

پروش بسم در آئین ودا

(ایور ودا)



ترجمه
معدوم عامری

۲۹۴۱۸۵۰

۲۹۴۱۷۵۷

→

مراکز بخش: تهران

خیابان امیرکبیر پلاک ۲۴۳ تلفن ۳۱۳۷۹۱

تقاطع خیابان بهار و سمیه ساختمان ایرج - طبقه همکف - شماره ۶

تلفن ۸۲۹۳۶۴



مجموعه عامی

پروژه جسم در آئین ودا (آیرودا)



by Dr. Vasant Lad

اسکن شد

آیورودا:

علم خود درمانی

AYURVEDA:
The Science of Self-Healing



یک راهنمای عملی



ترجمه مسعود عامری





آیورودا: علم خوددرمانی

تألیف: دکتر واسانت لاد ترجمه: مسعود عامری

چاپخانه: مهارت چاپ دوم: ۱۳۷۰ تیراژ: ۴۰۰۰ جلد

همکار فنی: سازمان طرح و اجرای کتاب بها: [REDACTED]

تهران: تقاطع خیابان بهار و سمیه - ساختمان ایرج طبقه همکف شماره ۶

تلفن ۸۲۹۳۶۴

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.

ق‌ردانی

بدین وسیله از کلیهٔ 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

فهرست مطالب

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

فصل چهارم. پروسه بیماری

- ۴۷ طبقه بندی بیماری
۴۸ استعداد بیماری
۴۹ «آگنی»، کلید سلامتی یا بیماری
۵۰ احساسات سرکوب شده
۵۳ سه ملا
۵۴ هفت دها تو
۵۸

فصل پنجم. خواص

فصل ششم. تشخیص

- ۶۸ امتحان نبض شریان زند اعلا
۶۹ تشخیص از روی زبان
۷۷ تشخیص از روی چهره
۸۰ تشخیص از روی لب
۸۱ تشخیص از روی ناخن
۸۴ تشخیص از روی چشم
۸۶

فصل هفتم. درمان

- ۸۹ تسکین احساسات
۹۰ پا نچا کارما
۹۱ استفراغ درمانی (وامن)
۹۱ مسهلها (ویرچان)
۹۴ تنقیه (باستی)
۹۶ بکارگیری دارو از طریق بینی (ناسیا)
۹۹ حجامت (راکتا موکشا)
۱۰۲ تسکین
۱۰۴

فصل هشتم. پرهیز غذایی

- ۱۰۵ روزه
۱۱۳ ویتامینها
۱۱۵

فصل نهم. مزه -

- ۱۱۶ راسا، ویریا و وی پک
۱۱۷

فهرست مطالب □ ۹

۱۲۹ فصل دهم. طریقه زندگی و عادت جاری

- ۱۳۱ پیشنهاداتی برای يك زندگی سالم توأم با خلاقیت
- ۱۳۱ برنامه عادت جاری
- ۱۳۲ پرهیز غذائی 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 آشپزخانه‌ای
- 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

فهرست جداول، نمودارها و اشکال

- جدول ۱. پنج عنصر، ارگانهای حسی و اعمال آنها ۳۵
- جدول ۲. ساختمان بدنی انسان (پراکرتی) ۴۳
- جدول ۳. بیست خاصیت (گوناها) و اثرات آنها ۶۵
- جدول ۴. خواص سهدوشا ۶۷
- جدول ۵. راهنمای غذایی برای انواع ساختمان بدنی پایه‌ای ۱۰۸
- جدول ۶. مزه‌ها و اثراتشان ۱۲۰
- جدول ۷. خواص و اثرات راسا، ویریا و وی پک ۱۲۲
- جدول ۸. آساناها برای اختلال واتا، پیتا و کافا ۱۶۲
- نمودار ۱. ساهکھیا، فلسفه خلقت ۱۹
- نمودار ۲. وظایف سهدوشا ۳۵
- نمودار ۳. امتحان ادرار ۵۶
- نمودار ۴. گردش مواد مغذی و تغییر شکل دها توها ۶۱
- نمودار ۵. درمان از راه استفراغ (وامن) ۹۲
- نمودار ۶. درمان از طریق تخلیه مدفوع بوسیله مسهل (ویرچان) ۹۵
- نمودار ۷. درمان از طریق تنقیه (باستی) ۹۷
- نمودار ۸. بکارگیری دارو از طریق بینی (ناسیا) ۱۰۰
- نمودار ۹. نمودار سهدوشا ۱۳۹
- نمودار ۱۰. حالات یوگا برای ناراحتیهای واتا، پیتا و کافا ۱۵۲
- شکل ۱. جایگاه واتا، پیتا، کافا ۳۴
- شکل ۲. «نادی»: تشخیص نبض ۷۰
- شکل ۲ الف. تعیین هویت نبض ۷۱
- شکل ۳. نقاط نبض ۷۲
- شکل ۴. خطوط نصف النهار و پنج عنصر اصلی ۷۴
- شکل ۵. نبض و اعضا (ارگانها) ۷۵
- شکل ۶. تشخیص از روی زبان (جیهاوا) ۷۸
- شکل ۷. تشخیص از روی چهره ۸۲
- شکل ۸. تشخیص از روی لب (استا) ۸۳
- شکل ۹. تشخیص از روی ناخن ۸۵
- شکل ۱۰. تشخیص از روی چشم ۸۷
- شکل ۱۱. مراقبه سوهام ۱۶۷

مقدمه نویسنده

اعتقاد راسخ نسبت به سهیم شدن آیورودا^۱ (به صورتی ساده و عملی) بادانش غربیان، الهام بخش نویسنده برای تحریر این کتاب بود. تاکنون، آیورودا در غرب به عنوان يك دانش مرموز انگاشته می شد؛ درحالی که علمی ساده و دستورالعملی برای زندگی است که اصول آن در سراسر گیتی قابل اجرا و برای حفظ سلامت هر فرد ضروری می باشد. آیورودا هر جزء و نقشی از زندگی انسان را مورد بحث قرار می دهد. رهنمودی است که در طی قرون متمادی تأیید گشته، پالایش 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 دربردارد. دانش آیورودا براساس يك سری اطلاعات تحقیقاتی

1. ayurveda

که دائماً در حال تغییر است بناننده، بلکه بر پایهٔ خرد لایزال «ریشی» هائی که این دانش را دریافت کرده‌اند، استوار است؛ دانشی که بیان‌کنندهٔ تمامیت کامل آسمانی گیاهی^۲ از طریق درون‌نگری عرفانی و مراقبه است. آیورودا يك دانش بدون زمان است و با انعکاس و روشن شدن مطالب آن در این کتاب، امید است که در سرتاسر زندگی مورد استفادهٔ خواننده قرار گیرد. آیورودا مربوط به هشت شاخهٔ 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: فرضیهٔ پنج‌عنصر (اَتر، هوا، آتش، آب، خاک)؛ سه‌دوشا^۳ یا سه‌مادهٔ مایع یا نیمه‌مایع (طبايع) بدن؛ هفت دهاتو^۴ یا بافتهای بدن؛ سه مَلَا^۵ (ادرار، مدفوع، عرق)؛ و سه‌گانه‌های زندگی (بدن، ذهن و هشیاری معنوی). این مباحث بطور مبسوطی در این کتاب مقدماتی روشن شده‌است.

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

زمانی که دانشجو اطلاعات زیر بنائی را از آیورودا کسب نمود، هنوز گنجینه‌ای از دانش باستانی از نوشته‌های خردمندان آیورودائی، برای تجسس باقی می‌ماند؛ خردمندی از قبیل جراح «ساشرتا» (کسی که دوهزار سال قبل يك کتاب کلاسیک به نام ساشرتا سامهیتا^۶ در مورد جراحی نوشت)، و نیز پژوهش از طریق آموزشهای پزشکان آیورودائی امروزی. نوشته‌های ساشرتا به صورتی حیرت‌انگیز بخش عظیمی از دانش پزشکی

2. cosmic consciousness

3. tridosha

4. dhatu

5. three malas

نویسنه 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 جزء به‌جزء مطرح کرده است. ساشرتا فتون پیوند استخوان‌های شکسته را با ناخن‌ها تکمیل و نقاط حیاتی بدن (مارماس^۱) 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 ماهاویدیهالایا»^۲، مدرسه‌ای که نویسنده در آن درس خوانده و بعد به‌عنوان سخنران و استاد پزشکی داخلی به کار گمارده شد، و «بیمارستان آیورودائی سنت تاراچاند رامانات»^۳، بیمارستانی که نویسنده آموزش عملی‌اش را به‌عنوان پزشک مقیم 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

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 دانش‌آیورودا
به‌صورتی که در این صفحات مستتر است، قرار می‌دهد.

دکتر واسانت لاد

سا نتا فه، بیومکزیکو
ژا نویه ۱۹۸۴

فصل اول

تاریخ و فلسفه^۱

آیورودا نه تنها علم را بلکه مذهب و فلسفه را هم در برمی گیرد . ما لغت مذهب را بکار می بریم تا عقاید و نظاماتی را مشخص کنیم که مبین حالاتی هستند که درهای ادراک را به روی کلیه جنبه های زندگی می گشایند. در آیورودا تمامی مراحل زندگی، مقدس انگاشته می شود. لغت فلسفه، عشق به حقیقت را بیان می کند 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 سامکھیا^۲ (فلسفه خلقت) بنا شده است.

۱. این فصل ممکن است برای خواننده ای که دانش قبلی در مورد عناوین مورد بحث ندارد، مشکل باشد؛ از این رو می توان آن را در آغاز یا پایان و یا در هر مرحله ای که راحت تر است، خواند.

2. samkhya

(ریشه عبارت Samkhya دولفت 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 ریشی ها 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^۳ و شاکتی^۴ ظاهر می شود.

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

پورشا^۸ 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؛ پنچ عضو حسی؛ پنچ ارگان حرکتی؛ ذهن؛ پنچ حس مثل اتر، 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

ندارد. این انرژی فاقد انتخاب، آگاهی غیر فعال 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^۹ است که در تمام طبیعت، کیهان در حال تکامل، یافت می شود. سه گونا یا عامل، ساتوا^{۱۰} (ذات) و راجاس^{۱۱} (تحرك) و تاماس^{۱۲} (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^{۱۳}، نفس (آهامکار^{۱۴}) شکل می گیرد. سپس نفس در پنج حس (تانماتراس^{۱۵}) و پنج ارگان حرکتی^{۱۶} شکل می گیرد که با کمک ساتوا جهان ارگانیک را خلق می کنند. همان نفس با کمک تاماس به صورت پنج عنصر اساسی (بهوتاس^{۱۷}) درمی آید تا جهان غیر ارگانیک را بوجود آورند. راجاس نیروی زندگی فعال و زنده در بدن است که به ترتیب، هردو

9. guna

10. satva

11. rajas

12. tamas

13. mahad

14. ahamkar

15. tanmatras

16. motor

17. bhutas

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

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

نمودار ضمیمه، این پیدایش جهان را تشریح می‌کند.

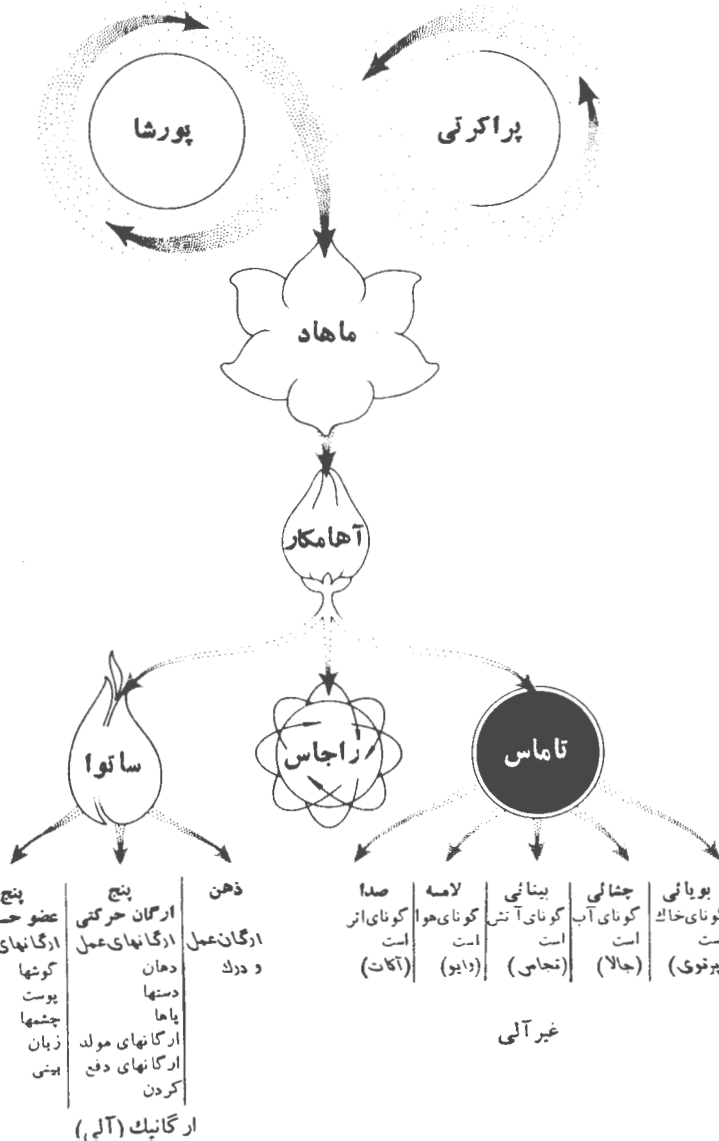
اولین علم زندگی

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

سامکھیا: فلسفۀ خلقت

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



آیورودا و نیروی بالقوة 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.

بنابه آموزشهای آیورودا هر انسان چهار غریزه بیولوژیکی و معنوی دارد: مذهبی، مالی، زاد و ولد و غریزه گرایش به راهی. 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 - ماوراء الطبیعه بوده و مادر تمام هنرهای درمانی است. بکار گیری 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 روبه زوال رفتن فیزیکی و بیماری را بطور قابل توجهی کم کرد. این ایده ای اساسی برای علم آیورودا است: قابلیت فرد برای خود درمانی.

آیورودا، یوگا و تانترا

آیورودا، یوگا و تانترا قواعد زندگی قدیمی هستند که قرن‌هاست در هندوستان بکار گرفته می‌شوند. آنها در متون دداها و اپانیشادها ذکر شده‌اند. یوگا علم اتحاد با الهیات یا حقیقت است؛ تانترا مستقیم‌ترین روش کنترل انرژی است که اتحادگائی با حقیقت را بوجود می‌آورد، و آیورودا علم زندگی است.

هدف هر تمرین، کمک به فرد برای به‌دست 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 هدف‌گایی از طریق تمرینات مزبور هستند؛ هرچند که بابکارگیری آیورودا هر کسی می‌تواند به سلامت مطلوب و طول عمر برسد.

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

لازمه تجربه تمرینات یوگا و تانترا، ابتدا فهم آیورودا است. بنابراین، آیورودا، یوگا و تانترا يك سه‌گانگی مرتبط‌زندگی را تشکیل می‌دهند. هیچکدام از این تمرینات به‌تنهایی کارساز نیست. سلامت بدن، ذهن^{۲۲} و آگاهی^{۲۳} به‌دانش و تمرین این سه درزندگی روزانه بستگی دارد.

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

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

آیورودا و ذهن غربی

طب و طرز فکر غربی تمایل دارد که فردیت را به صورت کلی و گروه‌بندی شده بررسی کند. برای مثال، بر طبق ایده عادی (نرمال) بودن غربی، چیزی که در اکثریت مردم معمول است، عادی بودن (نرم) را تشکیل می‌دهد. 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 بروزمی‌دهد.

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

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 اجتناب‌ناپذیرند، ولی همیشه هم قابل جواب نیستند. حتی در طب غربی امروزی، ثابت شده است که بعضی از ایده‌ها «کارگر» هستند، بدون آنکه درک کاملی از دلایل موجود در پس آن‌پدیده داشته باشیم. برای مثال، هر چند که آنتی‌بیوتیکها برای از بین بردن باکتری که تشکیل سمومی در بدن می‌دهد، بکار گرفته می‌شوند، 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،

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.

فصل دوم

عناصر پنجگانه و انسان

آیورودا در اذهان انسجام یافته ریشی‌ها (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، اما مقادیر معتنا بهی از دانش آیورودا هنوز باقی مانده است.

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

ریشی‌ها دیدند که در آغاز ، جهان در مرحله ای ناپیدا از آگاهی

1. meditative minds

وجود داشت. از آن مرحله آگاهی یکپارچه، ارتعاشات ظریف صدای بی صدای کیهانی (ام^۲) 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 درآمد 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 موادمعدنی 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

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^۳

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 آئرمی باشند. برای مثال، فضاهائی در دهان، بینی، مجرای دستگاه گوارشی، مجرای تنفسی، شکم، حلق، مویرگها، لنف برها، 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 ریه ها و حرکات دیواره شکم و روده ها 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 «واپر» 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

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.

خاك پنجمین و آخرین عنصر جهان است که در عالم صغیر نیز وجود دارد. امکان زندگی در این عرصه به علت این است که خاك (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 خاك 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 - اَیَر ، هوا ، آتش ، آب و خاك - به ترتیب به شنوایی ،

لامسه، بینائی، چشائی و بویائی ارتباط دارند.

اثر عامل رابطی است که از طریق آن صدا منتقل می گردد. بنابراین، عنصر اتری به عملکرد قوه شنوائی مربوط می شود. گوش یعنی ارگان شنوائی، عمل ارگان بیان را که اصوات معنی دار انسان را بوجود می آورد، نمایش می دهد.

هوا به حس لامسه ارتباط می یابد و ارگان حس لامسه، پوست است. دست ارگان عمل برای حس لامسه است. این عضو که پوست آن بخصوص بسیار حساس است مسؤول اعمال نگاه داشتن، دادن و گرفتن است.

آتش که به شکل نور، حرارت و رنگ ظاهر می گردد، با بینائی مربوط است. چشم، ارگان بینائی است که راه رفتن را اداره می کند و به این ترتیب به پاها مربوط می شود. شخص کور می تواند راه برود، ولی این راه رفتن جهت بخصوصی ندارد. چشمها به عمل راه رفتن جهت می دهند. آب به ارگان چشائی مربوط می گردد. 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 می شود، در حالی که زبان دردهان، زبان بالائی است. فردی که زبان بالائی را کنترل کند، طبیعتاً زبان پائینی را نیز کنترل می کند.

