اشخاص با ساختمان بدنی کافا مفیدند.

1. peanut butter
2. mangoes
3. cranberries

۱۰۶ □ آیورودا: علم خوددرمانی

\* قسمت از کتبچه میوه و روغن حیوانی با احتیاجات بدن با استفاده از این قسمت میسر است \*

کافا	پسته	وانا	میوه‌ها
<p>بله ▲ خیر ▲</p> <p>میوه‌های شیرین و ترش زرد آلو میوه‌های توتی گیلاس قره‌قاپ انجیر (خشک) مانگو (انبه) هلو گلابی خرمالو انار آلو خشک کشمش</p>	<p>بله ▲ خیر ▲</p> <p>میوه‌های شیرین سیب آووکادو نارگیل انجیر انگور (تیره) مانگو (انبه) طالبی، گرومک وخر بزه پرتقال شیرین گلابی آناناس (شیرین) آلو (شیرین) انار آلو خشک کشمش</p>	<p>بله ▼ خیر ▲</p> <p>میوه‌های ترش زرد آلو میوه‌های توتی موز گیلاس قره‌قاپ گریپ‌فروت انگور (سبز) لیمو پرتقال (ترش) انبه‌هندی هلو آناناس (ترش) خرمالو آلو (ترش)</p>	<p>بله ▼ خیر ▲</p> <p>میوه‌های خشک سیب قره‌قاپ گلابی خرمالو انار هندوانه</p>
<p>بله ▼ خیر ▲</p> <p>سبزیجات زرد آلو میوه‌های توتی گیلاس قره‌قاپ انجیر (خشک) مانگو (انبه) هلو گلابی خرمالو انار آلو خشک کشمش</p>	<p>بله ▼ خیر ▲</p> <p>میوه‌های شیرین سیب آووکادو نارگیل انجیر انگور (تیره) مانگو (انبه) طالبی، گرومک وخر بزه پرتقال شیرین گلابی آناناس (شیرین) آلو (شیرین) انار آلو خشک کشمش</p>	<p>بله ▼ خیر ▲</p> <p>میوه‌های شیرین زرد آلو آووکادو موز میوه‌های توتی گیلاس نارگیل انجیر (تازه) گریپ‌فروت انگور (سبز) لیمو پرتقال (ترش) انبه‌هندی هلو آناناس (ترش) خرمالو آلو (ترش)</p>	<p>بله ▼ خیر ▲</p> <p>میوه‌های خشک سیب قره‌قاپ گلابی خرمالو انار هندوانه</p>

### راهنمای غذایی برای انواع ساختمان بدنی (اصلی)

**توجه:** راهنمای تهیه شده در این جدول، کلی است. تغییرات ویژه‌ای برای احتیاجات فرد ممکن است مورد نیاز باشد، مثلاً آلرژیها نسبت بهغذا، تقویت آگنی، فصل‌سال و درجه‌ غالب یا فزونی دوشا. ▲ دوشا را افزایش می‌دهد. ▼ دوشا را معادل می‌کند.

کافا	پسیا	وانا	غلات
<p>جو (پخته)</p> <p>زرت (قهوه‌ای)</p> <p>ارزن (سفید)</p> <p>جو دوس (خشاک)</p> <p>برنج</p> <p>(بسمتی به مقدار کم)</p> <p>چاودار</p>	<p>جو (پخته)</p> <p>جو دوس (پخته)</p> <p>برنج (بسمتی)</p> <p>برنج (سفید)</p> <p>گندم</p>	<p>گندم سیاه</p> <p>زرت</p> <p>ارزن</p> <p>جو دوس (خشاک)</p> <p>برنج (قهوه‌ای)</p> <p>چاودار</p>	<p>جو (پخته)</p> <p>جو دوس (پخته)</p> <p>برنج</p> <p>گندم</p> <p>زرت</p> <p>ارزن</p> <p>جو دوس (خشاک)</p> <p>چاودار</p>
<p>مرغ یا بوقلمون (گوشت تیره)</p> <p>تخم‌مرغ</p> <p>(نیمر و یاخا گینه)</p> <p>میگو</p> <p>گوشت خرگوش</p> <p>گوشت گوزن</p>	<p>مرغ یا بوقلمون (گوشت سفید)</p> <p>تخم‌مرغ (سفیده)</p> <p>گوشت خرگوش</p> <p>میگو (به مقدار کم)</p> <p>گوشت گوزن</p>	<p>گوشت گاو</p> <p>تخم‌مرغ (زرده)</p> <p>گوشت کوسفند</p> <p>گوشت خوک</p> <p>غذای دریایی</p>	<p>گوشت گاو</p> <p>مرغ یا بوقلمون (گوشت سفید)</p> <p>تخم‌مرغ</p> <p>(نیمر و یاخا گینه)</p> <p>غذای دریایی</p>
<p>تمام حبوبات خوب است بجز لوبیا چیتی، لوبیای سویا، عدس سیاه و لوبیای mung</p>	<p>تمام حبوبات مجاز است بجز عدس</p>	<p>تمام حبوبات مجاز است بجز عدس</p>	<p>هیچ نوع حبوباتی بجز لوبیای mung، توفو (Tofu)، عدس سیاه و فرمز</p>
<p>غذاهای حیوانی</p>	<p>گوشت کوسفند</p> <p>گوشت خوک</p> <p>گوشت خرگوش</p> <p>گوشت گوزن</p>	<p>گوشت گوسفند</p> <p>گوشت خوک</p> <p>گوشت خرگوش</p> <p>گوشت گوزن</p>	<p>گوشت گوسفند</p> <p>گوشت خوک</p> <p>گوشت خرگوش</p> <p>گوشت گوزن</p>

بادامها (nuts) مثل فندق، گردو و پسته	تخم‌ها	شیرین کننده‌ها	ادویه‌ها	لبنیات	روغن‌ها
<p>تمام بادامها به مقدار کم مجاز است</p>	<p>تمام تخمه‌ها به مقدار متوسط مجاز است</p>	<p>تمام شیرین کننده‌ها مجاز است بجز شکر سفید</p>	<p>هیچکدام بادام نارگیل</p>	<p>هیچکدام نه تخمه بجز آفتا بگردان و کدو</p> <p>هیچکدام نه شیرین کننده بجز عسل خام</p> <p>همه ادویه‌ها بجز نمک خوبند</p> <p>هیچکدام نه لبنیات بجز وگی و شیرین</p>	<p>تمام روغن‌ها خوبند</p>
<p>تمام بادامها به مقدار کم مجاز است</p>	<p>تمام تخمه‌ها به مقدار متوسط مجاز است</p>	<p>تمام شیرین کننده‌ها مجاز است بجز شکر سفید</p>	<p>هیچکدام نه بادام نارگیل</p>	<p>هیچکدام نه تخمه بجز آفتا بگردان و کدو</p> <p>هیچکدام نه شیرین کننده بجز عسل خام</p> <p>همه ادویه‌ها بجز نمک خوبند</p> <p>هیچکدام نه لبنیات بجز وگی و شیرین</p>	<p>تمام روغن‌ها خوبند</p>
<p>تمام بادامها به مقدار کم مجاز است</p>	<p>تمام تخمه‌ها به مقدار متوسط مجاز است</p>	<p>تمام شیرین کننده‌ها مجاز است بجز شکر سفید</p>	<p>هیچکدام نه بادام نارگیل</p>	<p>هیچکدام نه تخمه بجز آفتا بگردان و کدو</p> <p>هیچکدام نه شیرین کننده بجز عسل خام</p> <p>همه ادویه‌ها بجز نمک خوبند</p> <p>هیچکدام نه لبنیات بجز وگی و شیرین</p>	<p>تمام روغن‌ها خوبند</p>

نوشیدن آب به هنگام صرف غذا لازم است. فرد باید موقع خوردن، کسی آب بنوشد. آبی که هنگام خوردن نوشیده می شود، به صورت شهدی در می آید که به هضم غذا کمک می کند. اگر مقداری آب بعد از غذا نوشیده شود، شیرهای هضم کننده رقیق خواهند شد و جلوی هضم غذا را می گیرند. آب و هوا در مقدار آب مورد نیاز بدن تأثیر خواهد گذاشت.

اگر فرد دچار سوءهاضمه شود، باید روزه آب گرم بگیرد. این تمرین کمک به پاک شدن و افزایش آگنی خواهد کرد. آب سرد آگنی را خنک می کند. بنابراین، آب یخ به منزله سم و آب جوش به مثابه شهد برای سیستم است. وقتی که فرد آب زیادی بنوشد، بر روی هضم تأثیر می گذارد. آب زیادی می تواند منتج به انباشتگی و اضافه وزن بدن شود.

### روزه

قبل از گرفتن روزه، ساختمان بدنی فرد باید در نظر گرفته شود. در غرب، مردم بعضی از اوقات بدون در نظر گرفتن ساختمان بدنی شان ده، پانزده و یا بیست روز را روزه می گیرند. این عدم شناخت از احتیاجات ساختمان بدنی ممکن است اثرات زیان آوری داشته باشد.

شخصی با ساختمان بدنی و اتا نباید بیش از چهار روز روزه بگیرد. نخوردن باعث سبکی در بدن می شود و و اتا (هوای بدنی) هم سبک است. بنابراین، اگر روزه برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، عنصر و اتا مختل می شود و این امر باعث ایجاد ترس، اضطراب، عصبی شدن و ضعف می گردد.

محدودیت مشابهی برای افراد با ساختمان بدنی پیتا در مورد طول روزه صادق است. روزه بیش از چهار روز، پیتا را افزایش می دهد، که خود

تغذیه شما بسیار مهم است. در حین خوردن، فرد باید راست بنشیند و از بازدارنده هائی مانند تلویزیون، مکالمه و یا مطالعه اجتناب ورزد. ذهنتان را آگاهانه بر مزه غذا متمرکز کنید. وقتی با عشق و علاقه غذا را بجوید، طعم آن را بوضوح تجربه خواهید کرد.

طعم غذا نه از خود آن بلکه از تجربه کسی که آن را می خورد نشأت می گیرد. اگر آگنی شما اشکالی داشته باشد، مزه غذا را بدرستی حس نخواهید کرد. طعم غذا بستگی به آگنی دارد. ادویه ها به سهله وور کردن آگنی کمک می کنند و نیز باعث تمیز شدن بدن و غنی کردن طعم غذایی شوند. هر لقمه قبل از اینکه بلعیده شود، باید حداقل سی و دو مرتبه جویده شود. این عمل به آنزیمهای هضم کننده در دهان فرصت می دهد تا کارشان را بدرستی انجام دهند و بعلاوه، به معده فرصتی می دهد تا برای ورود غذای جویده شده، آماده شود. این مهم است که فرد غذا را بایک سرعت متوسط بخورد.

مقدار غذائی که در آن واحد خورده می شود نیز مهم است. یک سوم معده باید با غذا پر شود، یک سوم با آب و یک سوم با هوا. مقدار غذای خورده شده در هر وعده باید به اندازه دو مشت پر از غذا باشد. اگر فرد بیش از حد بخورد، معده بزرگ خواهد شد و غذای بیشتری را تقاضا خواهد کرد. معده اشخاص پر خور مانند بادکنکی بزرگ می شود. همچنین پر خوری باعث بوجود آمدن سموم اضافی در مجرای هاضمه می گردد و غذا به یک سم تبدیل می شود که با تلاش بدن باید از بین برود. فرد باید با نظم بخورد و بنوشد و تنظیم برای خوردن، یک مراقبه است. خوردن بدین شکل، بدن، ذهن و آگاهی شما را تغذیه و طول عمر را افزون خواهد کرد.

آب در حفظ تعادل بدن نقشی حیاتی دارد. آب ممکن است به صورت آب میوه ها استفاده شود؛ هر چند که آب میوه نباید با غذاها نوشیده شود.



هست، روزه توصیه می شود.

برای شخص سالم و معمولی، روزه آب گرم (یک تادولیترو روز) حداقل یک روز در هفته، قابل توصیه است. این کار به سیستم هاضمه امکان استراحت می دهد.

#### ویتامینها

در غرب، خوردن ویتامین به منزله روشی برای بوجود آوردن یا حفظ سلامت کامل، تلقی می شود. پزشکان و دست اندرکاران سلامتی بطور عادی، ویتامین برای بیمارانشان تجویز می کنند. به عنوان مثال، استفاده از ویتامین C به مقدار زیاد برای جلوگیری از سرماخوردگی، متداول است؛ در حالی که اگر ساختمان بدنی فرد در نظر گرفته نشود، استفاده از این مقدار ویتامینها ممکن است ایجاد عدم تعادل در دوشاها نماید. بدن انسان ظرفیت تولید ویتامینهای مورد نیاز خود را دارد و وابستگی به ویتامینهای خارجی، بدون در نظر گرفتن ساختمان بدنی و وضعیت آگنی فرد، ممکن است ایجاد ویتامینهای بیش از حد در بدن<sup>۴</sup> کند.

اکثر اشخاصی که مرتباً از ویتامینها و مواد معدنی برای تکمیل پرهیز غذایی شان استفاده می کنند، از همان کمبودهایی که به خاطر آن از این مکملها استفاده می کنند، رنج می برند. علتش هم این است که آنها قادر به هضم، تجزیه و تحلیل و جذب این ویتامینهای طبیعی به صورت مناسبی نیستند.

#### 4. hypervitaminosis

فصل هشتم: پرهیز غذایی □ ۱۱۵

بالارفتن عنصر آتش در بدن را به دنبال دارد. این افزایش پیتاباغت و اکنشهای روحی، جسمی، خشم، تنفر و سرگیجه خواهد شد.

اشخاص با ساختمان بدنی کفا می توانند روزه های طولانی بگیرند. آنها همراه با احساس خوشایند سبکی و هشیاری بیشتر، باز شدن دریچه آگاهی را حس خواهند کرد. ذهن و ادراک نیز در این افراد هر چه روشن تر و شکوفاتر خواهد شد.

اگر روزه آب میوه گرفته شود، بسیار اهمیت دارد که بدانیم آب انگور برای ساختمان بدنی و انا، آب انار برای ساختمان بدنی پیتا و آب سیب برای ساختمان بدنی کفا خوب است. در ایام روزه، هر روز حدود یک تا یک و نیم لیتر آب میوه رقیق شده با آب بنوشید.

هنگام روزه سیستم هاضمه در حال استراحت کردن است. مهم است که در این دوران فشاری بر آگنی (آتش هاضمه) وارد نشود. در حین روزه، آتش هاضمه شعله ور می شود و چون غذایی برای هضم وجود ندارد، آگنی به آرامی سموم قدیمی موجود در روده ها را می سوزاند. آیورودا آموزش می دهد که در هنگام روزه، گیاهان معینی از قبیل زنجبیل، فلفل سیاه، فلفل قرمز و کاری که به دلیل تندی و ادویه ای بودنشان ارزش طبی دارند، می توانند برای کمک به خنثی کردن سموم در سیستم، مورد استفاده قرار گیرند. اگر این گیاهان به صورت جوشانده استفاده بشوند، کمک به برافروختن آگنی خواهند کرد که سموم را خواهد سوزاند.

هنگام روزه گرفتن، شخص باید قدرت بدنی و بنیه خود را در نظر بگیرد. اگر ایندو به صورت قابل توجهی کم شوند، روزه باید متوقف گردد.

در مواقع تب، سرماخوردگی، یبوست یا دردهای مفصلی، روزه توصیه می شود. اگر سمومی وجود دارند یا اگر «آما» در روده بزرگ

□ ۱۱۴ آیورودا؛ علم خوددرمانی

برای افراد با ساختمان بدنی و اتا خوب است.

افراد با ساختمان بدنی پیتا باید از مواد ترش، شور و تند که آتش بدنی را افزایش می‌دهد، اجتناب ورزند؛ درحالی که مزه‌های شیرین، تلخ و قابض برای افراد با ساختمان بدنی پیتا مفید می‌باشد.

افراد کفائی باید از مواد محتوی مزه‌های شیرین، ترش و شور اجتناب ورزند؛ زیرا این قبیل مواد آب بدن را افزایش می‌دهد. آنها باید غذاهائی با مزه تند، تلخ و قابض را انتخاب کنند.

### راسا، ویریا، وی پک<sup>۱</sup>

داروشناسی آیورودائی بر اساس مفاهیم راسا، ویریا و وی پک بنا شده است. این مفاهیم با پدیده نظریفی که بستگی به مزه و اثرات و سردی و گرمی غذاها دارد، مربوط می‌شوند. مواد ارگانیک و غیر ارگانیک وقتی که از دهان، معده، روده کوچک و روده بزرگ می‌گذرند، ایجاد مزه‌ها و احساس حرارت‌های مختلفی می‌کنند.

وقتی ماده‌ای بر روی زبان قرار داده شود، اولین تجربه از مزه، «راسا» خوانده می‌شود. وقتی ماده‌ای بلعیده و سپس وارد معده شود، تجربه گرم یا سردی را که بلافاصله یا دیرتر حس بشود «ویریا» می‌گویند. حس (تأثیر) یا عمل ویریا با حالت‌های گرمی و سردی مواد سروکار دارد. همچنین تأثیری که غذا بعد از هضم بر جای می‌گذارد، «وی پک» خوانده می‌شود. برای مثال، اغلب غذاهای نشاسته‌دار بعد از جویدن و هضم، شیرین می‌شوند؛ بنا بر این، مزه بعد از هضم یا وی پک آنها شیرین است.

1. rasa, virya and vipak

فصل نهم: مزه □ ۱۱۷

## فصل نهم مزه

عنصر آب اساس تجربه حس چشائی است. برای چشیدن يك ماده، زبان باید خیس باشد. زبان‌تان را خشك كنید و مقدار کمی شکر یا فلفل روی آن بریزید؛ قادر به چشیدن آن نخواهید بود. برای درك چشائی، يك زبان خیس لازم است.

شش مزه وجود دارد: شیرین، ترش، شور، تند، تلخ و قابض. این شش مزه پایه‌ای، از پنج عنصر مشتق شده است. مزه شیرین محتوی عناصر خاك، مزه ترش حاوی عناصر خاك و آتش، مزه شور دربردارنده عناصر آب و آتش، مزه تند محتوی عناصر آتش و هوا، مزه تلخ حاوی عناصر هوا و اتر و مزه قابض دربرگیرنده عناصر هوا و اتر است.

اشخاص با ساختمان بدنی و اتا باید از مصرف بیش از حد مواد تلخ، تند و قابض اجتناب ورزند؛ زیرا این مواد باعث افزایش هوا می‌شود و گاز ایجاد می‌کند. مواد محتوی مزه‌های شیرین، ترش و شور

۱۱۶ □ آیورودا: علم خوددرمانی

بنابراین، بطور کلی مزه‌های شیرین و شور، وی‌پک شیرین دارند؛ مزه ترش، وی‌پک ترش دارد و مزه‌های تند، تلخ و قابض، وی‌پک تند دارند. پس راسا و وی‌پک مستقیماً به مزه مواد بستگی دارند، در حالی که ویریا به اثرات گرم و سرد آنها مربوط است.

این سه مستقیماً بر سه دوشا و نیز بر تغذیه و تبدیل بافتهای بدنی یا دهاتوها نفوذ دارند.

این کیفیات فقط از طریق تجربه شخص قابل فهمند. جداول زیر به عنوان یک راهنما برای کمک به خواننده در فهم راسا، ویریا و وی‌پک و خواص و عملیات آنها است.

داروشناسی آیورودائی بر اساس راسا، ویریا و وی‌پک بنا شده است. در مشاهدات روزانه، با تعداد دیگری از مواد برخورد شده است که عمل غیر قابل تشریح بخصوصی در بدن دارند. برای قبول این عمل، چاراک، عنوان پرابهاوآرا استفاده کرده که به معنی عمل ویژه بدون ارتباط با راسا، ویریا و وی‌پک یا مستثنی از قانون است. ایده راسا، ویریا و وی‌پک، نه تنها در مورد غذاها و گیاهان بکار برده می‌شود، بلکه برای هر چیزی از جمله جواهرات، سنگها، مواد معدنی، فلزات، رنگ و حتی ذهن و احساسات نیز قابل استفاده است. جدول زیر اصول کلی برای مشخص کردن راسا، ویریا و وی‌پک و نیز یک مثال از پرابهاو، یا یک استثناء برای هر مزه را نشان می‌دهد.

راسا	ویریا	وی‌پک	پرابهاو
شیرین	سرد	شیرین	عسل گرم (ویریا)
ترش	گرم	ترش	لیمو ترش سرد (ویریا)
شور	گرم	شیرین	تمبرهندی سرد (ویریا)
تند	گرم	تند	پیاز سرد (ویریا)
تلخ	سرد	تند	زردچوبه گرم (ویریا)
قابض	سرد	تند	انار شیرین (وی‌پک)

#### 1. prabhav

گرمی آتش + هوا)	پياز، تر، پوچه، دارالفلفل، (چلبلی)، زنجبیل، سیر، آ نقوزه، فلغل قرمز (هندی).	کاتا بولیک (متابولیسیم مخرب) ؛ کافا را کاهش و واتا را افزایش می بخشد. دهان را تمیز نگاه می دارد. هضم و جذب غذا را آسان می سازد. خون را تصفیه می کند. بیماری پوستی را درمان می کند. به حذف و دفع توده خون باری می رساند. بدن را تمیز می کند. سبک، گرم و روغنی است.	کاتا بولیک (متابولیسیم مخرب) ؛ پیتا و کافا را کم و واتا را زیاد می کند. سایر مزه ها را ارتقاء می دهد. به عنوان یک ضد سم و میکروب کش عمل می کند. یادزهری برای عیش ، خارش و حس سوزش در بدن می باشد. سبک و سرد است.	درجه حرارت ، تعریق و عیش را افزایش می بخشد. ایجاد حس سوزش در گلو، معده و قلب می کند. می تواند باعث زخم گوارشی، گیجی و بیهوشی شود.
سردی تلخ (هوا + آتش)	ریشه قاصداک، خار کنگر، اوشا، ترشک، ریوسا، ریشه ناز زردچوبه، شنبلیله، ریشه کوشاد.	کاتا بولیک (متابولیسیم مخرب) ؛ پیتا و کافا را کم و واتا را زیاد می کند. سایر مزه ها را ارتقاء می دهد. به عنوان یک ضد سم و میکروب کش عمل می کند. یادزهری برای عیش ، خارش و حس سوزش در بدن می باشد. سبک و سرد است.	کاتا بولیک (متابولیسیم مخرب) ؛ پیتا و کافا را کم و واتا را زیاد می کند. سایر مزه ها را ارتقاء می دهد. به عنوان یک ضد سم و میکروب کش عمل می کند. یادزهری برای عیش ، خارش و حس سوزش در بدن می باشد. سبک و سرد است.	زخمی، لاغری و خشکی را افزایش می دهد. مغز استخوان و منی را کم می کند. می تواند باعث گیجی و در نهایت بیهوشی شود.
سردی قابض (گس) (هوا + خاک)	موزر سیده، انار، می، گولدن سیل (نوعی گیاه بادوام میکانی از فامیل آلاله)، زردچوبه، زاج.	کاتا بولیک (متابولیسیم مخرب) ؛ پیتا و کافا را کم و واتا را زیاد می کند. سایر مزه ها را ارتقاء می دهد. به عنوان یک ضد سم و میکروب کش عمل می کند. یادزهری برای عیش ، خارش و حس سوزش در بدن می باشد. سبک و سرد است.	کاتا بولیک (متابولیسیم مخرب) ؛ پیتا و کافا را کم و واتا را زیاد می کند. سایر مزه ها را ارتقاء می دهد. به عنوان یک ضد سم و میکروب کش عمل می کند. یادزهری برای عیش ، خارش و حس سوزش در بدن می باشد. سبک و سرد است.	خشکی دهان ، نفخ و یبوست را افزایش می دهد. مانع نطق می شود. مزه قابض بیش از حد می تواند بر قلب تأثیر مضر داشته باشد.

جدول ۱

مزه ها و اثراتشان

اختلالات	اثرات	نمو نهها	خاصیت	مزه
فرهنگی را زیاد می کند. باعث خواب بیش از حد ، سنگینی ، بیخالی ، از دست دادن اشتها، سر فیه، دیابت، و رشد غیر عادی عضلات می شود.	آ تا بولیک (متابولیسیم سازنده) ؛ واتا و پیتا را کم و کافا را زیاد می کند. به سر حالی و خوش مزاجی بدن می افزایش دهد. راسا، آب و اوجاس را افزایش می دهد. قدرت را بالا می برد. تشنگی را تسکین می بخشد. یک حس سوزش ایجاد می کند . بدن را تغذیه و آرام می کند. سرد است.	گندم، برنج، شیر، آب نبات، شکر، خرما، ریشه شیرین بیان ، میخک سرخ، نمناغ صحرائی، نارون لیز.	سردی	شیرین (خاک + آب)
تشنگی، حساسیت دندانها، انسداد چشمها، مانع کردن کافا، مسمومیت خون، خیز، زخمها، ترش کردن و اسیدپته را افزایش می دهد.	آ تا بولیک (متابولیسیم سازنده) ؛ واتا را کم و پیتا و کافا را زیاد می کند. غذا را خوشمز تر می کند. اشتها و تیزهوشی ذهن را تحریک می کند. به اراگانهای حسی قدرت می بخشد . باعث ترشحات غدد و ترشح بزاق می شود. گرم و روغنی است.	ماست ، پنیر، انگور سبز ، لیمو، هر نوع گیاه یسا پوته یا درخت از جنس پامیه، از خانواده پنیر گیان، میوه گل سرخ، تمبر هندی.	گرمی	ترش (آتش + خا)
خون را مختل می کند. باعث عیش و گرم شدن بدن می شود. بیماریهای پوستی را افزایش می دهد. باعث التهاب ، اختلال خون ، زخمهای گوارشی، راش، جوش و فشار خون می شود.	آ تا بولیک، واتا را کاهش و پیتا و کافا را افزایش می بخشد. به هضم کسمک می کند. به عنوان یک ضد اسهال و مسهال عمل می کند. ترشح بزاق را بالا می برد . اثرات یقیه مزه ها را خنثی می کند. آب بدن را نگه می دارد. سنگین، روغنی و گرم است.	نمک دریا، سنگه نمک، کتانجک.	گرمی	شور (نمکی) (آب + آتش)

روان، روغنی. برای هضم، اسهال و ادرار دردناک خوب است. پیتا و کافا را افزایش و واتا را کاهش می‌دهد.	ترش	گرم	ترش و قایض	ماست
سنکین، تیز، روغنی. تب روماتیسم و بیوست را تسکین می‌دهد. پیتا و کافا را زیاد و واتا را کم می‌کند.	تند	گرم	شیرین و تلخ	<b>روغنها</b> روغن کرچک
نسبتاً سبک، روغنی، روان. کافا را زیاد و واتا و پیتا را تسکین می‌دهد.	شیرین	سرد	شیرین	روغن نارگیل
نسبتاً سبک، روغنی، روان. پیتا را افزایش می‌دهد. به‌حد اعتدال برای واتا و کافا مجاز است.	شیرین	گرم	شیرین	روغن ذرت
سنکین، روغنی، روان، مقوی. پیتا و کافا را زیاد می‌کند. واتا را تسکین می‌دهد.	شیرین	گرم	شیرین	روغن (بطور کلی)
نسبتاً سبک، تیز، روغنی، استفاده بیش‌ازحد باعث حساسیت می‌شود. پیتا را زیاد و واتا و کافا را کم می‌کند.	تند	گرم	شیرین و تند	روغن کافشه
سبک، روغنی، روان، مقوی. برای پیتا، واتا و کافا خوب است.	شیرین	سرد	شیرین	روغن آفتا بگردان
سبک، تیز، روغنی. التهاب‌مفضل و رگ‌بزرگ شدن عضلات را وقتی همراه با روغن کرچک مالیده شود تسکین می‌دهد. پیتا را زیاد و واتا و کافا را کم می‌کند.	تند	گرم	تند	روغن خر دل سفید
سنکین، روغنی، روان. پیتا را زیاد و واتا را کم می‌کند و برای کافا به‌حد اعتدال مجاز است.	شیرین	گرم	تلخ و شیرین و قایض	روغن کجد
خشک، سفت، سنکین. اختلاط را می‌برد. به‌مقدار کمی پیتا را افزایش می‌دهد و واتا و کافا را کم می‌کند.	شیرین	گرم	شیرین و قایض	<b>شیرین کننده‌ها</b> عسل (بطور کلی)
روان، چرب، مصرف بیش‌ازحدش ممکن است کافا را زیاد کند. واتا و پیتا را تسکین می‌دهد.	شیرین	سرد	شیرین و تلخ	شیره افرا
سنکین، روان، روغنی، چربی و کافا را زیاد می‌کند. پیتا و واتا را تسکین می‌دهد.	شیرین	سرد	شیرین	شکر قهوه‌ای