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

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

ریشی‌های قدیمی درك کردند 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.

جدول ۱

پنج عنصر

ارگانهای حسی و اعمال آنها

عنصر	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
خاک	بوایی	بینی	دفع کردن	مقعد



فصل سوم ساختمان بدن انسان

ایتر، هوا، آتش، آب و خاک، پنج عنصر اولیه در بدن انسان به شکل سه اصل اساسی یا طبع (مزاج) که به عنوان سه دوشا^۱ شناخته می شوند، ظاهر می گردند:

از ترکیب دو عنصر ایتر و هوا، اصل هوا که واتا^۲ خوانده می شود، نمود پیدا می کند. (در اصطلاحات علمی سانسکریت، این اصل واتا دوشا^۳ خوانده می شود.)

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

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

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

این سه عنصر (واتا، پیتا، کافا) همه اعمال بیولوژیکی، روانی و آسیب شناسی فیزیولوژیکی^۶ 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.

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

ساختمان اساسی بدن هر فردی در دوره جنینی مشخص می شود. در زمان باروری، یک واحدنر (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. physipoathological

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»، «خلاقیت» 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.

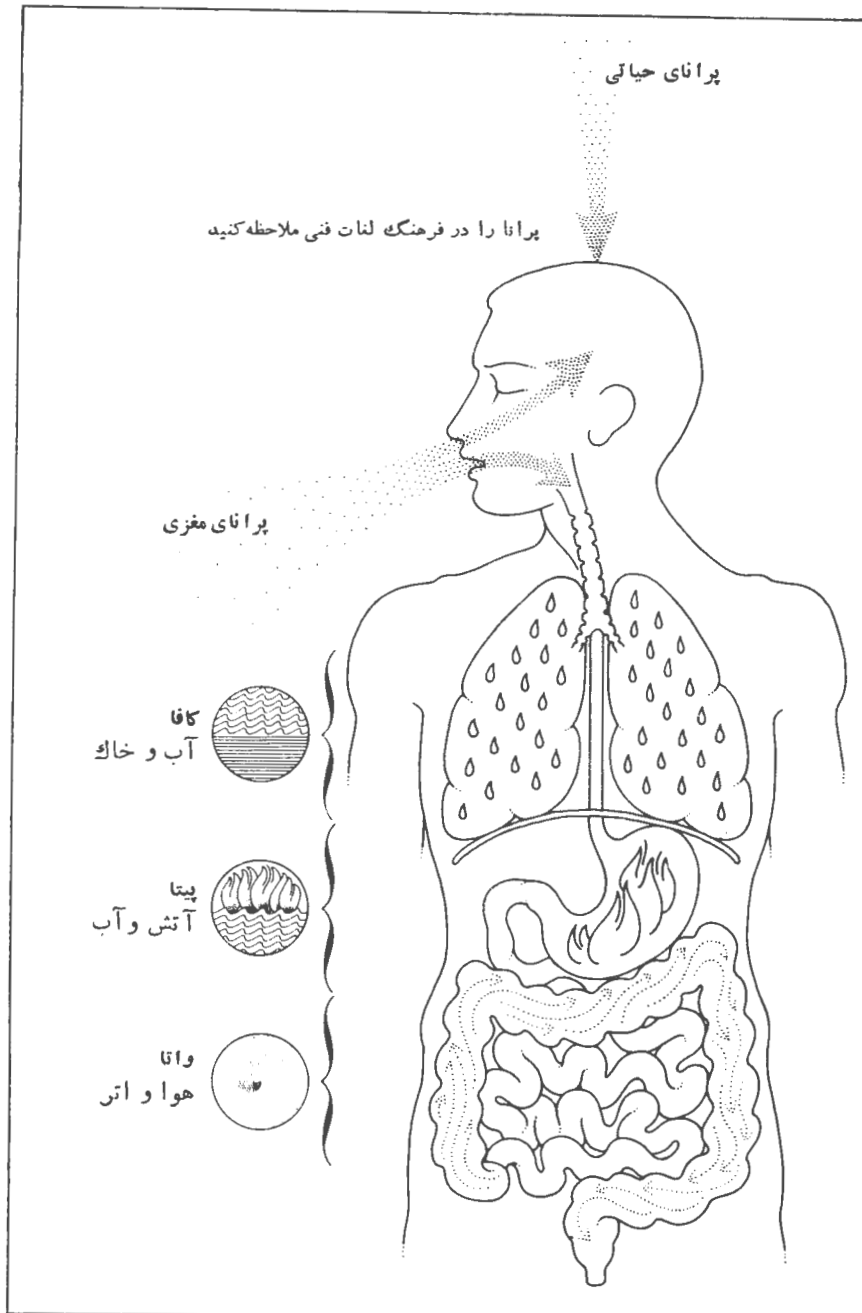
درسراسر زندگی، واکنش بدون وقفه ای بین محیط بیرونی و درونی وجود دارد. محیط بیرونی، نیروهای کیهانی (جهان کبیر^۹) را دربر می گیرد، درحالی که نیروهای درونی (جهان صغیر^{۱۰}) با اصول «واتا»، پیتا، کافا» اداره می شوند. يك اصل بنیادی مداوا در آیورودا بر این مبنا است که انسان می تواند تعادل در نیروهای درونی را که در فرد عمل

9. macrofism

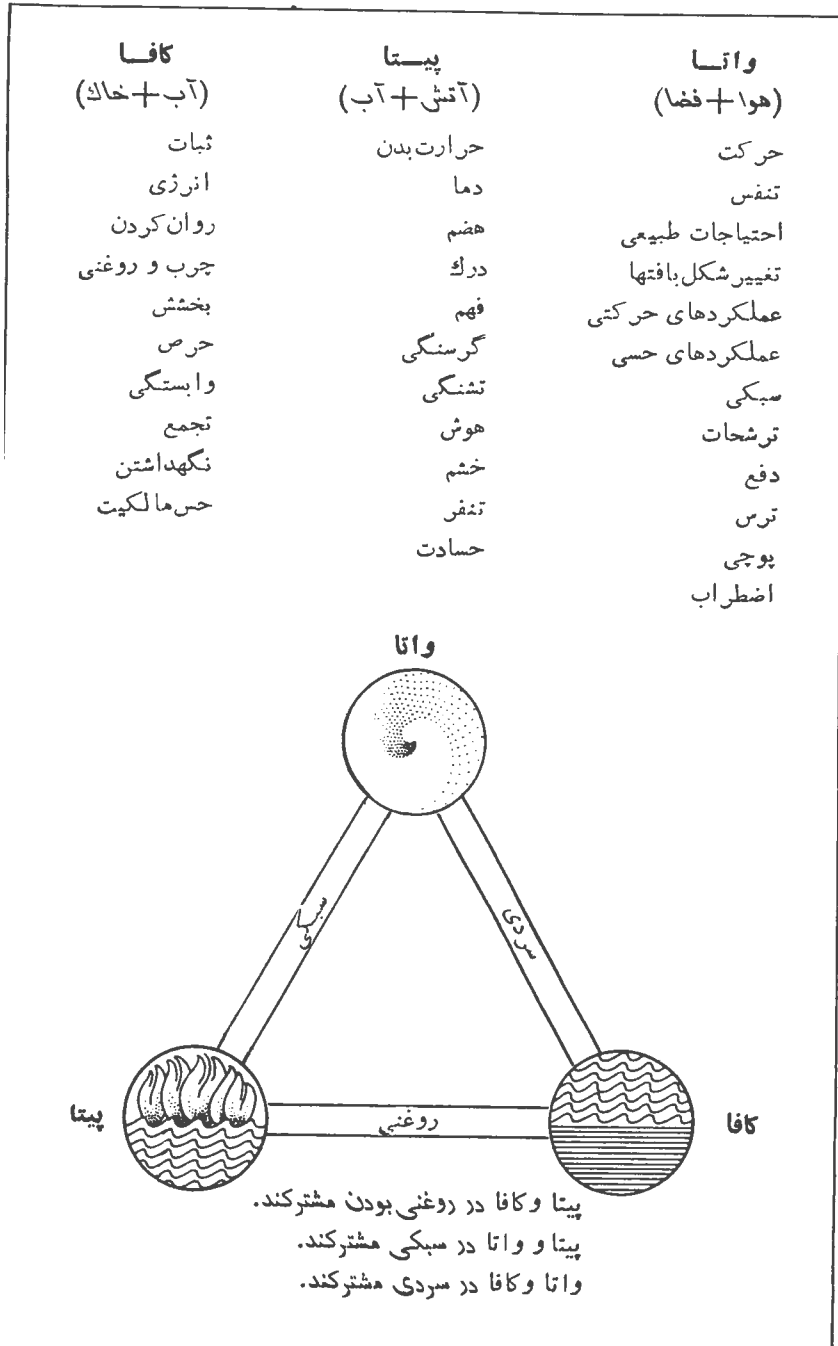
10. microcosm

شکل ۱

جایگاه‌های واتا، پیتا و کافا



وظایف سه‌روشا



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 سوخت و ساز (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 طپشهای 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^{۱۱}، استخوانها، پوست، گوشها و

11. plevic

رانه‌ها، محل استقرار و اتا هستند. اگر بدن، و اتای اضافی بوجود بیاورد، 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 سوخت و ساز (متابولیسم) ظاهر می‌کند، به این نحو قابل رؤیت نیست. پیتا حاکم بر هضم، جذب، جذب و تحلیل ملکولهای غذایی در درون سلولهای بدن^{۱۲}، تغذیه، سوخت و ساز، 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، غدد عرقی، 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 مصونیت بدن در مقابل بیماریها را حفظ می‌نماید.

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

12. assimilation

سیتوپلاسم، پلازما 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 اتا باعث به حرکت در آوردن کافا و پیتا است؛ زیرا کافا و پیتا بدون حرکت هستند. سهدوشا به اتفاق فعالیت های سوخت و سازی- آنابولیسم (کافا)، کاتابولیسم (واتا) و متابولیسم (پیتا)- را اداره می کنند.

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

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

تشخیص ساختمان بدنی فرد

جدول ضمیمه برای كمك 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 يك نوع عنصر تنها ساخته نشده است، بلکه هر شخص مجموعه ای از سه عنصر با گرایش غالبی به سمت يك یا بیشتر می باشد.^{۱۳}

بنابر این 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 و انا

افراد با ساختمان بدنی و انا 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، خشك و ترکدار 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 در جهت خصوصیات مشخصه بدنی و نوع زندگی دارند. برای مثال، افریقاییها پوست تیره دارند و هندیها غذاهای تند می خورند.

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 چشمهای بی فروغ اند. چشمها ممکن است گود و فرو رفته، ریز، خشک، فعال و سطح داخلی پلک، خشک و تیره باشد، ناخنها سخت و شکننده اند. شکل بینی خمیده و سر بالا 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 نا آرامند. 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 بندیشان 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 اشتهای 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 دراز 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

خوبی هستند. آنها گرایشهای احساسی به طرف نفرت ، خشم و حسادت دارند و عموماً افرادی جاه طلبند که مایلند رهبر باشند. افراد 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 موج دار 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، خوش حال 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

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 کوشاهستند.

جدول ۲

ساختمان بدنی (پراکرتی) انسان

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

ادامه جدول ۲

فعالیت فیزیکی	خیلی فعال	متوسط	بی حال و سست
ذهن	نا آرام، فعال	تندرو، تیز هوش	آرام، آهسته
طبیعت احساسات	ترسو، نامطمئن، غیر قابل پیش بینی	گستاخ، زودرنج، حسود	آرام، وابسته، حریص
ایمان	تغییر پذیر	متعصب	بائبات
حافظه	حافظه نزدیک خوب، حافظه دور ضعیف	تیز	آرام ولی طولانی
رؤیاها	ترسناك، پرواز، جهیدن	آتش، خشم، خشونت، جنگ	آب، رودخانه، دریا، اقیانوس، شنا کردن، رمانتیک
خواب	کم و بهم ریخته	کم ولی عمیق	سنگین و طولانی
صحبت کردن	سریع	تند و پرنده	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 مارمانند.	متوسط، جهش مثل قورباغه	عریض، آرام، مثل قورباغه حرکت می کند.

توجه: دایره های نزدیک به جنبه ها برای آنهایی که مایل به تشخیص ساختمان بدنی خود به صورت يك ایده کلی هستند، مهیا شده است. علامت «و» برای وا، «پ» برای پیتا، یا «ل» برای کافا را در دایره مربوطه علامت گذاری کنید بطوری که مناسب ترین شرح حال را برای هر جنبه انتخاب کرده باشید.

تجربه کردن مشخصات متغایر با دوشای مربوط به فرد، می تواند مشخص کننده يك جایجائی آن دوشا باشد.

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 عقیده‌نا گهانی 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

تغییر و پیشرفت از طریق نظامهای معنوی مثل یوگا هستند.
پزشك آیورودائی (ویدیا^{۱۴}) می تواند در این اصلاح رفتار كمك نماید. او با عملكرد این عوامل-ساتوا، راجاس و تاماس-آشنائی دارد و می تواند از طریق مشاهده رفتار و پرهیز غذائی فرد، مشخص كند كه کداميك از این سه عامل در شخص حكمفرما 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.

فصل چهارم پروسه بیماری

سلامت نظم است، بیماری بی‌نظمی است. در بدن، يك مقابله دائمی بین نظم و بی‌نظمی برقرار است. انسان عاقل یاد می‌گیرد که بر حضور این بی‌نظمی در بدن خود کاملاً آگاه شود و سپس نظم را برقرار می‌کند. او می‌فهمد که نظم در بی‌نظمی استقرار دارد و برگشت به سلامت نیز میسر است. محیط درونی بدن دائماً نسبت به محیط بیرونی عکس‌العمل نشان می‌دهد. وقتی ایندو از تعادل خارج می‌شوند، بی‌نظمی ظاهر می‌گردد. برای تغییر دادن محیط داخلی به منظور متعادل کردن آن با محیط خارجی، فرد باید چگونگی جریان بیماری‌ای که درون هستی روان‌تنی واقع می‌شود را درک کند. آیورودا توضیحاتی در مورد بیماری که امکان حفظ نظم و سلامتی را از بی‌نظمی و بیماری می‌دهد، مهیا می‌کند.

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

بنابراین، قبل از بحث راجع به بیماری (Disease) ما باید معنی راحتی یا سلامتی را بفهمیم. يك حالت سلامت وقتی وجود دارد که آتش هضم کننده (آگنی^۱) 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 می شود. به دلیل اینکه تعادل عوامل ذکر شده فوق عملکرد آنها مسؤول مقاومت طبیعی و مصونیت بدن است، حتی امراض مسری بر شخصی که از سلامتی خوب برخوردار است، مؤثر واقع نمی شود. بنابراین، عدم تعادل در بدن و ذهن، مسؤول درد و نابسامانی فیزیکی و روانی است.

طبقه بندی بیماری

بنابر آیورودا بیماری بر طبق اصل آن طبقه بندی می شود: روانی، معنوی یا فیزیکی. همچنین بیماری بر حسب محل ظهور نیز طبقه بندی می شود: قلب، ریه ها، کبد و غیره. جریان بیماری ممکن است در معده یا روده ها شروع شود، ولی در قلب یا ریه ها ظاهر گردد. بنابراین، علائم بیماری ممکن است در محل دیگری غیر از نقطه مبدء ظهور کند. همچنین امراض بر طبق عوامل سببی و دوشاهای بدن (واتا، پیتا، کافا) طبقه بندی می شوند.

1. agni

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 اسیدیته، زخمهای گوارشی و التهاب معده می‌باشند. همچنین افراد پیتائی از اختلالات پوستی مانند کهیر و راش^۲ (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^۳ به صورت یک هشاری^۴ منفی سرچشمه گرفته باشد که بعد ممکن است در ذهن نمایان شود؛ جائی که بذریماری ممکن است در ضمیر نیمه آگاه^۵ عمیق تر به صورت خشم، ترس یا وابستگی، مستتر باشد. این احساسات از طریق ذهن در بدن ظاهر خواهند شد. جلوگیری از ترس، جابجائی و اتا 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

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 بدن 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 غذائی، عادات، محیط و اختلالات احساسی برقرار است. معیوب شدن طبایع بدنی (واتا، پیتا، کافا) سمومی (آما^۶) 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 سوخت و ساز است.

6. ama

در عملکرد، شبیه به پیتا است و می‌توان آن را به عنوان يك قسمت كامل از سیستم پیتا در بدن انگاشت که به صورت يك عامل محلل (کاتالیزوری)^۷ 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 همانند با يك اختلاف ظریف: پیتا حاوی است و آگنی محتوی.

پیتا در معده به صورت آتش معدی (آگنی) ظاهر می‌شود. آگنی طبیعتاً اسیدی می‌باشد و کار آن خرد کردن غذا و تحریک هضم است. همچنین آگنی به صورت ظریفی با حرکت و اتا نسبت دارد؛ زیرا هوای بدنی، آتش بدنی را شعله‌ور می‌کند. آگنی در ربافت و سلول حضور دارد و برای تغذیه بافتها و حفاظت و نگهداری مکانیزم مصونیت خود کار^۸ 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)^۹ 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 به نرمی صورت خواهد گرفت. وقتی که آگنی به علت يك عدم تعادل در سه دوشا معیوب شود، سوخت‌وساز بشدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در نتیجه، مقاومت بدن و سیستم مصونیت معیوب می‌شود

7. catalytic

8. auto-immune

9. flora

و اجزای غذا! بدون هضم و جذب باقی می‌مانند و در رودهٔ بزرگ جمع می‌شوند و به‌صورت مادهٔ ناجور، بدبو، و چسبنده‌ای در می‌آیند. این مواد که «آما» نام دارند، باعث گرفتگی در روده‌ها و سایر کانالها، مانند رگها و مویرگها می‌شوند و تحت تغییرات شیمیائی زیادی قرار می‌گیرند و در نتیجه، سمومی بوجود می‌آورند. این سموم در خون جذب و وارد جریان عمومی می‌شوند و سپس در بخشهای ضعیفتر بدن تجمع می‌کنند؛ در جائی که انقباض، گرفتگی، رکود و ضعف ارگانها را بوجود می‌آورند و مکانیزم مصنوعیت بافتهای مربوطه را کاهش می‌دهند. نهایتاً يك وضعیت بیماری در ارگانهای متأثر پدید می‌آید که به نامهای التهاب مفصل، مرض قند، مرض قلبی و غیره، تظاهر می‌کند.