### خواص و اثرات راسا، ویریا و وی پک

خواص و تأثیر بر سه دوشا	اثرات بعد ازهاضمه	گرمی یا سردی	مزه	ماهه
سنکین، سفت. پیتا و کافا را افزایش می‌دهد. واتا را کم می‌کند. سبک، روغنی، مقوی. به‌حد اعتدال برای واتا، پیتا و کافا مجاز است. سنکین، روغنی، روان. حرارت را بالایی برد. پیتا و کافا را زیاد و واتا را کم می‌کند.	شیرین تند	گرم	شیرین	<b>گوشت</b> گاو مرغ ماهی (بطور کلی)
سنکین، مقوی. واتا، پیتا و کافا را افزایش می‌دهد. سنکین، روغنی، روان، اشتها آور. تعرق را زیاد می‌کند. واتا، پیتا و کافا را افزایش می‌دهد.	شیرین شیرین	گرم	شیرین و قایض شیرین و قایض	گوسفند خروک
سبک، خشک، زمخت. واتا را زیاد و پیتا و کافا را کم می‌کند.	تند	گرم	شیرین و قایض	خرگوش
روغنی، روان. بواسیر را کاهش می‌دهد. جذب در روده‌ها را آسان می‌سازد. کافا را زیاد و واتا و پیتا را کم می‌کند.	شیرین	سرد	شیرین و قایض	<b>لبنیات</b> کره (بی نمک)
سنکین، روان. کافا و کافا را افزایش و واتا را کاهش می‌دهد. سبک، روان، روغنی. کافا را زیاد و واتا و پیتا را کم می‌کند. روغنی، روان، سنکین. پیتا و کافا را زیاد و واتا را کم می‌کند. سبک، روغنی، روان. اگر بیش‌ازحد میل شود، کافا را زیاد می‌کند. اگر به‌حد اعتدال مصرف شود، برای واتا، پیتا و کافا خوب است. هضم را آسان می‌سازد و مقوی است.	شیرین شیرین تند	سرد سرد گرم	شیرین و ترش شیرین شیرین و قایض	پنیر (بی نمک) شیر گاو تخم مرغ گی
سبک. سرفه، تب و اسهال را تسکین می‌دهد. واتا را زیاد و پیتا و کافا را کم می‌کند.	شیرین	سرد	شیرین و قایض	شیر بز
سبک، روغنی، روان. اوجاس را زیاد می‌کند. تعادل واتا، پیتا و کافا را حفظ می‌نماید.	شیرین	سرد	شیرین	شیر مادر

خجری (به خجری)	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	خجری (به خجری)
خانواده خجری (طالسی، هندو، اوانه)	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	خانواده خجری (طالسی، هندو، اوانه)
انگور (بنفش)	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	انگور (بنفش)
چرتقال	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	چرتقال
انجیر (مسیحی)	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	انجیر (مسیحی)
آلو (شیرین)	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	آلو (شیرین)
انار	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	انار
میوه‌ها	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	میوه‌ها
کدو (سبز)	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	کدو (سبز)
کلم	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	کلم
گل کلم	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	گل کلم
هسته	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	هسته
کرفس	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	کرفس
گوجه (سبز)	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	گوجه (سبز)
انجیر (سبز)	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	انجیر (سبز)
گوجه (سبز)	شیرین	سرد	شیرین	تند	شیرین	سرد	شیرین	گوجه (سبز)

نوعی	از هاضمه	سردی	شیرین	سرد	شیرین	شیرین	شیرین
سنگین، روغنی، روان، ملین، وانا و کافا را زیاد و پیتا را کم می‌کند. توفو برای وانا و پیتا مجاز است و در حد اعتدال برای کافا نیز مجاز می‌باشد.	شیرین	سرد	شیرین	سرد	شیرین	شیرین	شیرین
مقوی، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می‌کند. سهل برای هضم، پیتا را افزایش و وانا و کافا را تسکین می‌بخشد. خشک، سخت، سنگین، بسیار آب‌گیر ندهد. ایجاد گاز می‌کند. وانا را افزایش و پیتا و کافا را تسکین می‌دهد.	شیرین	سرد	شیرین	سرد	شیرین	شیرین	شیرین
خشک، سفت، سنگین، ملین، وانا و کافا را زیاد و پیتا را کم می‌کند. خشک، سفت، سنگین، آب‌گیر ندهد. باید به مقدار کم مصرف شود. وانا و کافا را زیاد و پیتا را کم می‌کند.	شیرین	سرد	شیرین	سرد	شیرین	شیرین	شیرین
سبک، ملایم، کافا را زیاد و وانا و پیتا را کم می‌کند.	شیرین	سرد	شیرین	سرد	شیرین	شیرین	شیرین
زهر، خشک، وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می‌کند.	تند	سرد	تند	سرد	تند	سرد	تند
زهر، لیز، برای وانا، پیتا و کافا مجاز است.	تند	سرد	تند	سرد	تند	سرد	تند
سفت، خشک، وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می‌کند.	تند	سرد	تند	سرد	تند	سرد	تند
سنگین، تهریک کننده، میل جنسی، اشتها آور، مقوی. استعمال خارجی آن تب را آرام می‌کند. باعث ازدیاد وانا و پیتا و کم شدن کافا می‌شود. رها کننده گاز، کمک کننده به هضم. ممکن است پیتا را زیاد کند. کافا و وانا را کم می‌کند.	تند	سرد	تند	سرد	تند	سرد	تند
سبک برای هضم، مصرف بیش از حدش ممکن است باعث تهریک وانا شود. برای پیتا و کافا خوب است.	شیرین	سرد	شیرین	سرد	شیرین	سرد	شیرین
سنگین، ملایم، کم‌خونی را تسکین می‌دهد. زیادش ممکن است پیتا و کافا را افزایش دهد. وانا را کاهش می‌دهد.	شیرین	سرد	شیرین	سرد	شیرین	سرد	شیرین

سنگین، آب‌یکی، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می‌کند. روان، روغنی، ملین، مقوی، پیتا و کافا را زیاد و ویتا را کم می‌کند. کلم‌های قرمز چون گهک می‌کند. وانا را زیاد و ویتا را کم می‌کند. سنگین، آب‌یکی، کافا را زیاد و وانا و ویتا را تسکین می‌دهد. هندو، اوانه وانا را زیاد می‌کند.

سنگین، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می‌کند. روان، روغنی، ملین، مقوی، پیتا و کافا را زیاد و ویتا را کم می‌کند. کلم‌های قرمز چون گهک می‌کند. وانا را زیاد و ویتا را کم می‌کند. سنگین، آب‌یکی، کافا را زیاد و وانا و ویتا را تسکین می‌دهد. هندو، اوانه وانا را زیاد می‌کند.

سنگین، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می‌کند. روان، روغنی، ملین، مقوی، پیتا و کافا را زیاد و ویتا را کم می‌کند. کلم‌های قرمز چون گهک می‌کند. وانا را زیاد و ویتا را کم می‌کند. سنگین، آب‌یکی، کافا را زیاد و وانا و ویتا را تسکین می‌دهد. هندو، اوانه وانا را زیاد می‌کند.

خواص و تاثیر بر سه دوشا	انزات بعد از هاضمه	گره می یا سردی	مسره	مساده
سبک، سفت . وانا را زیاد و پیتا را کم می کند. مقدار کمش برای کافا مانهی ندارد.	شیرین	سرد	شیرین و قاقبض	سبب
سنگین، خشک، سفت. وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند.	شیرین ترش	سرد	شیرین و قاقبض	گلایی موز
روان، سنگین، ملین. اگر بیش از حد مهل شود، کافا و پیتا را زیاد و وانا را کم می کند.	شیرین	سرد	شیرین	نار گیل
روغنی، روان، مقوی. مصرف بیش از حدش کافا را زیاد می کند و وانا و پیتا را تسکین می بخشد.	شیرین	گرم	شیرین و قاقبض	هلو
سنگین، آبکی، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند.	شیرین	گرم	تند	تنخم بادبان
سبک، هضم را آسان می سازد. عتصم رفع مسهومیت است. پیتا را زیاد و وانا و کافا را کم می کند.	تند	گرم	تند	تنخم خردل
روغنی، سبک، تیز. دردهای عضلانی را آرام می کند. پیتا را افزایش و وانا و کافا را کاهش می بخشد.	تند	گرم	تند	تنخم کرفس
سبک، تهوع را کم می کند. پیتا را زیاد و وانا و کافا را کم می کند.	تند	گرم	تند	تنخم گندمیز
روغنی، خشک، سبک. از احساس سوزش ادرار جلوگیری می کند. به جذب غذا مدهم می رساند. وانا و کافا را زیاد می کند. پیتا را تسکین می دهد.	شیرین	سرد	تند و قاقبض	تنخم گندمیز
ککک برای بهبودی می تواند. ککک برای هاضمه. زیادیش پیتا و وانا را افزایش می سازد. کافا را تسکین می دهد.	تند	گرم	تلخ و قاقبض	زردچوبه
روان. آرام کننده بواسیر . تهوع را کم می کند . به بند آمدن خلط خونی کمک می کند. وانا و کافا را زیاد و پیتا را کم می کند.	شیرین	سرد	شیرین و قاقبض	زعفران
سبک، خشن، خشک، ککک کننده هضم، عتصم رفع مسهومیت. مصرف بیش از حد آن پیتا را زیاد می کند. وانا و کافا را تسکین می دهد.	شیرین	گرم	تند	زنجبیل (بودر)
سبک، روغنی، روان. به هضم کمک می کند. اسهال را آرام می سازد. پیتا را تحریک و وانا و کافا را کم می کند.	تند	گرم	تلخ، تند و قاقبض	زیره

را زیاد و وانا و کافا را تسکین می دهد.	تند	گرم	تلخ و قاقبض	شنبلله (تنخم)
خشک. نافع برای التهاب مفاصل و تب . زیادیش وانا و پیتا را افزایش می بخشد. کافا را کم می کند.	تند	گرم	تند	فلفل سیاه
سبک، خشک، خشن. هضم را آسان می سازد. پیتا را افزایش می بخشد؛ وانا را تحریک می کند و کافا را تسکین می دهد.	تند	گرم	شیرین، تلخ و قاقبض	کنجد (تنخم)
سنگین، روغنی، روان، مقوی، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند. به هضم یاری می رساند. مزه و بوی غذا را بهتر می کند . پیتا را افزایش و وانا و کافا را کاهش می بخشد.	تند	گرم	تند	میچک
سنگین، زبر . به هضم کمک می کند. باعث حس آب و بالارفتن فشار خون می شود. پیتا و کافا را زیاد و وانا را آرام می کند.	شیرین	گرم	شور	نمک (بطور صوم)
هضم را آسان می سازد. مفید برای قلب ، نافع برای بوی دهان . زیادیش ممکن است پیتا را تحریک کند. وانا و کافا را تسکین می دهد.	شیرین	گرم	شیرین و تند	هل
تنشگی را بر طرف می سازد. ترشح بزاقها را تحریک می کند. خشکی دهان را بهبود می بخشد. کافا را تحریک و وانا و پیتا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین، تلخ و تند	دارچین
سبک، خشک، وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین	<b>غلات</b>
سبک، نرم، روان، مغذی. وانا و پیتا را کم می کند. به مقدار کم برای کافا مجاز است.	شیرین	سرد	شیرین	ارزن
کافا مجاز است. وانا و پیتا را کم می کند.	شیرین	سرد	شیرین	برنج پسمتی
سنگین، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین	برنج قهوه ای
سبک، مدر. وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند.	شیرین	سرد	شیرین و قاقبض	جو
سنگین. جو دوسر خشک وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می کند. جو دوسر پخته کافا را زیاد و وانا و پیتا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین	جو دوسر (خشک)
سبک، خشک. وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین و قاقبض	چاوداد
سبک، خشک. وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین	ذرت (زرد)
سنگین، کافا را زیاد و وانا و پیتا را کم می کند.	شیرین	سرد	شیرین	گندم
سبک و خشک. وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین و قاقبض	گندم سیاه

## فصل دهم طریقه زندگی و عادت جاری

برطبق آیورودا، عادت جاری زندگی نقش بسیار مهمی در سلامت بازی می کند. يك زندگی طبیعی، آن است که برطبق ساختمان بدنی فرد تنظیم شده باشد. بهترین روش، داشتن يك انضباط روزانه است که بر اعمالی از قبیل زمان بیدار شدن از خواب شبانه و وقتی که فرد شروع به تصفیه های بدنی و مراقبه می کند، حاکم باشد.

فرد باید صبح زود، ترجیحاً قبل از طلوع آفتاب، بیدار شود؛ تولیدات زائد بدن را دفع کند و دندانها و دهان را تمیز نماید. سپس باید به زبان، چشمها، بینی و حلق نگاه کند و آنها را تمیز نماید. بوسیله بررسی زبان، امکان پیگیری تغییرات پاتولوژیکی (غیرعادی) که ممکن است در اعضای مربوطه در حال وقوع باشد امکان پذیر است. بعد از این امتحان، نوشیدن يك لیوان آب گرم به پاك کردن کلیه ها و روده بزرگ

فصل دهم: طریقه زندگی و عادت جاری □ ۱۲۹

خواص و تأثیر بر سه دوشا	اثرات بعد از هاضمه	گرمی یا سردی	مزه	مساده
سنگین، روغنی، پیتا را زیاد و وانا را کم می کند. انرژی زا، مقوی باء، تجدید کننده جوانی.	شیرین	گرم	شیرین	<b>تخمها و باداها</b> بادام
سنگین، روغنی، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند. مقوی باء.	شیرین	گرم	شیرین و قاقیض	بادام هندی
سنگین، روغنی، پیتا و کافا را زیاد می کند. به حد اعتدال بر ای وانا میجاز است.	شیرین	گرم	شیرین و قاقیض	بادام زمینی
سنگین، روغنی، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند.	تند	گرم	شیرین، تلخ و قاقیض	تخم کدو
سنگین، روغنی، اندک پیتا و کافا را زیاد می کند. وانا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین و قاقیض	تخم آفتابگردان
سنگین، خشک، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین و قاقیض	تخم گردو

توجه: غذاها اثر دراز مدت روی سه دوشا دارند (جدول ۵ را ملاحظه کنید)؛ درحالی که خواص و اثر راسا، ویریا و دی پک يك اثر کوتاه مدت روی سه دوشا است.



می‌خواهد و تنفس می‌کند تأثیر مهمی بر روی ساختمان‌بدنی و تعادل انرژیها در آن دارد.

اگر شخص همیشه روی طرف چپ بخوابد، باعث جلوگیری از انرژی ماهانه و افزایش انرژی خورشیدی می‌شود. افزایش انرژی خورشیدی می‌تواند در بدن پیتا وجود آورد. بنابراین، شخص با ساختمان بدنی پیتا باید روی طرف راست بخوابد. زمانی که فرد روی طرف چپ بخوابد، انرژی ماهانه فرو نشانده شده و انرژی خورشیدی بازمی‌شود. خوابیدن به این وضع برای اشخاص واتائی و کفائی توصیه می‌شود.

پیشنهاداتی برای يك زندگي سالم توأم با خلاقیت

برنامه عادت جاری

- قبل از طلوع آفتاب بیدار شوید.
- شکم و مثانه را بعد از بیداری تخلیه کنید.
- برای ایجاد حس تازگی بدن هر روز استحمام کنید.
- دوازده پرانا یا ما<sup>۲</sup> (تمرینات تنفسی) هنگام صبح یا عصر ایجاد تازگی و نشاط در ذهن و بدن می‌کند.
- بعد از ساعت هشت صبح صبحانه نخورید.
- قبل و بعد از غذا دستها را بشوئید.
- بعد از هر وعده غذا دندانها را مسواک بزنید.
- پانزده دقیقه بعد از هر وعده غذا کمی پیاده روی کنید.
- درسکوت و باهشیاری غذا بخورید.

2. pranayama

فصل دهم: طریقه زندگي و عادات جاری □ ۱۳۱

کمک خواهد کرد. برای تمیز کردن زبان، از يك خراشنده<sup>۱</sup> نقره‌ای استفاده کنید. این عمل، به همان اندازه که در خدمت ماساژ دادن زبان قرار می‌گیرد، به اعضای داخلی مربوط به نقاط مختلف زبان نیز کمک می‌کند.

آنگاه شخص باید با روغن بدن را ماساژ دهد و استحمام کند. این عمل يك حس تازگی و هشیاری تولید خواهد کرد. بعد از حمام، لباس راحتی برای تمرین مراقبه، به تن کنید. تمرینات تنفسی نیز در این انضباط روزانه مهم است. بعد از تمرینات، براحتی به پشت دراز بکشید و دستها و پاها را کشیده نگاه دارید و طوری عمیق تنفس کنید که قسمت تحتانی شکم به داخل کشیده شود.

صبحانه می‌تواند متعاقب تمرین و مراقبه باشد. در صورت امکان، ناهار باید قبل از ظهر صرف شود و شام قبل از غروب آفتاب و نیز بهتر است قبل از ساعت ده شب به رختخواب بروید.

با رعایت این انضباط، انرژی در درون بدن و در محیط خارجی جریان پیدا می‌کند. لازم است که در تمام مواقع نسبت به این جریان انرژی آگاه باشید تا حداکثر استفاده را از انضباط روزانه تان بکنید.

می‌توان سایر تمرینات را بر حسب ساختمان بدنی فرد، به این رویه جاری زندگي افزود. برای نمونه، يك ماساژ روغن هر روز عصر، برای افراد با ساختمان بدنی واتا پیشنهاد می‌شود.

طرز معینی از خوابیدن قابل توصیه است. از آنجائی که طرف چپ شخص محتوی انرژی مؤنث یا ماهانه (مربوط به سیاره ماه)، و طرف راست محتوی انرژی مذکر یا خورشیدی است، وضعیتی که فرد

1. scraper

۱۳۰ □ آیورودا؛ علم خوددرمانی

□ آرام غذا بخورید.

□ هر روز لته‌ها را با انگشت و روغن کنجد ماساژ دهید.

□ برای کمک به دفع سموم يك روز را در هفته روزه بگیرید.

□ قبل از ساعت ده شب بخوابید.

پرهیز غذایی و هضم

□ يك قاشق چایخوری زنجبیل رنده شده با يك نوک انگشت نمک ،  
اشتها آور خوبی است.

□ نوشیدن دوغ بدون چربی (لاسی) با يك نوک انگشت زنجبیل یا زیره  
به هضم غذا کمک می‌کند.

□ يك قاشق چایخوری «گی» (کره تصفیه شده) با برنج به هضم غذا  
کمک می‌کند.

□ يك لیوان شیر خام و گرم با زنجبیل در موقع خواب به بدن قوت  
می‌دهد و ذهن را آرام می‌نماید.

□ زیاده‌روی در خوردن ناسالم است.

□ نوشیدن آب بلافاصله قبل و بعد از غذا اثر معکوس روی هضم غذا  
می‌گذارد.

□ روزه گرفتن طولانی ناسالم است.

□ نوشیدن بیش از حد آب ممکن است باعث چاقی شود.

□ نوشیدن بیش از حد نوشابه‌های سرد، مقاومت بدن را کاهش می‌دهد  
و ایجاد خلط بیش از حد می‌کند.

□ آب را در ظروف مسی نگاه‌دارید یا سکه‌های مسی در آب بیندازید.  
این آب برای کبد و طحال خوب است.

□ چرت بعد از نهار کافا و وزن بدن را افزایش می‌دهد.

□ ۱۳۲ آيورودا، علم خوددرمانی

بهداشت بدنی

□ در صورت امکان، برای مدت پنج دقیقه به طلوع آفتاب خیره شوید تا  
دید چشمتان بهتر شود.

□ خیره شدن به يك شعله ثابت، صبح و بعد از ظهر برای مدت ده دقیقه  
به دید چشم کمک می‌کند.

□ از نیازهای طبیعی بدن مانند تخلیه شکم، ادرار کردن، سرفه کردن،  
عطسه کردن، خمیازه کشیدن، آروغ زدن و دفع گاز، جلوگیری نکنید.

□ در هنگام تب از خوردن غذا امتناع ورزید و با چای زنجبیل روزه  
بگیرید.

□ مالیدن روغن کنجد به کف پاها هنگام خواب، باعث خوابی آرام و  
و ساکت می‌شود.

□ مالیدن روغن به سر، ذهن را آرام می‌کند و باعث خوابی عمیق  
می‌شود.

□ ماساژ بدن با روغن باعث گردش خون می‌شود و واتای بیش از حد  
را تسکین می‌دهد.

□ روی شکم نخوابید.

□ مطالعه در رختخواب به دید چشم صدمه می‌زند.

□ بوی بد دهان ممکن است حاکی از یبوست، هضم ضعیف، دهانی  
غیر بهداشتی و وجود سمومی در قولون باشد.

□ بوی بدن حاکی از وجود سمومی در سیستم است.

□ دراز کشیدن به پشت برای پانزده دقیقه (شاورسان<sup>۳</sup>) ذهن را آرام می‌کند

3. shavasan

فصل دهم: طریقه زندگی و عادات جاری □ ۱۳۳

بهداشت روان

- ترس و عصبی بودن، انرژی را تحلیل می برد و اوتا را افزون می کند.
- احساس مالکیت، حرص و وابستگی، کافا را زیاد می کند.
- نگرانی، قلب را ضعیف می سازد.
- تنفر و خشم، سمومی در بدن بوجود می آورند و پیتا را افزون می کنند.
- پرحرفی انرژی را تحلیل می برد و اوتا را افزون می سازد.

و به بدن استراحت می دهد.

- بلافاصله بعد از شستن موها آن را خشک کنید تا از بروز مشکلات سینوسی جلوگیری شود.
- تخلیه (گرفتن) بینی با شدت، ممکن است به چشمها، گوشها و بینی زیان بزند.
- بطور مداوم دست در بینی کردن و خاراندن مقعد می تواند نشانه وجود کرمهایی در بدن باشد.
- ناخنهای بلند ممکن است غیر بهداشتی باشد.
- شکستن (تولید صدا کردن) مفاصل ممکن است برای بدن ضرر داشته باشد. (باعث اختلال و اوتا می شود).
- استمنای مکرر ممکن است برای بدن ضرر داشته باشد. (باعث جابجایی و اوتا می شود).
- در زمان قاعدگی ماهانه، نزدیکی جنسی مضر است. (باعث اختلال و اوتا می شود).
- بعد از نزدیکی جنسی، خوردن شیر گرم با بادام هندی و شکر خام، قوت را زیاد و انرژی جنسی را حفظ می کند.
- نزدیکی جنسی از طریق دهان و مقعد غیر بهداشتی است. (باعث اختلال و اوتا می شود).
- نزدیکی جنسی بلافاصله بعد از صرف غذا برای بدن ضرر دارد.
- در هنگام عادت ماهانه، از کارهای سخت فیزیکی مانند یوگا یا دویدن اجتناب ورزید.

## فصل یازدهم زمان

افزایش می‌یابد. فرد احساس گرسنگی، سبکی و گرمی می‌کند. بعد از ظهر از ساعت دو تا غروب آفتاب، زمان وانا است. فرد احساس فعال بودن، سبکی و نرمی می‌کند. عصر از ساعت شش تا ده، مجدداً وقت کافا است؛ زمانی با هوای خنک، رخوت و انرژی کم. سپس از ده شب تادوی بامداد ساعاتی است که پیتا در بالاترین حد می‌باشد. این، وقتی است که غذا هضم می‌شود. صبح زود قبل از طلوع آفتاب مجدداً زمان وانا است. چون وانا حرکت بوجود می‌آورد، مردم بیدار می‌شوند و مواد زیادی بدن را دفع می‌کنند. صبحانه باید صبح زود بین ساعات هفت و هشت میل شود.

افراد پیتائی و واناتی باید صبحانه بخورند. از آنجائی که خوردن در زمان کافا باعث افزایش کافا در بدن می‌شود، افراد با ساختمان بدنی کافا نباید صبحانه میل کنند. بهترین زمان برای صرف ناهار، ابتدای زمان پیتا یعنی بین ساعات ده تا یازده صبح می‌باشد.

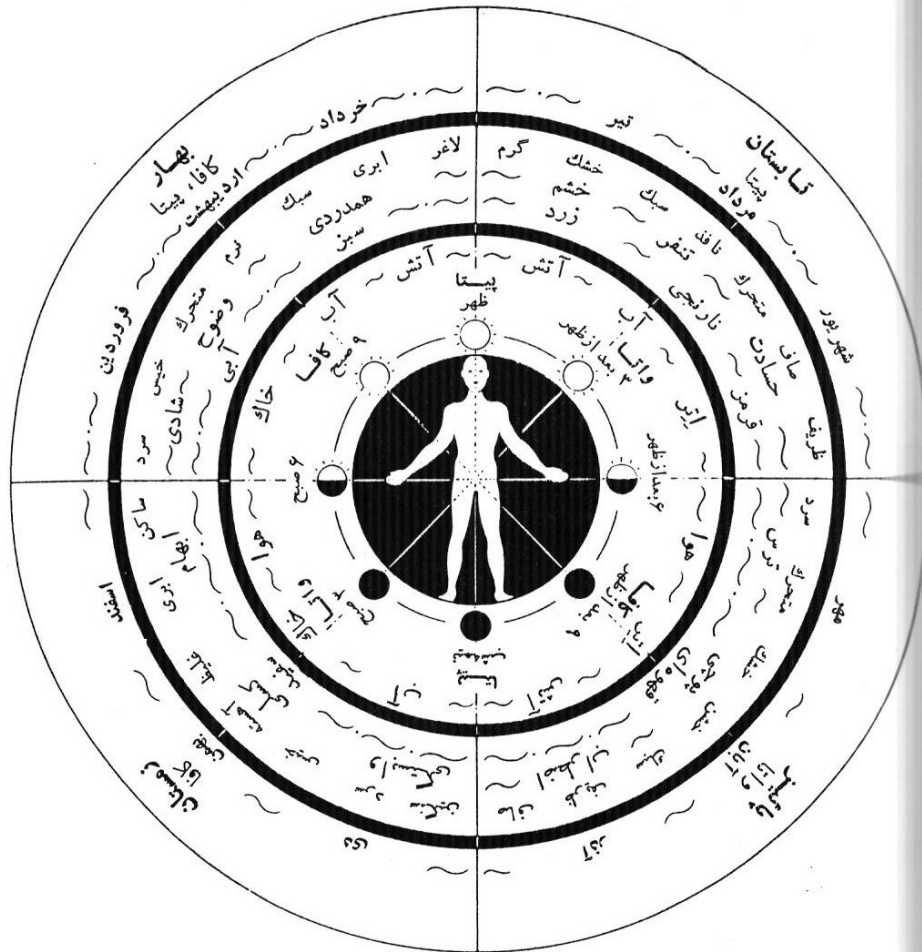
بهتر آن است که وقتی خورشید بالا است، غذا صرف شود؛ زیرا خورشید نزدیکترین دوست آدمی است. خوردن غذا در ساعاتی آخر شب، کاملاً شیمی بدن را عوض خواهد کرد؛ خواب مختل خواهد شد و شخص کابوسهای ناراحت کننده خواهد داشت، به طوری که در موقع بیداری احساس می‌کند استراحت نکرده است. اگر شام ساعت شش صرف شود، تا ساعت نه معده تهی شده و خواب، عمیق خواهد بود. اگر زمان تناول غذا عوض شود به صورتی که وعده‌های غذا با آهنگ سدهوشا همگام باشد، یک تغییر جدی در عادات زندگی فرد بوجود خواهد آمد.