ریشهٔ تمام بیماری، «آما» است. علل فراوانی برای توسعهٔ «آما» وجود دارد. برای مثال، هر وقت اغذیهٔ نامناسب وارد معده شود، آگنی مستقیماً تحت تأثیر واقع می‌شود و در نتیجه، سم یا «آما» از این اغذیهٔ بدهضم شده بوجود می‌آید. اگر بر روی زبان يك لایهٔ سفید باشد، نشان‌دهندهٔ آن است که «آما» در رودهٔ بزرگ، رودهٔ کوچک یا معده بسته به اینکه لایه کدام قسمت از زبان را پوشانده باشد وجود دارد (بخش و جدول در مورد تشخیص بوسیلهٔ زبان در فصل ششم را ملاحظه کنید).

وقتی که عملکرد آگنی به تعویق می‌افتد، «آما» پیشروی می‌کند هر چند که آگنی بیش از حد فعال نیز زیان‌آور است. وقتی که آگنی زیاد فعال می‌گردد، پروسهٔ هضم از طریق سوخت بیش از حد، مادهٔ غذایی بیولوژیکی نرمال خوراك، سوزانده می‌شود و نتیجهٔ آن لاغری است. این وضعیت نیز مصنوعیت بدن را کاهش می‌دهد.

احساسات سرکوب شده

سموم از عوامل احساسی نیز بوجود می آیند. برای مثال ، خشم سرکوب شده ، با کتریهای 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 تکه هائی بر روی غشاء مخاطی معده و روده کوچک می شود. به همین ترتیب، ترس و اضطراب، دگرگونی با کتریهای سلامتی (فلورا) در روده بزرگ را پدید می آورد. در نتیجه ، شکم از گاز که در کیسه های^{۱۰} 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 سرفه، عطسه و دفع گاز نباید ممانعت شود. احساسات سرکوب شده، یک عدم تعادل و اتارا بوجود می آورد که به نوبه خود بر آگنی (واکنش مصنوعیت خودکار بدن) نیز اثر می گذارد.

وقتی که آگنی 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 عود گل شود.^{۱۱} به دلیل اینکه آلرژیها با واکنشهای مصنوعیت بدن ارتباط نزدیک دارند ، افرادی که با یک واکنش غیرعادی مصنوعیت زاده شده اند ، از

10. pockets

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

آلرژی‌ها رنج می‌برند. برای نمونه شخصی که باطبع بیتائی زاده شده است، طبیعتاً نسبت به غذاهای تند و ادویه‌دار که پیتارا افزون می‌کند، حساسیت خواهد داشت. به همین طریق، احساسات سرکوب شده بیتائی مانند نفرت و خشم نیز ممکن است باعث حساسیت فوق‌العاده نسبت به آن غذاهائی که پیتارا افزون می‌کنند، باشد.

افراد با ساختمان بدنی کافا نسبت به غذاهائی که کافارا افزون می‌کند، بسیار حساس هستند. در این گونه افراد، غذاهای کافائی مانند محصولات لبنیاتی، احتمالاتی مثل سرفه، سرماخوردگی، کوفتگی و باصدای بلند تنفس کردن را بوجود می‌آورد. افرادی که از بروز احساسات کافائی مانند وابستگی و حرص ممانعت کنند، عکس‌العمل آلرژیکی نسبت به غذاهای کافائی خواهند داشت.

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

سه مَـلَا^{۱۲}

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

در حین جریان هضم در روده بزرگ تشکیل می‌شوند؛ درجائی که جذب و تحلیل ملکولهای غذائی در درون سلولهای بدن، جذب و تبعیض بین مواد اساسی و غیر اساسی، صورت می‌گیرد. مدفوع برای تخلیه به رکتوم حمل می‌شود. ادرار برای صاف شدن به کلیه‌ها منتقل و سپس برای دفع در مثانه انبار می‌گردد. عرق بدن از طریق منفذهای پوست دفع می‌شود.

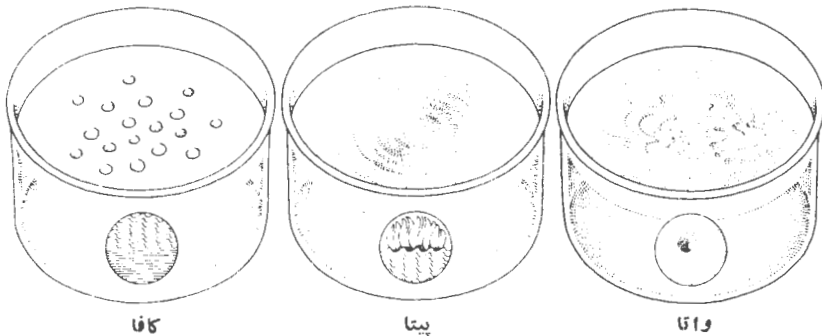
اینها اگر چه محصولات اضافی بدن محسوب می‌شوند، اما ادرار و مدفوع قطعاً زائد نیستند. در حقیقت، آنها تا حدودی برای عملکرد فیزیولوژیکی ارگانهای مربوطه‌شان ضروری هستند. برای مثال، مدفوع مواد مغذی را از طریق بافتهای روده‌ای تهیه می‌کند: مواد غذائی زیادی بعد از هضم در مدفوع باقی می‌ماند. بعداً پس از جذب این مواد، مدفوع دفع می‌شود. همچنین مدفوع به روده بزرگ قوت می‌بخشد. و هماهنگی آن را حفظ می‌کند. اگر شخصی مدفوع نداشته باشد، روده‌اش از کار می‌افتد. کسی که از یبوست رنج می‌برد، بیشتر از کسی که دچار اسهال است، زندگی می‌کند. اگر اسهال برای پانزده روز ادامه پیدا کند، متعاقب آن مرگ خواهد بود. هر چند که فرد می‌تواند 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 بدبورا بوجود می‌آورد.

سیستم ادراری، اضافات آب، نمک و نیتروژن بدن را دفع می‌کند. ادرار در روده بزرگ شکل می‌گیرد. محصولات اضافی به حفظ غلظت نرمال الکترولیت‌های آب درون مایعات بدن کمک می‌کنند. عملکرد این ملاً به مقدار آب مصرفی، پرهیز غذایی، حرارت محیط، حالت ذهنی و وضع فیزیکی هر فرد وابسته است.

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 (کلیدا)، نمک و اضافات نیتروژنی (دهاتو مآل) را جابجا می کند. همچنین سیستم ادراری، به حفظ غلظت نرمال الکترولیت های درون مایعات بدن و نیز به نظم حجم مایع بدن و کنترل تولید سلول قرمز و فشار خون یاری می رساند. بنابراین، 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 واتا است؛ اگر رنگ زرد تیره است، نشان دهنده اختلال پیتا است؛ همچنین در صورت ابتلاء به بیوست و یا وقتی که بدن آب کمتری مصرف کرده باشد، ادرار زرد تیره خواهد شد. اگر ادرار ابرها نند باشد، بیانگر اختلال کافا است. رنگ قرمز در ادرار مشخص کننده اختلال در خون است.



امتحان قطره روغن

بایک قطره چکان، یک قطره روغن کنگد در نمونه ادرار بریزید. اگر قطره بلافاصله پخش شود، اختلال فیزیکی به آسانی معالجه می شود. اگر قطره به وسط نمونه ادرار فرو رود، 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 واتا 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 مر وارید شکلی روی سطح ادرار مبدل شود مبین اختلال کافا است.

ادرار نرمال دارای بوی اورهیک 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 نشانۀ وجود احتمالی سنگ در مجاری ادراری است.

رنگت ادرار به پرهیز غذائی بستگی دارد. اگر مریض تب داشته باشد که يك اختلال پیتائی است، ادرارش زرد تیره یا قهوه ای رنگ خواهد شد. همچنین یرقان که يك 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 آن را حفظ می کند.

عرق کردن بیش از حد يك 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 سر بوجود می آورد. يك ارتباط خاص بین پوست و کلیه ها 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

حد ممکن است منتج به حجم کم ادرار شود . بنابراین ، لازم است که تولید عرق و ادرار متعادل باشد. دیابت، پسوریازیس^{۱۳}، التهاب پوست^{۱۴} و تجمع مایعات^{۱۵} نمونه بیماریهایی است که نتیجه عدم تعادل تعلق 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 دها تو^{۱۶}

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

دها توها همچنین بخشی از مکانیزم محافظ بیولوژیکی هستند. آنها با کمک آگنی ، مسئول مکانیزم مصونیتند . وقتی یک دها تو ناقص باشد ، بر دها توی بعدی اثر می گذارد، چنانکه هر دها تو غذای خود را از دها توی قبلی دریافت می کند. در زیر هفت دها تو از مهمترین آنها به ترتیب زنجیردای مشخص شده است:

13. psoriasis

14. dermatitis

15. ascites or dropsy

16. dhatu

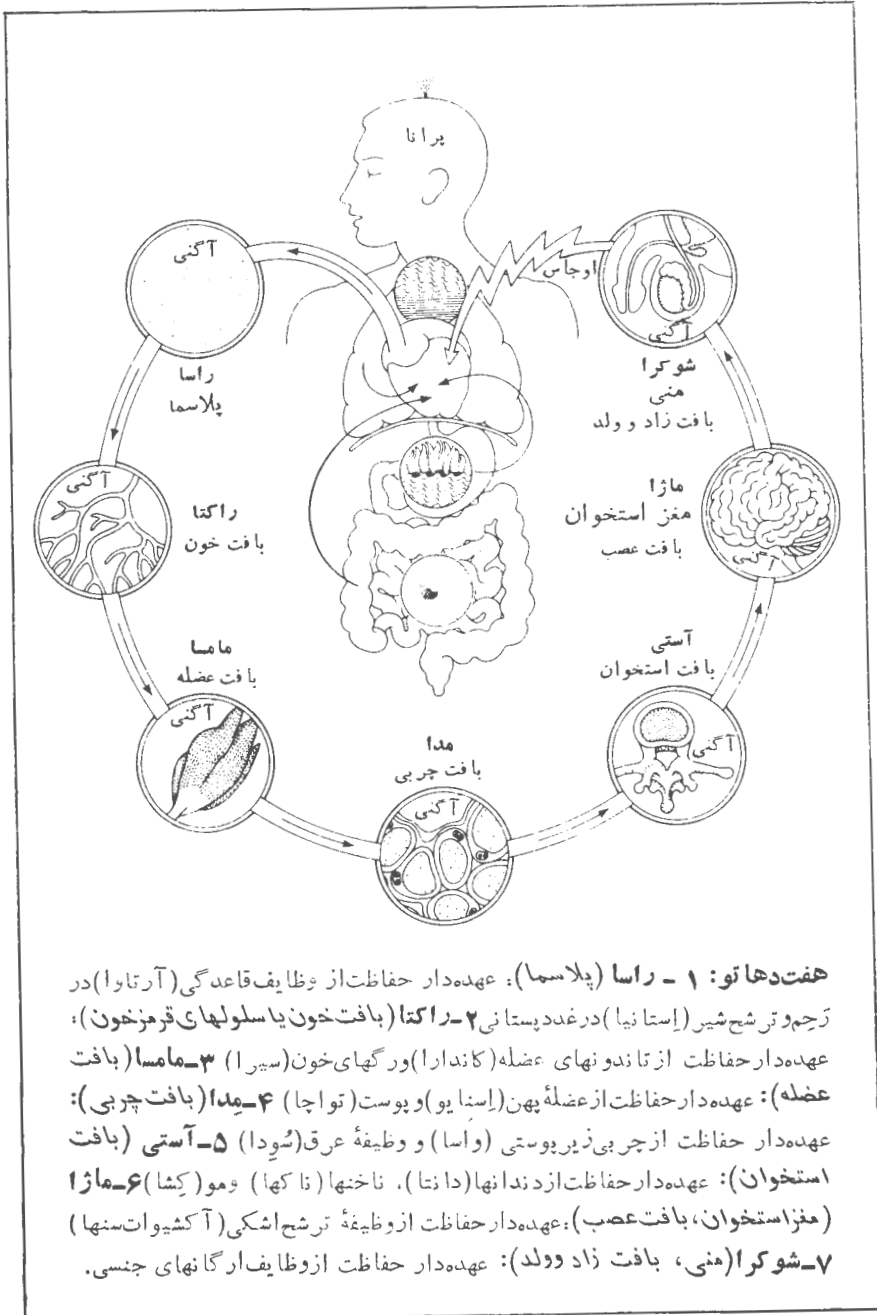
۱. داسا^{۱۷} (پلاسمای) محتوی مواد مغذی از غذای هضم شده که تمام بافتها، ارگانها و سیستمها را تغذیه می کند.
 ۲. راکتا^{۱۸} (خون) مسئول رساندن اکسیژن به تمام بافتها و اعضای حیاتی و حفظ حیات است.
 ۳. مامسا^{۱۹} (عضله) اعضای حیاتی ظریف را می پوشاند؛ حرکت مفاصل را انجام می دهد و نیروی فیزیکی بدن را حفظ می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

را سا تبدیل به را کتا می شود که بعد از این به صورت مامسا، مدا و غیره در می 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 يك پرهیز غذایی مناسب، ورزش و برنامه بازیافتن یا تجدید جوانی، حفظ کرد.

گردش مواد مغذی و تغییر شکل دهاتوها



هفت‌دها تو: ۱ - راسا (پلاسم): عهده‌دار حفاظت از وظایف قاعدگی (آرتاوا) در رَجَم و ترشح شیر (استانیا) در غددِستانِ ۲- **راکتا** (بافت خون یا سلول‌های قرمز خون): عهده‌دار حفاظت از تاندو نه‌های عضله (کاندارا) و رگ‌های خون (سیرا) ۳- **ماماسا** (بافت عضله): عهده‌دار حفاظت از عضلهٔ پهن (اسنا یو) و پوست (تواجا) ۴- **میدا** (بافت چربی): عهده‌دار حفاظت از چربی زیر پوستی (واسا) و وظیفهٔ عرق (سودا) ۵- **آستی** (بافت استخوان): عهده‌دار حفاظت از دندان‌ها (دان‌تا)، ناخن‌ها (نا‌کها) و مو (کِشا) ۶- **ماژا** (مغز استخوان، بافت عصب): عهده‌دار حفاظت از وظیفهٔ ترشح اشکی (آکشیات سن‌ها) ۷- **شو‌کرا** (منی، بافت زاد و ولد): عهده‌دار حفاظت از وظایف ارگ‌های جنسی.

فصل پنجم خواص^۱

آیورودا يك علم ظریف پزشکی است که خواص یا کیفیات متفاوتی را در بر می گیرد. این خواص گوناها نیز خوانده می شوند. چاراك^۲ پزشك برجسته آیورودا كشف كرد كه 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، بیان کننده انرژی حرکتی^۳ هستند. خواص و افعال به صورت نزدیکی بایکدیگر مرتبطند؛ زیرا انرژی نهانی خواص، نهایتاً به صورت فعل یا انرژی حرکتی در می آید. بنابر آیورودا بیست خواص پایه ای وجود دارد. جدول شماره ۳ این بیست خواص و افعال آنها را نشان می دهد.

1. attributes
2. Charak
3. kinetic

پس از مشاهده دقیق جهان و انسان، چاراك بیست خواص پایه‌ای را در ده جفت متضاد (مانند داغ و سرد، آهسته و تند، کودن و تیزهوش، تروخشك و...) دسته‌بندی کرد. این نیروهای متضاد، باهم عمل می‌کنند. جهان به صورت يك كل، 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، خشك، سبك، محرك و نفوذکننده؛ طبیعتاً در تابستان پیتا در بدن افزوده خواهد شد. واتا سبك، ظریف، خشك، متحرك، خشن و سرد است؛ بنابراین در فصل پائیز که این خواص را دارا است، واتا هم در ساختمان بدنی انسان تمایل به افزایش خواهد داشت. و سرانجام کافا مایع، سنگین، سرد، چسبیده 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، يك فرد واثائی به صورت طبیعی خواص سبك بیش از حد دارد. هر چند اگر این فرد مداوماً غذاهای سنگین با اثرات کافائی بخورد که خواص سبك بدن را مانع شود، بعد از مدت زمانی خواص بدنی این فرد از واتا (سبك) به کافا (سنگین) تغییر خواهد کرد. بدین طریق، خواص بدن ممکن است تغییر کند، علی‌رغم تمایلات طبیعی و ذاتی ساختمان بدنی.

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 چیلی تند و پرادویه تناول کند، حواس چگونه عکس‌العملی را نشان می‌دهند؟ به‌علت 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 سه‌دوشا امکان‌پذیر می‌شود.