نه تنها اوقات روز بلکه فصول سال هم بستگی به حرکات دوشاها دارد. در پائیز برگها می‌ریزند، باد می‌وزد و درجه حرارت شروع می‌کند

زمان، مانند ماده قابل اندازه‌گیری است. اصل زمان در حرکت است و اندازه‌گیری‌هایی برای محاسبه این حرکات وجود دارد: ثانیه‌ها، دقیقه‌ها، ساعتها، روزها، هفته‌ها، ماهها و سالها. همچنین زمان در شبانه‌روز به قسمتهای مختلفی تقسیم می‌شود: صبح، ظهر، بعد از ظهر، شب، نصف شب و سحر؛ و سال در فصول تقسیم می‌شود.

طبایع بدنی نیز مانند زمان دائماً در حرکت هستند. بین حرکت سه دوشا و حرکت یا گذر زمان، رابطه مشخصی وجود دارد. افزایش یا کاهش این سه طبع در بدن بستگی به دوره‌های گردش زمان دارد. صبح از طلوع آفتاب تا ساعت ده، زمان کافا است. به علت غالب بودن طبع کافا در این زمان، فرد احساس پرتوانی و تازگی و همچنین اندکی سنگینی می‌کند. میان روز، کافا به آهستگی در پیتا ادغام می‌شود. از ساعت ده صبح تا دوی بعد از ظهر، زمانی است که پیتا ترشح می‌شود و گرسنگی

نمودار ۹  
نمودار سهدوشا  
فصول و زمان و روز



به پائین آمدن. در این زمان از سال و انا غالب است. در زمستان که موقع ابرها، برف و سرما است، کافا افزایش می‌یابد و در طول این زمان سرما خوردگی، احتقان، سرفه، برونشیت و آماس حلق آشکار می‌شود. بهار تلاقی بین زمستان و تابستان است. کافا در اوایل بهار و پیتا در اواخر بهار افزایش می‌یابند. اوایل بهار، کافای جمع شده زمستان ذوب و به آهستگی خشک می‌شود. گرمای بعدی بهار، پیتای بدن را افزایش می‌دهد و باعث بروز اختلالات پیتائی از قبیل اسهال تابستانی، سوزش چشم، آفتابزدگی، کهیر، راش، التهاب پوست و سوزش پاهای می‌شود. بنابراین، می‌توان نشان داد که تغییرات در موقع روز و فصل، تولید تغییراتی در طبایع بدنی-واتا، پیتا و کافا می‌نماید. آگاهی بر این تغییرات به فرد کمک می‌کند که با فوران انرژی در محیط‌های بیرونی و درونی در تماس باشد.

خورشید و ماه

مفهوم زمان نه تنها در برگیرنده اندازه گیریهای ساعت و تقویم، بلکه شکل گرفتن حالات مختلف ماه و فوران انرژی خورشیدی را نیز شامل می‌شود. تمامی این تغییرات به طبایع بدنی بستگی دارد. خورشید به بسیاری یا آگاهی و ماه به ذهن آدمی بستگی دارند، به طریقی که تحولاتی در احساسات و قوای ذهنی بوجود می‌آورند. ماه الهه آب است که بر کافا حکومت می‌کند. نشانه‌های ماه عبارتند از: خنک، سفید، کند و غلیظ. اینها خواص کافا نیز هستند. در موقع ماه کامل، کافا در بدن افزایش می‌یابد

1. pharyngitis

آن باعث از بین رفتن عضله و در نتیجه لاغری می‌شود. زهره مسؤول اختلالات منی، غدد پروستات، بیضه‌ها و تخمدانها است؛ در حالی که عطارد حاکم بر ظرفیت تعقل و اختلالات آن می‌باشد.

### سالهای حیات بشر

زمان نه تنها حاکم بر حرکات سیاره‌ای است بلکه حاکم بر ادوار<sup>۲</sup> حیات بشر نیز هست. حرکت زمان در حیات فرد، متصل به یک دوره از وانا، پیتا و کافا است. آیورودا آموزش می‌دهد که سه مرحله مهم در زندگی آدمی وجود دارد: طفولیت، بلوغ و سالخوردگی. طفولیت زمان کافا است و اطفال ممکن است از اختلالات کافائی بسیاری از قبیل احتقان ریه، سرفه، سرماخوردگی و ترشحات مخاطی رنج ببرند. تنها غذای طفل، شیر مادر یا شیر گاو است که ممکن است کافا را افزایش دهد. این مرحله زمانی کافا از تولد تا شانزده سالگی طول می‌کشد. دوران بلوغ در برگیرنده سالهای شانزده تا پنجاه است. این مرحله که فرد در طول آن فعال و سرشار از نیروی زندگی است، زمان پیتا است. اختلالات پیتائی در این زمان معمول است. سالهای پیری، زمان وانا است. در دوران پیری، اختلالات شامل ناخوشیهای وائائی از قبیل لرزش، لاغری، نفس تنگی، التهاب مفاصل، فراموشی و چین و چروک است.

3. cycles

فصل یازدهم: زمان □ ۱۴۱

و عنصر آب در محیط بیرونی تحریک می‌شود. در این زمان، آب در اقیانوس منبسط می‌شود تا مقدّم بوجود آورد که باعث تجمع بیش از حد آب در هر شکل حیات می‌شود. اشخاصی که آسم مربوط به کافا یا صرع مربوط به کافا دارند، وقتی ماه کامل است، از حملات بیشتری رنج خواهند برد. خانمها در هنگام ماه کامل، دردهای دوران قاعدگی بیشتری دارند. در زمان ماه نو، انرژی خورشیدی شدید می‌شود؛ زیرا انرژی خورشید به پیتا بستگی دارد. اشخاصی که از صرع مربوط به پیتا رنج می‌برند، در طول این زمان دچار حملات بیشتری خواهند شد.

### ستاره‌شناسی

همچنین زمان، در برگیرنده سیارات است. سیارات به صورت نزدیکی با اعضای بدن بستگی دارند. از تمام مفاهیم زمان، زمان نجومی، مهمترین زمان برای سیستم عصبی انسان است به دلیل نفوذ پر قدرت سیارات بر ذهن، بدن و آگاهی.

هر سیاره مربوط به یک بافت بدنی مشخص است. مریخ-سیاره سرخ-به خون و کبد مربوط می‌شود. کبد جایگاه صفرا است که بوسیله آتش (پیتا) مشخص می‌شود و مریخ بر عملکرد کبد و اختلالاتی که در این عضو پدیدار می‌شود، نفوذ دارد. این سیاره می‌تواند باعث سایر ناخوشیهای پیتائی از قبیل افزایش سموم در خون، کبیر و جوش شود. زخم دستگاه هاضمه و کلیت زخمی<sup>۳</sup>، بوسیله اثرات مریخ افزایش می‌یابد. زحل نیز سیاره‌ای قوی است با اثرات عمیق. برای مثال، انرژی

2. ulcerative colitis

□ آیورودا: علم خوددرمانی

## فصل دوازدهم طول عمر

و تجاس در سطح ظریفتر خلقت، به ترتیب مطابق با عملکرد و اتا، کافا و پیتا است. برنامه غذایی صحیح، تمرین و شیوه زندگی می تواند يك تعادل در بین این سه ذات ظریف بوجود آورد و زندگی طولانی را مطمئن سازد.

پرانای انرژی حیات است که تنفس، اکسیژن دار کردن و جریان گردش خون را ارائه می کند؛ همچنین حاکم بر تمام عملکردهای حرکتی و حسی است. نیروی حیاتی پرانا، آتش مرکزی بدن (آگنی) را شعله ور می کند. شعور طبیعی بدن از طریق پرانا به صورت خودبخودی بیان می شود. برای مثال، اگر طفلی کمبود آهن یا کلسیم داشته باشد، شعور طبیعی بدن که بوسیله پرانا اداره می شود، طفل را به خوردن گِل که منبع این مواد معدنی است، راهنمایی می کند.

جایگاه پرانا در سراسر و پرانا حاکم بر تمام فعالیت های عالی تر مخچه ای است. عملکرد ذهن، حافظه، فکر و احساسات تحت کنترل پرانا می باشد. عملکرد فیزیولوژیکی قلب نیز بوسیله پرانا اداره می شود و از همانجا پرانا وارد خون می شود. بنابراین کنترل رساندن اکسیژن به تمام دهاتوها و ارگانهای حیاتی به عهده پرانا است.

پرانای حاکم بر عملکردهای بیولوژیکی دوهستی ظریف دیگر یعنی اوجاس و تجاس می باشد. در دوران حاملگی، ناف جنین در اصلی ای است که از طریق آن، پرانا وارد رجم و بدن جنین می شود. پرانا گردش اوجاس در جنین را نیز تنظیم می کند. بنابراین، در تمام انسانها، حتی آنهایی که هنوز متولد نشده اند، يك اختلال پرانا می تواند عدم تعادلی در اوجاس و بالعکس را ایجاد نماید.

اوجاس عصاره هفت دهاتو یا بافتهای بدنی است. این، انرژی حیاتی است که تعادل هورمونی را اداره می کند. عنصر بسیار ظریف

از زمان تولد فیزیکی تا مرگ فیزیکی، بدن انسان در يك کشمکش دائمی برضد پروسه کهنه شدن مشغول است. به دلیل فروریختن مداوم بافتهای بدن و اعضاء در سطح سلولی که باعث زوال و تباهی می شود، در سطح سلولی است که باید تجدید جوانی صورت بگیرد.

دوشاهای سه گانه نقش بسیار مهمی در حفظ و نگهداری سلامت سلولی و طول عمر بازی می کنند. هر دوشا يك نقش حیاتی در حمایت از عملکرد هر دانه از میلیاردها سلولی که تشکیل دهنده بدن آدمی است، بازی می کند. کافا حافظ طول عمر در سطح سلولی است. پیتا حاکم بر هضم و تغذیه است. و اتا که بطور نزدیکی به انرژی زندگی پرانایی بستگی دارد، حاکم بر تمام عملکردهای حیات است.

در سطوح عمیق تر، برای جدال با پیر شدن، تعادل سه هستی ظریف درون بدن (پرانای، اوجاس و تجاس) لازم است. عملکرد پرانا، اوجاس

۱۴۲ □ آیورودا: علم خوددرمانی

فصل دوازدهم: طول عمر □ ۱۴۳

قدرتمند در اطراف تاج چاکرا رایحه یا هاله‌ای را بوجود می‌آورد. فردی با او جاس قوی، دارای جذابیت، چشمهای درخشان و لبخندی طبیعی و آرام است. چنین شخصی مملو از انرژی و نیروی معنوی است. تمرینات معنوی و تجرد، این کیفیات را در شخص افزایش می‌دهد. آنهایی که در روابط جنسی و استمناء افراط می‌کنند، انرژی او جاس را بیهوده در لحظه انزال هدر می‌دهند. نتیجه آنکه او جاس ضعیف شده و مستقیم بر سیستم مصنوعیت تأثیر می‌گذارد.

این قبیل افراد نسبت به بیماریهای جسمی-روانی مستعد می‌شوند. (قسمت دستورالعمل را ملاحظه کنید-ضمیمه ۳: نوشابه بادام.)

تجاس عصاره‌یک آتش بسیار ظریف می‌باشد که اداره کننده سوخت و ساز از طریق سیستم آنزیم است. آگنی-آتش مرکزی در بدن هضم، جذب و تجزیه و تحلیل مواد غذایی را زیاد می‌کند. بیشتر تغییر شکل دادن اجزای مواد مغذی به بافتهای ظریف، بوسیله سطح ظریفی از انرژی آگنی که تجاس می‌باشد، اداره می‌شود. تجاس برای تغذیه و تغییر شکل هر دهاتو لازم است. هر دهاتو، تجاس یا دهاتو-آگنی خودش را دارد. این عصاره مسؤول عملکرد فیزیولوژیکی بافتهای ظریف است.

زمانی که تجاس افزایش یابد او جاس را می‌سوزاند، مصنوعیت را کاهش می‌دهد و فعالیت پرانائی را بیش از حد تحریک می‌کند. پرانای افزایش یافته تولید اختلالات مرگ و میری در دهاتومی کند. کمبود تجاس تولید بیش از حد بافت ناسالم را سبب می‌گردد که خود رشد تومورها را ایجاد می‌کند و مانع جاری شدن انرژی پرانائی می‌شود.

پرهیز ناصحیح، عادات بد زندگی و استفاده بیش از حد از مواد مخدر باعث یک عدم تعادل در تجاس خواهد شد. موادی که تند، تیز و مستقیماً نفوذ می‌کنند، تجاس را افزایش می‌دهند.

شوکرالارتاو<sup>۱</sup> که عصاره تمام دهاتوها است در قلب جایگزین می‌باشد. او جاس انرژی حیاتی است که با کمک پرانا عملکردهای زندگی را کنترل می‌کند. او جاس حاوی تمامی پنج عنصر پایه‌ای و تمام مواد حیاتی بافتهای بدنی و مسؤول سیستم مصنوعیت خودکار و شعور ذهنی است.

چون او جاس به کافا مربوط می‌شود، افزایش کافا، او جاس را جابجا می‌کند و بالعکس. او جاس جابجا شده، اختلالات کفائی مثل دیابت، نرمی استخوانها و مفاصل و بی‌حسی دست و پا را ایجاد می‌کند. کاهش او جاس و اکنشهای مربوط به واتا از قبیل ترس، ضعف کلی، ناتوانی درک حواس، بیهوشی و مرگ را بوجود می‌آورد. برای حفظ نیروی بیولوژیکی و مصنوعیت، تعادل او جاس الزامی است.

«گی» به افزایش او جاس کمک می‌کند. شیر مادر، او جاس درون بدن طفل را بالا می‌برد. بنابراین، رسیدن شیر مادر به بچه برای توسعه نیروی بیولوژیکی او مهم است.

در ماه هشتم حاملگی، او جاس از بدن مادر به درون جنین منتقل می‌شود. بنابراین، اگر قبل از انتقال او جاس تولد زودرس بوقوع بپیوندد، طفل برای زنده ماندن دچار اشکال خواهد شد. این پدیده، اهمیت او جاس را در حفظ و نگهداری عملکردهای حیات نشان می‌دهد، همانگونه که او جاس در شروع زندگی لازم است، برای طول عمر نیز الزامی است.

در سطح روانشناسی، او جاس مسؤول همدردی، عشق، صلح و خلاقیت است. از طریق پرانایاما<sup>۲</sup>، انضباط معنوی و فنون تانتریک<sup>۳</sup>، فرد می‌تواند او جاس را به نیروی معنوی تغییر شکل دهد. این انرژی معنوی

1. shukralartav
2. pranayama
3. tantric



ساکت و مراقبه کننده<sup>۴</sup> نیز به حفظ طول عمر کمک می کند. بنابراین، فرد باید بیاموزد که «شاهد»<sup>۵</sup> جدا باقیماندن تمام فعالیت های ذهنی، افکار و احساسات از تجربه عملی باشد. برای ارتقای صلح و آرامش ذهنی، یکی از توصیه های آیورودا کناره گیری و اجتناب از امورات دنیوی و اجتماع است؛ هر چند که این روش برای اکثر مردم عملی نمی باشد. بنابراین، آیورودا یک روش ثانوی تجدید جوانی ذهنی را توصیه می کند؛ رویه ای که فرد می آموزد که «در» دنیا باشد ولی «از» دنیا نباشد. از این طریق، او وابستگی های خود را مشاهده می کند تا معین نماید کدامیک از آنها فشار و خستگی<sup>۶</sup> بوجود می آورد. یک زندگی بدون وابستگی و فشار، خوشبخت ترین، سالم ترین و پر صلح و صفا ترین زندگی است. اینگونه زندگی طول عمر طبیعی بوجود می آورد. تجرد و انضباط معنوی نیز برای تجدید جوانی مفید است، همانگونه که تمرینات یوگائی. این راه های انضباطی به فهم معنوی و به زندگی سالمی که تجدید جوانی را ارتقاء می دهد، ختم می شود.

طب امروزی، تکنولوژی زنده نگهداشتن وظایف بدنی را توسعه داده است حتی بعد از اینکه ارتباط بدن با احساسات و روح فرد، متوقف شده باشد. گرچه آیورودا در مواقعی که امکان پذیر باشد پشتیبان تمدید حیات است، اما همچنین اندرز می دهد که ممکن است محدودیتهای کارمائی<sup>۷</sup> در مورد زندگی یک فرد باشد. آیورودا به زندگی و مرگ و ارتباط نزدیک آندو احترام می نهد و راههایی را توصیه می کند که در

4. meditative
5. witness
6. stress
7. karmic

فصل دوازدهم: طول عمر □ ۱۴۷

همانگونه که اصل اساسی برای سلامت، اطمینان از حفظ تعادل بین سهدوشا، دهاتوها و سه ملاً یا اضافات بدنی است، باقی ماندن پرانا، اوجاس و تجاس در تعادل، برای طول عمر نیز مهم است. برای ایجاد چنین تعادلی مؤثرترین راه، پروسه تجدید جوانی است که بوسیله آیورودا تعلیم داده شده است.

تجدید جوانی باید در سطوح فیزیکی، ذهنی و معنوی صورت پذیرد. قبل از شروع برنامه تجدید جوانی فیزیکی، بدن باید پاک گردد. همانطوری که لباس کثیف وقتی رنگ می شود، رنگ را درست به خود نمی گیرد به همان ترتیب بدن تا ابتدا از درون پاک نشود، از تجدید جوانی نفعی نخواهد برد. یک گیاه تجدید جوانی تناول شده، قبل از اینکه وارد جریان خون شود، از معده، روده کوچک و روده بزرگ می گذرد. تمام این گذرگاه های فیزیولوژیکی باید تصفیه شوند تا گیاه بتواند به بافتهای بدنی عمیق تر، جائی که جریان تجدید جوانی شروع می شود، برسد.

این تصفیه های بدنی بوسیله بکارگرفتن پنج پانچاکارما یعنی استفراغ، مسهلها، تنقیه های دارویی، بکارگیری گیاهان از طریق بینی و تصفیه خون، قابل اجرا است. (برای شرح جزئیات این درمانها فصل هفتم را ملاحظه کنید.) استفراغ معده را تمیز می کند که جایگاه کافا است؛ تخلیه مدفوع بوسیله مسهل، روده کوچک را تصفیه می کند که جایگاه پیتا است؛ تنقیه دارویی روده بزرگ را تمیز می کند که جایگاه اتا است، و بکارگیری گیاهان از طریق بینی، ذهن و آگاهی را روشن می کند. برای تصفیه خون حجامت لازم است. این درمان، خون را پاک می سازد به گونه ای که پلاسمای خون بتواند مواد مغذی گیاهان برای تجدید جوانی را به بافتهای عمیق انتقال دهد.

تجدید جوانی ذهنی به آرام کردن ذهن مرتبط می شود. یک ذهن

۱۴۶ □ آیورودا: علم خوددرمانی

بیدار کردن آگاهی (هشیاری)<sup>۱۱</sup>، و حالت تعادل کامل.

یوگا آدمی را به حالت طبیعی سکون و آرامش که تعادل است، می‌برد. بنابراین، تمرینات یوگا دارای دو ارزش پیشگیری و درمانی است. تمرینات یوگا به آوردن تعادل و نظم طبیعی برای هورمونهای عصبی و سوخت و ساز و ارتقای سوخت و ساز ترشحات داخلی<sup>۱۲</sup> و بنابراین تهیه استحكامات بر ضد فشار، کمک می‌نماید.

تمرینات یوگا برای درمان فشار و خستگی و اختلالات مربوط به آن (از قبیل بالا رفتن فشار خون، دیابت، آسم و چاقی) بطور قابل توجهی مؤثر است. یوگا دانش وحدت با هستی غائی<sup>۱۳</sup> است. آیورودا علم زندگی روزمره است. وقتی یوگیها تمرینات بخصوصی را اجرا و انضباط خاصی را دنبال می‌کنند، انرژیهای جمع شده و راکد در مراکز انرژی را آزاد کرده، آنرا به حرکت درمی‌آورند. این انرژیها زمانی که در حال رکود هستند ناخوشیهای مختلفی را بوجود می‌آورند. یوگیها ممکن است موقتاً از نابسامانیهای فیزیکی و روانی رنج ببرند، زیرا در طی جریان پاک کردن یوگائی ذهن، بدن و آگاهی، سموم تولیدکننده مرض آزاد می‌شوند. با بکارگیری تشخیصها و درمانهای آیورودائی، یوگیها با این اختلالات بطور مؤثری برخورد می‌کنند.

آیورودا برای هر شخص و متناسب با ساختمان بدنی بخصوص او، نوع یوگارا تعیین می‌کند. (حرکاتی که در اشکال مختلف ترسیم شده هر کدام برای یک ساختمان بدنی و نیز یک نوع اختلال مشخص، مناسب است.) برای نمونه، شخصی با ساختمان بدنی پیتائی نباید حالت ایستائی

- 11. awareness
- 12. endocrine
- 13. ultimote being

۱۴۹ □ فصل دوازدهم: طول عمر

آن فرد قادر به برخوردی صلح آمیز با مرگ خواهد بود. بنابر آیورودا مرگ دوست آدمی است. بدن می‌میرد، هر چند که آگاهی (روح) فرد فنا ناپذیر است: آگاهی، ابدی است.

برای یافتن آزادی، انضباط مورد نیاز است. زیربنای انضباط آیورودائی، یک پرهمیز غذائی دقیق و یک رویه متعادل زندگی است. انضباط بدن، ذهن و روان، از طریق دنبال کردن تمرینات سنتی از قبیل یوگا، پرانا یاما و تانترا، حاصل می‌شود. اینگونه تمرینات برای آدمی، آزادی معنوی و فیزیکی به ارمغان خواهد آورد.

## یوگا

بنابر آیورودا، تمرین یوگا که یک علم معنوی زندگی است، یک معیار پیشگیری بسیار مهم و طبیعی است برای تأمین سلامتی. آیورودا و یوگا دو علم خواهر هستند. در هندوستان، سنت بر این است که قبل از یادگیری تمرین یوگا، آیورودا مورد مطالعه قرار می‌گیرد؛ زیرا آیورودا علم بدن است و فقط وقتی که بدن مساعد شد، فرد برای مطالعه دانش معنوی یوگا آماده به حساب می‌آید.

تمرینات یوگائی که بوسیله پدربوگا، پاتانجلی<sup>۸</sup>، شرح داده شده برای حفظ سلامتی، خوشحالی و طول عمر بسیار مفید است. پاتانجلی هشت عملکرد یوگا و تمرینات آن را شرح داده است. اینها عبارتند از: تنظیم طبیعی سیستم عصبی، انضباط، نظافت، حالات<sup>۹</sup>، تمرکز، تفکر<sup>۱۰</sup>،

- 8. Patanjali
- 9. postures
- 10. contemplation

۱۴۸ □ آیورودا: علم خوددرمانی

وانگشت وسط برای بستن و باز کردن متناوب حفره‌های بینی، هوا را استنشاق و از طریق حفره راست آن را خارج کند. این تمرین بوسیله افزایش دادن انرژی مؤنث، تأثیری خنک کننده در بدن بوجود می‌آورد. شخصی با ساختمان بدنی کفائی باید تنفس حفره راست بینی را انجام دهد؛ یعنی از طریق حفره راست بینی هوا را استنشاق و از طریق حفره چپ آن را خارج کند. این تمرین بوسیله تحریک انرژی مذکر، یک تأثیر حرارتی در بدن بوجود می‌آورد.

شخصی با ساختمان بدنی واتائی باید تنفس متناوب بینی را اجرا نماید. همانطوری که واتا نیروی فعال است، تنفس متناوب بینی تعادل را به ارمغان می‌آورد.

فردی که فر به است باید تمرین تنفس یوگائی را که «تنفس آتش» خوانده می‌شود، اجرا کند. این تمرین بوسیله نشستن در یک وضعیت راحت انجام می‌شود. با یک نفس عمیق هوا به درون ششها کشیده می‌شود و سرعت و با قدرت از طریق بینی خارج می‌گردد. دم بطور طبیعی بعد از هر بازدم اتفاق خواهد افتاد. این تمرین که به جریان سوخت و ساز چربی کمک می‌کند، باید برای یک دقیقه تمام اجرا شود و سپس متعاقب یک دقیقه استراحت، برای یک دقیقه دیگر از سر گرفته شود و به همین ترتیب به مدت پنج دقیقه ادامه یابد. این تمرین معادل سه کیلو متر دویدن است. (وقتی شخصی که اضافه وزن دارد این تمرین تنفسی را انجام می‌دهد، شروع به تعرق می‌کند و تشنه می‌شود و سپس ممکن است هوس یک نوشابه خنک نماید هر چند که از صرف نوشابه‌های خنک در این لحظه باید اجتناب شود، زیرا نوشابه خنک ساخت چربی در بدن را افزایش خواهد داد.)

روی سر رابیش از یک دقیقه اجرا کند. اگر اجرا کند، نتیجه آن حالات ذهنی نامتجانس خواهد بود. عیناً شخصی با ساختمان بدنی واتائی نباید حالت ایستائی روی شانه را برای مدت طولانی اجرا نماید؛ زیرا این حرکت فشار زیادی روی هفتمین مهره گردن وارد می‌کند. این مهره حساس است و استخوانبندی ظریف واتائی ممکن است باعث انحراف ستون فقرات شود. خشم فروخورده، مهره گردنی را به سمت راست و ترس سرپوش گذاشته شده، آن را به طرف چپ منحرف می‌نماید. شخص با ساختمان بدنی کفائی نباید حالت لو توس پنهان شده<sup>۱۴</sup> را برای مدت درازی اجرا کند؛ زیرا این وضع باعث فشار مستقیم روی غدد فوق کلیوی می‌شود.

### تنفس و مراقبه (پرانایاما)

تمرینات تنفسی که پرانایاما خوانده می‌شود، فنون شفابخش یوگائی است که می‌تواند یک تعادل فوق العاده را در آگاهی به ارمغان آورد. با تمرین پرانایاما فرد «هستی خالص»<sup>۱۵</sup> را تجربه می‌کند و معنی واقعی آشتی و عشق رامی آموزد. پرانایاما فواید شفابخش بسیاری دارد و همچنین بر خلاقیت تأثیر می‌گذارد و می‌تواند شادمانی و سرور را به زندگی بیاورد. همانند یوگا، انواع مختلف پرانایاما نیز وجود دارد. آیورودا مشخص می‌کند که کدامین تمرینات مناسب انواع مختلف ساختمان بدنی است.

شخصی با ساختمان بدنی پیتائی باید تنفس از حفره چپ بینی را اجرا کند. برای این تمرین، باید از طریق حفره چپ با استفاده از شست

14. hidden lotus

15. pure being

## حالات یوگا برای ناراحتیهای واتا، پیتا و کافا

### یوگا آساناها (yoga asanas) برای واتا

تمام حالات باید درحین تنفس عمیق و آرام انجام شود.

۱. آسم از نوع واتا-خمیدگی به طرف عقب، گاو آهن، زانوروی سینه، آرام (بدن).
۲. پشت درد- زانوروی سینه، گاو آهن، چرخ نیمه، خمیدگی به طرف عقب.
۳. یبوست- خمیدگی به طرف عقب، یوگا مودرا، زانو روی سینه، ایستادن روی شانه، آرام (بدن). درحین انجام این حالات، شکم باید تو داده شود.
۴. افسردگی- یوگا مودرا، گاو آهن، آرام، درخت نخل، لوتوس.
۵. سیاتیک- زانوروی سینه، خمیدگی به طرف عقب، گاو آهن، یوگامودرا، چرخ نیمه.
۶. ناتوانی جنسی- خمیدگی به طرف عقب، گاو آهن، ایستادن روی شانه، لوتوس مرتفع.
۷. سیاهرگهای متسع- ایستادن روی سر، خمیدگی به طرف عقب، آرام.
۸. چین و چروک- یوگامودرا، خمیدگی به طرف عقب، ایستادن روی سر، گاو آهن.
۹. التهاب مفاصل روماتیسمی- چرخ نیمه، کمان، گاو آهن، ایستادن روی سر، خمیدگی به طرف عقب.
۱۰. سردرد- گاو آهن، یوگامودرا، ایستادن روی سر.
۱۱. بی خوابی- آرام، کبرا، خمیدگی به طرف عقب.
۱۲. اختلالات قاعدگی- گاو آهن، کبرا، چرخ نیمه، یوگامودرا.