بیست خاصیت (گوناها) و اثرات آنها

۱. سنگین (گورو^۱): کافا را افزایش می‌دهد؛ پیتا و واتا را کاهش می‌دهد. مواد مغذی (که در جریان هضم به صورت رسوب بافتی عمل می‌کنند) و سنگینی را افزایش می‌دهد. ایجاد کسالت، سستی و بی‌حالی می‌کند.
۲. سبک (لاگهو^۲): واتا، پیتا و آگنی را افزایش می‌دهد؛ کافا را کاهش می‌دهد. به هضم کمک می‌کند. چرم را کم می‌کند، تمیز می‌کند. ایجاد تازگی، هشیاری و سبکی می‌کند.
۳. آهسته (ماندا^۳): کافا را افزایش می‌دهد؛ واتا و پیتا را کاهش می‌دهد. ایجاد تنبلی، آهستگی در عمل، راحتی و کسالت می‌کند.
۴. تیز (تیکشنا^۴): 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^۵): واتا و کافا را افزایش می‌دهد؛ پیتا را کاهش می‌دهد. ایجاد سردی، بی‌حسی، ناخودآگاهی، انقباض، ترس و عدم حساسیت می‌کند.
۶. گرم (اوشنا^۶): 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^۷): 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 (دوکشا^۸): واتا و آگنی را زیاد می‌کند؛ پیتا و کافا را کاهش می‌دهد. خشکی، جذب، یبوست و عصبی بودن را افزون می‌سازد.
۹. لاغر (اسلاکشنا^۹): 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

۱۰. **خشن** (خارا^{۱۰})؛ واتا و آگنی را زیاد می کند؛ پیتا و کافا را کاهش می دهد. باعث ترک در پوست و استخوان می شود و ایجاد بی توجهی و سختی می کند.
۱۱. **غلیط** (ساندرا^{۱۱})؛ کافا را افزایش می دهد؛ واتا، پیتا و آگنی را کاهش می دهد. انجماد، غلظت و قدرت را افزایش می دهد.
۱۲. **مایع** (دراوا^{۱۲})؛ پیتا و کافا را زیاد 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** (مردود^{۱۳})؛ پیتا و کافا را زیاد می کند؛ واتا و آگنی را کاهش می دهد. ایجاد نرمی، ظرافت، راحتی، لطافت، عشق و توجه می کند.
۱۴. **سفت** (کاتینا^{۱۴})؛ واتا و کافا را افزایش می دهد؛ پیتا و آگنی را کاهش می دهد. سفتی قدرت، سختی، خودخواهی، سنگدلی و عدم حساسیت را زیاد می کند.
۱۵. **ساکن** (استیرا^{۱۵})؛ کافا را زیاد می کند؛ واتا، پیتا و آگنی را کاهش می دهد. ثبات، پشتیبانی، یبوست و ایمان را از دیاد می بخشد.
۱۶. **متحرک** (چالا^{۱۶})؛ 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^{۱۷})؛ واتا، پیتا و آگنی را زیاد می کند؛ کافا را کاهش می دهد. در مویرگهای ظریف نفوذ می کند. احساسات و حس کردن را افزایش می دهد.
۱۸. **زمخت** (استولا^{۱۸})؛ کافا را زیاد می کند؛ واتا و پیتا و آگنی را کاهش می دهد. باعث گرفتگی و چاقی می شود.
۱۹. **ابری** (آویلا^{۱۹})؛ کافا را زیاد می کند؛ واتا، پیتا و آگنی را کم می کند. ترک خوردگی را شفا می دهد. باعث عدم وضوح (تیرگی) و عدم درک می شود.
۲۰. **صاف** (ویشادا^{۲۰})؛ واتا، پیتا و آگنی را زیاد می کند؛ کافا را کم می کند. آراش 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

جدول ۴ خواص سه دوشا

		
کافا	پیتا	واتا
سنگین آهسته	جرّی زافند	خشک سبک
سرد روغنی	گرم سبک	سرد زمخت
لاغر	متحرک	(خشن)
غلیظ	مایع	ظریف
نرم ساکن	بوی ترش	متحرک صاف
پراکنده		
عناصر سه دوشا		
کافا	پیتا	واتا
خاک + آب	آتش + آب	هوا + اتر

فصل ششم تشخیص

در غرب ، عبارت «تشخیص»^۱ عموماً به شناسائی مرض بعد از پیدایش آن، گفته می شود؛ حال آنکه در آیورودا مفهوم تشخیص در مورد تعقیب لحظه به لحظه اعمال متقابل نظم (سلامت) و بی نظمی (بیماری) در بدن، بکار گرفته می شود. جریان بیماری يك عكس 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 می دهد قبل از اینکه هر گونه علائم آشکار بیماری بروز نماید . انسان بوسیله کشف علائم اولیه عدم تعادل و عكس العمل بیماری در بدن ، می تواند ماهیت عكس العملهای آینده بدن را مشخص کند . مشاهده

1. diagnosis

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 يك کتاب زنده است و برای فهمیدن و سلامت فیزیکی، باید هر روز خوانده شود.

امتحان نبض شریان زند اعلا^۲

بطوری که شکل ۲ نشان می‌دهد، نبض شریان زند اعلا با سه انگشت اول-نشانه، وسطی و انگشتی-حس می‌شود. برای امتحان کامل نبض، پزشک در مقابل بیمار قرار می‌گیرد و نبض هر دو میچ 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 نگه دارید.

2. radial

شکل ۲

«نادی»: تشخیص نبض



امتحان نبض

آرنج را کمی خمیده نگاه 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 نمائید تا حرکات گوناگون نبض را احساس کنید.

تعیین هویت نبض



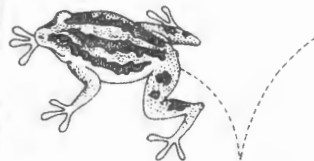
سریع، باریک، ضعیف، سرد، نامرتب
نسبت: ۸۰-۱۰۰ ضربه در دقیقه



۱) جایگزینی انگشت اشاره نمایانگر نبض و اتا 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، هیجان 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.

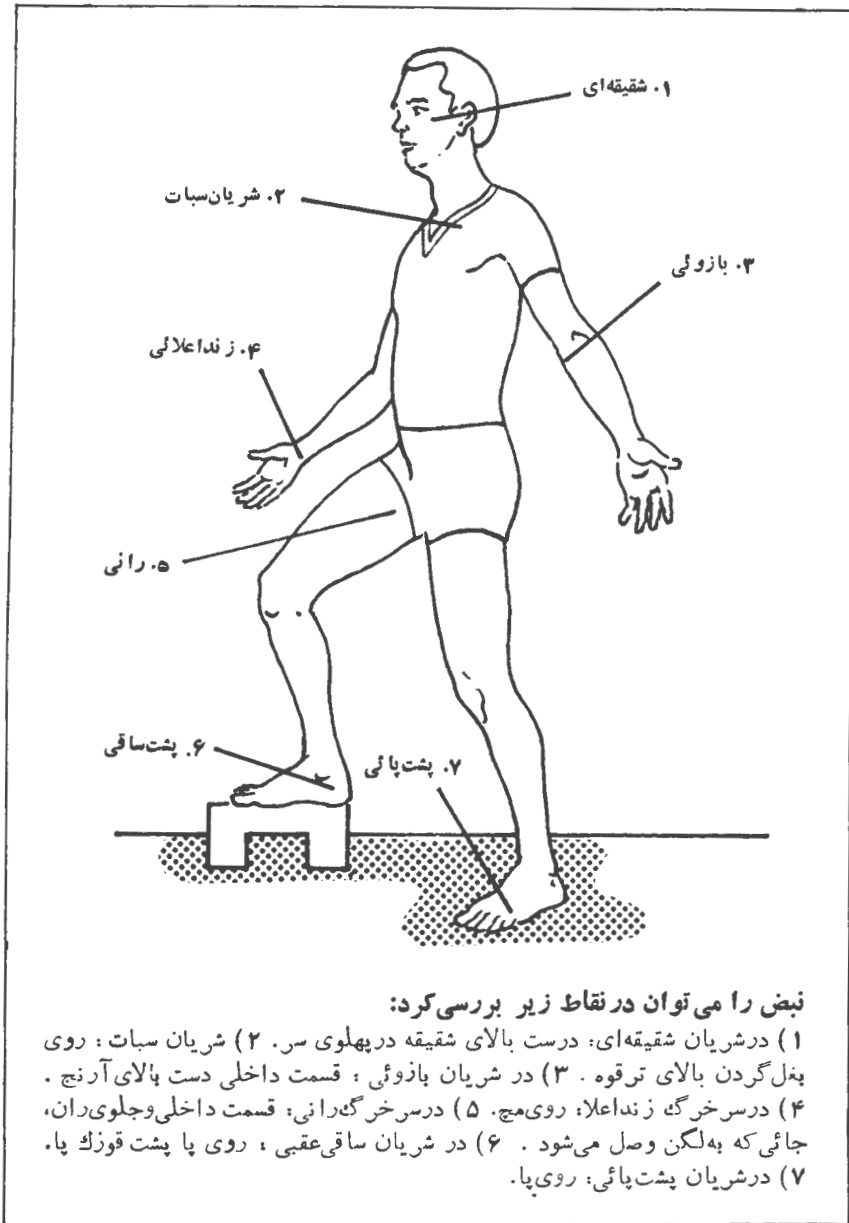


آهسته، قوی، ثابت، نرم، پهن، مرتب، گرم
نسبت: ۶۰-۷۰ ضربه در دقیقه



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

شکل ۳
نقاط نبض



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 نمایید.

موقعیت انگشت نشانه جای دوشای واتا را معین می کند. 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 می شود و واتای اضافه را در بدن مشخص می کند.

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 هیجان زده حس می شود و مانند يك قورباغه در حال پرش حرکت خواهد کرد. بنابراین چنین نبضی، «نبض قورباغه» خوانده می شود. این نبض، پیتای اضافه را مشخص می کند.

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

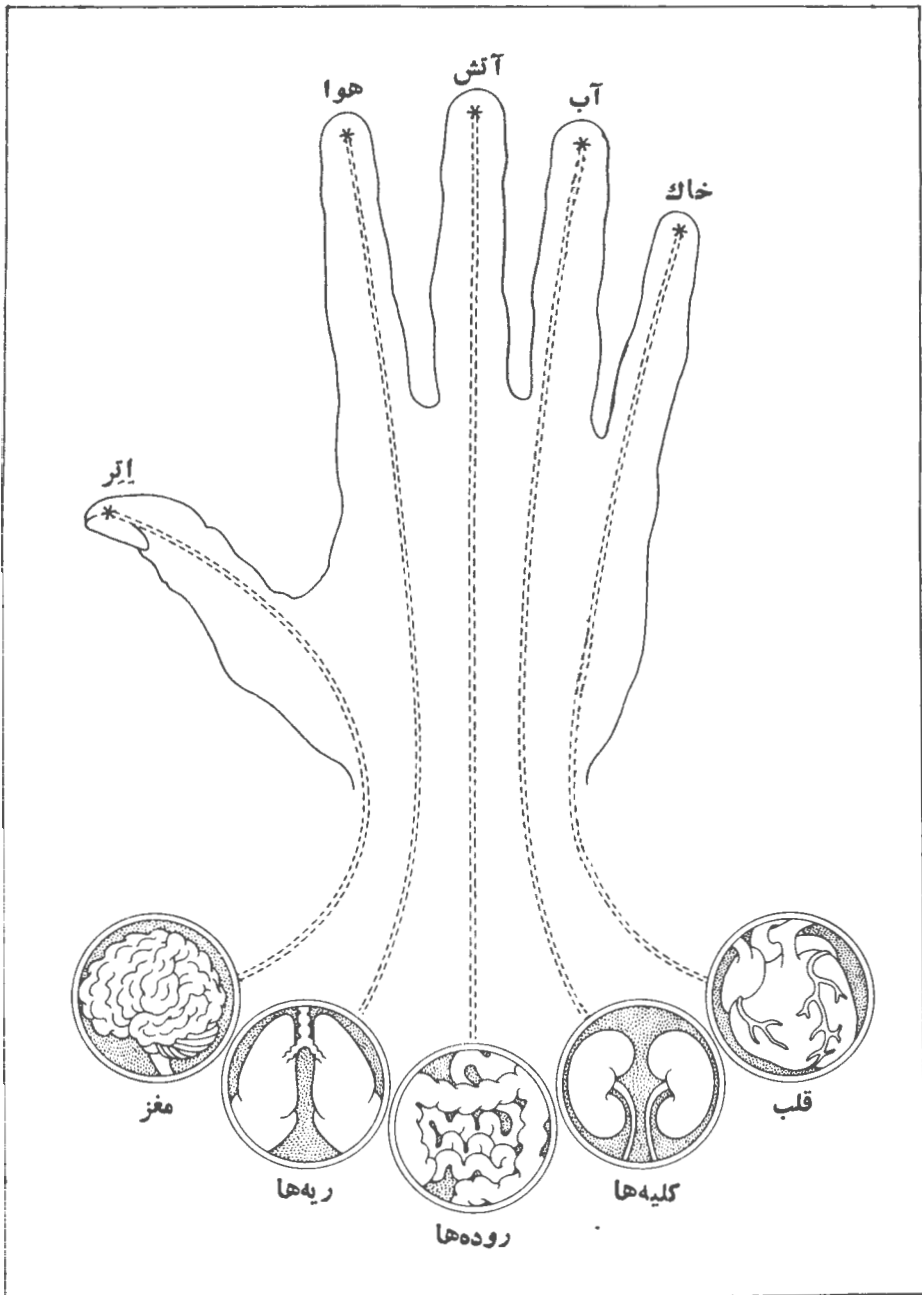
نه تنها ساختمان بدنی بلکه اوضاع ارگانهای بدن را نیز می توان بوسیله آزمایش سطحی و عمیق نبض مشخص نمود. ضربان نبض نه تنها با ضربان قلب مطابقت دارد بلکه چیزهایی درباره خطوط مهم نصف النهار^۳ که جریانات پرانیک^۴ انرژی در بدن را متصل می کنند، آشکار می سازد. این جریانات که از طریق خون در گردش هستند، از درون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

3. meridians

4. pranic

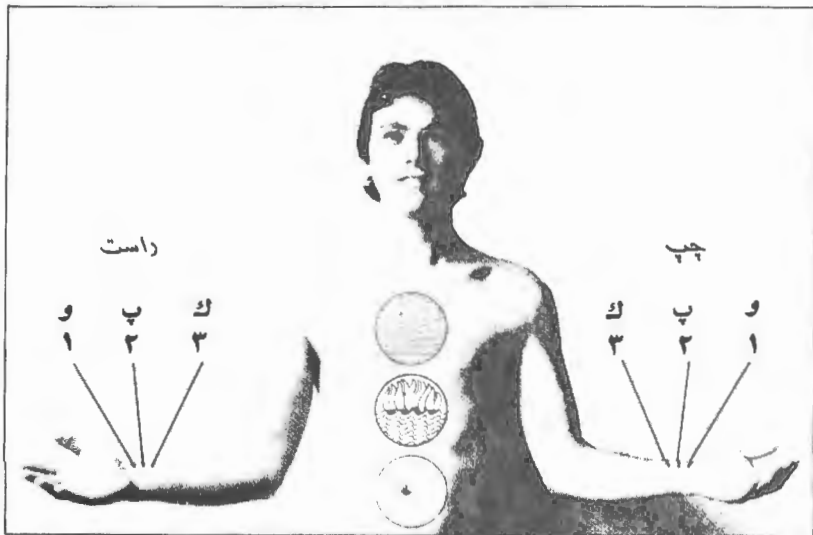
شکل ۴

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: آبشامه 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 گر سنگی، 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) معدل بالغ: ۷۲، ۸) كهولت: ۶۵، ۹) بیماری: ۱۲۰، ۱۰) هنگام مرگ: ۱۶۰.

ضربان نبض سطحی و عمیق، می تواند وضعیت این ارگانهای مختلف را دنبال کند. هر انگشت بر روی يك خط نصف النهار عنصر مربوط به دوشای آن محل، قرار دارد. (شکل شماره ۵ را ملاحظه کنید.) برای مثال، انگشت نشانه که روی دوشای واتا قرار دارد، هوای بدنی را مشخص می سازد؛ انگشت میانی که با دوشای پیتا تماس می یابد، آتش را نمایان می کند؛ و انگشت انگشتی که نبض کافا را گرفته، نمایانگر آب است.

هنگامی که انگشت نشانه بر مچ راست مریض قرار دارد، با يك تماس سطحی، درمقرحسی فعالیت روده بزرگ می باشد. وقتی که فشار سفت تر و عمیق تر بکار برده شود، ممکن است فعالیت ریه ها حس شود. موقعی که انگشت نشانه به صورت سطحی بر طرف راست بکار گرفته شود و ضربان برجسته ای حس شود، واتا در روده بزرگ افزون شده است. اگر نبض عمیق، قوی و با ضربان باشد، احتقان در ریه ها وجود دارد. انگشت میانه را که بر روی مچ قرار دهند، با تماس سطحی می تواند نمایانگر وضع کیسه صفرا، و با فشار عمیق تر، نشانگر کبد باشد. انگشت انگشتی وقتی که سطحی بکار گرفته شود، آبشامه قلب (لایه غشائی پوشاننده قلب) را حس می کند و با يك تماس عمیق، نمایانگر رابطه هماهنگ واتا، پیتا و کافا می باشد.

وقتی که انگشت نشانه به صورت سطحی بر روی مچ چپ بیمار قرار گیرد، از فعالیت روده كوچك آگاهی می دهد؛ در حالی که از قلب بوسیله فشار عمیق انگشت آگاهی گرفته می شود و با فشار سطحی انگشت میانه، فعالیت معده ادراك می شود و فشار عمیق وضع طحال را روشن می کند. انگشت انگشتی به صورت سطحی که بکار گرفته شود، وضعیت مثانه را روشن می کند؛ در حالی که فشار عمیق، عملکرد کلیه ها را مشخص

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 ادرار، وقتی که گرسنه‌هستید یا زمانی که احساس عصبانیت می‌کنید، توجه‌نمائید. با مشاهده اینگونه دگرگونی‌ها، شروع خواهید کرد به یادگیری چگونگی خواندن نبض.