### یوگا آساناها برای پیتا

تمام حالات باید درحین تنفس عمیق و آرام انجام شود.

۱. زخمهای گوارشی- لوتوس مخفی، شیتالی (نفس را از طریق زبان که لوله شده بیرون بکشید).
۲. هیپر تیروئیدیسم (ترشح بیش از حد غده تیروئید)- ایستادن روی شانه، گوش زانو.
۳. اختلال در جذب- زانو روی سینه، ماهی، ملخ.
۴. زیادای فشارخون- ایستادن روی شانه، کبرا، کمان نیمه، آرام نفس کشیدن.
۵. خشم یا تنفر- کمان نیمه، ایستادن روی شانه، لوتوس مخفی، آرام.
۶. سردرد میگرن- شیتالی، ایستادن روی شانه، ماهی.
۷. التهاب قولون- ماهی، گوش زانو، قایق، کمان.
۸. اختلال کبد- ماهی، ایستادن روی شانه، گوش زانو، لوتوس مخفی.
۹. بواسیر- ماهی، ایستادن روی شانه، کمان.
۱۰. استوماتیت (التهاب زبان)- شیتالی.

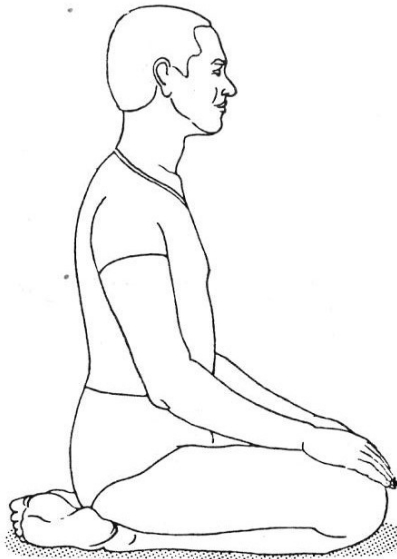
### یوگا آساناها برای کافا

تمام حالات باید درحین تنفس عمیق و آرام انجام شود.

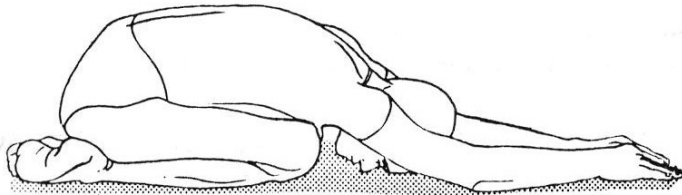
۱. برو نشیبت- ایستادن روی سر، گاو آهن، خمیدگی به طرف جلو، خمیدگی به طرف عقب، چرخ نیمه، ماهی.
۲. آمفیزم (ظهور هوا یا گاز بطور غیرعادی در بافتهای بدن)- چرخ نیمه، ایستادن روی شانه.
۳. احتقان سینوسی- ماهی، قایق، گاو آهن، کمان، تنفس آتش (بها سربیکا).
۴. سردرد سینوسی- شیر، زانوسر، ماهی.
۵. دیابت- قایق، ماهی، چرخ نیمه، خمیدگی به طرف عقب، خمیدگی به طرف جلو.
۶. اختلالات مزمن دستگاه گوارشی- ماهی، ملخ، کبرا.
۷. گلودرد- شیر، ایستادن روی شانه، ملخ، ماهی.
۸. آسم- چرخ نیمه، کمان، قایق، ایستادن روی شانه، درخت نخل، ماهی، کبرا.

### یوگا آساناها

خمیدگی به طرف جلو (مرحله اول)

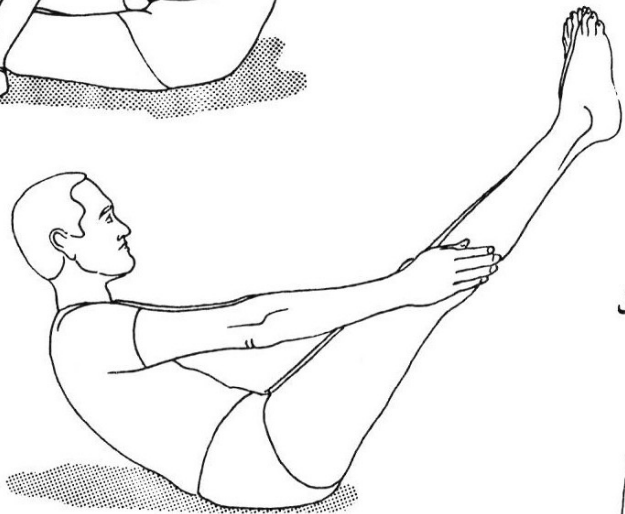


خمیدگی به طرف جلو (مرحله دوم)



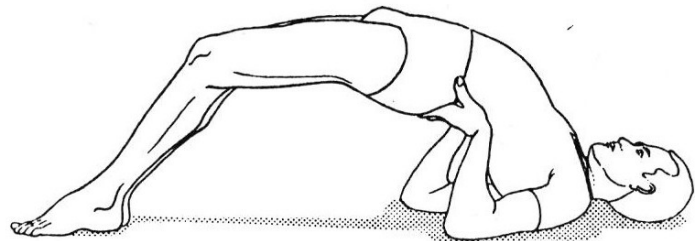
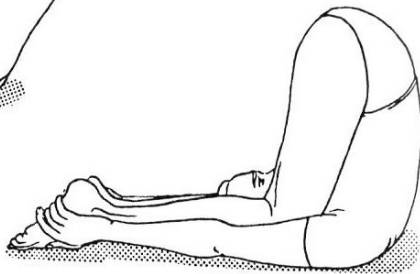


چرخش ستون فقرات (دید از عقب)

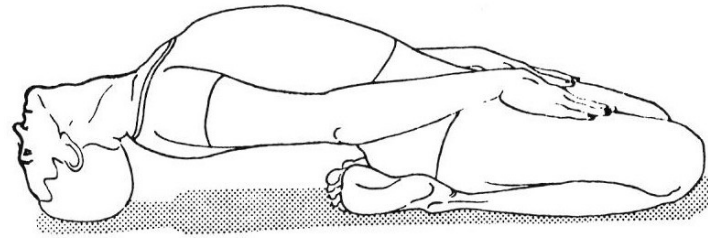


قایق

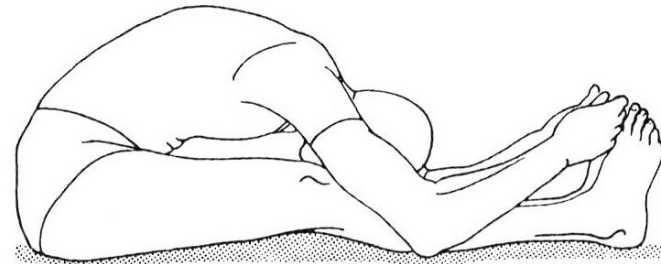
گوش-زانو



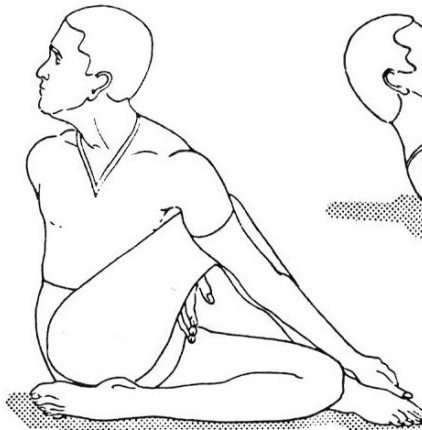
چرخ نیمه



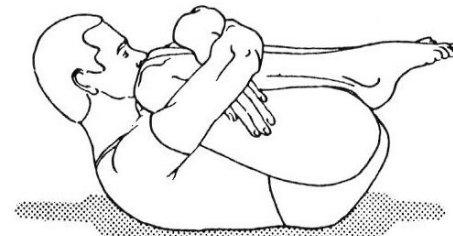
خمیدگی به طرف عقب



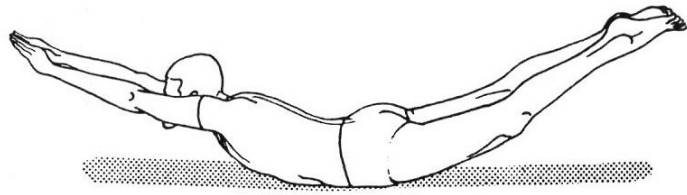
زانو-سر



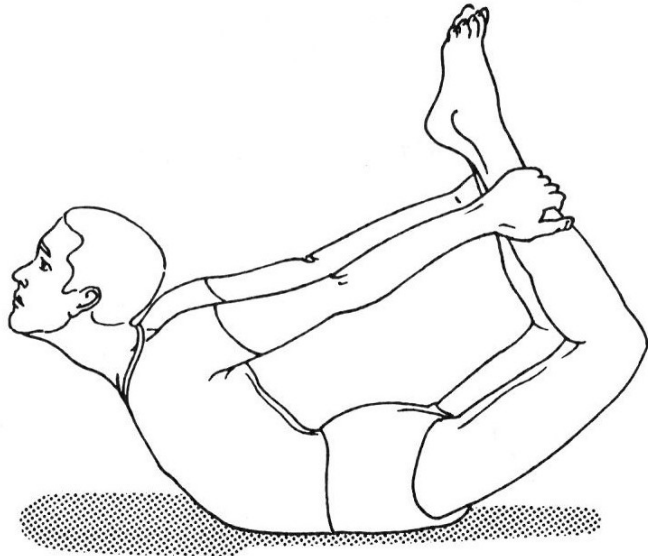
چرخش ستون فقرات (دید از جلو)



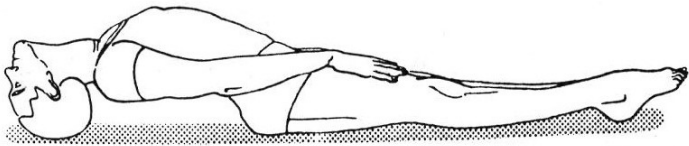
زانو روی سینه



کمان نیمه

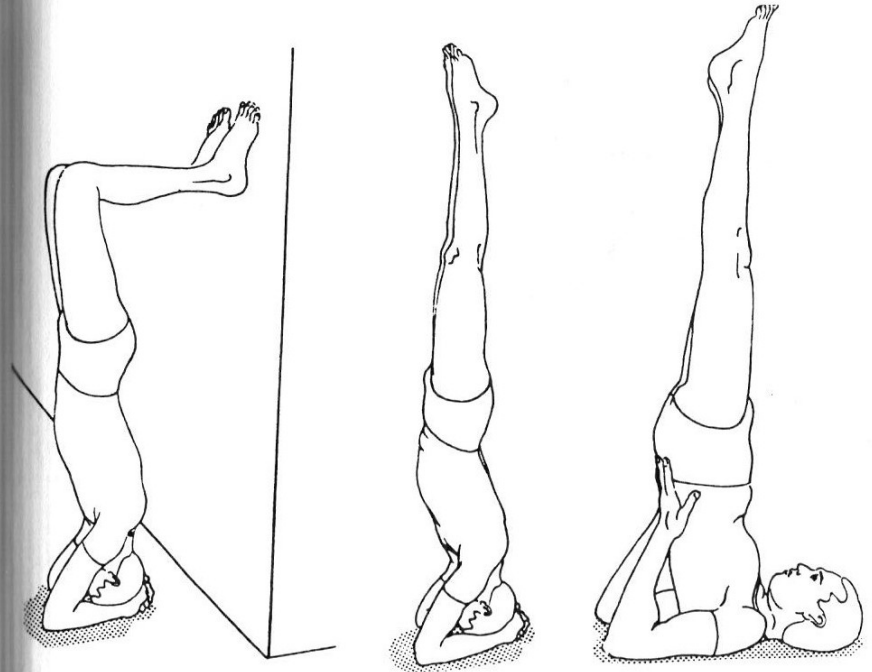


کمان



ماهی

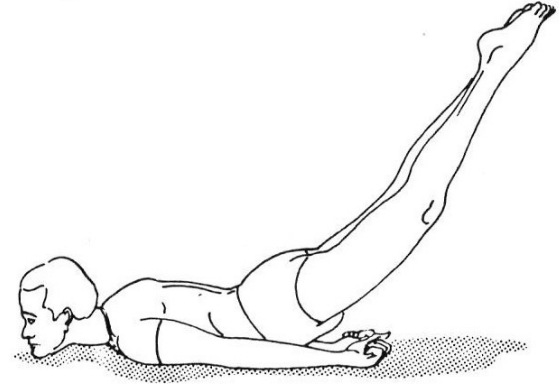
فصل دوازدهم: طول عمر □ ۱۵۷



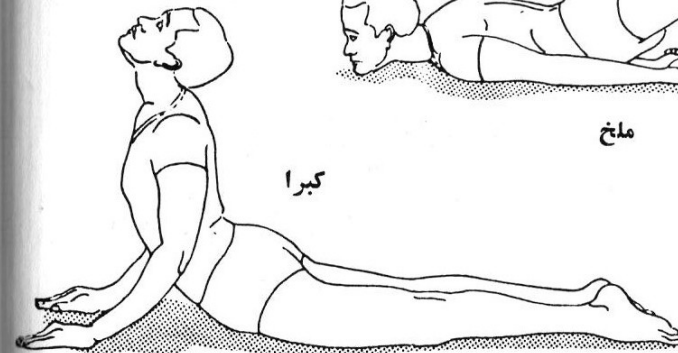
ایستادن روی سر (با کمک)

ایستادن روی سر

ایستادن روی شانه

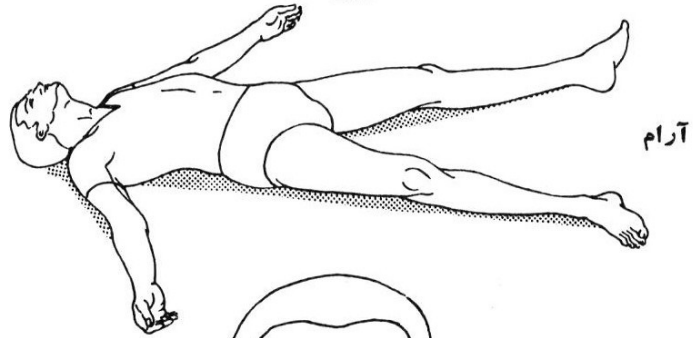


ملخ



کبرا

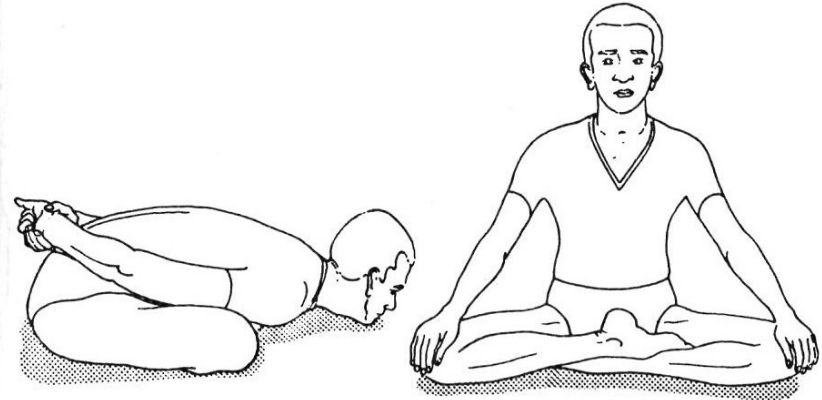
لو توس مخفی



آرام

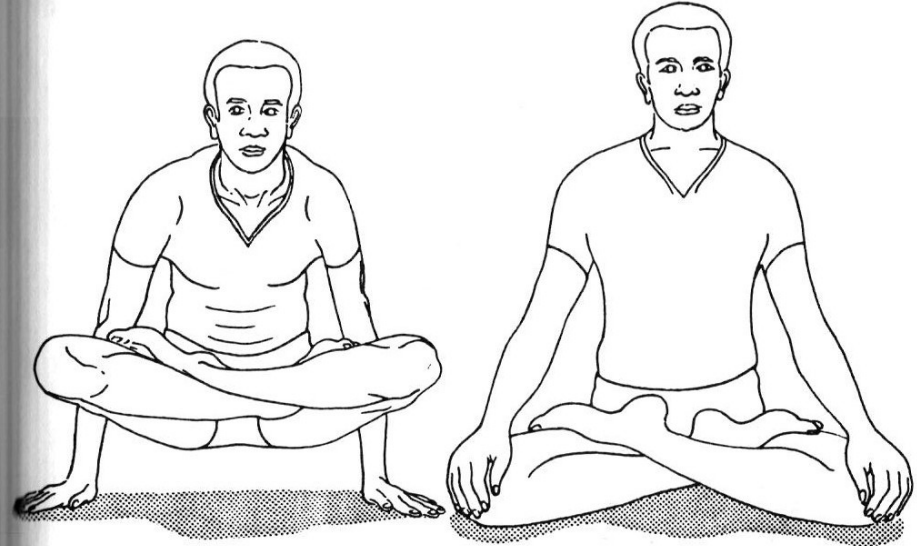


شیتالی



یوگامودرا (مرحله دوم)

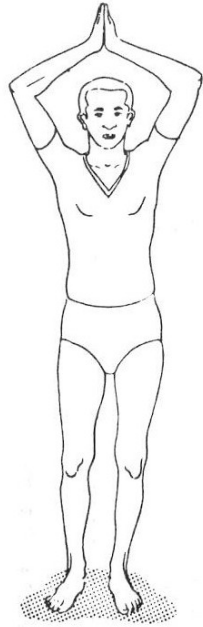
یوگامودرا (مرحله اول)



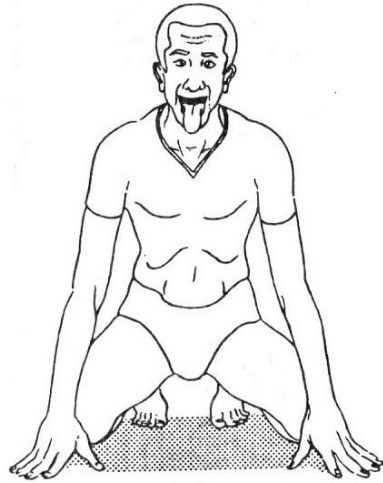
لو توس مرتفع

لو توس

۱۵۸ □ آیورودا، علم خوددرمانی



درخت نخل

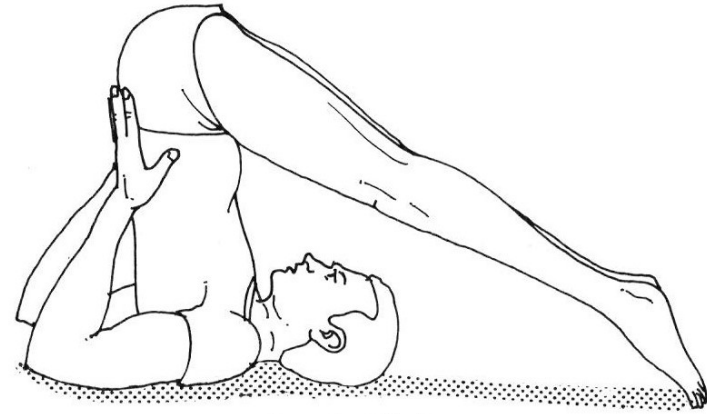


شیر

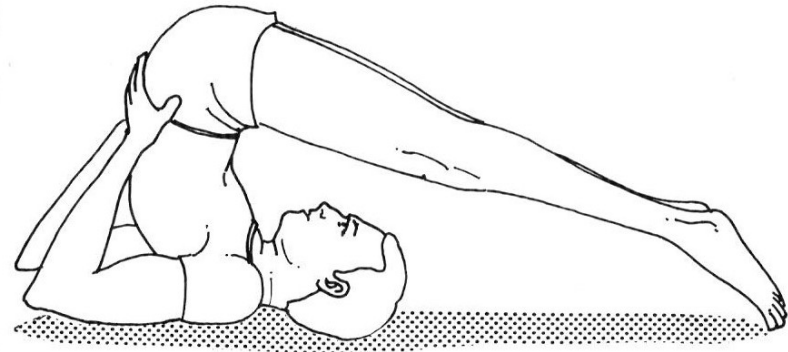
پرانایاما ریتین، قلب و سایر اعضا را تمیز و نادیها را که جریانات انرژی پرانائی در بدن هستند، تصفیه می کند. اگر پرانایاما بدقت و بطور منظم اجرا نشود، اختلالاتی را در این عضوهای ظریف بوجود خواهد آورد. پرانایاما می تواند مرض را شفا بخشد وقتی که به صورتی صحیح اجرا شود. در غیر این صورت، خود بوجود آورنده بیماری است. خواننده نباید بدون راهنمایی کسی که تجربه در سیستم شفا بخشی یوگائی دارد، شروع به پرانایاما کند.

16. nadi

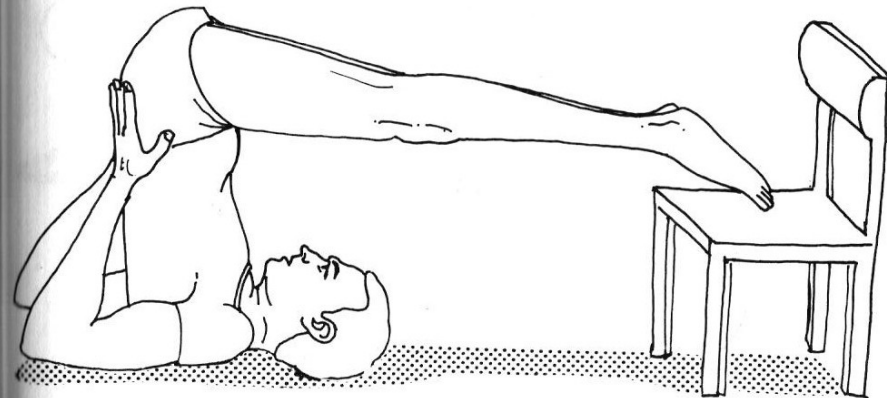
فصل دوازدهم: طول عمر □ ۱۶۱



ساو آهن (درست)



ساو آهن (نادرست)



ساو آهن (با کمک)



جدول ۸

آساناها برای اختلال وانا ، پیتا و کافا  
دوشا و جایگاه ویژه در بدن



کافا

طبعی که از ساختت تولید می شود



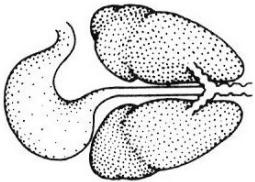
پیتا

طبعی که از حرارت تولید می شود



وانا

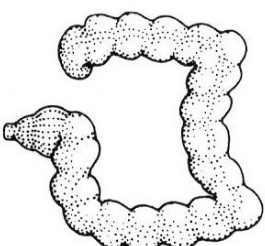
طبعی که از حرکت تولید می شود



جایگاه کافا  
سینه، معده



جایگاه پیتا  
روده کوچک



جایگاه وانا  
حوضه های لگن خاصره  
قولون

کیمیات

کافا

سود، روشنی، سنگین، آهسته،  
مدام، روان، غلیظ

پیتا

روشنی، تیز، گرم، سبک،  
بوی شور، مایع، سیال

وانا

خشک، سبک، سرد،  
ظریف، خشن، درحال حرکت،  
صاف

آساناهائی که اختلال دوشا را معادل می کند

کافا

آساناهائی که روی سینه، معده و نقاط سر  
کار کنند و نیرو و انرژی به جایگاه کافا بیایند.  
آساناهای زیر و بخشی که انعطاف پذیری را  
زیاد و چربی و کافا را کم کنند.

پیتا

آساناهائی که بر قسمت های اطراف ناف اثر  
بگذارد و کارائی حرارت معده را افزایش  
دهد و هضم را تحریک کند.  
آساناهائی که کبد، طحال و روده های کوچک  
را تحریک کند و آتش معده (اگنی) را  
تیز و پخشند.

وانا

آساناهائی که در قسمت لگن خاصره و قولون  
فشار می گذارد. آساناهائی که با تنفس  
آهسته، منقب و ساکت انجام شود.  
آساناهای تهلی که بر روی قسمت پائین  
شکم فشار وارد کند و بدن کاملاً روی  
زمین باشد.  
آساناهای تمادلی که تمی کن را افزایش  
دهد و پوران را روان تر و لطیف تر نماید.

چرخش ستون فقرات، قایق، تیر، زانو سر و  
درخت نخل، چرخ نیمه.

او توست، سختی، گوش زانو، کمان، ماهی،  
ایستادن روی شاه، چرخ نیمه، شینالی.

او توست، خمیدگی، به طرف عقب، زانو سر و  
گاوا آهن، ملخ، آرام، کبر، زانو روی  
سینه، ایستادن روی سر.

مانترا<sup>۱۷</sup>

مانترا<sup>۱۸</sup> (شکل مفرد) عبارتی سانسکریت و مشخص کننده یک کلمه یا گروهی از کلمات می باشد که حامل ارتعاشات صوتی و انرژی معینی است. کلمات مقدس سانسکریت خاصی، حامل انرژی عظیمی است که ترنم آن طبق روشی معین این انرژی را آزاد می کند.

ترنم یک مانترا<sup>۱۹</sup> ابتدا باید با صدای بلند انجام شود؛ به اندازه ای بلند که فرد بتواند به صدا گوش فرا دهد. ارتعاش مانترا<sup>۱۸</sup> هر چه عمیق تر و عمیق تر به درون قلب نفوذ می نماید و نهایتاً فرد ممکن است ظاهر آساکت باقی بماند و باطناً با صدای مافوق صوت کار کند. این تمرین، انرژی شفا بخش فوق العاده ای را به ارمغان می آورد. انرژی یک مانترا<sup>۱۸</sup> به فرد کمک می کند تا تعادل در بدن، ذهن و آگاهی را به دست آورد. همانطور که غذا باید بر طبق ساختمان بدنی انتخاب شود، مانترا<sup>۱۸</sup> نیز که قصد و عمل مؤثرش تغذیه روح فرد است، باید به گونه ای هماهنگ با ساختمان بدنی انتخاب شود.

مراقبه<sup>۱۹</sup>

مراقبه به زندگی آدمی هشیاری، هماهنگی و نظم طبیعی می بخشد و شعور را بیدار می کند تا زندگی را شاد، پر صلح و صفا و خلاق نماید.

- 17. mantra
- 18. mantram
- 19. meditation

بیدار نمودن این شعور خلاق، برکت مراقبه است. اجازه دهید در یک روش مفرد و ساده مراقبه شریک شویم.