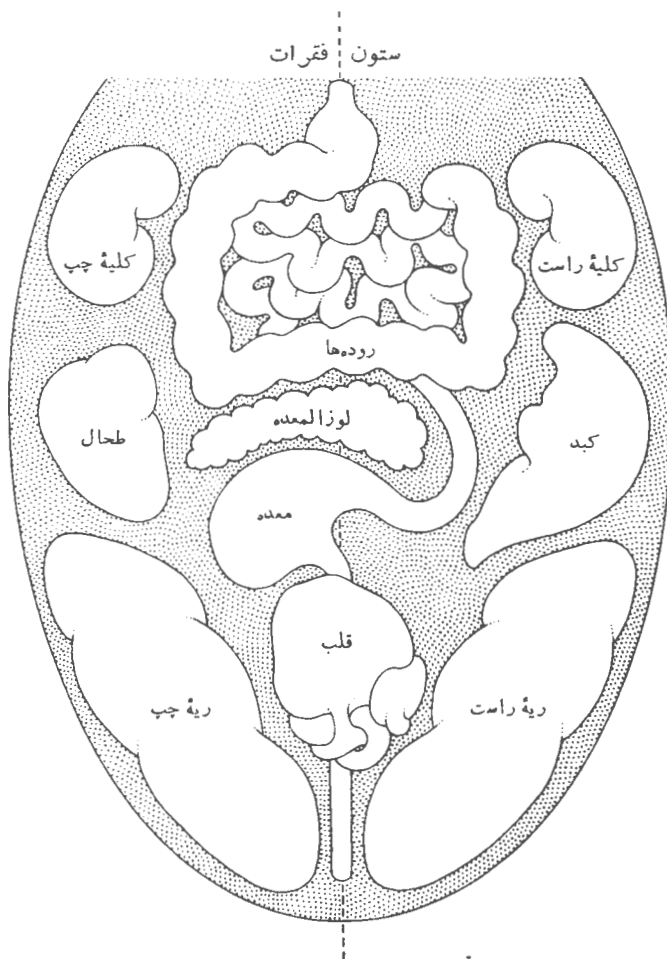
تشخیص از روی زبان

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

در آئینه به‌زبانتان نگاه کنید و اندازه، شکل، طرح، سطح، حاشیه و رنگ آن را ببینید. اگر رنگ پریده است، يك وضعیت کم‌خونی یا بی‌خونی در بدن وجود دارد. اگر رنگ آن متمایل به‌زرد است، صفرای بیش از حد در کیسه صفرا جمع شده و یا اختلالی در کبد بوجود آمده است. اگر کبود رنگ 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

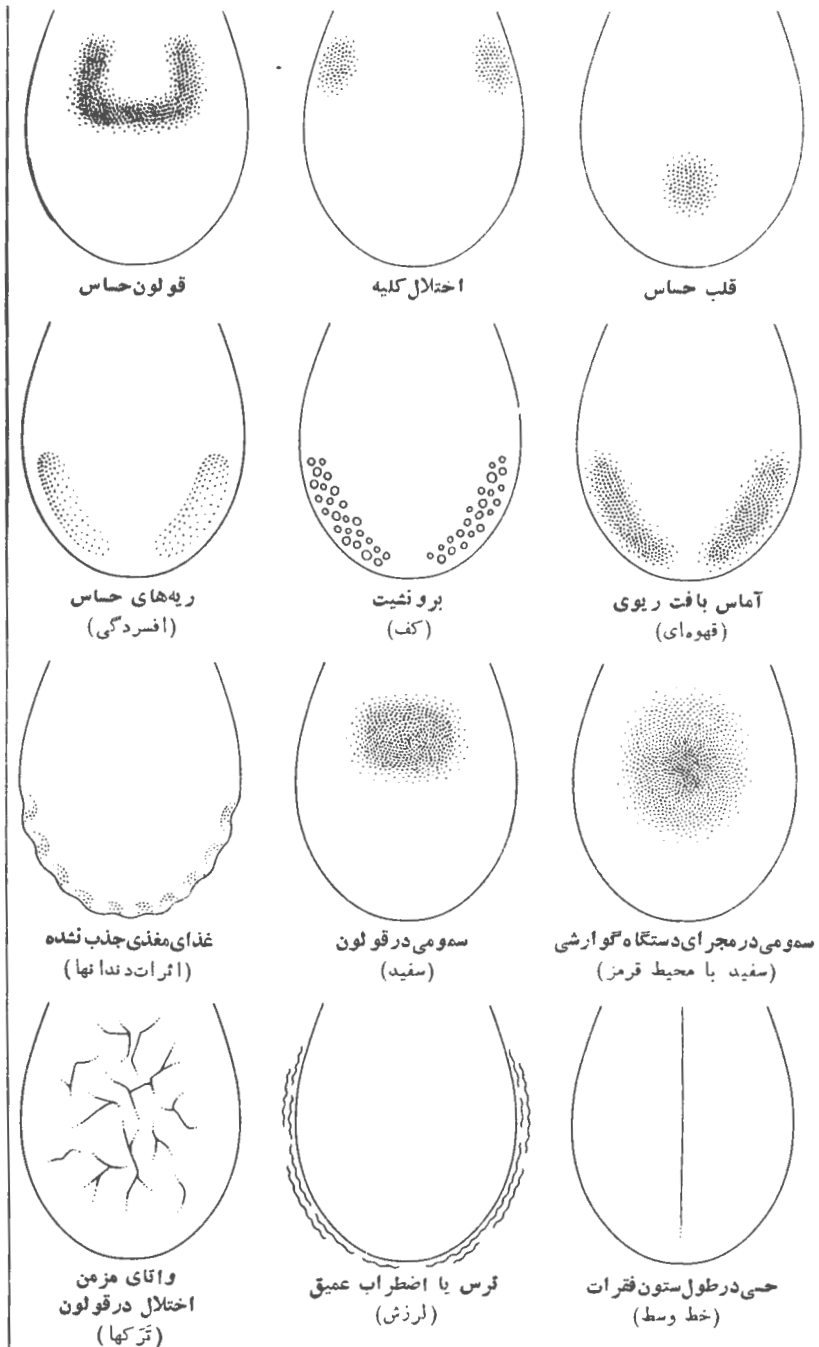
تشخیص از روی زبان (جیهوا jihva)

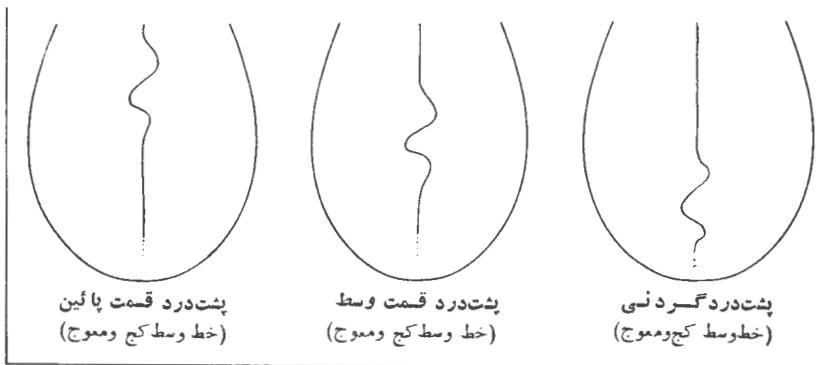
وضعیتها: يك تغییر رنگ و یا حساسیت قسمت مخصوصی از زبان، بیانگر اختلالی در عضو مربوط به آن قسمت است (شکل را ملاحظه کنید). زبان سفید رنگ مشخص کننده اختلال کافا و تراکم اخلاط، زبان سرخ یا سبز متمایل به زرد بیانگر اختلال پیتا و زبان سیاه رنگ تاقهوه ای حاکی از اختلال واتا می باشد. زبان بی آب نشانه کاهش در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



توجه: این شکل براساس نگریستن شخص به زبان خود درحالی که رو بر روی آئینه ایستاده، ترسیم شده است.

ادامه شکل ۶





است. اگر يك لایه، زبان را دربر گرفته باشد، مشخصه وجود سمومی درمعه، روده كوچك 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 درمعه و روده كوچك است. وجود خطی در وسط زبان مشخص کننده آن است که احساسات در طول ستون مهره‌ای نگاه داشته شده‌اند. 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 حالاتی 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.

يك خط عمودی بين ابروان درست راست حكایت می كند كه احساسات شما در كبد فرونشانده شده است. يك خط عمودی بين ابروان در طرف چپ بیان می كند كه طحال شما احساساتی را در درون نگاه داشته است.

وقتی پلكهای پائینی پر و باد کرده باشند ، نشان دهنده این است كه كلیه ها معیوبند. يك دگرگونی رنگت به شكل پروانه بر روی بینی یا روی گونه ها درست زیر قسمت كلیه ، (شكل شماره ۷ را ملاحظه كنید.) به معنای آن است كه بدن آهن یا اسید فوليك جذب نمی كند و سوخت و ساز هاضمه ای، به دلیل كمی آگنی بدرستی انجام نمی گیرد.

به طور کلی، شخصی با ساختمان بدنی و اتا نمی تواند وزن اضافه كند. بنابراین، گونه هایش صاف و فرو رفته می شود. شخصی كه سوخت و سازش كُند است (ساختمان بدنی كفا)، آب و چربی را نگاه خواهد داشت و گونه هایش فربه خواهد بود.

شكل بینی می تواند ساختمان بدنی را معین كند. يك بینی تیز ممكن است مشخص كننده ساختمان بدنی پیتا باشد؛ يك بینی درشت، كفا، و يك بینی كج، و اتا.

تشخیص از روی لب

لبها نیز مانند اعضای دیگر بدن (مثل زبان، ناخن ها، چهره و چشم ها)، سلامت یا بیماری ارگان های مختلف فیزیکی را منعكس می كنند.

شخص باید اندازه، شكل، سطح، رنگ و طرح لبها را ملاحظه كند. اگر خشك و خشن باشند، مشخص كننده كمی آب یا يك اختلال و اتائی است. عصبی بودن و ترس نیز باعث بوجود آمدن خشکی و

شکل ۲

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 در می آیند. پدید آمدن مکرر تکه های متورم در حاشیه لبها، نشانگر وجود تبخال و يك 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 يك 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 osha)

وضعیتها: لبهای وائائی باریك و خشك، لبهای پیتائی قرمز، و لبهای كافائی كلفت و چرب است. لبهای خشك و ترك خورده مشخص كننده كمی آب بدن و اختلال وائا است. لبهای رنگ پریده علامت كم خونی است. لكه های قهوه ای علامت سوء هاضمه مزمن است و می تواند به معنای وجود كرمها در قولون باشد. تبخالها، تاولها یا زخمهای روی لب نشانه بی نظمی پیتا می باشد. لرزش لبها علامت ترس و اضطراب است.



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

تشخیص از روی ناخن

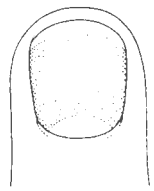
بر اساس آیورودا ناخنها محصول اضافی استخوانها هستند . به اندازه، شکل، سطوح و طرح ناخنهایتان نگاه کنید. همچنین دقت کنید که آیا آنها انعطاف پذیر، نرم و حساس، یا تُرْد و زودشکن اند. اگر ناخنها خشک، کج و معوج، خشن و شکننده هستند، و اما در بدن غالب است. اگر ناخنها نرم، صوری، حساس و کمی براق باشند و به آسانی 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 جذب در سیستم هاضمه را مشخص می کند. شیارهای مورب روی ناخنها، تغذیه معیوب یا یک بیماری قدیمی را آشکار می سازد.

برخی از اوقات ناخنها برجسته، محدب و پیازی، مانند چوب طبل می شوند. این وضعیت که کلاینگک خوانده می شود، حساس بودن ریه ها و قلب را مشخص می کند. وقتی که ناخن مقعر و به شکل قاشق است به صورتی که می تواند یک قطره آب را نگه دارد، نشانه کمبود آهن است. نقاط سفید روی ناخن کمبود روی یا کلسیم را مشخص می کند. رنگ پریدگی ناخنها حاکی از کم خونی است. قرمزی زیاد، بیش از حد بودن سلولهای قرمز خون را نشان می دهد. ناخنهای زرد، از کبد حساس یا یرقان حکایت می کنند. ناخنهای کبود یک قلب ضعیف را نشان می دهند.

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

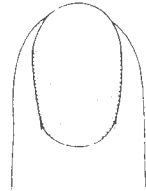
5. clubbing

تشخیص از روی ناخن



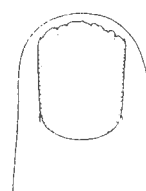
کافا

ضخیم، قوی، روغنی



پیتا

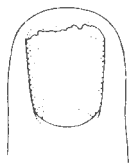
نرم، صورتی، نازک



واتا

شکسته

وضعیتها: رنگ ناخن می تواند گویای اختلالی خاص باشد. اگر ناخن رنگ پریده باشد، مشخص کننده کم خونی است. یک ناخن زرد علامت کبدی حساس است، در حالی که یک ناخن آبی از ریه ها و قلبی حساس حکایت دارد. اگر هلال ناخن (قسمت هلالی در پائین ناخن) آبی باشد، مشخص کننده یک کبد مختل شده است. هلال قرمز علامت ناتوانی قلبی است.



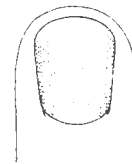
عصبی

اختلال واتا
(ناخن جویده شده)



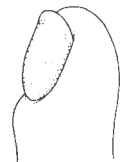
تغذیه بد

اختلال آگنی
(سطح پله ای)



جذب بد

اختلال واتا
(رگ های طولی)



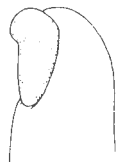
قلب و ریه های حساس
«پرا نا»ی ضعیف
(ناخن چماق زده)



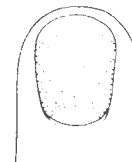
سرفه مزمن
اختلال کافا
(نوک طولی)



بیم مزمن یا بیماری طولانی
(شیارهای متقاطع)



عفونت مزمن ریه
(برآمدگی در انتهای ناخن)



کمبود کلسیم یا روی
(لکه های سفید)

مربوط به مغز و جمجمه ، انگشت نشانه مربوط به ریه‌ها، انگشت میانی مربوط به روده کوچک و انگشت انگشتی مربوط به کلیه است. انگشت کوچک به قلب ارتباط دارد . يك لكه سفید روی انگشت انگشتی ، رسوبات کلسیم در کلیه را مشخص می کند. اگر لكه بر روی انگشت وسطی باشد، حاکی از کلسیم جذب نشده در روده است. اگر لكه سفید روی انگشت نشانه باشد، نشانه رسوبات کلسیم در ریه‌ها است.

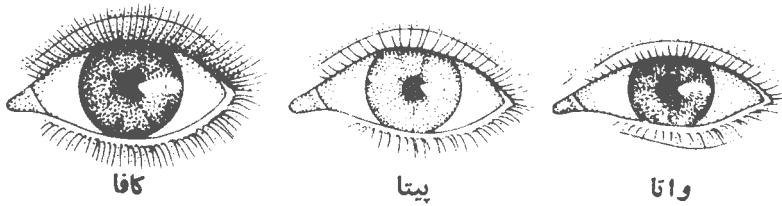
تشخیص از روی چشم

چشمانی که کوچکند و دائماً چشمک می زنند، غالب بودن واتارا در بدن نشان می دهند. چشمک زدن بیش از حد نشانگر عصبیت و اضطراب یا ترس عمیق است. پائین افتادگی پلك بالا يك اختلال واتائی است که حکایت از ناامنی، ترس یا عدم اعتماد می کند. چشمان درشت، زیبا و جذاب مشخص کننده يك ساختمان بدنی کافائی است.

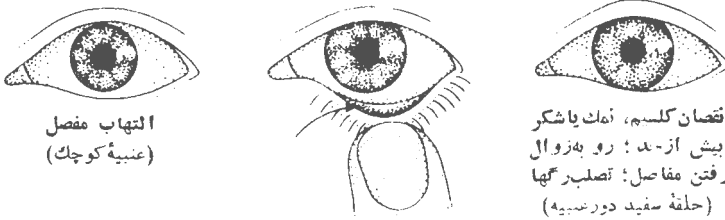
چشمان پیتائی درخشان و نسبت به نور حساسند. سفیدی این چشمها قرمز است و به نزد يك بینی تمایل دارند. بر طبق آیورودا، چشمها انرژی را از عنصر پایه ای آتش می گیرند. انرژی آتشی در قوه منتج از حساسیت به نور است. بنابراین، اشخاص با ساختمان بدنی پیتا آتش را بوفور در بدن دارند. اینان غالباً چشمانی دارند که فوق العاده نسبت به نور حساس است.

برجسته بودن چشمها نشان می دهد که غده تیروئید غیر عادی عمل می کند. اگر ملتهمة چشم بیرنگ باشد، نشانگر کم خونی و اگر زرد باشد حاکی از کبد ضعیف است.

تشخیص از روی چشم



چشمهای واتائی کوچک و عصبی است با پلکهای افتاده و خشک و مژه‌های کم. قسمت سفید چشم کمرنگ است، درحالیکه عنیه تیره، قهوه‌ای تیره یا سیاه است. اندازه چشمهای پیتائی متوسط است و خود چشمها تیز، درخشان و نسبت به نور حساسند. مژه‌ها کم و چرب است، درحالیکه عنیه قرمز یا زرد رنگ است. چشمهای کافائی درشت، زیبا و مرطوب است با مژه‌های بلند، ضخیم و چرب. سفیدی چشم خیلی سفید است، درحالیکه عنیه رنگ پریده، آبی یا سیاه است.



ورم ملتحمه
اختلال پیتا
(فرهنگ لغات فنی را ملاحظه کنید)

فرد باید رنگک، اندازه و شکل عنبیه را نیز و ارسی کند. يك عنبیه ریز مشخص کننده مفصل ضعیف است. اگر يك حلقه سفید دور عنبیه باشد، نشان می‌دهد که شخص بیش از حد لازم نمک و شکر مصرف می‌کند. همچنین وجود حلقه سفید دور عنبیه در میان سالگی می‌تواند نشانه فشارهای بدنی باشد. اگر حلقه سفید خیلی برجسته و سفید باشد (بخصوص در میان سالگی) رو به انحطاط گذاردن مفصل را مشخص می‌کند که در نتیجه آن مفصل بیرون می‌زنند و ترک می‌خورند و این امر احتمالاً منجر به التهاب شریان و درد مفصل می‌شود. لکه‌های سیاه‌قهوه‌ای رنگک در عنبیه، آهن جذب نشده در روده را مشخص می‌کند. علاوه بر فنون تشخیصی که در صفحات قبل ذکر شد، آیورودا سایر طرق معاینات کلینیکی نظیر ملامسه^۶، دق^۷، سمع^۸ و تحقیق (پرسش)^۹ را نیز بکار می‌گیرد، مضافاً اینکه معاینات و آزمایشات قلب، کبد، طحال، کلیه، ادرار، مدفوع، خلط، عرق بدن، نطق و قیافه‌شناسی نیز وجود دارد.

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

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 داروئی، طب سوزنی، دستکاری ستون مهره ای برای درمان اختلال عملی اعصاب، ماساژ، و معالجه بیماری با اصداد آن گرفته تا هرگونه درمان دیگر) بدون حذف سموم موجود در سیستم که مسؤول بیماری است، فقط باعث فرونشستن هرچه عمیق تر سموم در داخل بافتها خواهد شد. فارغ شدن از علائم جریان بیماری، ممکن است از درمان سطحی منتج شود؛

هرچند 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؛ هرچند 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

منفی را می‌توان ازاد کرد.

ترس به‌واتا، خشم به‌پیتا، و حرص و حسرت و احساس مالکیت به‌کافا مربوط می‌شود. اگر شخص ترس را سرکوب کند، کلیه‌ها مختل می‌شوند. خشم، اختلال در کبد و سرکوب حرص و حس مالکیت، باعث اختلال قلب و طحال می‌شوند.