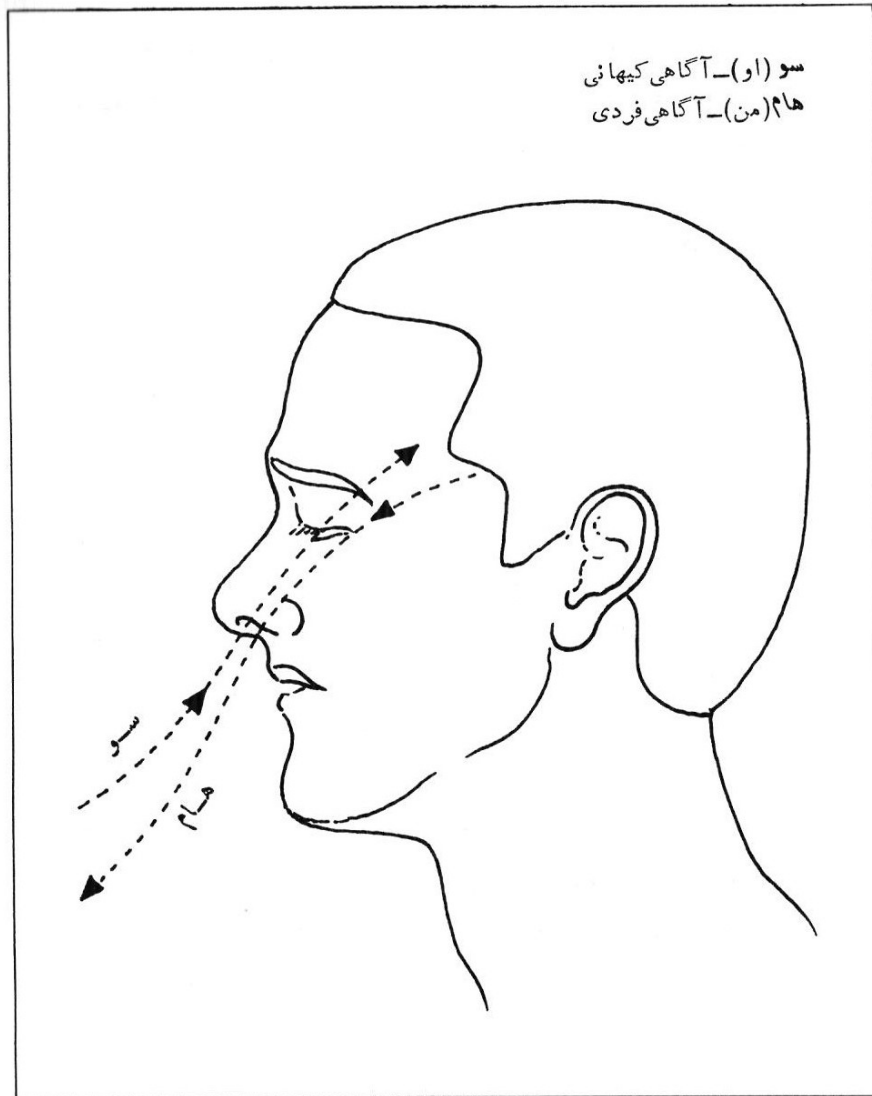
یک وقت آزاد انتخاب کنید - در صورت امکان صبح زود - به آرامی بنشینید.<sup>۲۰</sup> به چشمهایتان اجازه دهید تا محیط اطراف را بررسی کنند و گوشهایتان صداهای آن را بشنوند. عضلاتان را راحت بگذارید. بعد از نظاره این دنیای خارجی، برای مدت زمانی چشمهایتان را ببندید و هشیاریتان را از بیرون به درون متوجه کنید.

شروع کنید به مشاهده حرکات افکار، امیال و احساساتان. از کرانه آگاهی، حرکت افکار را ملاحظه کنید. سعی به متوقف کردن، تعویق یا قضاوت در مورد این تجربه نکنید. از طریق این مشاهده درونی، از انحرافات پاک می شوید؛ شما در حال رسیدن به آغاز یک تحول اساسی هستید. همچنانکه هشیاری بدون مانع افزایش می یابد، شما از آرامش و راحتی افزون شده لذت خواهید برد و انرژی ذخیره شده در درون شما آزاد خواهد شد. اینها برکات تمرین مراقبه است.

شکل دیگری از مراقبه نیز موهبتهای زیادی به بار می آورد. آرام بنشینید و تنفستان را مشاهده کنید. تنفس حرکت پرانا است و پرانا نیرو و انرژی زندگی است که دارای دو قطب است: دم و بازدم. دم سرد است و بازدم گرم. ایندو با یکدیگر یک آهنک موزون حیاتی و طبیعی را ایجاد می کنند. شما از طریق تنفس، از ارتعاش صدای کیهانی آگاه خواهید شد. این صدای کیهانی که صدای بیصدای «ام» است، دو شکل ظاهری دارد: یکی مذکر و دیگری مؤنث. شکل ظاهری مذکر

۲۰. این نکته قابل ذکر است که فراگیری مراقبه، باید حتماً زیر نظر معلم مجرب و تعلیم دیده صورت گیرد. «مترجم»

شکل ۱۱  
مراقبه سو-هام



سو (او) - آگاهی کیهانی  
هام (من) - آگاهی فردی

فصل دوازدهم: طول عمر □ ۱۶۷

هام ۲۱ و انرژی مؤنث سو ۲۲ است. شما به هنگام دم، ارتعاش صدای کیهانی سو و در وقت بازدم صدای هام را حس خواهید کرد.

در مراقبه سو - هام، نوعی یکپارچگی آگاهی فردی با آگاهی کیهانی وجود دارد. به صدای سو - هام، هام - سو از طریق تنفس گوش فرا دهید. این ارتعاشات انرژی صدائی هستند که با انرژی حیاتی تنفس، یکی می‌باشند. تنفس شما آرام و خود بخود خواهد شد و شما به ماورای فکر، ماورای زمان و مکان، ماورای علت و معلول خواهید رفت. محدودیت از بین خواهد رفت. آگاهی تان خود را تصفیه خواهد کرد و در جریان این تصفیه کردن، توسعه خواهد یافت.

این ادغام آگاهی فردی در آگاهی کیهانی، **ساماده** ۲۳ یعنی حالت بالاترین تعادل را به ارمان می‌آورد. در این حالت، صلح و آرامش و نشاط به عنوان یک برکت فرود خواهد آمد. زندگی شما با تغییری که خواهد یافت از این پس یک تجربه نو و تازه خواهد شد. زندگی، مراقبه خواهد شد؛ زیرا که مراقبه از زندگی جدا نیست بلکه خود یک قسمت از زندگی است. زندگی، مراقبه و مراقبه، زندگی است. شعور خلاق در درون بدن، ذهن و آگاهی شما شروع به عمل خواهد کرد و تمام مسائل در این هشیاری توسعه یافته نو، حل خواهد شد.

مراقبه برای ایجاد هماهنگی در زندگی روزمره فرد لازم است هر چند که باید به خاطر داشت نتایج مراقبه که در بالا تشریح شد، فقط حاصل تمرین متعهدانه و منظم است.

21. hum
22. so
23. samadhi

۱۶۶ □ آبرودا، علم خوددرمانی

## ماساژ

ماساژ درمانی است که با حرکات انرژی در بدن سروکار دارد. برای حفظ سلامت و ایجاد تعادل بین سه طبع (واتا، پیتا و کافا) آیورودا ماساژ با روغنهای مختلف را توصیه می‌کند. پروسه ماساژ و نوع روغن بستگی به ساختمان بدنی شخص دارد.

برای وضعیتی با واتای زیادی، آیورودا ماساژ با روغن کنجد را برای آرامش و تعادل بدن، پیشنهاد می‌کند.

دست کشیدن روی دانه‌های موی بدن، نفوذ روغن را در جوانه مو تسهیل می‌کند. این تکنیک به این دلیل برای افراد واتائی تجویز شده است که پوست خشک و جوانه‌های (فولیکول) بسته دارند. ماساژ برای شخصی با ساختمان بدنی پیتا باید با روغن آفتابگردان یا روغن چوب صندل انجام شود، زیرا این روغن‌ها خواص خنک‌کننده دارند. برای ساختمان بدنی کافا، فرد می‌تواند از روغن ذرت یا روغن اکسیر ترکی<sup>۲۴</sup> استفاده نماید و یا ماساژ را می‌توان بدون روغن انجام داد.

تکنیک‌های معینی برای اختلالات مشخصی بکار می‌رود. برای نمونه: به هنگام را کد شدن خون و گردش ضعیف، ماساژ به طرف قلب؛ برای انقباض ناگهانی و شدید، سفتی و درد عضلانی، ماساژ در جهت بافت‌های عضله. ماساژ برای اختلالات کافائی باید صبح در زمان کافا انجام شود؛ شب برای اختلالات واتائی و بعد از ظهر برای اختلالات پیتائی. برای اشخاص کافائی ماساژ محکم، مفید می‌باشد. ماساژ ملایم برای واتائی و پیتائی خوب است.

24. calamus root

## فصل سیزدهم داروئیه‌ها

داروشناسی آیورودا علم وسیعی است شامل هزاران دارو که اکثر آنها منشأ گیاهی دارند. اضافه بر این معالجات گیاهی، درمانهایی که در غرب کمتر شناخته شده از قبیل استفاده از خواص شفا بخش گوهرها، فلزات و رنگها توصیه شده است. بنابر متون کلاسیک آیورودائی تمام مواد کشف شده در طبیعت، وقتی که به روش صحیح استفاده شوند، ارزش داروئی دارند. هدف این درمانها فرونشاندن تأثیرات امراض نیست همچنانکه اغلب در طب غربی مشاهده می‌شود، بلکه هدف هماهنگی دوباره عوامل غیرمتعادل درون بدن و در نتیجه از بین بردن علت بیماری است. هدف و کاربرد درمانهای آیورودائی ریشه کن کردن خودبیماری است نه علائم آن.

آیورودا دانشی بسیار عملی است و توصیه‌هایی که متعاقباً می‌شود، پیشنهاد درمانهای ساده برای ناخوشیهای جزئی است و استفاده

فصل سیزدهم: داروئیه‌ها □ ۱۶۹

۱۶۸ □ آیورودا؛ علم خوددرمانی

از آن برای معالجهٔ امراضی مثل سیاتیک استفاده نمود. دم کردهٔ یونجه را می‌توان در موقع خواب برای التهاب مفصل<sup>۲</sup>، روماتیسم، التهاب قولون<sup>۳</sup> زخمها و کم‌خونی نوشید.

□ الو ورا<sup>۴</sup>:

این گیاه عادی که در همهٔ جهان قابل دسترسی است، یک داروی مقوی عمومی برای کبد است؛ عضوی که کمک به هضم غذا و خنثی‌سازی سموم می‌کند. اثرات آن ضد و انا، ضد پیتا و ضد کافا است، بنابراین هیچیک از طبایع در بدن را افزایش نمی‌دهد. الو ورا به تعادل و انا، پیتا و کافا در بدن کمک می‌کند. مادهٔ تازهٔ ژلاتینی الو ورا برای خانمهایی که انقباض دردناک عضلانی در موقع قاعدگی دارند مفید می‌باشد. برای این ناراحتی، باید یک یا دو قاشق چایخوری از مادهٔ ژلاتینی با یک سرانگشت فلفل سیاه استفاده شود. می‌توان دو قاشق چایخوری سه مرتبه در روز، به‌عنوان یک داروی مقوی استفاده کرد. الو ورا تصفیه‌کنندهٔ خون است و در نتیجه دوست کبد، کیسهٔ صفرا و معده به‌شمار می‌رود. همچنین در موارد زخمها و التهاب قولون مفید است و التهاب را تسکین می‌دهد و نیز می‌توان برای ورم ملتحمهٔ چشم<sup>۵</sup> مادهٔ ژلاتینی الو ورا را مستقیماً به پلک بیرونی مالید.

الو ورا را می‌توان برای التهاب مهبل<sup>۶</sup> یا التهاب گردن رحم<sup>۷</sup>

2. arthritis
3. colitis
4. aloe vera
5. conjunctivitis
6. vaginitis
7. cervicitis

فصل سیزدهم: داروئیها □ ۱۷۱

از گیاهان معمولی که در آشپزخانه یافت می‌شوند، نافع و مؤثر است. حداقل هشتاد درصد تمام بیماریها خود بخود محدود و خوب می‌شوند؛ یعنی اگر برای بهبود جریان بیماری هیچ کاری نشود، نهایتاً مکانیزمهای خود بدن سیستم عصبی را به یک وضع سالم برخواهد گرداند. اطلاعات این فصل، مخصوصاً نشان‌دهندهٔ روشهایی است برای پشتیبانی بدن در جریان طبیعی حفظ تعادل محیط درونی و بیرونی اش که شفا بخشی را افزایش می‌بخشد.

البته اگر ناخوشی یا بیماری بعد از بکارگیری این روشها فروکش نکرد، باید به پزشک مراجعه کرد. اکثر آلائمی که به نظر جزئی می‌آیند، ممکن است عواقب وخیمی در پی داشته باشند.

### داروخانهٔ آشپزخانه‌ای

آشپزخانه می‌تواند کلینیک خانگی شما بشود. شما می‌توانید آشپزخانه و مواد موجود در آن را برای ایجاد معالجات گیاهی مورد استفاده قرار دهید و خود و خانواده‌تان را شفا بخشید. مواد طبیعی که به‌طور معمول در دسترس است و می‌توان آنها را در خانه بکار گرفت، ذیلاً ذکر شده است:

□ یونجه<sup>۱</sup>:

این گیاه مزه‌های قابض و کمی تلخ دارد. خواص ضد و انا و ضد کافا دارد و نیز ضد التهابی است و برای تمیز کردن رودهٔ بزرگ از سموم، سخت مؤثر می‌باشد. یونجه تسکین‌دهندهٔ طبیعی درد است و می‌توان

1. alfalfa

□ ۱۷۰ آ یورودا: علم خوددرمانی

درموقع درد گوش، يك كمی آنقوزه پیچیده شده دريك تکه پنبه را می توان در گوش جای داد.

□ جوش شیرین<sup>۱۰</sup>:

وقتی نخود یا لوبیای سیاه با جوش شیرین پخته شود سبکتر شده و جریان پخت آنها آسان می گردد. در ضمن جوش شیرین يك ضدا سید نیز هست. يك سر انگشت از آن با يك فنجان آب گرم و آب نصف لیمو، اسیدیته، گاز و سوء هاضمه را التیام می بخشد. وجود نصف فنجان جوش شیرین در آب حمام به گردش خون کمک می کند و پوست را نرم می کند. جوش شیرین عفونت پوستی، کهیر و راش را تسکین می دهد و سلامت و بهداشت پوست را حفظ می نماید.

□ ریشه اکسیرترکی<sup>۱۱</sup>:

این گیاه، تند و نافذ است و به عنوان يك خلط آور استفاده می شود. همچنین يك داروی تهوع آور نیز هست.

ریشه اکسیرترکی خواص دارویی زیادی دارد. درموقع تسکین گرفتگی سینوس، سرما خوردگی یا سردرد سینوسی، می توان آن را به صورت پودر از طریق بینی استشام کرد. ممکن است ایجاد عطسه کند که این عمل خود مجرای تنفسی را تمیز خواهد کرد.

بنا بر آیورودا، اکسیرترکی ضد تشنج است و به هنگام حمله ناگهانی صرع مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه بر وظایف بالاتر مخچه ای و بافت مغز اثر می کند تا کمک به بسط آگاهی و ارائه روشنی

10. baking soda  
11. calamus root

فصل سیزدهم: داروئیها □ ۱۷۳

مورد استفاده قرار داد. يك دوش<sup>۸</sup> از دو قاشق چایخوری از ماده ژلاتینی دريك لیتر آب گرم تهیه کنید و به اندازه دوسر انگشت زردچوبه به محلول بیفزائید. این دوش باید يك روز در میان به مدت چهار روز استفاده شود و تأثیر موضعی زیادی دارد.

الو ورا دارای خواص سردی است؛ با این حال، کافا را افزایش نمی دهد، زیرا خلط آور است. همچنین می تواند سرما خوردگی، سرفه و گرفتگی را تسکین بخشد و نیز مسهلی ضعیف است.

بعلاوه الو ورا ممکن است به صورت خارجی برای درمان سوختگی، بریدگی و زخمهای شدید مورد استفاده قرار گیرد و اگر با زردچوبه بکار گرفته شود، به جریان شفا بخشی کمک می کند. همچنین بکارگیری موضعی آن برای تبخال مهلبلی سود بخش است. برای التیام تبخالها دو قاشق چایخوری از ماده ژلاتینی را با دوسر انگشت زردچوبه مخلوط کنید و به صورت موضعی هر شب موقع خواب به مدت يك هفته استعمال کنید.

□ آنقوزه<sup>۹</sup>:

این ماده خوشبوی صمغی که از نوعی درخت خارج می شود، يك محرک است. همچنین انقباض دردناک عضلانی را تسکین می دهد و يك خلط آور خوب و مسهل طبیعی است.

يك سر انگشت از آنقوزه که با عدس پخته شده باشد به هضم کمک می کند؛ آگنی را شعله ور می کند؛ سموم را از بین می برد و درد را تسکین می دهد. همچنین گاز در درون روده بزرگ را مرتفع می کند.

8. douche  
9. asafoetida

□ آیورودا: علم خوددرمانی ۱۷۲

عضلات را آرامش می بخشد و به انسان يك احساس تازگی دست می دهد. ریشه اکسیرتر کی به گردش خون کمک می کند و برای بافت عضله مواد مغذی تهیه می کند.

□ هل ۱۴:

هل خوشبو، محرك و تازه کننده است. همچنین آتش هضم را شعله ور می کند؛ به ذهن تازگی می بخشد و محرک کی برای قلب است. هل کمی قابض، شیرین و تند است و فقط باید به مقدار کم نظیر ریختن توی چای یا پاشیدن روی مواد گیاهی مصرف شود. هل تقویت کننده قلب و ریه، تسکین دهنده گاز، مسکن درد و باعث تیزی ذهن است. بعلاوه تنفس را باز و نفس را تازه می کند.

□ روغن کرچك ۱۵:

این ماده مسهلی است قابل اطمینان که حتی برای درمان اطفال هم مورد استفاده قرار می گیرد. (در مورد اطفال، مادر باید انگشتش را آغشته به روغن کند و اجازه دهد که طفل آن را بمکد.) برای یبوست مزمن، باید يك قاشق چایخوری روغن کرچك با يك فنجان دم کرده زنجبیل میل شود. این دوای مقوی، سموم را خنثی و گاز و یبوست را تسکین می دهد. روغن کرچك همچنین ضد رماتیسم است، زیرا يك مسکن طبیعی درد است. از جوشانده ریشه کرچك برای درمان اختلالات و اتائی بسیاری از قبیل التهاب مفصل<sup>۱۴</sup>، سیاتیک، کمردرد مزمن و درد شدید عضلانی استفاده می شود. همچنین جوشانده مزبور علاوه بر آنکه کاهش دهنده احتقان،

14. cardamom  
15. castor oil  
16. arthritis

به آن نماید. ریشه اکسیرتر کی بهترین پادزهر برای اثرات سوء ماری جوانا است. ماری جوانا برای کبد و سلولهای مغز سم است؛ ولی اگر يك سر انگشت از پودر ریشه اکسیرتر کی با ماری جوانا کشیده شود، این گیاه اثرات سمی جانبی این ماده مخدر را کاملاً خنثی می کند. در حقیقت، عوارض جانبی تمام مواد توهم زا را می توان بوسیله ریشه اکسیرتر کی خنثی کرد.

برای بالا بردن شعور طفل در حال رشد، يك سیم طلائی را حرارت دهید و درمرکز يك چوب ریشه اکسیرتر کی در مسیر محورش فرو کنید. سپس محصول تهیه شده را روی يك سنگ زمخت بمالید و با شیر مادر مخلوط کنید و نصف تا يك قاشق چایخوری از آن را به طفل بدهید. این دارو علاوه بر بالا بردن شعور طفل، او را در مقابل اختلالات کافائی نیز حفاظت می کند.

ریشه اکسیرتر کی برای تقویت حافظه نیز مصرف می شود. هنگام صبح و شب، يك سر انگشت از ریشه پودر شده را با يك چهارم تا يك دوم قاشق چایخوری عسل میل کنید. اگر انسان دو تاسه لیوان جوشانده ریشه اکسیرتر کی را بنوشد، دچار استفراغ خواهد شد. این عمل، درمانی است برای سرفه و آسم مزمن. همچنین اکسیرتر کی عامل باز کننده برنش<sup>۱۲</sup> است و به عنوان کاهش دهنده احتقان<sup>۱۳</sup> سینه نیز عمل می کند.

روغن داروئی ریشه اکسیرتر کی را می توان برای بکار گیری از طریق بینی و نیز به صورت خارجی از راه ماساژ برای تسکین اختلالات و اتائی و کافائی مورد استفاده قرار داد. ماساژ با این روغن، سفتی و درد

12. broncho-dilator  
13. decongestant

ضد التهاب مفصل و ضد تورم است، درد رمان نقرس نیز مؤثر می باشد.

□ فلفل قرمز (هندی) ۱۷:

این ادویه تند و گرم یک گیاه خانگی است که در طبخ بکار می رود؛ آتش هاضمه را شعله ور می سازد و اشتها آور خوبی است؛ گردش خون را افزایش می دهد و باعث تعرق می شود. فلفل قرمز به تخلیه شکم کمک می کند و کرمها و انگلها را نابود می سازد و برای سرماخوردگی، سرفه و احتقان خوب است.

فلفل قرمز تأثیر پاک کننده ای روی روده بزرگ و غدد عرق دارد. می توان آن را به صورت استفاده داخلی درون کپسولهای ۰۰ قرار داد. دو کپسول دو تا سه مرتبه در روز کمک به شکستن لخته خون می کند. برای اختلالات و اتائی و کفائی خوب است، ولی نه برای پیتائی. فلفل قرمز به کاهش سنگینی غذا کمک نموده و آنرا سبک، لذیذ و برای جذب آسان می کند. این ادویه باید با گوشت، عدس و پنیر مصرف شود.

□ دارچین ۱۸:

این گیاه خوشبو و محرک دارای خواص ضد عفونی و تازه کننده گی است. مزه اش کمی تند و قابض و تأثیرش روی بدن گرم است. دارچین گیاه خنثی کننده سم است؛ تازگی و قوت ایجاد می کند و به بافتها نیرو می بخشد. دارچین به عنوان یک مسکن درد نیز عمل می کند؛ اختلالات و اتائی و کفائی را تسکین می دهد و می توان از آن به مقدار کم برای ناخوشیهای پیتائی استفاده نمود، هر چند اگر بیش از حد مورد استفاده

17. cayenne pepper  
18. cinnamon

□ ۱۷۶ آیورودا: علم خود درمانی

قرار گیرد باعث آشفتگی پیتا می شود.

دارچین آگنی را شعله ور می کند؛ هضم را آسان می سازد و تأثیر پاک کننده گی طبیعی دارد. این گیاه که در ضمن، عرق کردن را تحریک می کند، برای التیام سرماخوردگی، احتقان و سرفه نیز خوب است. دارچین، هل، زنجبیل و میخک با هم به عنوان دم کرده برای تسکین سرفه و احتقان و آسان کردن هضم مورد استفاده قرار می گیرد؛ ولی البته باید در هر بار، مقدار کمی یعنی به اندازه یک سرانگشت از آن استفاده شود.

□ میخک ۱۹:

میخک ماده گیاهی خوشبوی دیگری است که گرم، تند، چرب و تیز است و در نتیجه پیتا را افزایش می دهد و به کنترل و اتا و کافا کمک می کند.

میخک را می توان به صورت پودر با سبزیجات و میوه ها مصرف کرد. همچنین از پودر آن می توان به عنوان دم کرده استفاده نمود. افزودن یک سر انگشت پودر میخک به دم کرده زنجبیل، و اتا و کافا را تسکین خواهد داد.

میخک یک مسکن درد طبیعی است. از روغن آن برای تسکین دندان درد استفاده می شود. به این ترتیب که یک تکه کوچک پنبه آغشته به روغن میخک درون سوراخ دندان قرار داده می شود. میخک سرفه، احتقان، سرماخوردگی و مشکلات سینوسی را آرام می کند. چند قطره روغن میخک را می توان در آب جوش ریخت و بخار آنرا به عنوان یک ضد احتقان استنشاق نمود. این عمل موانع درون بینی و احتقان را تسکین خواهد داد.

19. clove

فصل سیزدهم: داروئیها □ ۱۷۷



خون آلود و همراه با تنسم [مورد استفاده قرار می گیرد. برای این ناخوشیها يك سرانگشت پودر زیره بادوغ تازه تهیه شده، نوشیده می شود. (قسمت دستورالعمل را ملاحظه کنید - ضمیمه ۳.)  
همچنین زیره درد و کرامپ (گرفتگی) در شکم را تسکین می دهد و برای اختلالات پیتائی و کافائی، سخت مؤثر است.

#### □ تخم بزرک ۲۳:

خواص تخم بزرک عبارت است از: ملین، خلط آور و ضد احتقان. جوشانده بزرک برای این اختلالات توصیه می شود. اگر شب يك فنجان از این جوشانده نوشیده شود، احشای درون شکم هنگام صبح به آسانی حرکت خواهند کرد و نیز به دفع خلط از طریق مدفوع کمک خواهد کرد. همچنین این گیاه ساده خانگی، مشکلات یبوست، نفخ و ناراحتی در ناحیه شکم را آرام می کند. تخم بزرک نیروبخش و نیز مسکن آسم و سرفه مزمن است.

#### □ سیر ۲۴:

این گیاه محتوی روغن است و خوشبو، گرم، تلخ و تند. سیر و اتای افزایش یافته را تسکین می دهد؛ گاز را آرام می کند؛ برای هضم و جذب غذا خوب است و نیز يك گیاه تجدید جوانی بسیار قوی می باشد. بسیاری از پارسایان بر آنند که سیر «راجا» است (مانع رشد معنوی می شود) و نباید مورد استفاده تمرین کنند گان یوگا قرار گیرد. سیر محرک نیروی جنسی است و بنابراین برای کسانی که مجرد را پیشه کرده اند،

23. flax seeds  
24. garlic

فصل سیزدهم: داروئیها □ ۱۷۹

جویدن يك تکه میخک با نبات به آرام کردن سرفه خشک کمک می کند. (نبات توصیه می شود تا پیتا افزایش نیابد؛ زیرا میخک تند است و ایجاد يك حس سوزش روی زبان خواهد کرد.)

#### □ گشنیز ۲۰:

گشنیز به دو شکل وجود دارد: یکی سبزه های تازه گیاه است که آنرا سیلانترو می خوانند؛ دیگری تخم خشک است که گشنیز نام دارد. گشنیز ماده خوشبو و محرک است که به هضم کمک می کند و در ضمن خاصیتی سرد دارد. گشنیز يك مدر طبیعی است و برای افرادی که در حین ادرار احساس سوزش می کنند مفید است. برای این منظور تخم گشنیز را می جوشانند. این جوشانده ادرار را بیشتر قلیائی می کند و نیز برای گاز، سوءهاضمه، تهوع و استفراغ مفید است.

آب گشنیز تازه خواص ضد پیتائی دارد و برای راش و التهاب پوست مورد استفاده قرار می گیرد. مالیدن آب گشنیز تازه بر پوست ملتهب حس سوزش را آرام می کند. در ضمن تصفیه کننده خون نیز می باشد.

#### □ زیره ۲۲:

این گیاه، خوشبو و کمی تلخ و تند است؛ به هضم غذا کمک می کند؛ طعم غذا را بهتر می سازد و ترشح شیرهای هضم غذا را در معده آسان می نماید.

پودر سرخ شده زیره به صورت مؤثری در اختلالات روده ای از قبیل اسهال و دیسانتری [التهاب روده بزرگ همراه با دفع مدفوع آبکی،

20. coriander  
21. cilantro  
22. cumin

□ ۱۷۸ آیورودا: علم خود درمانی

توصیه نمی شود.

گذشته از زیانهای معنوی، سیر برای اختلالات و اتائی سخت مؤثر است. از آنجائی که تأثیر گرم دارد، در فصل بارانی و زمستان مفید است. همچنین درد مفاصل را تسکین می دهد. سیر به دلیل خواص گرم و تندش برای اشخاص با ساختمان بدنی پیتاخوب نیست.

این گیاه، ضد روماتیسم است و می توان از آن برای درمان سرفه خشک یا احتقان استفاده کرد. سیر برای درمان دردهای سینوسی و درد یاطنین صدا در گوش بسیار مؤثر است. برای درمان ناراحتیهای گوش، سه یا چهار قطره روغن سیر درون گوش بچکانید، یا شب هنگام گوش را از این روغن پر کرده، با پنبه آن را ببندید؛ تا صبح درد از بین خواهد رفت. سیر دندان درد را تسکین می دهد. دندانهای حساس یا لثه های ضعیف را می توان با روغن سیر ماساژ داد.

از سیر تازه می توان در پخت و پز استفاده کرد. سیر تازه غذا را لذیذتر، هضم را آسانتر و آگنی را شعله ور می سازد و ضد و اتا و کافا است.