پانچا کارما^۱

برای پاره‌ای ناخوشیها از قبیل خلط بیش از حد در سینه، صفرا در روده‌ها، کافا در معده یا تجمع گاز در روده بزرگ، دفع فیزیکی را ممکن است بکاربرد. برای اینگونه درمان، آیورودا پانچا کارما را توصیه می‌کند. این پروسه‌ها (جریان‌ات) باعث پاک‌شدن بدن، ذهن و احساسات می‌شود. پانچا به معنی «پنج» و کارما به معنی «عمل» یا «پروسه» است. پنج پروسه پایه‌ای عبارتند از استفراغ، مسهلها یا ملینها، تنقیه دارویی، بکارگیری دارو از طریق بینی و تصفیه خون.

استفراغ درمانی (وامن^۲)

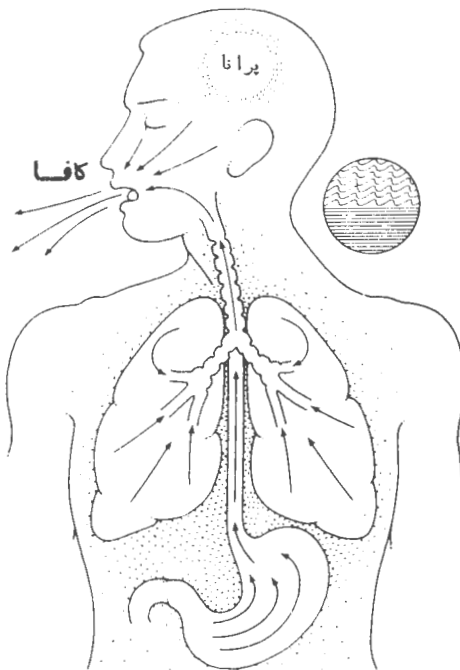
وقتی که تراکم اخلاط در ریه‌ها باعث بروز مکرر برونشیت، سرفه، سرماخوردگی یا آسم می‌شود، معالجه آیورودائی، استفراغ درمانی (وامن) است که برای دفع خلط - افزایش دهنده بیش از حد کافا - می‌باشد. ابتدا سه یا چهار لیوان از جوشانده شیرین بیان یا ریشه اکسیرترکی^۳

1. pancha karma

2. vaman

3. calamus root

درمان از راه استفراغ (وامن) دفع از طریق مجاری فوقانی



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

کارهای قبل از استفراغ: ماساژ روغن و گذاشتن ضماد گرم در شب قبل از وامن انجام شود. یک تا سه روز قبل از وامن، 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. وامن باید صبح (زمان کافا) انجام شود. شخص باید صبح زود برنج پسمتی و ماست با مقدار زیادی نمک میل کند تا کافا

درمعه بیشتر شود. ایجاد حرارت روی سینه و پشت، کافا را به صورت مایع در خواهد آورد. شخص باید به آرامی روی يك صندلی که ارتفاع آن به اندازه زانو باشد بنشیند و ترکیبی از شیرین بیان با عسل یا دم کرده ریشه اکسیر ترکیب شود. 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).

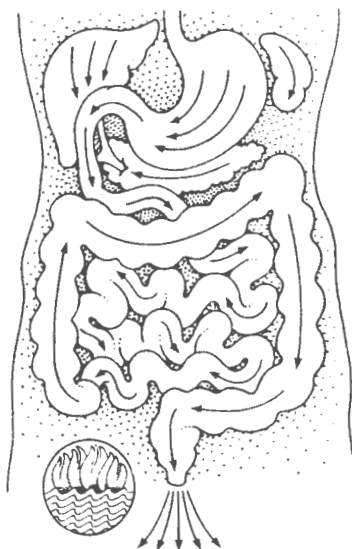
کارهای بعد از استفراغ: استراحت، گرفتن روزه، کشیدن سیگارهای دارویی و عدم جلوگیری از نیازهای طبیعی از قبیل ادرار، تخلیه مدفوع و گاز، عطسه، سرفه.

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، سوء هاضمه 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، جوزالقی.

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 بکارگرفت. جهت آمادگی برای درمان ویرچان، روغن و ضماد گرم باید درمورد رکتوم و شکم به ترتیب بکارگرفته شود. ویرچان، غدد عرقی، روده کوچک، قولون، کلیه ها، معده، کبد و طحال را تمیز می کند.

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

مواد ویرچان: سینا، آلو، سبوس، تخم بزرک، ریشه قاصدک، تخم پیسلیم، شیر گاو، نمک، روغن کرچک، کشمش، آب مانکو.

معالجه مورد استفاده قرار داد. برای نمونه، دم کرده برگ سنا^{۱۰} يك مسهل ملایم است؛ هر چند که در افراد با ساختمان بدنی و اتا، این دم کرده ممکن است قولنج بوجود آورد، زیرا کنش آن، حرکات دودی در روده بزرگ را افزایش می دهد.

يك مسهل مؤثر برای ساختمان بدنی و اتا یا پیتا، يك لیوان شیر داغ است که دو قاشق چایخوری «گی»^{۱۱} 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 می شود، کمک خواهد کرد. در حقیقت، مسهلها می توانند ناراحتی ناشی از ازدیاد پیتا را بطور کامل درمان کنند. وقتی از مسهلها استفاده می شود، پرهیز غذائی مهم است. بیمار نباید غذاهائی که طبع غالب را افزایش می دهد یا باعث نامتعادل شدن سه طبع می شود، 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 حفره های 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)^{۱۲}

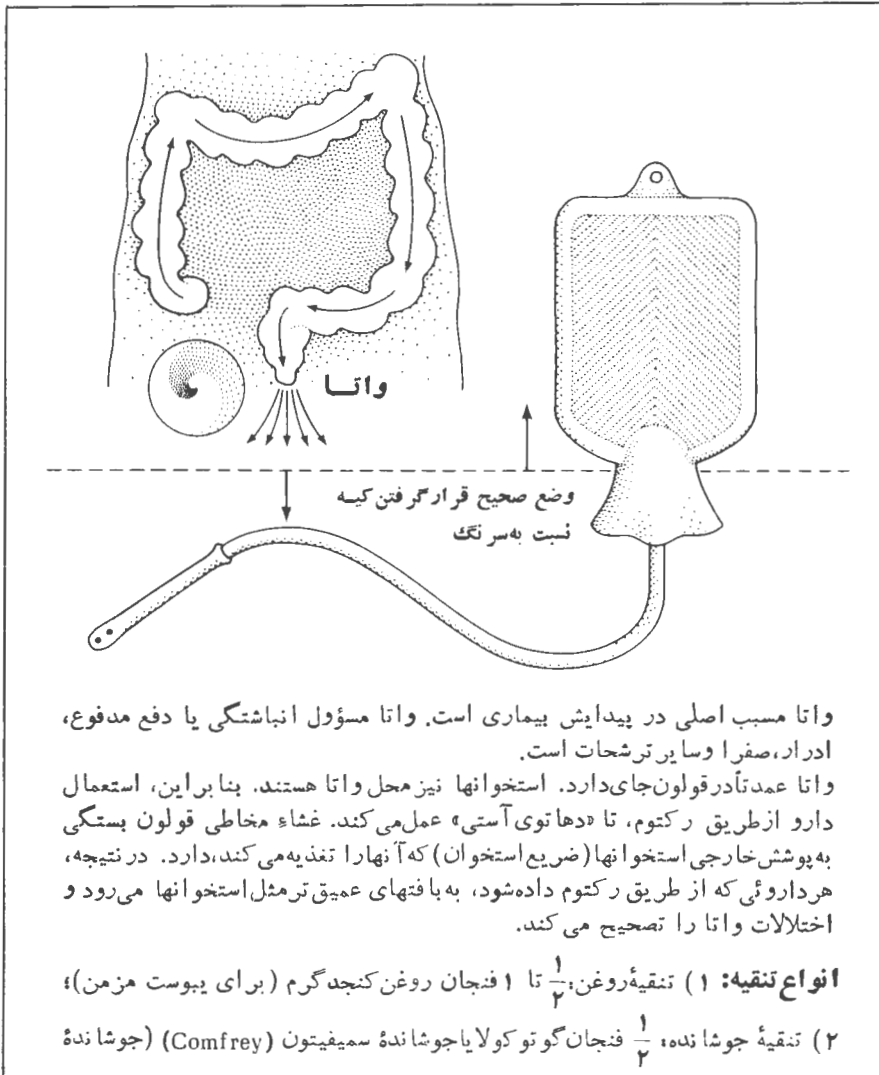
درمان تنقیه آیورودائی (باستی) مربوط می شود به آشناسازی

10. senna

11. ghee

12. basti

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



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

با ۱ فنجان روغن کنجد گرم؛ ۳) تنقیه مغذی؛ ۱ فنجان شیر گرم، ۱ فنجان آبگوشت یا ۱ فنجان سوپ منز استخوان.

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

موارد ممنوعیت کاربرد: ۱) تنقیه روغن: دیابت، فری، سوءهاضمه، آگهی کم، طحال بزرگ شده، بیهوشی؛ ۲) تنقیه جوشانده: ضعف، سکسکه، بواسیر، التهاب مقعد، اسهال، حاملگی، ابقاء و تجمع غیر طبیعی مایعات در محوطه صفاق، دیابت؛ ۳) تنقیه مغذی: دیابت، فری، موانع لنفاوی، ابقاء و تجمع غیر طبیعی مایعات در محوطه صفاق.

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

بیماری که از اسهال یا خونریزی از رکتوم رنج می برد، تنقیه داروئی نباید بشود. اشخاصی که سوءهاضمه مزمن، سرفه، تنگی نفس، اسهال، دیابت، یا کم خونی 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،

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^{۱۳})

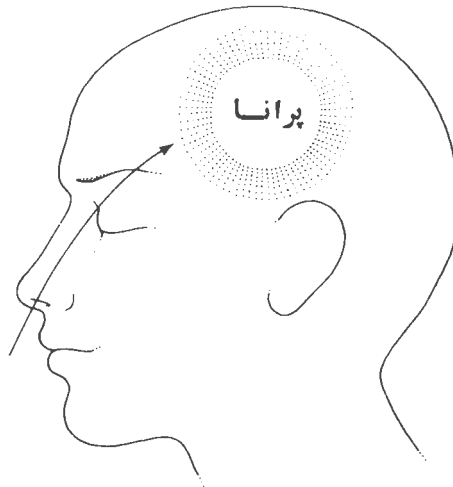
بکارگیری دارو از طریق بینی را «ناسیا» خوانند. طبایع بدنی بیش از حدی که در حلق، بینی، سینوس یا سر جمع شده‌اند، بوسیله نزدیکترین سوراخهای ممکن، دفع می‌شوند. بینی دری است برای مغز و آگاهی. «پرانا»^{۱۴} یا انرژی زندگی، از طریق کشیدن نفس از راه بینی وارد بدن می‌شود. پرانا عملکردهای حسی و حرکتی را حفظ می‌کند. 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. (بافت بینی حساس است و برای

13. nasya

14. prana

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



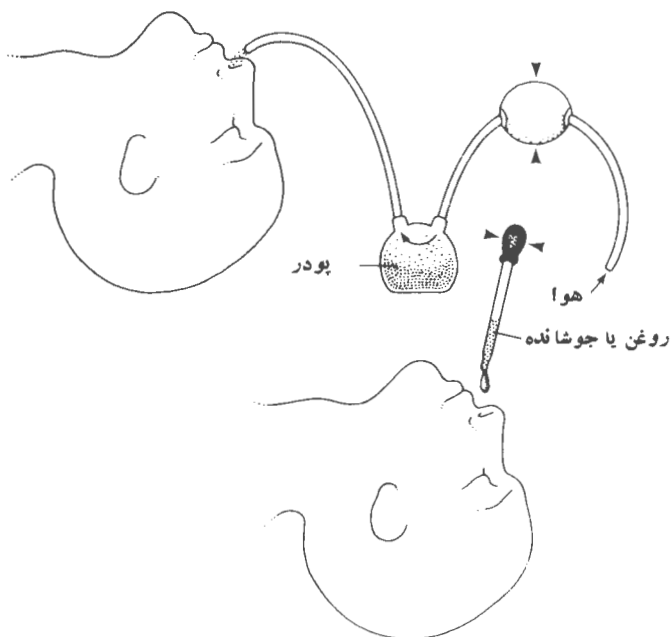
انواع ناسیا: ۱- ویرچا نا (تمیز کردن بینی با استفاده از پودرها یا گیاهان)، ۲- ناسیای مغذی (برای واتا)، ۳- ناسیای مسکن، ۴- ناسیای جوشا زنده ها، ۵- ناسیای «گی» یا روغن، ۶- ماساژ حفره های بینی.

بکارگیری پودر: پودر خشک گوتو کولا بوسیله یک لوله درون بینی دمیده می شود. 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، کرمها، بیماریهای پوستی، صرع، خواب آلودگی، پارکینسونیسم، التهاب مزمن غشاء مخاطی بینی، وابستگی، حرص، شهوت.

ناسیای مغذی: از «گی»، روغنها و نمک استفاده نمائید. ناسیای مغذی درمورد اختلالات و اتائی از قبیل سردرد میگرن، خشکی صدا، خشکی بینی، عصبی بودن، اضطراب، ترس، سرگیجه، پوچی، منفی بودن، افتادگی غیرعادی پلک یا پلکها، التهاب کیسه زلالی، سفتی و سختی گردن، بی حرکتی و سفتی مفصل مهره ای گردن (اسپوندیلوز)، سینوسهای خشک و از دست دادن حس بویائی، بکار گرفته می شود.

ناسیای مسکن: از آب «آلوورا»^{*}، شیر گرم، آب ریشه مارچوبه و آب گوتو کولا^{*} استفاده کنید. ناسیای مسکن فقط درمورد اختلالات پیتائی مانند ریزش مو، ورم ملتحمه و طنین زنگ در گوش استفاده می شود.

* مرجمه شود به فصل سیزدهم aloe vera و gotu kola.



ناسایای روغن: از جوشانده‌ها همراه با روغن‌ها در مورد اختلالات و اتائی، 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.

همانگونه 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 ناسایا مورد استفاده قرار می‌گیرد: بودر اکسیر ترکی، گوتو کولا، پیاز، سیر، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زنجبیل، جوشانده‌های روغن «گی».

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، يك 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 ایسن 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، درحالی که احساسات آزاد می شود و بینایی چشم هم بهتر خواهد شد.

حجامت (راکتا موکشا)^{۱۵}

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 فضاهای مابین مفاصل ظاهر شوند. در اینطور مواقع، دفع سموم و تصفیه خون الزامی است. برای جلوگیری از بروز مکرر اختلالات پوستی از قبیل کهیر^{۱۶} و بثورات موقت پوستی (راش)، اگرما، جوش، جرب^{۱۷}، لك و پيس^{۱۸}، خارش مزمن^{۱۹}، حجامت تجویز شده است. همچنین در موارد بزرگ شدگی کبد و طحال، و برای نقرس^{۲۰} نیز مؤثر می باشد.

15. racta moksha

16. urticaria

17. scabies

18. leucoderma

19. chronic itching

20. gout

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.^{۲۱}

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^{۲۲} 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

تسکین^{۲۳}

در ادامه درمان برای حذف اکثر سموم جدی، پروسه تسکین (شامنا^{۲۴}) 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.

23. palliation

24. shamana

فصل هشتم پرهیز غذایی

آیورودا آموزش می‌دهد که هر فردی توانائی شفا دادن خود را دارد . بنابراین، این علم زندگی ، به هر کس آزادی عمل برای بازیابی سلامت، بوسیله شناخت بدن و نیازهای آنرا می‌دهد.

بر طبق آیورودا، اساس توانائی فرد برای سالم ماندن، حفظ يك 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 می‌توانند 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 غذاهای مختلف را بفهمد، آنگاه قادر خواهد بود يك 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

آنها را 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 غذایمانگر آن است که این مواد عامل مربوطه را افزایش می دهند. فلشهای رو به پایین 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 آتا را افزایش می دهند. بنابراین، شخصی با ساختمان بدنی و آتا نباید زیاد از آنها بخورد. برعکس، میوه های شیرین، آووکادو، نارگیل، برنج قهوه ای، کلم قرمز، موز، انگور، گیلان و برتقال برای افراد با ساختمان بدنی و آتا مفیدند. افزایش دوشای پیتا بر اثر مصرف غذاهای ادویه دار، خمیر بادام زمینی^۱، میوه های ترش، موز، پاپایا (میوه انبه هندی)، گوجه فرنگی و سیر خواهد بود. غذاهایی که بازدارنده پیتا هستند عبارتند از: انبه ها^۲، برتقال، گلابی، آلو، جوانه ها، سالاد کاهو، تخم آفتابگردان، مارچوبه و قارچها.

موز، طالبی، خربزه و هندوانه، نارگیل، خرما، انبه، آناناس و محصولات لبنیاتی، کافرا افزایش می دهند؛ در حالی که میوه های خشک، انار، قره قاط^۳، برنج بسمتی، جوانه ها و مرغ برای اشخاص با ساختمان بدنی کافا مفیدند.

1. peanut butter
2. mangoes
3. cranberries

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 پیتا را 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 خوراکی هایی که و اتا را 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 سه دوشا 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 گر سنگی می کنید و چیزی نیازشامید مگر هنگامی که تشنه اید. چیزی نخورید وقتی که احساس تشنگی می کنید و چیزی نیازشامید موقعی که احساس گر سنگی می کنید. احساس گر سنگی کردن به معنی آن است که آتش هاضمه شما شعله ور شده است. اگر در این موقع چیزی بنوشید، مایع مزبور آنزیم های هاضمه را حل خواهد کرد و آگنی کاهش خواهد یافت.

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

جدول ۵

راهنمای غذایی برای انواع ساختمان بدنی (اصلی)

توجه: راهنمای تهیه شده در این جدول، کلی است. تغییرات ویژه ای برای احتیاجات فرد ممکن است مورد نیاز باشد، مثلاً آلرژیها نسبت به غذا، تقویت آگنی، فصل سال و درجه غالب یا فزونی دوشا.