□ گسی ۲۵:

گی محصولی است که از کره بی نمک درست می شود. (قسمت دستور العمل را ملاحظه کنید - ضمیمه ۰۳) گی يك اشتها آور عالی است که آگنی را شعله ور می کند تا مزه غذا بهتر حس شود. همچنین به هضم غذا کمک می کند، زیرا تحریک کننده شیرهای هاضمه است. گی به افزایش شعور، فهم، حافظه و «احساس» کمک می کند. اگر با شیر گرم میل شود، یبوست را تسکین می دهد. وقتی با گیاهان مختلف استفاده شود، خواص دارویی

25. ghee

۱۸۰ □ آیورودا: علم خوددرمانی

آنهارا به بافتها حمل می کند. همراه با شیرین بیان، ریشه اکسیرتر کی یا گوتو کولا، وسیعاً به عنوان یک داروی آیورودائی استفاده می شود. (قسمت دستور العمل را ملاحظه کنید - ضمیمه ۰۳)

گی تب مزمن، کم خونی و اختلالات آن را تسکین می دهد و برای خنثی کردن سموم مفید است و مانند بسیاری دیگر از روغنها، کلسترول را افزایش نمی دهد و خواص ضد و اتا، ضد پیتا و ضد کافا دارد؛ بنابراین به متعادل کردن سه دوشا کمک می کند. گی التیام زخمها را تسریع می کند؛ زخم دستگاه گوارشی و التهاب قولون را آرام می سازد و بطور کلی برای چشمها، بینی و پوست خوب است.

□ زنجبیل ۲۶:

این گیاه به صورت تازه و خشک استفاده می شود. هر دو صورت آن خوشبو و تند است. زنجبیل محرك و بادشکن است. تازه آن محتوی آب بیشتر و ملایم تر و شکل بودری آن قوی تر است و تأثیری نفوذی بیشتری دارد.

جوشانده زنجبیل تازه برای اشخاص و اتائی و پیتائی و زنجبیل خشک که بسیار فشرده و قوی است، برای اشخاص کفائی خوب است. زنجبیل باعث تعرق می شود؛ آگنی را شعله ور می سازد؛ سموم را خنثی می کند و به هضم، جذب و تجزیه و تحلیل غذا کمک می نماید. زنجبیل تورم گلو، سرما خوردگی معمولی، احتقان و مشکلات سینوسی را آرام می سازد. جوشانده پودر زنجبیل مخلوط با آب داغ را می توان با عسل میل کرد. زنجبیل تازه رنده شده با کمی سیر را می توان برای بی اثر کردن آگنی کم میل کرد. این ترکیب، آگنی را شعله ور خواهد ساخت

26. ginger

فصل سیزدهم: داروئیها □ ۱۸۱

مغز عمل می کند و برای توسعه حافظه و هوش (شعور)، کمک بسیار مؤثری است. بافت‌های مغز را تحریک می کند و در نتیجه فهمیدن و ادراک را توسعه می بخشد.

گوتو کولا که در سانسکریت «براهمی»<sup>۲۸</sup> خوانده می شود («براهما» یعنی آگاهی کیهانی) فشار و خستگی را تسکین می دهد؛ ذهن را آرام می سازد و به جریان یافتن انرژی در مغز بین نیمکره های راست و چپ کمک و یاری می رساند.

این گیاه به علاوه یک ضداحتقان است و برای آرام کردن مشکلات سینوسی مورد استفاده قرار می گیرد. برای تمیز کردن خلط، از شکل پودری آن استفاده کنید: صبح و شب، یک چهارم قاشق چایخوری با عسل میل نمایید.

تأثیر اصلی گوتو کولا بیشتر روی ذهن و آگاهی است. از آنجا که این گیاه را می توان به صورت جوشانده نیز مورد استفاده قرار داد، نوشیدن یک فنجان از آن، خواب عمیق و راحت در شب و بیداری هشیارانه را به هنگام صبح فراهم می سازد.

□ عسل<sup>۲۹</sup>:

این ماده در بدن ایجاد گرما می کند؛ بنابراین تأثیرش کاهش و اتا و کافا است. مزه اش شیرین و قابض است و برای بهبود زخم های داخلی و خارجی خوب است. عسل مانند «گی» خواص داروئی گیاهان را به بافت های بدن منتقل می کند و بنابراین به عنوان یک وسیله انتقال در موارد

28. brahmi

29. honey

تا اشتها بر گردد. یک سرانگشت نمک که به نصف قاشق چایخوری زنجبیل تازه رنده شده اضافه شده باشد، به عنوان یک اشتها آور عالی عمل می کند. زنجبیل بهترین داروی خانگی برای مشکلات کفائی از قبیل سرخه، ریزش آب از بینی، احتقان و احتقان گلو است.

برای آرام کردن سردردها از نصف قاشق چایخوری پودر زنجبیل مخلوط با آب خمیری بسازید و آن را گرم کرده، به پیشانی بمالید. این خمیر ایجاد کمی سوزش خواهد کرد، اما پوست را نخواهد سوزاند و سردرد را تسکین خواهد داد.

از زنجبیل می توان به عنوان ادویه در پخت و پز نیز استفاده کرد و مخصوصاً در هوای سرد مفید است. زنجبیل غذا را برای هضم سبکتر و آسانتر می کند؛ در تمیز کردن روده ها کمک خواهد کرد و حرکات بهداشتی احشام شکم را بهبود خواهد بخشید.

همچنین زنجبیل را می توان به صورت خارجی برای مفاصل و عضلات دردناک استعمال کرد. این گیاه به گردش خون کمک می کند و از آنجا که بر انرژی غیرفعال بدن تأثیر می گذارد، درد را تسکین می دهد. برای دردهای بدن، حمام با زنجبیل توصیه می شود. زنجبیل رنده شده را در یک تکه پارچه قرار داده، به شیر آب گرم گره می زنیم تا جریان آب گرم از زنجبیل بگذرد. این آب زنجبیل، درد را تسکین می دهد و احساس تازگی و آرامش به انسان می بخشد.

□ گوتو کولا<sup>۲۷</sup>:

برگ این گیاه شبیه دو نیمکره مغز است. گوتو کولا روی بافت

27. gotu kola

معدده می‌باشد. برای معالجه این ناخوشیها، يك قاشق چایخوری یا کمتر از پودر شیرین بیان را برای تهیه يك فنجان دم کرده مورد استفاده قرار دهید.

شیرین بیان را می‌توان به صورت يك روغن طبیی یا با «گی» داروئی برای مصرف داخلی تهیه نمود. از این مواد داروئی برای درمان دیابت، برونشیت، سرماخوردگی و حملات متعدد آسم استفاده می‌شود. (طرز تهیه «گی» شیرین بیان را در قسمت دستورالعمل ملاحظه کنید- ضمیمه ۰۳) «گی» شیرین بیان را می‌توان روی زخمهای خارجی مالید. زخمهای عفونی و غیر قابل علاج بوسیله استعمال «گی» شیرین بیان درمان خواهند شد. اگر کسی «گی» شیرین بیان را مرتب مصرف کند (روزی نصف قاشق چایخوری)، کمک به تسکین التهاب زخمهای گوارشی می‌کند. علاوه بر اینها شیرین بیان برای التهاب کیسه صفرا نیز پادزهر بسیار مؤثری است. چنانچه بعد از غذاها جوشانده شیرین بیان صرف شود، به هضم کمک می‌کند و یبوست را تسکین می‌دهد.

#### □ خردل<sup>۳۱</sup>:

خردل بسیار تند، گرم، تیز، نفوذکننده و روغنی است. از تخم آن به عنوان يك ادویه خانگی استفاده می‌شود. خردل آگنی را شعله‌ور و سموم را خنثی می‌کند. بنابراین، آن را باید با احتیاط استفاده نمود، زیرا پیتا را افزایش می‌دهد. خردل به عنوان مسکن عمل می‌کند و درد عضلانی را کاهش می‌دهد. بعلاوه يك بادشکن است و احتقان را نیز تسکین می‌بخشد. از پودر خردل مخلوط با آب می‌توان به عنوان ضماد استفاده کرد.

31. mustard

۱۸۵ □ فصل سیزدهم: داروئیها

بسیار مورد استفاده واقع می‌شود. عسل يك تصفیه کننده خون عالی، دوست چشمها و دندانها و آرام بخش سرماخوردگی، سرفه و احتقان است. بعلاوه وقتی که روی زخم خارجی استفاده شود، کمک به جریان بهبودی می‌کند. عسل مخلوط با آب به بدن نیرو می‌بخشد و به شستشوی کلیهها کمک می‌کند و اگر به حد اعتدال مصرف شود، چربی را کاهش می‌دهد. عسل نباید پخته شود، زیرا پختن خواصش را تغییر می‌دهد و آن را برای بدن ناسازگار می‌کند. عسل گرم شده می‌تواند مجرای هاضمه را سد کرده، ایجاد مسمومیت نماید.

#### □ شیرین بیان<sup>۳۰</sup>:

این ماده، شیرین، اندکی قابض و خلط آوری طبیعی است. شیرین بیان دهان را تمیز، بزاق را زیاد و ترشحات در مجرای دستگاه گوارشی را افزون می‌کند. جویدن چوب شیرین بیان، دهان و دندانها را تمیز و از کرم خوردگی جلوگیری می‌کند. شیرین بیان همچنین يك اثر ضدباکتری دارد.

برای آرام کردن سرفه، سرماخوردگی و احتقان، از جوشانده شیرین بیان استفاده می‌شود تا هر چه بیشتر خلط آور باشد.

شیرین بیان تهوع آور نیز هست. دو تا سه لیوان جوشانده قوی شیرین بیان باعث تهوع و استفراغ خواهد شد که این امر، خود در جابجا کردن تجمع بیش از اندازه اخلاط در معدده و نیز اخلاط بیش از حدی که در سینه ایجاد احتقان می‌کند، کمک می‌نماید.

شیرین بیان پادزهری بسیار مؤثر برای زخمهای گوارشی و التهاب

30. licorice

۱۸۴ □ آیورودا: علم خوددرمانی

بنابراین برای رفع بی‌خوابی کمک خوبی است. البته در استفاده از جوزهندی به علت تأثیر قوی آن باید ماسک کرد و فقط افراد بالغ می‌توانند هر دفعه یک سرانگشت از آن را مصرف کنند.

جوزهندی برای افراد واتائی و کفائی بسیار خوب است، ولی افراد با ساختمان بدنی پیتا می‌توانند از جوزهندی به اندازه‌های کمتر استفاده کنند.

□ پیماز ۳۳:

پیماز محرک کی قوی، تند و خوشبو است. پیماز گرم است و بخار و بوی آن حاوی بخار آمونیاک می‌باشد که محرک است برای چشمها و باعث ریزش آب از بینی و چشمها می‌شود. پیمازها حواس را تحریک می‌کنند به طوری که اگر کسی احساس غش یا گیجی کند، استنشاق یک پیماز که به چند قطعه تقسیم شده است، باعث تسکین خواهد شد. پیماز کمک به هضم غذا می‌کند و محرک انرژی جنسی است. پیماز غذای راجائی است و برای اشخاصی که تجرد را به عنوان یک انضباط معنوی تمرین می‌کنند توصیه نمی‌شود.

پیماز پخته شیرین و تندی آن کمتر است. اگر به عنوان یک ضماد برای دملهای پوستی استعمال شود، دملها سر باز خواهند کرد. تب بالا و متعاقباً تشنج را می‌توان بوسیله گذاشتن یک پیماز رنده شده خام که در یک تکه پارچه پیچیده شده، روی پیشانی یا شکم، تسکین داد.

پیماز اگر از طریق استنشاق از راه بینی یا به صورت قطره چشم بکار گرفته شود، حملات شدید صرعی را تسکین خواهد داد. همچنین

البته این ضماد را نباید مستقیماً روی پوست مالید، زیرا ممکن است پوست تاول بزند، بلکه آن را باید به تکه پارچه‌ای مالید و پارچه را روی پوست جای داد تا مفاصل دردناک یا دردسینه تسکین پیدا کند. همچنین از خوردل می‌توان به عنوان یک ضماد گرم برای آرام کردن انقباضات دردناک و غیر ارادی عضله استفاده کرد. تخمهای خوردل را در یک پارچه کوچک گره بزنید و آن را در آب گرم جای دهید؛ سپس دستها و پاها را برای تسکین درد مفصل یا درد عضله در آن فرو کنید. تخمهای خوردل مخلوط با آب، عضلات را آرام می‌کند.

خردل را می‌توان در پختن و سرخ کردن نیز بکار برد. در یک ماهیتاوه مقداری روغن کنجد داغ کنید. سپس تقریباً دوسر انگشت تخم خوردل را با پیماز، سیر و سبزیجات در آن سرخ کنید. به این ترتیب، سبزیجات بسیار سبک و سهل الهضم می‌شوند. از خوردل می‌توان برای سوءهاضمه، نفخ شکم و ناراحتی حاصله از هضم نادرست، استفاده کرد.

□ جوزهندی ۳۲:

جوزهندی گیاهی خوشبو و محرک است و برای مطبوع کردن مزه چای و شیر مورد استفاده قرار می‌گیرد. وقتی که با شیر نوشیده شود، به عنوان یک داروی قوی برای قلب و مغز عمل می‌کند و نیز برای کاهش ناتوانی جنسی از آن استفاده می‌شود. علاوه بر اینها جوزهندی برای درمان عدم کنترل ادرار، ضعف عمومی، اسهال، گاز و درد خفیف شکم و به همین طریق برای از دست دادن اشتها و اختلالات کبد و طحال، مؤثر می‌باشد. جوزهندی آرام‌بخش است و خواب طبیعی را افزایش می‌دهد؛

32. nutmeg

33. onion

فصل سیزدهم: داروئیها □ ۱۸۷

□ ۱۸۶ آیورودا: علم خوددرمانی

□ نمك ۳۶:

افراد بسیاری هستند که از نمك دریائی بطور عادی، برای بهتر کردن طعم غذا استفاده می کنند؛ هرچند که خواص طبی نیز دارد. نمك حاوی آب است و يك محصول جانبی دریا می باشد. پیتا و کافا را افزایش می دهد، زیرا حاوی آب و آتش است؛ فقط باید به مقدار کم برای طبخ استفاده شود.

نمك، گاز و نفخ شکم را تسکین می دهد؛ دهان را تمیز می کند. از نمك می توان برای تسکین تورمهای خارجی استفاده کرد. نمك را در بینی بریزید تا کافا را تمیز کند و گرفتگی بینی را تسکین دهد.

□ زردچوبه ۳۷:

این گیاه خوشبو و محرك دارای عملکردهای مفید بسیاری است. زردچوبه تلخ، کمی تند و تصفیه کننده خوبی برای خون است و به عنوان يك داروی قوی برای كمك به هضم و تسکین احتقان عمل می کند. اثری آرام بخش روی ناخوشیهای تنفسی از قبیل سرفه و آسم دارد و نیز ضد التهاب مفاصل است و به عنوان يك ضدباکتری طبیعی عمل می کند. زردچوبه را می توان به غذاهای پر پروتئین افزود تا به هضم كمك کند و از ایجاد گاز جلو گیری نماید. از این گیاه برای حفظ فلورای روده بزرگ بطور مؤثری استفاده می شود.

زردچوبه را می توان به عنوان يك داروی غرغره برای تسکین التهاب لوزه ها و احتقان گلو نیز بکار برد. بدین منظور، دوسرانگشت

36. salt  
37. turmeric

فصل سیزدهم: داروئیها □ ۱۸۹

به کاهش کلسترول كمك می کند و داروی مقوی قلب می باشد. پیاز كمك به کاهش ضربان قلب می کند. نصف فنجان آب پیاز تازه با دو قاشق چایخوری عسل اگر خورده شود، آسم، سرفه، انقباض شدید و ناگهانی عضلانی<sup>۳۴</sup>، تهوع و استفراغ را آرام می کند و نیز کرمهای روده را از بین می برد. يك پیاز رنده شده با نصف قاشق چایخوری زردچوبه و نصف قاشق چایخوری پودر کاری، وقتی که به صورت يك خمیر روی نقاط درد مالیده شود، درد مفاصل را تسکین خواهد داد.

□ فلفل (سیاه) ۳۵:

فلفل ادویه تند و گرم و محرک کی است که كمك به شعله ور شدن آگنی می کند، ترشح شیرهای هاضمه را افزایش می دهد و طعم غذا را بهتر می کند و نیز برای تسکین یبوست، بواسیر خشک، گاز و بی اشتهائی مورد استفاده واقع می شود. بعلاوه این گیاه را می توان با مقدار کمی عسل برای مبارزه با کرمهای روده بزرگ استعمال کرد؛ فقط باید از دانه فلفل کاملاً آسیاب شده استفاده کرد.

فلفل سیاه كمك به تسکین تورم می کند. اگر يك سرانگشت پودر فلفل سیاه با «گی»، به عنوان پادزهری برای کپیر به صورت خارجی استعمال شود، مؤثر خواهد بود. فلفل سیاه گرم و تند است، ولی مخلوط آن با «گی» اختلالات پیتائی از قبیل التهاب پوست و کپیر را تسکین می دهد.

34. spasm  
35. pepper

□ آیورودا: علم خوددرمانی ۱۸۸

فلزات<sup>۳۹</sup>

علاوه بر استفاده از گیاهان به‌عنوان دارو، آیورودا از خواص شفابخشی فلزات، گوهرها و سنگها استفاده می‌کند.

تعالیم آیورودائی بر این عقیده است که انرژی آگاهی جهانی<sup>۴۰</sup> به‌هر چیزی در خلقت ارزانی شده است. تمامی صور ماده، پیدایش خارجی این انرژی است. «پرانا»، نیروی حیاتی زندگی، از این انرژی جهانی که ذات تمام ماده است، منشأ می‌گیرد. بنابراین فلزات، سنگها و گوهرها نمود خارجی اشکال معینی از انرژی و مواد حاوی منابع انرژی پرانائی اند که می‌توان به‌منظور درمان به‌آنهار جوع کرد. ریشی‌های قدیمی هندوستان از طریق مراقبه این تأثیرات انرژی‌درمانی را کشف کردند. تأثیرات مضر روی عملکردهای عادی بدن، ذهن و آگاهی را می‌توان از طریق استفاده از گوهرها و فلزات خنثی نمود. وقتی که آنها با پوست تماس حاصل می‌کنند، موجب یک تأثیر الکترومغناطیسی می‌شوند که بر سلولهای فیزیکی و بافتهای عمیق‌تر اثر می‌گذارد. برای مثال، بابتن یک بازو بندنقره یاروی، شخص می‌تواند از نارساییهای تهدیدآمیز کبد مصون باشد. سلامت جسمانی به‌تأثیرات کیهانی و همینطور وضع معنوی و ذهنی فرد بستگی دارد. همانگونه که یک خانه بوسیله یک میله مسی از آسیب رعدوبرق محافظت می‌شود، بدن هم می‌تواند از اشعه الکتریکی و مغناطیسی در جو، با استفاده از گوهرها و فلزات، محافظت

۳۹. فلزات مورد اشاره در این مبحث وقتی که پیش از حد استفاده شوند، دارای تأثیرات بالقوه سمی هستند. آنها باید فقط تحت نظر یک پزشک آیورودائی با کفایت، مورد استفاده قرار گیرند.

40. universal consciousness

فصل سیزدهم: داروئیهها □ ۱۹۱

زردچوبه را با دوسرانگشت نمک در یک لیوان آب گرم مخلوط کنید. علاوه بر اینها زردچوبه خواص ضد التهاب نیز دارد. برای یک خراش، کوفتگی یا تورم حاد، خمیر زردچوبه را می‌توان به‌صورت موضعی بکار گرفت. به‌نصف قاشق چایخوری زردچوبه، یک سرانگشت نمک اضافه کنید و به‌نقطه مورد نظر بمالید: درد، تورم و التهاب سریعاً التیام خواهد یافت. همچنین برای درمان دیابت، زردچوبه مفید است. چهار تا پنج کپسول ۰۰ بعد از هر وعده غذا میل کنید تا کمک به بازگرداندن سطح قند خون به‌حالت عادی نماید.

□ ترشک<sup>۳۸</sup>:

این گیاه معروف، بومی آمریکا است. خواص ضد پیتائی دارد؛ ملین است؛ خون را تصفیه می‌کند و نیز ضد التهاب است. بنابراین، می‌توان آن را برای درمان التهاب مفاصل و تسکین درد، حساسیت و قرمزی مورد استفاده قرار داد. همچنین مصرف آن به‌صورت جوشانده برای رفع التهاب پوست، بواسیر همراه با خونریزی و بحران تورمی روی گردن و پشت و زیر بغل نیز مؤثر است.

ترشک به‌دلیل خاصیت ضد سمی اش، خون را تصفیه می‌کند و عدم تعادل پیتا را از بین می‌برد. ریشه این گیاه برای استعمال خارجی در مورد زخمها، عفونتهای پوستی و خراشیدگی که التیام آن به‌کندی پیش می‌رود، مفید است.

38. yellow dock

□ ۱۹۰ آیورودا: علم خوددرمانی

شود. فلزات خاص يك نورستاره ای منتشر می کنند که واکنشی نیرومند علیه کشش منفی سیارات فراهم می سازد. تمام فلزات حاوی انرژی درمانی فوق العاده ای هستند. فلزات سنگین از قبیل جیوه، طلا، نقره، مس، آهن، روی و قلع در معالجه مورد استفاده واقع می شوند، هر چند که فلزات خالص هم ممکن است حاوی ناخالصیهای معینی باشند که برای اعضای زنده از قبیل کلیه، کبد، طحال و قلب سمی است. بنابراین، تعالیم آیورودائی روشهای مخصوصی برای تصفیه کردن آنها تجویز می کند. فلزات با روغن، ادرار گاو، شیر، گی، دوغ یا فرنی ترش غلات، گرم و عمل آورده می شوند. این روشهای باستانی، تصفیه های ظریفتری نسبت به عملیات شیمیائی به بار می آورد و اجازه می دهد تا بافتهای انسان تأثیرات فلزات را بدون هر گونه اثرات سمی بگيرد. اکنون اثرات مفید چندین فلز شرح داده می شود.

□ مس:

مس کافا و چربی بیش از حد را تسکین می دهد. داروئی قوی و مفید برای کبد، طحال و سیستم لنفاوی است و مخصوصاً برای شخصی که استعداد اضافه وزن (حبس کردن آب) یا موانع لنفاوی دارد، مفید می باشد. مس همچنین برای معالجه کم خونی نافع است.

برای درمان چاقی و اختلالات کبد و طحال، ده سکه مسی را در آب لیمو بشوئید. سپس آنها را در يك لیتر آب بجوشانید تا آب نصف شود. آنگاه به مدت يك ماه روزی سه بار و هر بار دو قاشق چایخوری از آن خورده شود. همچنین بستن يك دستبند مسی روی مچ به روند درمان کمک می کند.

□ طلا:

طلا يك داروی قوی و مؤثر عصبی است که حافظه و هوش را قوی می کند، عضلات قلب را نیرومند می سازد و بنیه را افزایش می دهد. طلا برای هیستری، صرع، حملات قلبی، ریه ها و طحال ضعیف مفید است.

طلای ناب بوسیله سوزاندن آن در آتش تبدیل به خاکستر می شود. همچنین انرژی طلا را می توان از طریق استفاده از آب طلای طبی مهار کرد. برای به دست آوردن چنین آبی، يك زیور طلائی (بدون سنگ) را درون ظرفی محتوی دولیوان آب قرار داده، می جوشانیم تا نصف آب تبخیر شود. انرژی الکترونیکی طلا در جریان این پروسه وارد آب خواهد شد. يك قاشق چایخوری از این آب را می توان دو تا سه مرتبه در روز میل کرد. آب طلا به قلب نیرو خواهد بخشید و باعث می شود که يك نبض ضعیف، قوی شود. همچنین حافظه، هوش و ادراک را افزایش می بخشد و هشیاری و بیداری را تحریک می کند.

طلا خواص گرمی دارد و بنابراین اگر فرد دارای ساختمان بدنی پیتا است، باید محتاطانه آن را مورد استفاده قرار دهد. بعضی از اشخاص طلا را تحمل نخواهند کرد و اگر آن را مورد استفاده قرار دهند ممکن است مبتلا به راش (بثورات موقت پوستی) شوند.

□ آهن:

آهن برای مغز استخوان، بافت استخوان، سلولهای قرمز خون کبد و طحال مفید است. آهن تولید سلولهای قرمز خون را افزایش می دهد و بنابراین از خفاکستر آن برای درمان کم خونی استفاده می شود؛



واتائی استفاده کرد درحالی که، در درمان افراد کفائی باید با احتیاط آن را بکار برد. نقره برای درمان لاغری، تب مزمن، ضعف بعد از تب، فعالیت زیاد کیسه صفرا و خونریزی وافر دوران قاعدگی مفید است. خاکستر نقره در آرام کردن امراض التهابی قلب و اختلالات کبد و طحال سخت مؤثر است.

آب نقره که با روشی مشابه آب طلا تهیه می شود، برای افزایش نیرو و بنیه مفید است. بعلاوه اگر شیری را که در یک ظرف نقره ای گرم شده باشد بنوشید تأثیر خوبی خواهد داشت.

#### □ قلع:

قلع یک عنصر تجدید جوانی طبیعی است. خاکستر تصفیه شده قلع برای درمان دیابت، سوزاک، سیفلیس، آسم، عفونت تنفسی، کم خونی، امراض ریوی و موانع لثناوی مورد استفاده واقع می شود.

#### معالجه از طریق گوهرها، سنگها و رنگها

جواهرات (گوهرها)، سنگها و رنگها نیز همسان فلزات حاوی ارتعاشات انرژی با خواص شفا بخشی هستند. انرژی درمانی گوهرها و سنگها را در افراد می توان بوسیله استفاده از زیورآلات نظیر انگشترها یا گردنبندها و یا از راه قراردادن سنگهای گوهری در آب نمک به مدت دو روز، تصفیه کرد.

گوهرها از طریق ارتعاشات منفی و مثبتشان همانگونه که انرژی می دهند انرژی می گیرند. آنها مراکز انرژی در بدن را فعال می کنند و به این طریق به توسعه حساسیت کمک می کنند.

فصل سیزدهم: داروئیها □ ۱۹۵

به طور مؤثری به عنوان یک پادزهر برای بزرگ شدن دبد یا طحال مورد بهره برداری قرار می گیرد؛ عضله و بافتهای عصب رانیرومند می کند و خواص تجدید جوانی دارد.

#### □ روی:

روی داروی بسیار مؤثری برای امراض پوستی است و نیز برای درمان لوکوره<sup>۴۱</sup>، ترشح مهبل، تورم، سوزاک و سیفلیس مورد استفاده واقع می شود.

#### □ جیوه:

جیوه فلزی بسیار سنگین و قوی است. این فلز به شعله ور کردن سیستم آنزیمی یاری می رساند؛ بافتها را متحول و بازسازی می کند؛ محرك هوش است و هشیاری را بیدار می سازد. جیوه را هرگز نباید به تنهایی بکار گرفت؛ بلکه باید همیشه همراه با سولفور مورد استفاده قرار گیرد. قدرت برخی از گیاهان چندین هزار برابر افزایش پیدامی کند وقتی که همراه با جیوه و سولفور از آنها بهره گیری شود. این دو فلز تأثیرات گیاهان را به کانالها و بافتهای ظریف بدن انتقال می دهند.

#### □ نقره:

نقره فلز شفا بخش بسیار مهمی است. این فلز خواص سردی دارد؛ بنابراین برای درمان پیتای بیش از حد مفید است. نقره قوت و نیروی بدنی را افزایش می دهد. همچنین می توان از آن برای درمان ناخوشیهای

۴۱. Leukorrhea ترشح ماده سفیدرنگ از مهبل.

۱۹۴ □ آیورودا: علم خوددرمانی

### یاقوت سرخ

برای جذب خلاقیت: حجرالدم، مروارید  
 برای توسعه توانائی روانی: لاپیس لینکوئیس  
 برای قدرت پذیرش: عقیق، بزادی  
 برای مهیا کردن حفاظت کلی: بزادی لاپیس لینکوئیس  
 برای حفاظت از سرما: فولادکربن  
 برای جلو گیری از خشم: مروارید، عین الشمس

### □ عقیق:

رنگ دودی. عقیق اطفال را از ترس محافظت و کودکان نوپا را برای زودتر راه افتادن و حفظ تعادلشان کمک می کند. این گوهر، بیداری معنوی را تحریک و به تسکین اختلالات یاری می رساند. عقیق حاوی عناصر ایزر، هوا و آتش است. این گوهر باید روی یک گردنبند طلا نصب و دورگردن انداخته شود.

### □ یاقوت ارغوانی:

ارغوانی، آبی یا بنفش. یاقوت ارغوانی حاوی عناصر ایزر و آب است و به فرد وقار، عشق، همدردی و امید می دهد. این گوهر حالت های احساسی انسان را کنترل می کند و برای عدم تعادل واتا و پیتا خوب است. یاقوت ارغوانی باید روی یک گردنبند طلا نصب و دورگردن آویخته شود.

### □ بزادی:

زرد، سبز یا آبی. بزادی حاوی آتش و ایزر است. پیتای بیش از حد را تحریک می کند، ولی واتا و کفای زیادی را تسکین خواهد داد.

فصل سیزدهم: داروئیهها □ ۱۹۷

متعاقباً فهرست گوهرهایی که برای افراد مفید است بر طبق تاریخ تولد آنها آمده و نیز خواص و موارد استفاده تعدادی از گوهرها و سنگهای معروف شرح داده شده است.

### تقویم سنگهای تولد

ژانویه: حجر سیلان (garnet)  
 فوریه: یاقوت ارغوانی (amethyst)  
 مارس: حجرالدم (bloodstone)  
 آوریل: الماس (diamond)  
 مه: عقیق (agate)  
 ژوئن: مروارید (pearl)  
 ژوئیه: یاقوت سرخ (ruby)  
 اوت: یاقوت کبود (sapphire)  
 سپتامبر: حجر القمر (moonstone)  
 اکتبر: سنگ سیلیسی که نرمتر و سبکتر از درکوهی است (عین الشمس). (opal)  
 نوامبر: یاقوت زرد (topaz)  
 دسامبر: یاقوت سرخ (ruby)

### استفاده از گوهرها

برای درمان: یاقوت ارغوانی، حجرالدم، مروارید  
 برای تجربه اثرات ظریف انرژی: الماس، سنگ لاجوردی،

□ ۱۹۶ آبرودا: علم خوددرمانی

این گوهر هوش، نیرو، اعتبار و موقعیت اجتماعی را بالا می‌برد و سبب اعتلای ارزشهای هنر و موسیقی می‌شود. بزادی باید روی يك گردنبند نقره نصب و دور گردن آویخته شود و یا بر روی يك انگشتر نقره روی انگشت انگشتری دست چپ قرار گیرد.

#### □ حجرالدم:

این سنگ کوارتز که حاوی قطرات ریز به رنگ قرمز است، کمک به جلوگیری از خونریزی می‌کند و بهترین تصفیه کننده خون می‌باشد. حجرالدم به ارتقای سطح تربیت معنوی اطفال کمک می‌کند و برای اختلالات کبد و طحال و همچنین کم‌خونی مفید است. این سنگ دارای آتش و آب است و باید روی يك گردنبند طلا نصب و دور گردن، نزدیک به قلب آویخته شود.

#### □ الماس:

سفید، آبی یا قرمز. انرژی این گوهر بسیار گرانبها ارتعاشات ظریفی به قلب، مغز و بافت‌های عمیق‌تر وارد می‌آورد. الماس قرمز انرژی آتشی دارد که پیتا را تحریک می‌کند. الماس آبی انرژی خنک کننده دارد که پیتا را آرام و کافا را تحریک می‌کند. الماس بیرنگ و اتا و کافا را تحریک و پیتا را آرام می‌نماید. در آیورودا، الماس را به عنوان يك داروی قوی قلب مورد استفاده قرار می‌دهند. برای این درمان، الماس باید در طول شب در يك لیوان آب گذاشته و روز بعد نوشیده شود.

الماس بهترین سنگ گرانبها برای تجدید جوانی است. ثروت را به ارمغان می‌آورد و از نظر معنوی انسان را به تعالی می‌رساند. الماس به ایجاد يك همبستگی صمیمانه در روابط کمک می‌کند؛ در نتیجه، این

۱۹۸ □ آیورودا: علم خوددرمانی

گوهر طبق رسوماتی با ازدواج مربوط می‌شود. الماس حاوی اِتر، هوا، آتش، آب و خاک است و باید روی يك انگشتر طلا بر انگشت انگشتری دست راست قرار گیرد. باید متذکر شد که الماسهای با کیفیت پائین اثرات منفی بر روی بدن خواهند داشت.

#### □ حجرسیلان:

يك ماده سیلیسی با گوناگونی رنگها از قبیل سرخ، قهوه‌ای، سیاه، سبز، زرد و سفید. حجرسیلان سرخ، زرد و قهوه‌ای دارای اثر گرمی است و برای اختلالات و اتا و کافا مفید است و سفید و سبز آن برای پیتا قابل استفاده است، زیرا خواص سردی دارد. حجرسیلان سرخ دارای عناصر آتش و خاک است؛ سبز آن دارای آتش و هوا و سفید دارای آب است. حجرسیلان را می‌توان همراه با يك گردنبند طلا برای اتا و کافا به گردن آویخت. برای پیتا، گردنبند نقره ترجیح داده می‌شود.

#### □ سنگ لاجورد:

آبی، بنفش یا سبز. این سنگ به چشمها نیرو می‌دهد و برای درمان ناراحتیهای گوناگون چشم مورد استفاده واقع می‌شود. سنگ لاجورد يك سنگ آسمانی و مقدس است که به بدن، ذهن و آگاهی نیرو می‌دهد و کسی که آن را بکار می‌گیرد، نسبت به ارتعاشات والای معنوی حساس می‌شود. بعلاوه حاوی عناصر آتش، اِتر و آب است. سنگ لاجورد برای اتا و کافا خوب است و باید روی يك گردنبند طلا نصب و به گردن آویخته شود.

فصل سیزدهم: داروئیها □ ۱۹۹

## □ لاپیس لینکوئیس ۴۲:

آبی. این سنگ که دارای خواص مشابه سنگ لاجورد است، بهمراتبه کمک می کند و نیکبختی به بار می آورد.

## □ حجر القمر:

خاکستری یا سفید. این سنگ انرژی قمری را جذب می کند همچنانکه از تشابه شکل آن به ماه ممکن است به این موضوع پی برد. حجر القمر ذهن را آرام می کند و انرژی سردی آن پیتا را تسکین می دهد و حاوی عناصر آب، هوا و اتر است. حجر القمر به احساسات انسانی بستگی نزدیکی دارد و بر آب بدن تأثیر می گذارد. اگر شخصی از فشارهای احساسی رنج می برد و در هنگام ماه کامل یا نو ناراحتیهائی را حس می کند، باید یک انگشتر نقره با نگین حجر القمر به انگشت انگشتری دست راست خود کند. حجر القمر و اتای مختل شده را همانند پیتا تسکین و کافا را افزایش خواهد داد.

## □ عین الشمس:

قرمز، قرمز متمایل به زرد یا زرد نارنجی. عین الشمس به رشد کودک کمک می کند؛ احساس مهربانی و دوستی را افزایش می دهد و باعث بهبود عشق و ایمان و همدردی و خلاقیت و تفاهم در روابط آدمیان است. این گوهر دارای آب، آتش و اتر است و برای اتا و کافا مفید می باشد. عین الشمس باید بر یک انگشتر طلا روی انگشت اشاره دست راست و یا روی یک گردنبند طلا نصب و مورد استفاده قرار گیرد.

42. lapis linquis

## □ مروارید:

سفید. این گوهر یک محصول ارگانیک از مادر مروارید (صدف) است. مروارید حاوی آب، هوا، خاک و کربنات کلسیم و دارای اثر سردی است و ارتعاشی آرامش دهنده و شفا بخش دارد. مروارید دارای خواص ضد پیتا است و خون را تصفیه می کند. خاکستر تصفیه شده مروارید برای معده و امراض التهابی روده، به صورت مصرف داخلی استفاده می شود. بعلاوه ممکن است برای درمان تورم کبد (هپاتیت) و سنگ صفراوی بکار گرفته شود. شخصی که مبتلا به استفراغ صفرائی است ممکن است با خاکستر مروارید به طور مؤثری معالجه شود. مروارید یک عامل بند آورنده خون<sup>۴۳</sup> است. بنابراین در درمان اختلالاتی از قبیل خونریزی لثه ها، استفراغ باخون، خونریزی از طریق خلط سینه<sup>۴۴</sup> یا خونریزی توده ای، کاربرد دارد.

مروارید دارای کیفیات نیروبخش است و قوت و نیروی حیات را افزایش می دهد. انرژی الکتریکی مروارید را می توان بوسیله ساختن آب مروارید، مهار کرد. طرز ساختن آب مروارید از این قرار است که چهار یا پنج عدد مروارید کوچک، در یک لیوان آب گذاشته می شوند و باید در تمام طول شب در آب باقی بمانند. روز بعد این آب، به عنوان یک داروی مقوی نوشیده می شود. آب مروارید احساس سوزش چشمها و همچنین ادرار سوزناک را آرام و به عنوان یک ضد اسید طبیعی نیز عمل می کند و به بهبود وضعیتهای التهابی حاد یاری می رساند. مروارید باید بر یک انگشتر نقره ای روی انگشت انگشتری دست راست قرار گیرد.

43. hemostatic

44. sputum

فصل سیزدهم: داروئیهها □ ۲۰۱

□ ۲۰۰ آ یورودا: علم خوددرمانی

اشتیاق و علاقه را زیاد می کند؛ ترس را کاهش می دهد و قوت و هوش را افزایش می بخشد. یاقوت زرد حاوی آتش، اِتر و هوا است و باید بر يك انگشتر طلا روی انگشت انگشتری دست راست یا همراه با يك گردنبند طلا دور گردن مورد استفاده واقع شود.

### رنگ

درمان آیورودائی، خواص شفا بخش بعضی از رنگها را نیز بکار می گیرد. هفت رنگ اصلی موجود در رنگین کمان، به بافتهای بدنی و سه دوشا بستگی دارند. بنابراین، از اثرات ارتعاشات این هفت رنگ می توان برای کمک به استقرار تعادل سه طبع استفاده کرد. اگر کاغذ ژلاتینی متعلق به هر کدام از هفت رنگ را دور يك پارچ آب پیچیده، آن را به مدت چهار ساعت در آفتاب قرار دهیم آب، آغشته به ارتعاشات آن رنگ خواهد شد. سپس این آب را می توان برای مصرف داخلی با نتایج مفیدی مورد استفاده قرارداد. رنگهای زیر در درمان آیورودائی کاربرد دارند:

### □ قرمز:

این رنگ با خون مرتبط می شود و دارای خاصیت گرمی است. رنگ قرمز، سلولهای قرمز خون را افزایش می دهد و نیز باعث تشکیل آنها می شود. بعلاوه رنگ قرمز ایجاد گرما در بدن می کند؛ گردش خون را تحریک می نماید؛ به حفظ رنگ پوست مدد می رساند و بافت عصب و مغز استخوان را نیرو می بخشد. رنگ قرمز، انا و کافای زیاد شده را تسکین می دهد، در حالی که قرار گرفتن مداوم در معرض این رنگ ممکن است باعث ازدیاد بیش از حد پیتا و جمع شدن آن در

فصل سیزدهم: داروئیها □ ۲۰۳

### □ مرجان قرمز:

این سنگ گوهر که از دریا به دست می آید و از سیاره مریخ انرژی جذب می کند حاوی کربنات کلسیم است و تأثیر آن پیتا را آرام می کند. مرجان قرمز يك تصفیه کننده خون است و اگر روی انگشت اشاره یا انگشت انگشتری دست راست قرار گیرد، کمک به کنترل تنفر، خشم و حسادت در فرد می کند. این سنگ حاوی عناصر آب، خاک و آتش است.

### □ یاقوت سرخ:

سرخ. این گوهر کمک به تمرکز می کند و نیروی ذهنی به شخص می دهد. یاقوت سرخ قلب را قوت می بخشد و حاوی عناصر آتش، هوا و اتر است. پیتا نسبت به این گوهر حساس است، در حالی که برای انا و کافای بیش از حد خوب است. یاقوت سرخ باید روی انگشت انگشتری دست چپ، بر يك انگشتر طلا یا نقره نصب و استفاده شود.

### □ یاقوت کبود:

بنفش یا ارغوانی. یاقوت کبود اثری خنثی کننده روی و انا دارد. این گوهر برای عقیم گذاشتن اثرات منفی سیاره زحل کاربرد دارد و به درمان امراضی مانند رماتیسم، سیاتیک، درد عصبی، صرع، هیستری و تمام اختلالات و اتائی کمک می کند. یاقوت کبود حاوی عناصر هوا و اتر است و باید روی يك گردنبند طلا نصب و به گردن آویخته شود.

### □ یاقوت زرد:

زرد کهربائی، زرد شرابی، آبی متمایل به سبز یا قرمز. این گوهر

۲۰۴ □ آیورودا: علم خوددرمانی

قسمتهای معینی از بدن گردد که منتج به التهاب می شود . بیش از حد در معرض رنگ قرمز قرار گرفتن ، ممکن است باعث ورم ملتحمه<sup>۴۵</sup> شود.

□ نارنجی:

رنگ نارنجی همانند قرمز گرم کننده و دارای انرژی شفا بخش است . به سالکان کمک می کند تا در جهت ترك دنیا کوشا باشند و نیز به اعضای جنسی انرژی و قوت می بخشد. بنابراین ، نارنجی باید همراه با تجرد استفاده شود تا انرژی جنسی را به آگاهی متعالی<sup>۴۶</sup> تبدیل نماید. کسی که تجرد پیشه نکرده است ، با بکار بردن این رنگ ، بیش از حد تحریک جنسی خواهد شد . نارنجی به تسکین و اتا و کافای زیادی کمک می کند . همچنین احتقاق را تسکین می دهد و روشنی پوست را حفظ می کند. بیش از حد در معرض رنگ نارنجی قرار گرفتن ممکن است پیتا را افزایش دهد.

□ زرد:

انرژی به «چاکرا»ی تاج صعود می کند. وقتی که فرد در معرض رنگ زرد قرار گیرد ، فهم و هوش او تحریک می شود. از نظر معنوی ، رنگ زرد بامرگ کامل نفس<sup>۴۷</sup> مربوط است. قرار گرفتن مداوم در معرض این رنگ باعث تجمع بیش از حد صفرا در روده کوچک می شود و ممکن است پیتا را افزایش دهد. رنگ زرد، اتا و کافای زیادی را تسکین می دهد.

45. conjunctivitis  
46. supreme consciousness  
47. ego

□ سبز:

این رنگ تأثیری آرامش بخش روی ذهن دارد و ایجاد تازگی می کند و بعلاوه به آوردن انرژی به «چاکرا»ی قلب یاری می رساند . همچنین رنگ سبز احساسات را آرام می کند و شادی به قلب می آورد مضافاً اینکه و اتا و کافای بیش از حد را آرام می کند و پیتا را افزایش می دهد. بکارگیری بیش از حد رنگ سبز تراکم صفرا را که ممکن است ایجاد سنگهایی در کیسه صفرا نماید، تحریک می کند.

□ زرد - سبز:

این رنگ خواص هر دو رنگ زرد و سبز را دارا می باشد . رنگ زرد-سبز کمک به تسکین و اتا و کافا می نماید و ممکن است پیتا را افزایش دهد؛ بعلاوه اثری آرام کننده بر ذهن دارد.

□ آبی:

آبی، رنگ آگاهی خالص<sup>۴۸</sup> است و اثری آرام بخش و خنک کننده بر روی بدن و ذهن دارد. آبی، رنگ پریدگی<sup>۴۹</sup> پوست را برطرف می کند؛ به بهبود اختلالات کبد مدد می رساند و پیتای زیادی را تسکین می دهد. بکارگیری بیش از حد رنگ آبی ممکن باعث افزایش و اتا و کافا و بروز احتقان شود .

48. pure consciousness  
49. dispigmentation

فصل سیزدهم: داروئها □ ۲۰۵

□ ۲۰۴ آ یورودا: علم خوددرمانی

□ بنفش:

بنفش رنگ آگاهی کیهانی<sup>۵۱</sup> است که بیداری هشیاری<sup>۵۲</sup> را به ارمان می آورد؛ ایجاد سبکی در بدن می نماید و درهای ادراک را می گشاید. رنگ بنفش پیتا و کافای زیادی را تسکین می بخشد، ولی بکارگیری بیش از حد آن ممکن است و اتا را افزایش دهد.

## نتیجه گیری

آیورودا به صورت فراگیر ندهای، قوانین اساسی و اصول گرداننده زندگی روی زمین را روشن می کند. فهم آیورودا، فهم تمامی نیروهای دربرگیرنده ما است؛ نیروهایی که ریشه در سلامت و بیماری ما دارند. این مقدمه کوتاه کوششی برای آشنا کردن خواننده با علم زندگی، به شیوه ای مختصر و مفید بوده است و تنها نمایانگر جزئی از کل گنجینه حکمت آیورودائی است؛ هرچند، قصد نویسنده که امیدوار است موفق شده باشد، ستایشی عمیق از نیروی گسترده بالقوه و ژرف شفابخشی آیورودا و درعین حال تهیه دانش قابل استفاده ای برای زندگی روزمره خواننده بوده است.

تمام مفاهیم بنیادی آیورودا در اینجا معرفی شده است؛ هرچند که خواننده ممکن است هنوز سؤالات بدون جوابی درباره این علم زندگی داشته باشد. در حقیقت، این کتاب ممکن است سؤالاتی بیش از

نتیجه گیری □ ۲۰۷

50. cosmic consciousness

51. awareness

□ ۲۰۶ آیورودا: علم خوددرمانی

شروع به گندشدن می‌کند. دهان و چشمها خشک می‌شوند. گردش خون آهسته می‌شود. فشارخون پائین می‌آید. همپای گردش خون که شروع به غلیظشدن می‌کند و متوقف می‌شود، خون در پائین‌ترین نقاط سکنا می‌گزیند. يك احساس سبکی همه چیز را فرامی‌گیرد.

همچنانکه عنصر آتش درون عنصر خاک حل می‌شود، احساسهای گرمی و سردی تحلیل می‌رود. راحتی و ناراحتی بدنی دیگر معنائی ندارد. درجه حرارت بدن پائین می‌افتد تا جایی که بدن شروع به سردشدن می‌کند و بی‌رنگ می‌شود. هضم متوقف می‌شود. يك احساس سبکی، همپای بالا رفتن گرما قالب می‌شود؛ نوعی احساس حل شدن درون نامحدود و نظریه‌ی فتر و ظریفتر. همانگونه که عنصر هوادرون آگاهی حل می‌شود، يك احساس بیکرانگی وجود دارد. بازدم از دم طولانی‌تر می‌شود، درون فضا تحلیل می‌رود و دیگر تجربه شکل یا عملکرد بدنی وجود ندارد. اما تنها يك حس وجود دارد: حس شادی گسترده و در حال توسعه تحلیلی درون هستی خالص»<sup>۲</sup>

بنابراین سیستم عصبی انسان به منبع هستی خود بازمی‌گردد. هر آینه، اتمام آن دوره همانند این کتاب، اشاره به آغاز سفری دیگر برای شما خواننده محترم خواهد بود. اکنون زمان بررسی این کتاب زنده که بدن، ذهن و آگاهی شما است، فرا رسیده است. دانش حقیقی در این معبد جایگزین می‌شود. شما با بکارگیری و تجربه این دانش در مورد خودتان، منظره‌ای معقول و قابل اطمینان از حقایق مستتر در این کتاب را خواهید یافت. سفر طولانی است، اما ما همیشه به مکانی که شروع کرده‌ایم، باز خواهیم گشت.

۲. از کتاب «کی می‌میرد» نوشته استفان لوائین.

آنچه را که جواب داده است به بار آورده باشد. این مسأله ممکن است در زمانی که فرد به روشی مقدماتی، با يك چنین حکمت باستانی برخورد می‌کند اجتناب‌ناپذیر باشد؛ سیستمی که دربرگیرنده افق گسترده‌ای است؛ افقی که آگاهی آدمی را درون آگاهی کیهانی قرار می‌دهد.

نویسنده امیدوار است مقداری از حقایق اساسی این دانش عمیق را به نحو قابل فهمی انتقال داده باشد. فقط شما خواننده می‌توانید قضاوت نمایید که آیا کوشش نویسنده در نیل به مقصود موفق بوده است یا خیر؟ ایرادات شما در مورد این کتاب با گرمی پذیرفته می‌شود، زیرا کمک قابل ملاحظه‌ای خواهد بود به تهیه متنی که در نظر است بعدها درباره این علم زندگی باستانی به صورتی جامع‌تر نوشته شود.

همانگونه که فصول اولیه این کتاب، با خلقت که از آگاهی کیهانی سرچشمه گرفت و نیز با شکل پنج عنصر آغاز گشت، طبیعی است که باید در نقطه‌ای سخن را به پایان برسانیم که این عناصر دوباره به منبع خودشان برمی‌گردند تا دور کیهانی<sup>۱</sup> هستی را ادامه دهند:

«همچنانکه مرگ به عنصر خاک نزدیک می‌شود، احساس قوام و استحکام بدن آغاز به تحلیل رفتن می‌کند. بدن به نظر بسیار سنگین می‌آید. مرزهای بدن، گنارۀ آن، کم قوام‌تر می‌شود. احساس حادی از بودن «درون» بدن نیست. انسان حساسیت کمتری نسبت به تأثیرها و احساسها دارد و دیگر نمی‌تواند دست و پا را با اراده خویش تکان دهد. حرکت دودی آهسته می‌شود و احشاء درون، دیگر بدون کمک تکان نمی‌خورند. اعضا به سکون می‌گرانند. همچنانکه عنصر خاک به حل شدن درون عنصر آب ادامه می‌دهد، احساسی از جاری بودن وجود دارد: يك میعان، و آن یکبارگی که همیشه با بدن بود، شروع به ذوب شدن می‌کند: يك احساس سیالیت. عنصر آب شروع به حل شدن درون عنصر آتش می‌کند سیالیت بیشتر شبیه يك ابهام گرم می‌شود. جریان مایعات بدن

1. cosmic cycle

۲۰۸ □ آیورودا: علم خوددرمانی

نتیجه گیری □ ۲۰۹



## ضمیمه ۱ پادزهر غذاها\*

غذا	اثرات منفی	پادزهر
ماست	اخلاط را افزایش می‌دهد؛ باعث احتقان می‌شود.	زیره یا زنجبیل
<b>ماهی و گوشت</b>		
ماهی	پیپتا را افزایش می‌دهد.	نارگیل، لیموترش سبز و لیموترش زرد.
گوشت قرمز	سنگین برای هضم.	فلفل قرمز، میخک یا دارفلفلها.
<b>غلات</b>		
جو دوس	کافا و چربی را افزایش می‌دهد.	زردچوبه، تخم خردل یا زیره
برنج	کافا و چربی را افزایش می‌دهد.	میخک یا دانه فلفل
گندم	کافا و چربی را افزایش می‌دهد.	زنجبیل
<b>سبزیجات</b>		
حبوبات	تولید گاز و نفخ می‌کند.	سیر، میخک، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زنجبیل، سنگ نهمک یا دارفلفلها.
کلم	تولید گاز می‌کند.	با روغن گل آفتا بگردان همراه زردچوبه و تخم خردل طبخ کنید.
سیر	پیپتا را افزایش می‌دهد.	نارگیل رنده شده و لیموترش
سالاد سبز	تولید گاز می‌کند.	روغن زیتون با آب لیمو
پیاز	تولید گاز می‌کند.	پخته شده یا نمک، لیمو، ماست و تخم خردل
سبب زمینگی گوجه فرنگی	تولید گاز می‌کند.	«گی» یا دانه فلفل
	کافا را افزایش می‌دهد.	لیموترش سبز یا زیره
<b>میوه‌ها</b>		
آو کادو	کافا را افزایش می‌دهد.	زردچوبه، لیموترش زرد، سیر و فلفل سیاه

ضمیمه‌ها □ ۲۱۱

غذا	اثرات منفی	پادزهر
<b>لبنیات</b>		
پنیر	احتقان و اخلاط را افزایش می‌دهد؛ پیپتا و کافا را زیاد می‌کند.	فلفل سیاه، دارفلفل <sup>۱</sup> یا فلفل قرمز <sup>۲</sup>
تخم مرغ	پیپتا را زیاد می‌کند؛ اگر خام خورده شود کافا را افزایش خواهد داد.	جعفری، گشنیز (بزرگ تازه)، زردچوبه و پیاز
بستنی	اخلاط را افزایش می‌دهد؛ باعث احتقان می‌شود.	میخک یا هل
تخمه ترش <sup>۳</sup>	اخلاط را افزایش می‌دهد؛ باعث احتقان می‌شود.	تخم گشنیز و هل

\* پادزهرهای غذا باید در زمان تهیه یا هنگام خوردن این غذاها استفاده شود.

1. chili
2. cayenne
3. sour cream

۲۱۰ □ آیورودا: علم خوددرمانی

ضمیمه ۲

درمان از طریق کمکهای اولیه

جوش: خمیری از زردچوبه و پودر چوب صندل را به صورت خارجی بکاربرید. (با نصف قاشق چایخوری از هر کدام اضافه کردن مقدار کافی آب می توان خمیر مزبور را درست کرد.) همچنین می توان از نصف فنجان آب «الو ورا» دو بار در روز به صورت داخلی استفاده کرد تا جوش از بین برود.

آسم: دم کرده شیرین بیان و زنجبیل پیشنهاد می شود. نصف قاشق چایخوری از مخلوط این دو گیاه را در یک فنجان آب استفاده کنید. دوی دیگر برای مصرف داخلی یک چهارم فنجان آب پیاز با یک قاشق چایخوری عسل و یک هشتم قاشق چایخوری فلفل سیاه است. این دارو احتقان و سرفه را تسکین می دهد و نفس تنگی را آرام می کند.

کمردرد: به قسمتی که درد می کند، خمیر زنجبیل و سپس روغن اوکالیپتوس بمالید.

غذا	اثرات منفی	پادزهر
موز میوه های خشک	پیتا و کافا را افزایش می دهد. ایجاد خشکی می کنند؛ ممکن است واتا را افزایش دهند.	هل در آب بخیسانید.
مانگو طالبی، خربزه و گرمک هندوانه	تولید اسهال می کند باعث باقی ماندن آب می شود. باعث باقی ماندن آب می شود.	«گی» با هل نارگیل رنده شده با تخم گشتمین نمک با دارفلفلها
<b>بادامها و تخمها</b>		
بادامها	تولید گازی می کنند؛ پیتا را افزایش می دهند.	شما نه در آب بخیسانید و باروغن کنجد و دارفلفلها طبخ کنید.
خمیر بادام زمینی	سنگین، دارای خاصیت چسبندگی؛ پیتا را افزایش می دهد؛ ایجاد سردرد می کند.	زنجبیل یا پودر زیره بوداده
تخمها	ممکن است پیتا را افزایش دهند.	بخیسانید و بپزید تا سبکتر شوند.
<b>متفرقه</b>		
الکل	محرک؛ ایجاد افسردگی و پریشانی	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری تخم زیره بجویید یا ۱ تا ۲ تخم هل زنجبیل
چای سیاه کافئین شکلات	محرک؛ ایجاد افسردگی و پریشانی محرک؛ ایجاد افسردگی و پریشانی محرک؛ همچنین اثر افسردگی و پریشانی را در سیستم بوجود می آورد.	پودر جوز هندی با هل هل یا زیره
قهوه	محرک؛ سیستم را افسرده و پریشان می کند.	پودر جوز هندی با هل
ذرت بوداده شیرینیها توتون	تولید خشکی و گاز می کند. احتقان را افزایش می دهند. پیتا را افزایش می دهد و واتا را تحریک می کند.	«گی» اضافه کنید. پودر زنجبیل خشک گوتوکولا، ریشه اکسیر ترکی یا تخم کرفس

يك قاشق چايخوری «گی» بنوشید. داروی دیگر يك لیوان آب جوش با يك قاشق چايخوری از تخم بزرک است که در هنگام خواب نوشیده شود.