دوشا را افزایش دهید. ▲		دوشا را افزایش می دهید. ▲		دوشا را متعادل می کند. ▼	
کافا	پیتا	وا تا	میوه ها	کافا	پیتا
بله ▼	بله ▼	بله ▼	بله ▼	بله ▼	بله ▼
سببها زرد آلو میوه های توتی گیلاس قره قاط انجیر (خشک) مانگو (انبه) هلو گلابی خرما و انار آلو خشک کشمش	میوه های شیرین سیب آلو کادو نارگیل انجیر انگور (نیره) مانگو (انبه) طالبی، گرمک وخرینه پرتقال شیرین گلابی آناناس (شیرین) آلو (شیرین) انار آلو خشک کشمش	میوه های ترش زرد آلو میوه های توتی موز گیلاس قره قاط گرمک فروت انگور (سبز) آیمو پرتقال (ترش) انبه هندی هلو آناناس (ترش) خرما و آلو (ترش)	میوه های شیرین زرد آلو آلو کادو موز میوه های توتی گیلاس نارگیل انجیر (نازه) گرمک فروت انگور آیمو مانگو (انبه) طالبی، خربزه گرمک (شیرین) پرتقال انبه هندی هلو آناناس آلو	میوه های شیرین زرد آلو میوه های توتی گیلاس نارگیل انجیر (نازه) گرمک فروت انگور آیمو مانگو (انبه) طالبی، خربزه گرمک (شیرین) پرتقال انبه هندی هلو آناناس آلو	میوه های خشک سیب قره قاط گلابی خرما و انار هندوانه

سبز بهار

سبز بهارهای خام	سبز بهارهای پخته	سبز بهارهای تند	سبز بهارهای شیرین	سبز بهارهای تند و تلخ
سبز بهارهای خام	سبز بهارهای پخته	سبز بهارهای تند	سبز بهارهای شیرین	سبز بهارهای تند و تلخ
براکلی (نوعی گل کلم)	مارچوبه	چغندر	مارچوبه	مارچوبه
کلم بروکسل	چغندر	هویج	براکلی	چغندر
کلم	هویج	بادمجان	کلم بروکسل	کلم بروکسل
گل کلم	خیار	سیر	کلم	کلم
کرفس	سیر	پیاز	خیار	هویج
بادمجان	لوبیا سبز	(فلفل) تند	گل کلم	گل کلم
سبزیهای برگی	باهیة (پخته)	ترپچه	کرفس	کرفس
کاهو*	پیاز (پخته)	اسفناج*	لوبیا سبز	بادمجان
قارچ	سبزیهای (شیرین)	گوچه فرنگی	سبزیهای برگی*	سیر
پیاز (خام)	ترپچه		سبزیهای برگی*	سبزیهای برگی*
چغندر*	کدوی تابستان		کاهو*	کاهو*
نخود سبز	(زوکینی)		قارچ	قارچ
فلفل			باهیة	باهیة
سبزیهای (سفید)			نخود سبز	نخود سبز
اسفناج*			چغندر*	چغندر*
جوانه ها*			فلفل سبز	پیاز
گوچه فرنگی			سبزیهای (سفید)	جعفری*
			جوانه ها*	نخود سبز
			زوکینی	فلفل
			ترپچه	سبزیهای (سفید)
			اسفناج*	ترپچه
			جوانه ها*	اسفناج*
			زوکینی	جوانه ها*

* مصرف این سبزیها به حد اعتدال با چاشنی روغنی مجاز است.

اسماء	وانا	اسماء	كافا بلغم	اسماء
	خبیر▲ بله▼	خبیر▲ بله▼	خبیر▲ بله▼	
غلات	جو گندم سیاه ذرت ارزن	جو گندم سیاه ذرت ارزن	جو گندم سیاه ذرت ارزن	جو گندم سیاه ذرت ارزن
	جو دوسر (پخته) برنج گندم	جو دوسر (پخته) برنج (بسمتی) برنج (سفید) گندم	جو دوسر (پخته) برنج (قهوه ای) برنج (سفید) گندم	جو دوسر (پخته) برنج (قهوه ای) برنج (سفید) گندم
	جو دوسر (خشک) ارزن	جو دوسر (خشک) ارزن	جو دوسر (خشک) ارزن	جو دوسر (خشک) ارزن
	چاودار	چاودار	چاودار	چاودار
غذاهای حیوانی	گوشت گوسفند گوشت خوک گوشت خرگوش گوشت گوزن	مرغ یا بوقلمون (زرده) تخم مرغ (سفید) گوشت خوک غذای دریایی	مرغ یا بوقلمون (گوشت تیره) تخم مرغ (نیمرو یا خاگینه) میگو گوشت خرگوش گوشت گوزن	مرغ یا بوقلمون (گوشت تیره) تخم مرغ (نیمرو یا خاگینه) میگو گوشت خرگوش گوشت گوزن
حبوبات	هیچ نوع حبوباتی بجز لوبیای mung، توفو (Tofu)، عدس سیاه و قرمز	تمام حبوبات مجاز است بجز عدس	تمام حبوبات خوب است بجز لوبیای mung	تمام حبوبات خوب است بجز لوبیای mung

بادامها (nuts) مثل فندق، گردو و پسته	تمام بادامها به مقدار کم مجاز است	هیچکوه به بادام بهجن نارگیل	هیچکوه به بادام
تخمه ها	تمام تخمه ها به مقدار متوسط مجاز است	هیچکوه تخمه بهجن آفتا بگردان و گردو	هیچکوه تخمه بهجن آفتا بگردان و گردو
شیرین کننده ها	تمام شیرین کننده ها مجاز است بهجن شکر سفید	تمام شیرین کننده ها مجاز است بهجن شیرها و عسل	هیچکوه شیرین کننده بهجن عسل خام
ادویه ها	تمام ادویه ها خوبند	هیچ ادویه ای بهجن گشتیز (تخم خشک)، دارچین، هل، راز یا نه، زردچوبه و مقدار کمی فلفل سیاه	همه ادویه ها بهجن نمک خوبند
لبنیات	همه محصولات لبنیاتی خوبند (به مقدار متوسط)	دوغ پنیر cottage cheese (نوعی پنیر) شیر و گي	هیچکوه لبنیات بهجن و گي و شیر بز
روغن ها	تمام روغن ها خوبند	نارگیل زیتون آفتا بگردان سويا	هیچکوه روغن بهجن روغن بادام، ذرت یا آفتا بگردان به مقدار کم

تغذیه شما بسیار مهم است. در حین خوردن، فرد باید راست بنشیند و از بازدارنده‌هایی 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 می‌خورد نشأت می‌گیرد. اگر آگنی شما اشکالی داشته باشد، مزه غذا را بدرستی حس نخواهید کرد. طعم غذا بستگی به آگنی دارد. ادویه‌ها به شعله‌ور کردن آگنی کمک می‌کنند 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 هضم‌کننده در دهان فرصت می‌دهد تا کارشان را بدرستی انجام دهند و بعلاوه، به معده فرصتی می‌دهد تا برای ورود غذای جویده‌شده، آماده شود. این مهم است که فرد غذا را بایک سرعت متوسط بخورد.

مقدار غذایی که در آن واحد خورده می‌شود نیز مهم است. یک سوم معده باید با غذا پر شود، یک سوم با آب و یک سوم با هوا. مقدار غذای خورده‌شده در هر وعده باید به اندازه دو مشت پراز غذا باشد. اگر فرد بیش از حد بخورد، معده بزرگ خواهد شد و غذای بیشتری را تقاضا خواهد کرد. معده اشخاص پرخور مانند بادکنکی بزرگ می‌شود. همچنین پرخوری باعث بوجود آمدن سموم اضافی در مجرای هاضمه می‌گردد و غذا به یک سم تبدیل می‌شود 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 میوه‌ها استفاده شود؛ هر چند که آب میوه نباید با غذاها نوشیده شود.

نوشیدن آب به هنگام صرف غذا لازم است . فرد باید موقع خوردن ، کمی 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 غذای 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 انا نباید بیش از چهار روز روزه بگیرد. نخوردن باعث سبکی در بدن می شود و انا (هوای بدنی) هم سبک است. بنابراین، اگر روزه برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، عنصر و انا 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

بالا رفتن عنصر آتش در بدن را به دنبال دارد. این افزایش پیتا باعث واکنشهای روحی، جسمی، خشم، تنفر و سرگیجه خواهد شد.

اشخاص با ساختمان بدنی کافا 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 واتا، آب انار برای ساختمان بدنی پیتا و آب سیب برای ساختمان بدنی کافا 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 غذائی 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 تندى و ادویه ای بودنشان ارزش طبى 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

هست، روزه توصیه می‌شود.

برای شخص سالم و معمولی، روزه آب گرم (یک تا دو لیتر در روز) حداقل یک روز در هفته، قابل توصیه است. این کار به سیستم هاضمه امکان استراحت می‌دهد.

ویتامینها

در غرب، خوردن ویتامین به منزله روشی برای بوجود آوردن یا حفظ سلامت کامل، تلقی می‌شود. پزشکان و دست‌اندرکاران سلامتی بطور عادی، ویتامین برای بیمارانشان تجویز می‌کنند. 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^۴ کند.

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

4. hypervitaminosis

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 شكر 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 دربر گیرنده عناصر هوا و اتر است.

اشخاص با ساختمان بدنی و انا 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

برای افراد با ساختمان بدنی واتا 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 مزهٔ تند، تلخ و قابض را انتخاب کنند.

راسا، ویریا، وی‌پک^۱

داروشناسی آیورودائی براساس مفاهیم راسا، ویریا و وی‌پک بنا شده‌است. این مفاهیم با پدیدهٔ ظریفی که بستگی به مزه و اثرات وسردی و گرمی غذاها دارد، مربوط می‌شوند. مواد ارگانیک و غیر ارگانیک وقتی که از دهان، معده، رودهٔ کوچک و رودهٔ بزرگ می‌گذرند، ایجاد مزه‌ها و احساس حرارت‌های مختلفی می‌کنند.

وقتی ماده‌ای بر روی زبان قرار داده‌شود، اولین تجربه از مزه، «راسا» خوانده می‌شود. وقتی ماده‌ای بلعیده و سپس وارد معده شود، تجربهٔ 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، «وی‌پک» خوانده می‌شود. برای مثال، اغلب غذاهای نشاسته‌دار بعد از جویدن و هضم، شیرین می‌شوند؛ بنابراین، مزهٔ بعد از هضم یا وی‌پک آنها شیرین است.

1. rasa, virya and vipak

داروشناسی آیورودائی براساس راسا ، ویریا و وی پک 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، چاراك، عنوان پرابهاو^۲را استفاده کرده که به معنی عمل ویژه بدون ارتباط با راسا ، ویریا و وی پک یا مستثنی از قانون است. ایدۀ راسا ، ویریا و وی پک، نه تنها در مورد غذاها و گیاهان بکار برده می شود، 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 وی پک و نیز يك مثال از پرابهاو ، یایك استثناء برای هر مزه را نشان می دهد.

راسا	ویریا	وی پک	پرابهاو
شیرین	سرد	شیرین	عسل گرم (ویریا)
ترش	گرم	ترش	لیمو ترش سرد (ویریا)
شور	گرم	شیرین	تمبر هندی سرد (ویریا)
تند	گرم	تند	پیاز سرد (ویریا)
تلخ	سرد	تند	زردچوبه گرم (ویریا)
قابض	سرد	تند	انار شیرین (وی پک)

1. prabhav

بنابر این، بطور کلی مزه‌های شیرین و شور، وی‌پک‌شیرین 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، درحالی که ویریا به اثرات گرم و سرد آنها مربوط است. این سه مستقیماً بر سه‌دوشا و نیز بر تغذیه و تبدیل بافتهای بدن یا دهاتوها نفوذ دارند. این کیفیات فقط از طریق تجربه شخص قابل فهمند. جداول زیر به‌عنوان یک راهنما برای کمک به‌خواننده درفهم راسا، ویریا و وی‌پک و خواص و عملیات آنها است.

جدول ۱ مزده‌ها و اثراتشان

اختلالات	اثرات	نمونه‌ها	خاصیت مزه
فری بهی را زیاد می‌کند. باعث خواب بیش از حد ، سنگینی ، بیجالی ، از دست دادن اشتها ، سرفه ، دیابت ، و رشد غیرعادی عضلات می‌شود.	آنا بولیك (متابولیسم سازنده) ؛ وانا و پیتا را کم و کافا را زیاد می‌کند. به سر حالی و خوش مزاجی بدن می‌افزاید. راسا، آب و اوجاس را افزایش می‌دهند. قدرت را بالا می‌برد. تنگی را تسکین می‌بخشد. پک حس سوزش ایجاد می‌کند . بدن را تغذیه و آرام می‌کند. سرد است.	گندم، برنج، شیر، آب نبات، شکر، خرما، ریشه شیرین بیان ، هینک سرخ، نعنای صحرایی، نارون لین.	سردی شیرین (خاک + آب)
تشنگی، حساسیت دندانها ، انسداد چشمها، مایع کردن کافا، مسمومیت خون، خیز، زخمها، ترش کردن و اسیدیته را افزایش می‌دهد.	آنا بولیك (متابولیسم سازنده)؛ وانا را کم و پیتا و کافا را زیاد می‌کند. غذا را خوشمز تر می‌کند. اشتها و تیزهوشی ذهن را تحریک می‌کند. به ازگانهای حسی قدرت می‌بخشد . باعث ترشحات غدد و ترشح میزاق می‌شود. سبک، گرم و روغنی است.	هاست ، پتیر، انگور سبز ، لیمو ، هر نوع گیاه پسا بوته یا درخت از جنس باهمه، از خانواده پتیر گیان، میوه گل سرخ، نمبر هندی.	گرمی ترش (خاک + آتش)
خون را مختل می‌کند. باعث غش و گرم شدن بدن می‌شود. بیماریهای پوستی را افزایش می‌دهد. باعث التهاب ، اختلال خون ، زخمهای گوارشی، راش، جوش و فشارخون می‌شود.	آنا بولیك، وانا را کاهش و پیتا و کافا را افزایش می‌بخشد. بهضم کرمک می‌کند. به عنوان پک ضد اسپاسم و مسهل عمل می‌کند. ترشح بزاق را بالا می‌برد . اثرات بقیه مزه‌ها را خنثی می‌کند. آب بدن را نگه می‌دارد. سنگین، روغنی و گرم است.	نمک دریا، سنگک، نمک، کنجا بجاک.	گرمی شور (نمکی) (آب + آتش)

دردۀ حرارت ، تعریق و غش را افزایش می.بخشد. ایجاد حس سوزش در گلو ،معدود و قلب می.کند. می تواند باعث زخم گوارشی ، گیجری و بیهوشی شود.	کاتا بولیک (هتا بولسم مخرب) ؛ کافا را کاهش و انا 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 تعین می.کند. سبک، گرم و روغنی است.	پیانو، تر بچه، دار الفلفل، (چیلی)، زنجبیل، سیس، آنوزده، فلفل قرمز (هندی).	گرمی تند (آتش+ هوا)
زمختی، لاغری و خشکی را افزایش می.دهد. مزه استخوان زهني را کم می.کند. می.تواند باعث گیجی و در نهایت بیهوشی شود.	کاتا بولیک (هتا بولسم مخرب) ؛ پیتا و کافا را کم و وانا را زیاد می.کند. سایر مزه ها را ارتقاء می.دهد. به عنوان یک ضد سم و میکروب کش عمل می.کند. باذهری برای غش ، خارش و حس سوزش در بدن می.باشد. سبک و سرد است.	ریشه قاصداك ، خار كنكر، اوشا ، ترشك، ریواس، ریشه ناز و زردچوبه، شنبلیله، ریشه کوشاد.	سردی تلخ (هوا+ اتر)
خشکی دهان ، نفخ و یبوست را افزایش می.دهد. مانع نطق می.شود. مزه قافض بیش از حد می.تواند بر قلب تأثیر منفی داشته باشد.	کاتا بولیک (هتا بولسم مخرب) ؛ پیتا و کافا را کاهش و وانا را افزایش می.دهد. اثر تسکینی دارد ، و لسی دیوستراست. باعث تنگی رگها و انعقاد خون می.شود. خشك، زمخت و سرد است.	موز نرسیده، انار، می، گولدن سیل (نوعی گیاه بادام امیگانی از فامیل آلاله)، زردچوبه، زنج.	سردی قافض (گس) (هوا+ خاك)

جدول ۲

خواص و اثرات راسا، ویریا و وی پاک

خواص و تاثیر بر سه دوشا	اثرات بعد از هاضمه	گرمی یا سردی	میزه	مساهه
سنکین، سفت، پیتا و کافا را افزایش می دهد. وانا را کم می کند. سبک، روغنی، مقوی، به حد اعتدال برای وانا، پیتا و کافا مجاز است. سنکین، روغنی، روان، حرارت را بالایی برد. پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند. سنکین، مقوی، وانا، پیتا و کافا را افزایش می دهد. سنکین، روغنی، روان، اشتها آور. ترق را زیاد می کند، وانا، پیتا و کافا را افزایش می دهد. سبک، خشک، زهخت. وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین	گوش
	تند	گرم	شیرین و قابض	گاو
	شیرین	گرم	شیرین	مرغ
	شیرین	گرم	شیرین و قابض	ماهی (بطور کلی)
	شیرین	گرم	شیرین و قابض	گوسفند
سبک، خشک، زهخت. وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند. سبک، خشک، زهخت. وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند. سبک، خشک، زهخت. وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند. سبک، خشک، زهخت. وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند. سبک، خشک، زهخت. وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند.	تند	گرم	شیرین و قابض	خوک
	تند	گرم	شیرین و قابض	خز گوش
	تند	گرم	شیرین و قابض	لبنیات
	تند	گرم	شیرین و قابض	کره (بی نمک)
	تند	گرم	شیرین و قابض	پنیر (بی نمک)
سبک، روغنی، روان، سنکین، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند. سبک، روغنی، روان، سنکین، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند. سبک، روغنی، روان، سنکین، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند. سبک، روغنی، روان، سنکین، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند. سبک، روغنی، روان، سنکین، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند.	تند	گرم	شیرین و قابض	شیر گاو
	تند	گرم	شیرین و قابض	تخم مرغ
	تند	گرم	شیرین و قابض	گی
	تند	گرم	شیرین و قابض	شیر بز
	تند	گرم	شیرین و قابض	شیر مادر