سرفه: يك سرانگشت نمک و دوسر انگشت پودر زردچوبه را در يك لیوان آب گرم حل و غرغره کنید. همچنین يك میخک را با يك تکه نبات بمکید. اگر سرفه خلط آور است، نصف قاشق چايخوری پودر زنجبیل، يك سرانگشت میخک و يك سرانگشت پودر دارچین را درون يك فنجان آب جوش حل کنید و بنوشید.

اسهال: مقداری ماست و آب را به نسبت مساوی مخلوط کنید و مقداری زنجبیل تازه (در حدود يك هشتم قاشق چايخوری) به آن بیفزائید؛ یا قهوه سیاه همراه با آب لیموترش تازه بنوشید. داروی دیگر عبارت است از يك تا دو قاشق چايخوری تخم خشخاش در يك فنجان آب. این مخلوط را بجوشانید، يك سرانگشت جوزهندی به آن اضافه کنید، هم بزیند و میل کنید.

گوش درد: سه قطره روغن سیر در گوش بچکانید. داروی دیگر عبارت است از يك قاشق چايخوری آب پیاز با نصف قاشق چايخوری عسل. این دو را با هم مخلوط کنید و پنج تا ده قطره از آن را در گوش بریزید.

گوش (طنین صدا): سه قطره روغن میخک توی گوش بریزید. (قسمت دستور العمل برای تهیه روغن میخک را ملاحظه کنید - ضمیمه ۰۳)

خستگی (گرما): يك لیوان آب نارگیل یا آب انگور بنوشید. همچنین می توانید سه عدد خرما را با هشت اونس آب بپزید، آن را هم بزیند و

ضمیمه ها □ ۲۱۵

بوی بد دهان: دهان را با پودر شیرین بیان تمیز کنید و تخم رازیانه بخورید. همچنین می توان نصف فنجان آب «الو ورا» را دو بار در روز نوشید تا تنفس دو مرتبه تازه شود.

خونریزی (خارجی): یخ یا خمیری از چوب صندل بکار برید. خاکستر سیاه يك تکه پنبه را نیز می توان در نقطه خونریزی خارجی قرار داد.

خونریزی (داخلی): شیر گرم که به آن نصف قاشق چايخوری زعفران و پودر زردچوبه اضافه شده باشد بنوشید.

کورک: برای سرباز کردن کورک، پیاز پخته شده را به عنوان يك ضماد بکار برید و یا خمیری از پودر زنجبیل و زردچوبه (نصف قاشق چايخوری از هر کدام) را مستقیماً روی کورک بمالید.

سوختگی: خمیری از ژلاتین تازه «الو ورا» با يك سرانگشت پودر زردچوبه درست کنید. «گی» یا روغن نارگیل نیز ممکن است استفاده شود.

سرماخوردگی: يك قاشق چايخوری پودر زنجبیل را در يك لیتر آب بجوشانید و بخار آن را استنشاق کنید. جوشاندن برگهای اوکالیپتوس نیز به همین روش برای تسکین سرماخوردگی عالی است. مالیدن روغن اوکالیپتوس به اطراف بینی، کمک به تسکین احتقان می کند. همچنین پودر ریشه اکسیر ترکی ممکن است به عنوان يك بوکردنی استفاده شود: يك سرانگشت در هر سوراخ بینی استنشاق کنید.

یبوست: نوشیدن دم کرده برگ «سنا» (يك قاشق چايخوری در يك فنجان آب) مفید است، یا در موقع خواب يك لیوان شیر داغ همراه با

۲۱۴ □ آیورودا: علم خوددرمانی

بنوشید.

چشمها (سوزش): به کف پاها روغن کرچک بمالید یا سه قطره از آب رز خالص درون چشم مبتلا بریزید. از ژلاتین تازه الو ورا نیز می توان استفاده کرد.

گاز (شکمی): یک سرانگشت جوش شیرین را بایک فنجان آب و آب نصف لیموترش مخلوط کنید و بنوشید.

لتهها (خونریزی): آب نصف لیموترش را درون یک فنجان آب فشارید و بنوشید یا لتهها را با روغن نارگیل ماساژ دهید.

سردرد: برای تسکین کلی سردرد، نصف قاشق چایخوری پودر زنجبیل را با آب گرم مخلوط کرده، پس از حرارت دادن، آن را به پیشانی بمالید. یک احساس سوزش ممکن است بوجود آید، اما زیان آور نخواهد بود. روش دیگر برای تسکین سردرد دقت در عمل تنفس است. به این ترتیب که دقت کنید آیا یک سوراخ بینی نسبت به دیگری هوای بیشتری را خارج می کند یا خیر؟ اگر می کند، آن سوراخ را ببندید و از سوراخ دیگر بینی نفس بکشید تا سردرد از بین برود.

روشهای زیر می تواند برای تسکین انواع سردرد مفید باشد. سردردهای سینوسی مربوط به کافاست و می توان بوسیله مالیدن خمیر زنجبیل به پیشانی و سینوسها آن را تسکین داد. سردردهای شقیقه ای مشخص کننده پیتای بیش از حد معده است. می توان این دردها را بوسیله نوشیدن دمکرده ای از تخمهای زیره و گشنیز، نصف قاشق چایخوری از هر کدام درون یک فنجان آب داغ، تسکین داد. در همان زمان، خمیری از چوب صندل را به شقیقهها بمالید. سردردهای پس سری مشخص کننده سمومی در قولون است. یک قاشق چایخوری تخم بزَرک را با یک لیوان شیر گرم هنگام خواب

۲۱۶ □ آیورودا، علم خوددرمانی

بنوشید. در همان زمان خمیری از زنجبیل به پشت گوشها بمالید (پروسههای استخوان گیجگاهی پشت گوش). سردردها ممکن است به علت یک تغییر انرژی یا احساسات سرکوب شده در بافت عمیق ارتباطی باشند.

بواسیر: نصف فنجان از آب «الو ورا» را سه مرتبه در روز بنوشید تا بواسیر فروکش کند.

سکسکه: دو قسمت عسل بایک قسمت روغن کرچک را میل نمائید. همچنین پرانا یا ماکنید. (فصل هفتم: «تنفس و مراقبه» را ملاحظه کنید.)

سوءهاضمه: یک سیرقیمه شده را با یک سرانگشت نمک و یک سرانگشت جوش شیرین میل کنید. داروی دیگر عبارت است از یک چهارم فنجان آب پیاز با نصف قاشق چایخوری عسل و نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه.

دردهای دوران قاعدگی: یک قاشق چایخوری از ژلاتین «الو ورا» را با دو سرانگشت فلفل سیاه سه مرتبه در روز میل کنید تا دردها از بین برود.

کشیدگی عضله (قسمت بالای بدن): تنقیه یک فنجان روغن اکسیر ترکی و نگهداری آن به مدت سی دقیقه کارساز است. برای کشیدگی عضله به طور کلی، خمیر گرم زنجبیل با زردچوبه (یک قاشق چایخوری زنجبیل با نصف قاشق چایخوری زردچوبه) را روزی دوبار به محل درد بمالید.

پر خوری: پر خوری یک عادت عصبی است که شعور بدن را نابود می کند. غذاهای سبک مانند ارزن، نشاسته «کاساو» یا «مانیوک» و چاودار

1. tapoica

ضمیمهها □ ۲۱۷

کم خوابی: دم کرده جوز هندی بنوشید (یک چهارم قاشق چایخوری پودر جوز هندی بایک فنجان آب). راههای دیگر مبارزه با کم خوابی عبارت است از: کف پاها را به آرامی باروغن کنید ماساژ دهید؛ مغز مورا باروغن بمالید؛ پنج تا ده قطره روغن گرم شده را در هر گوش بریزید؛ یک فنجان شیر گاو داغ را بانبات یا عسل بنوشید. علاوه بر اینها دم کرده بابونه نیز برای احیای خواب، عالی است (یک قاشق چایخوری بابونه در یک فنجان آب).

خواب بیش از حد: نوشیدن قهوه، جوشانده گوتو کولا یا جوشانده ریشه اکسیرترکی درموقع خواب. شام را اول شب صرف نمائید و کم بخورید.

گلو درد: آب داغ مخلوط شده بایک چهارم قاشق چایخوری پودر زردچوبه و یک سرا نگشت نمک را غرغره کنید.

تورم: آب جو بنوشید: چهار قسمت آب با یک قسمت جو را بجوشانید و سپس صاف کنید. جوشانده تخم کشنیز نیز سودمند است. برای تورم خارجی، خمیری از دو قسمت پودر زردچوبه بایک قسمت نمک را به نقطه مورد نظر بمالید. دم کرده گوتو کولا بنوشید (یک قاشق چایخوری در یک فنجان آب).

دندان درد: سه قطره روغن میخک را در داخل دندان مورد نظر بریزید.

بخورید. این مواد وزن بدن را افزایش نمی دهد حتی اگر بیش از حد خورده شود. اگر شما هم اکنون دچار خطا شده اید، یک قاشق چایخوری از تخم رازیانه و یک قاشق از تخم کشنیز بایک سرانگشت نمک را بو داده، میل کنید. همچنین شما می توانید یک فنجان آب گرم که به آن آب نصف لیموترش و یک سرانگشت جوش شیرین اضافه شده باشد بنوشید.

درد (خارجی): یک کمپرس زنجبیل کارساز است. برای مهیا کردن کمپرس زنجبیل، دو قاشق چایخوری پودر زنجبیل را بایک قاشق چایخوری زردچوبه و مقدار آب لازم مخلوط کنید تا خمیری درست شود. خمیر را گرم نموده، به صورت یکنواخت روی یک تکه تور (گاز) یا پارچه نخی پهن کنید. سپس پارچه را روی نقطه درد بگذارید و آن را ببندید و بگذارید تمام شب به همان حال بماند.

گازها و نیشهای سمی: آب برگ تازه کشنیز را بنوشید یا خمیری از چوب صندل در نقطه مورد نظر بمالید.

سم (به طور کلی): نصف قاشق چایخوری «گی» یا نصف قاشق چایخوری پودر شیرین بیان میل کنید.

راش: تفاله برگ تازه کشنیز را در نقطه مورد نظر بگذارید و یا جوشانده تخم کشنیز بنوشید (یک قاشق چایخوری تخم کشنیز بایک فنجان آب).

شوک (غش): پیاز بریده شده تازه و یا پودر ریشه اکسیرترکی را استنشاق کنید.

احتقان سینوسی: خمیر زنجبیل را در نقطه مورد نظر بمالید و یا یک سرانگشت پودر ریشه اکسیرترکی را استنشاق کنید.

ماست را به مقدار مساوی آب اضافه کنید و در يك مخلوط کن هم بزنید. به عنوان شیرین کننده می توان شیرۀ افرا به آن افزود.

□ «گی» ریشه اکسیر ترکی:

ابتدا يك جوشانده ریشه اکسیر ترکی را بوسیله اضافه کردن يك قسمت پودر ریشه اکسیر ترکی به هشت قسمت آب، مهیا می کنیم. این مخلوط را می جوشانیم تا يك چهارم آب باقی بماند. يك قسمت از این جوشانده را به قسمتی مساوی از «گی» (دستور العمل «گی» را ملاحظه کنید) اضافه می کنیم. به این مخلوط، يك قسمت مساوی آب می افزاییم و می جوشانیم تا آب آن تبخیر شود. چیزی که باقی می ماند «گی» ریشه اکسیر ترکی است.

□ روغن میخک:

پنج عدد میخک کامل را در يك قاشق غذا خوری روغن کنجد بجوشانید و میخکها را در روغن باقی بگذارید. وقتی روغن را استعمال می کنید باید گرم باشد.

□ روغن سیر:

دو عدد سیر را بکوبید و دو قاشق غذا خوری روغن کنجد به آن اضافه نمایید و سپس آن را بجوشانید. سیر را در روغن باقی گذارید و مخلوط را گرم مصرف کنید.

□ گی:

نیم کیلو گرم (يك پوند) کرۀ بدون نمک را روی آتش ملایم گرم کنید. بعد از آب شدن کره، آن را حدود دوازده دقیقه حرارت دهید. همچنانکه کره می جوشد، کفی بر سطح آن ظاهر خواهد شد. (این کف را

ضمیمه ها □ ۲۲۱

## ضمیمه ۳ دستور العملها

□ نوشابه بادام:

ده عدد بادام را در طول شب در آب قرار دهید. پوست آن را صبح جدا کنید. بادامها را همراه با يك فنجان شیر گرم در مخلوط کن قرار دهید، يك سر انگشت از پودر هل و فلفل سیاه (از دانه فلفل آسیاب شده تازه) و يك قاشق چایخوری عسل به آن اضافه کنید. آنگاه به مدت پنج دقیقه با سرعت زیاد آن را مخلوط کنید و سپس بنوشید. این نوشابه کمک به ازدیاد انرژی و «اوجاس» می کند.

□ دوغ (لاسی):

يك لیتر شیر را تا نقطه جوش، گرم کنید. اجازه دهید تا آهسته بجوشد و بعد يك لیتر ترش کوجک در آن بشارید. سپس يك قاشق چایخوری ماست بر آن بیفزائید. آنگاه سر آن را بپوشانید و در محلی گرم و تاریک برای شب نگاهدارید. تا صبح روز بعد تبدیل به ماست تازه خواهد شد.

□ ۲۲۰ آبورودا: علم خود درمانی

## فرهنگ لغات فنی

- acne (جوش، آکنه): فوران التهابی که معمولاً روی صورت، گردن، شانه‌ها و بالای پشت بدن ایجاد می‌شود.
- afferent nerves (اعصاب مرکزرو): انگیزه ناگهانی عصب حسی که احساسات را به مغز حمل می‌کند.
- allergy (آلرژی): یک واکنش فوق‌العاده حساس نسبت به موادی در محیط اطراف شخص.
- allopathy (معالجه به‌ضد): یک سیستم پزشکی (پزشکی غربی) که مرض، صدمه یا جراحت را با مداخله فعال درمان می‌کند. برای مثال: درمان دارویی و جراحی برای از بین بردن آثار مخالف تولید شده بوسیله بیماری یا جراحت.
- anabolism (آنا بولیسیم): پروسه سازنده بدن (جنبه‌ای از متابولیسم).
- analgesic (ضد درد، مسکن): ماده‌ای که درد را تسکین می‌دهد.

جایجا نکنید، زیرا حاوی خواص طبی است.) آتش را کم کنید. رنگ کره زردطلایی می‌شود و تقریباً بوی ذرت بو داده خواهد داد. وقتی که يك يا دو قطره آب درون «گی» بریزید صدای ترقه می‌کند. اکنون «گی» آماده است. اجازه بدهید تا خنک شود. سپس آن را از صافی گذرانده، درون ظرفی بریزید. «گی» را می‌توان بدون گذاشتن در یخچال نگهداری کرد.

□ «گی» شیرین بیان:

ابتدا جوشانده‌ای از شیرین بیان مهیا کنید. يك قسمت پودر شیرین بیان و هشت قسمت آب را آنقدر بجوشانید تا يك چهارم محلول باقی بماند. به يك قسمت از این جوشانده، قسمتی مساوی از «گی» (دستور العمل «گی» را ملاحظه کنید) بیفزائید. سپس يك قسمت مساوی آب به آن اضافه کنید و بجوشانید تا تمام آب آن تبخیر شود. چیزی که باقی می‌ماند «گی» شیرین بیان است.

□ جوشانده یوگی:

مواد اولیه زیر را باهم مخلوط نمایید: دو قاشق چایخوری زنجبیل رنده شده، چهاردانه تخم، هشت‌دانه میخک، يك چوب کامل دارچین و هشت‌فنجان آب. سپس این مواد را باهم بجوشانید تا نصف مخلوط باقی بماند. بعد از اینکه مخلوط خنک شد، يك اونس شیر گاو به آن اضافه نمایید و بنوشید.

chakra: مراکز انرژی در بدن که مسئول سطوح مختلف آگاهی هستند و از نظر فیزیولوژیکی مربوط به مراکز شبکه‌ای اعصاب می‌شوند.

Charak: پزشک بزرگ آیورودائی که یکی از متون کلاسیک آیورودا را نوشت: «چاراک سامیثا».

cholesterol (کلسترول): ماده چربی به شکل متبلور که در تمام چربیهای حیوانی، روغنها، شیر، زرده تخم مرغ، صفرا، خون، بافت مغز، کبد، کلیه و غده‌های فوق کلیوی یافت می‌شود.

colitis (کلیت، التهاب قولون): یک بیماری مزمن که بوسیله ترشح بیش از حد اخلاط در روده بزرگ بوجود می‌آید و بوسیله یبوست یا اسهال و عبور اخلاط و ذرات غشائی در مدفوع آشکار می‌گردد.

compress (کمپرس): یک تکه پارچه کتان تا شده طوری استفاده شود که ایجاد فشار بر روی قسمت‌های خارجی بدن کند.

conjunctivitis (ورم ملتحمه): التهاب پرده‌ای که پلک‌ها را می‌پوشاند.

cosmic energy (انرژی کیهانی): انرژی نفوذپذیر در عالم.

dermatitis (التهاب پوست): یک وضع التهابی پوست که بوسیله سرخ شدن، درد و خارش مشخص می‌شود.

diabetes (دیابت، مرض قند): وضعیتی بالینی که بوسیله دفع بیش از حد ادرار و بالا رفتن قند خون مشخص می‌شود.

dispigmentation (رنگ پریدگی): ازدست دادن رنگ پوست.

distention (نفخ): باد کردن شکم از فشارهای داخلی.

diuretic (مدر): ماده‌ای که ترشح ادرار را افزایش می‌دهد.

eczema (اکزما): التهاب حاد یا مزمن پوست.

edema (خیز): وضعیتی که بافت‌های بدن مقدار بیش از حدی مایع را حفظ می‌کنند و منتج به تورم می‌شود.

anemia (کم‌خونی): سطح پائین‌تر از نرمال در تعداد سلولهای قرمز خون.

aromatic (معطر): مواد با بوی خوش و مزه تند و ادویه‌ای که مجرای دستگاه گوارشی را تحریک می‌کند.

arthritis (التهاب مفصل): وضع التهابی مفاصل که با درد و ورم مشخص می‌شود.

ascites: تجمع بیش از حد مایع در حفره شکمی.

asthma (آسم): اختلال تنفسی که در آن تنگی نفس، خس‌خس کردن و سرفه (خشک یا باخلط) وجود دارد.

atrophy (تحلیل رفتن): تلف شدن یا کاهش اندازه یا فعالیت فیزیولوژیکی یک قسمت از بدن به علت مرض یا نفوذهای دیگر.

attributes (خواص): کیفیات ذاتی یا خواص یک ماده.

auscultation: عمل گوش دادن به صداها در بدن.

bile (صفرا): مایعی تلخ که کبد آنرا ترشح می‌کند. این مایع درون روده کوچک جریان می‌یابد، داخل کیسه صفرا انبار می‌شود و کمک به سوخت و ساز چربی می‌کند.

bronchitis (برونشیت): التهاب مربوط به برنشه‌ها (در ریه‌ها).

bursitis (التهاب کیسه زلالی): التهاب ساختمان بافت وصل کننده اطراف یک مفصل.

carminative (بادشکن): ماده‌ای که گاز را تسکین می‌دهد.

catabolism (کاتابولیسم): پروسه جریان مخرب یا خورد کننده (تجزیه) در بدن؛ جنبه‌ای از متابولیسم. (آنا بولیسم را ملاحظه کنید).

cervicitis (التهاب گردن رحم): التهاب گردن (cervix) که گردن رحم است.



مفاصل مشخص می‌شود.  
 hemorrhoids (بواسیر): رگهای بزرگ شده در رکتوم پائینی یا مقعد که به علت احتقان بروزمی کند.  
 hemoptysis (هموپتیزی): خروج خون از مجرای تنفسی همراه با سرفه.  
 hemostatic (عامل بندآورنده خون): ماده‌ای که جریان خون را بند می‌آورد.  
 hives (کهیر): فوران پوستی همراه با خارش شدید که بر اثر آلرژی نسبت به یک ماده یا غذا بوجود می‌آید.  
 infusion (خیسانده): خیساندن یک ماده در آب برای حصول به مبادی و اصول تقریبی آن.  
 jaundice (زردی - یرقان): وضعیتی که مشخصه آن زردی پوست است.  
 karma (کارما): هر گونه عمل.  
 leucoderma (لک و پیس): رنگ پریدگی قسمتهایی از پوست.  
 leukorrhea (لو کوره): وضعیتی که باعث ترشح ماده‌ای سفید و چسبناک از مهبل و حفره رجمی می‌شود.  
 lymphadenitis (التهاب غدد لنفاوی): وضع التهابی غدد لنفاوی.  
 macrocosm (جهان کبیر): خود جهان (عالم). سیستمی که به عنوان یک هستی تلقی می‌شود و حاوی سیستمهای کوچکتر است.  
 malabsorption syndrome (عارضه عدم جذب): وضعیتی که هضم و جذب و تجزیه و تحلیل درستی از غذا در مجرای دستگاه گوارش وجود ندارد.  
 metabolism (سوخت و ساز): جمع تمام پروسه‌های بیوفیزیکی و شیمیایی که از طریق آنها اجسام آلی زنده، عمل می‌کنند و حیات را تداوم می‌بخشند و نیز تحول مواد (از قبیل غذای وارد شده) که بوسیله

efferent nerves (اعصاب بیرون‌بر): انگیزه‌های ناگهانی عصب حسی که احساسات را از مغز به خارج حمل می‌کند.  
 electrolyte (الکترو لیت): یک عنصر ترکیبی که وقتی در آب یا حلال دیگری ذوب یا حل شود، به یون‌هایی که هادی جریان برق هستند، تجزیه می‌شود.  
 emetic (قی آور): دارویی که تولید استفراغ می‌کند.  
 endocrine glands (غدد مترشحه داخلی): غددی که وظیفه آنها ترشح ماده‌ای است درون خون یا لنف؛ ماده‌ای که اثر بخصوصی روی اعضا یا سایر قسمت‌های بدن دارد.  
 enteritis (انتریت): التهاب روده‌ها، معمولاً روده کوچک.  
 epilepsy (صرع): پاره‌ای از اختلالات مربوط به عصب‌شناسی که صفات مشخصه آنها حملات تشنجی مکرر، اختلالات حسی، رفتار غیرعادی، بیهوشی یا همه آنها است.  
 expectorant (خلط آور): ماده‌ای که دفع اخلاط یا سایر مواد از ریه‌ها، نایز کها و نای زیاد می‌کند.  
 flora (فلورا): باکتریهای سلامتی که در قسمت‌های مختلف بدن وجود دارند بویژه در مجرای هاضمه.  
 fomentation (گذاشتن ضماد گرم): درمان بوسیله بکار گرفتن گرما و رطوبت.  
 gastrointestinal tract (مجرای دستگاه گوارشی): اعضایی که از دهان تا مقعد در دخول غذا، هضم، جذب و دفع شرکت دارند.  
 gonorrhoea (سوزاک): بیماری مقاربتی متداول که اغلب اوقات مجرای تناسلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.  
 gout (نقرس): بیماری متابولیکی که بوسیله Arthritis حاد و تورم

تغذیه می کند. در حین بازدم، تولیدات اضافی ظریف بیرون ریخته می شود.

psoriasis (پسوریازیس): يك التهاب پوستی معمول که ژنتیکی است.

psychosomatic (روان تنی): مربوط به ارتباط ذهن و بدن؛ داشتن علائم فیزیکی از يك منشأ روانی، احساسی یا ذهنی.

ptosis: وضعیت غیر طبیعی يك یا هر دو پلك بالائی که در آن پلك، پائین می افتند.

rheumatism (روماتیسم): پاره ای وضعیتهای التهابی مفاصل، رباطها یا ماهیچه ها که بوسیله درد و محدودیت حرکت، مشخص می شود.

rhinitis (رینیت): آماس غشاء مخاطی بینی.

samadhi (سامادهی)، حالتی از تعادل، شعف و سرور غائی.

scabies (جرب): يك بیماری پوستی مسری که بوسیله خارش و پوسته شدن پوست مشخص می شود.

sciatica (سیاتیک): التهاب عصب سیاتیک که بوسیله کمردرد در قسمت پائین که متوجه پاها می شود، مشخص می گردد.

sinus (سینوس): حفره ای درون استخوان.

spondylosis (اسپوندیلوز): يك حالت از ستون فقرات که بوسیله ثابت شدن یا سفتی يك مفصل مهره ای مشخص می شود.

syphilis (سیفلیس): يك عفونت مقاربتی که از طریق نزدیکی جنسی منتقل می شود.

tridosha (سه دوشا): تشکیلات سه گانه بدن - واتا (هوا)، پیتا (آتش)، و کافا (آب) - که حاکم بر فعالیت روزمره جسم و روانند.

unctuous (چرب): داشتن ماهیت، مشخصه یا کیفیت يك پماد.

utricaria (کهیر): واکنش عروقی پوست که بوسیله تظاهرات زودگذر

انرژی برای استفاده جسم آلی در دسترس قرار داده شده است.

microcosm (جهان صغیر): نماینده يك دنیای کوچک؛ سیستمی که کم و بیش مشابه يك سیستم بسیار عظیم تر است.

palpation (لمس برای معاینه): عمل حس کردن با دست؛ بکارگیری انگشتها با کمی فشار بر سطح بدن به منظور مشخص کردن ثبات قسمتهای زیری.

parkinsonism (پارکینسونیسم): يك اختلال عصبی که بوسیله لرزش، سختی عضلات و حرکات آهسته مشخص می شود.

pathogenesis (بیماری زائی): منشأ و توسعه يك مرض.

peristalsis (حرکات دودی لوله گوارش): انقباض منظم عضلات نرم که غذا را با فشار وارد مجرای گوارشی می کند.

percussion (دق): عمل ضربه زدن به قسمتهای بدن با ضربهای کوتاه و تند به عنوان کمکی برای معاینه که وضعیت آن نقطه از بدن را آشکار می کند.

pharyngitis (آماس حلق): التهاب گلو.

physiognomy (سیماشناسی): مطالعه حالات صورت.

poultice (ضماد): ماده ای نرم و مرطوب که به صورت داغ بر روی بدن به منظور ایجاد گرما و رطوبت بکار گرفته می شود.

prana (پرانا): انرژی حیاتی (انرژی زندگی) که بدن و ذهن را فعال می کند. پرانا مسؤول وظایف عالی تر مخچه ای و فعالیت های حرکتی وحسی است. پرانا واقع در سر، پرانا حیاتی است، در حالی که پرانا حاضر در جو کیهانی، پرانا مغذی می باشد. يك تبادل انرژی دائمی بین پرانا حیاتی و پرانا مغذی از طریق تنفس برقرار است. در حین دم، پرانا مغذی وارد سیستم می شود و پرانا حیاتی را

به صورت لکه‌های نرم برجسته قرمز یا رنگ پریده‌تر از پوست اطراف خود مشخص می‌شود. این حالت اغلب همراه با خارش شدید است.

### منابع این کتاب

- Charak Samhita, Varanasi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1977.  
Kudatarakar, Dr. M.N. Vikriti Vijnyana, India: Dhanvantari Prakashan, 1959.  
Madhav Nidan. Varansi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1963.  
Pathak, Dr. R.R. Therapeutic Guide to Ayurvedic Medicine. Noggpur, India: Baidyanath, 1970.  
Sharma, D.P., and Shastri, S.K. (eds.) Basic Principles of Ayurveda. Panta, India: Baidyanath Ayurveda Bhavan Ltd., 1978.  
Sushrut Samhita. Varansi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1963.  
Udupa, K.N., and Singh, R.H. Science and Philosophy of Indian Medicine. Nagpur, India: Baidyanath, 1978.

۲۳۰ □ آیورودا: علم خوددرمانی