روان، روغنی، بږای هضم، اسهال و ادرار دردناک خوب است. پیتا و کافا را افزایش و واتا را کاهش می دهد.	ترش	گرم	ترش و قاقض	ماست
سنگین، تیز، روغنی، تب روماتیسم و پیوست را تسکین می دهد. پیتا و کافا را زیاد و واتا و پیتا را تسکین می کند.	تند	گرم	شیرین و تلخ	<u>روغنها</u> روغن کرچک
نسبتاً سبک، روغنی، روان. کافا را زیاد و واتا و پیتا را تسکین می دهد.	شیرین	سرد	شیرین	روغن نارگیل
نسبتاً سبک، روغنی، روان. پیتا را افزایش می دهد. به حد اعتدال برای واتا و کافا مجاز است.	شیرین	گرم	شیرین	روغن ذرت
سنگین، روغنی، روان، مقوی، پیتا و کافا را زیاد می کند. واتا را تسکین می دهد.	شیرین	گرم	شیرین	روغن (بطور کلی)
نسبتاً سبک، تیز، روغنی، استفاده بیش از حد باعث حساسیت می شود. پیتا را زیاد و واتا و کافا را کم می کند.	تند	گرم	شیرین و تند	روغن کافه
سبک، روغنی، روان، مقوی، برای پیتا، واتا و کافا خوب است.	شیرین	سرد	شیرین	روغن آفتا پگردان
سبک، تیز، روغنی. التهاب مفصل و رگ پدید شدن عضلات را وقتی همراه با روغن کرچک ما ایمنه شود تسکین می دهد. پیتا را زیاد و واتا و کافا را کم می کند.	تند	گرم	تند	روغن خردل سفید
سنگین، روغنی، روان. پیتا را زیاد و واتا را کم می کند و برای کافا به حد اعتدال مجاز است.	شیرین	گرم	تلخ و شیرین و قاقض	روغن کبچد
خشاک، سفت، سنگین. اختلاط را کمی پیتا را افزایش می دهد و واتا و کافا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین و قاقض	<u>شیرین کننده ها</u> عسل (بطور کلی)
روان، چرب، مصروف بیش از حدش ممکن است کافا را زیاد کند. واتا و پیتا را تسکین می دهد.	شیرین	سرد	شیرین و تلخ	شیره افرا
سنگین، روان، روغنی، چربی و کافا را زیاد می کند. پیتا و واتا را تسکین می دهد.	شیرین	سرد	شیرین	شکر ساق نیشکر خام

خواص و تاثیر بر سه درشا	انزلات بعد از هاضمه	گره می یا سردی	مسره	مساده
سنگین، روغنی، روان، هالین، وانا و کافا را زیاد و پیتا را کم می کند. توفو برای وانا و پیتا هيجاز است و در حد اعتدال برای کافا نیز هيجاز می باشد. مقوی، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کنند. سهل برای هضم، پیتا را افزایش و وانا و کافا را تسکین می بخشد. خشک، سخت، سنگین، بسیار آب گیر ندهد، ایجاد گاز می کند، وانا را افزایش و پیتا و کافا را تسکین می دهد. خشک، سفت، سنگین، هالین، وانا و کافا را زیاد و پیتا را کم می کند. خشک، سفت، سنگین، آب گیر ندهد. باید به مقدار کم مصرف شود. وانا و کافا را زیاد و پیتا را کم می کنند. سبک، هلالیم، کافا را زیاد و وانا و پیتا را کم می کند.	شیرین	سرد	شیرین و قابض	حبوبات لوبیای سویا
	شیرین	گرم	شیرین	عانس سیاه
	شیرین	گرم	شیرین و قابض	عدس قرمز
	شیرین	سرد	شیرین و قابض	نخود
	شیرین	سرد	شیرین و قابض	لوبیای قرمز
	شیرین	سرد	شیرین و قابض	عدسها (بطور معمول)
	شیرین	سرد	شیرین و قابض	mung beans (نوعی لوبیا)
زبر، خشک، وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می کند.	تند	سرد	قابض	<u>سبزیجات</u>
زبر، لیز، برای وانا، پیتا و کافا هيجاز است.	تند	سرد	شیرین و قابض	اسفناج
سفت، خشک، وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند.	تند	سرد	شیرین و قابض	باهیه
	تند	گرم	تند	براکلی (نوعی گل کلم)
سنگین، تهر، یک کننده میل جنسی، اشتها آور، مقوی، استعمال خارجی آن تب را آرام می کند، باعث از یاد وانا و پیتا و کم شدن کافا می شود. رها کننده گاز، کمک کننده به هضم، ممکن است پیتا را زیاد کند، کافا و وانا را کم می کند.	تند	گرم	تند	پیاز (خام)
	شیرین	سرد	بطور ملایمی قابض	تر بچه
	شیرین	گرم	شیرین	جوانه ها (بطور معمول)
	شیرین	گرم	شیرین	چمندر

سبک، مرطوب. واتا، پیتا وکافا را زیاد می کند. سنگین. کافا را افزایش و واتا وپیتا را تسکین می بخشد. خشک، سفت، سبک. واتا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند. سبک، سفت، آبکی، سهل الهضم. باعث ایجاد احساس سبکی در بدن می شود. مصرف بیش از حدش ایجاد گازهی کند. واتا را زیاد وپیتا و کافا را کم می کند.	ترش	گرم	شیرین و ترش	گوجه فرنگی
سفت، خشک، سبک، سهل برای هاضمه. ایجاد گاز می کند. واتا را افزایش و پیتا وکافا را تسکین می بخشد.	شیرین	سرد	شیرین و قاقیض	خیار
سفت، خشک. واتا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند.	شیرین	سرد	شیرین، شور و قاقیض	سبزه هفتی (سفید)
سفت، خشک. واتا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند.	تند	سرد	قاقیض	کاهو (برگه)
سنگین. باعث کم شدن بواسیر می شود. زیادیش پیتا را زیاد و واتا و کافا را کم می کند.	تند	سرد	شیرین، قاقیض و تلخ	کرم
تر، سبک. ممکن است کافا را زیاد کند. برای واتا مجاز است.	تند	سرد	شیرین و قاقیض	کرفس
سنگین، آبکی. پیتا و کافا را زیاد و واتا را کم می کند. روان، روغنی. هضم را تحریک می کند. در بیماری کم خونی به ایجاد گلبولهای قرمز خون کمک می کند. واتا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین و قاقیض	مموها
سنگین، منغذی. باعث تأخیر هضم می شود. کافا را زیاد و واتا وپیتا را تسکین می دهد.	شیرین	سرد	شیرین و قاقیض	آلو (شیرین)
روان، آبکی، مقوی، ملین. کافا را زیاد وپیتا و واتا را کم می کند.	شیرین	سرد	شیرین، ترش و قاقیض	انگور (بنفش)
سنگین، اشتها آور، مشکل برای هضم. پیتا و کافا را زیاد و واتا را کم می کند.	شیرین	گرم	شیرین و ترش	برقال
سنگین، آبکی. کافا را زیاد و واتا وپیتا را تسکین می دهد. هندوانه واتا را زیاد می کند.	شیرین	سرد	شیرین	خا نواده خربزه (طالسی، هندوانه، خربزه)

مساده	مسرد	گرمی یا سردی	اثرات بعد از هاضمه	خواص و تأثیر بر سه دوما
سبب	شیرین و قابض	سرد	شیرین	سبک، سفت، وانا را زیاد و پیتا را کم می کند. مقدار کمش برای کافا مانهی ندارد.
گلایی	شیرین و قابض	سرد	شیرین	سنگین، خشک، سفت، وانا را زیاد و پیتا را کم می کند.
موز	شیرین و قابض	سرد	ترش	روان، سنگین، ملین. اگر بیش از حد میل شود، کافا و پیتا را زیاد و وانا را کم می کند.
نارگیل	شیرین و قابض	سرد	شیرین	روغنی، روان، مقوی، مصرف بیش از حدش کافا را زیاد می کند و وانا و پیتا را تسکین می بخشد.
هلو	شیرین و قابض	گرم	شیرین	سنگین، آبکی، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند.
ادویه ها و گیاهان	تند	گرم	تند	سبک، هضم را آسان می سازد، عنصر رفع مسمومیت است. پیتا را زیاد و وانا و کافا را کم می کند.
تخم بادیان	تند	گرم	تند	روغنی، سبک، تیز. دردهای عضلانی را آرام می کند. پیتا را افزایش و وانا و کافا را کاهش می بخشد.
تخم خردل	تند	گرم	تند	سبک، تهوع را کم می کند، پیتا را زیاد و وانا و کافا را کم می کند.
تخم کرفس	تند و قابض	گرم	تند	روغنی، خشک، سبک. از احساس سوزش ادرار جلوگیری می کند.
تخم کشمش	تند و قابض	سرد	شیرین	به جذب غذا مدهی رساند. وانا و کافا را زیاد می کند، پیتا را تسکین می دهد.
زردچوبه	تلخ و قابض و تند	گرم	تند	کمک بر ای بهبود می زند، کمک بر ای هاضمه، زیادیش پیتا و وانا را افزون می سازد. کافا را تسکین می دهد.
زعفران	شیرین و قابض	سرد	شیرین	روان. آرام کننده بواسیر. تهوع را کم می کند. به بند آمدن خلط خوین کمک می کند. وانا و کافا را زیاد و پیتا را کم می کند.
زنجبیل (بودر)	تند	گرم	شیرین	سبک، خشک، خشن، کمک کننده هضم، عنصر رفع مسمومیت، مصرف بیش از حد آن پیتا را زیاد می کند. وانا و کافا را تسکین می دهد.
زیره	تلخ، تند و قابض	گرم	تند	سبک، روغنی، روان. به هضم کمک می کند، اسهال را آرام می سازد. پیتا را تحریک و وانا و کافا را کم می کند.

دوغنی، روان، سنگین. ضد رها تیره. هفتدیر ای سر فته بر ضد کر م. و: تا را زیاد و وانا و کافا را تسکین می دهند.

خشک. نافع برای التهاب مفاصل و تب. زیادیش وانا و پیتا را افزایش می بخشد. کافا را کم می کند.

سبک، خشک، خشن. هضم را آسان می سازد. پیتا را افزایش می بخشد؛ وانا را تحریک می کند و کافا را تسکین می دهد.

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.

سنگین، زبر. به هضم کمک می کند. باعث حس آب و بالا رفتن فشار خون می شود. پیتا و کافا را زیاد و وانا را آرام می کند.

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. تنگی 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.

سبک، خشک. وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می کند.

سبک، نرم، روان، همدی. وانا و پیتا را کم می کند. به مقدار کم برای کافا مجاز است.

سنگین. پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند.

سبک، مدد. وانا را زیاد و پیتا و کافا را کم می کند.

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.

سبک، خشک. وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می کند.

سبک، خشک. وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می کند.

سنگین. کافا را زیاد و وانا و پیتا را کم می کند.

سبک و خشک. وانا و پیتا را زیاد و کافا را کم می کند.

تند	گرم	تند	سیر
تند	گرم	تلخ و قابض	شنبلیله (تخم)
تند	گرم	تند	فلفل سیاه
تند	گرم	شیرین، تلخ و قابض	کنجد (تخم)
تند	گرم	تند	میچک
شیرین	گرم	شور	نمک (بطور عموم)
شیرین	گرم	شیرین و تند	هل
شیرین	گرم	شیرین، تلخ و تند	دارچین
شیرین	گرم	شیرین	<u>غلات</u>
شیرین	گرم	شیرین	ارزن
شیرین	سرد	شیرین	برنج بسمتی
شیرین	سرد	شیرین	برنج سفید (براق)
شیرین	گرم	شیرین	برنج قهوه ای
شیرین	سرد	شیرین و قابض	جو
شیرین	گرم	شیرین	جو دوسر (خشک)
شیرین	گرم	شیرین و قابض	چاودار
شیرین	گرم	شیرین	ذرت (زرده)
شیرین	سرد	شیرین	گندم
شیرین	گرم	شیرین و قابض	گندم سیاه

مساده	منزه	گرهی یا سردی	اثرات بعد از هاضمه	خواص و تاثیر بر سه دوشا
تخمها و بادامها بادام بادام هندی بادام زمینی تخم کدو تخم آفتا بگردان گردو	شیرین	گرم	شیرین	سنگین، روغنی، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند. انرژیزا، مقوی بقاء، تجدید کننده جوانی.
	شیرین	گرم	شیرین	سنگین، روغنی، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند. مقوی بقاء.
	شیرین و قابض	گرم	شیرین	سنگین، روغنی، پیتا و کافا را زیاد می کند. به حد اعتدال برای وانا مجاز است.
	شیرین، تلخ و قابض	گرم	تند	سنگین، خشک، کشنده کره ها و انگلها، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند.
	شیرین و قابض	گرم	شیرین	سنگین، روغنی، اندکی پیتا و کافا را زیاد می کند. وانا را کم می کند.
	شیرین و قابض	گرم	شیرین	سنگین، خشک، پیتا و کافا را زیاد و وانا را کم می کند.

توجه: غذاها اثر درازمدت روی سه دوشا دارند (جدول ۵ را ملاحظه کنید)؛ درحالی که خواص و اثر راسا، دیرپا و وی پیک پیک اثر کوتاه مدت روی سه دوشا است.

فصل دهم

طریقه زندگی و عادت جاری

بر طبق آیورودا، عادت جاری زندگی نقش بسیار مهمی در سلامت بازی می کند. يك زندگی طبیعی، آن است که بر طبق 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 (غیر عادی) 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

كمك خواهد كرد . برای تمیز کردن زبان ، از يك خراشنده^۱ 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 كمك 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 روزانه‌تان بکنید . می‌توان سایر تمرینات را بر حسب ساختمان بدنی فرد ، به این رویه جاری زندگی افزود . برای نمونه ، يك ماساژ روغن هر روز عصر ، برای افراد با ساختمان بدنی و اتا 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

می‌خواهد و تنفس می‌کند تأثیر مهمی بر روی ساختمان بدنی 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 وائائی و کافائی توصیه می‌شود.

پیشنهادهای 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^۲ (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.
- ☐ در سکوت و با هشیاری غذا بخورید.

2. pranayama

- آرام غذا بخورید.
- هرروز 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 می کند.
- يك قاشق چایخوری «گی» (کره تصفیه شده) با برنج به هضم غذا کمک می کند.
- يك لیوان شیر خام و گرم با زنجبیل در موقع خواب به بدن قوت می دهد و ذهن را آرام می نماید.
- زیاده روی در خوردن ناسالم است.
- نوشیدن آب بلافاصله قبل و بعد از غذا اثر معکوس روی هضم غذا می گذارد.
- روزه گرفتن طولانی ناسالم است.
- نوشیدن بیش از حد آب ممکن است باعث چاقی شود.
- نوشیدن بیش از حد نوشابه های سرد، مقاومت بدن را کاهش می دهد و ایجاد خلط بیش از حد می کند.
- آب را در ظروف مسی نگاه دارید یا سکه های مسی در آب بیندازید. این آب برای کبد و طحال خوب است.
- چرت بعد از ناهار کافا و وزن بدن را افزایش می دهد.

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 كمك می کند.
- ☐ 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 وساکت می شود.
- ☐ مالیدن روغن به سر، ذهن را آرام می کند و باعث خوابی عمیق می شود.
- ☐ ماساژ بدن با روغن باعث گردش خون می شود و واتای بیش از حد را تسکین می دهد.
- ☐ روی شکم نخوابید.
- ☐ مطالعه در رختخواب به دید چشم صدمه می زند.
- ☐ 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 (شاولسان^۳) ذهن را آرام می کند

3. shavasan

فصل دهم: طریقه زندگی و عادات جاری □ ۱۳۳

- و به بدن استراحت می‌دهد.
- ☐ بلافاصله بعد از شستن موها آن را خشك كنيد تا از بروز مشكلات سینه‌سی جلوگیری شود.
 - ☐ تخلیه (گرفتن) بینی با شدت، ممکن است به چشمها، گوشها و بینی زیان بزند.
 - ☐ بطور مداوم دست در بینی کردن و خاراندن مقدم می‌تواند نشانه وجود کرمهایی در بدن باشد.
 - ☐ ناخندهای بلند ممکن است غیر بهداشتی باشد.
 - ☐ شکستن (تولید صدا کردن) مفاصل ممکن است برای بدن ضرر داشته باشد. (باعث اختلال و آتا می‌شود).
 - ☐ استمنای مکرر ممکن است برای بدن ضرر داشته باشد. (باعث جابجائی و آتا می‌شود).
 - ☐ در زمان قاعدگی ماهانه، نزدیکی جنسی مضر است. (باعث اختلال و آتا می‌شود).
 - ☐ بعد از نزدیکی جنسی، خوردن شیر گرم با بادام‌هندی و شکر خام، قوت را زیاد و انرژی جنسی را حفظ می‌کند.
 - ☐ نزدیکی جنسی از طریق دهان و مقعد غیر بهداشتی است. (باعث اختلال و آتا می‌شود).
 - ☐ 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.

بهداشت روان

- ☐ ترس و عصبی بودن، انرژی را تحلیل می برد و واتا 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 واتا را افزون می سازد.



فصل یازدهم زمان

زمان، مانند ماده قابل اندازه گیری است. اصل زمان در حرکت است و اندازه گیری‌هایی برای محاسبه این حرکات وجود دارد: ثانیه‌ها، دقیقه‌ها، ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها. همچنین زمان در شبانه روز 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

افزایش می‌یابد. فرد احساس گر سبکی، 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 واتائی 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 ساعتهای 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 سهدوشا 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

به پائین آمدن. در این زمان از سال واتا غالب است. در زمستان کهه موقع ابرها، برف و سرما است، کافا افزایش می یابد و درطول این زمان سرماخوردگی، احتقان، سرفه، برونشیت و آماس حلق آشکار می شود. بهار تلاقی بین زمستان و تابستان است. کافا در اوایل بهار و پیتا در اواخر بهار افزایش می یابند. اوایل بهار، کافای جمع شده زمستان ذوب و به آهستگی خشک می شود. گرمای بعدی بهار، پیتای بدن را افزایش می دهد و باعث بروز اختلالات پیتائی از قبیل اسهال تابستانی، سوزش چشمان، آفتابزدگی، کهیر، راش، التهاب پوست و سوزش پاهای می شود. بنابراین، می توان نشان داد که تغییرات در موقع روز و فصل، تولید تغییراتی در طبایع بدنی-واتا، پیتا و کافا-می نماید. آگاهی برای تغییرات به فرد کمک می کند که با فوران انرژی در محیط های بیرونی و درونی در تماس باشد.

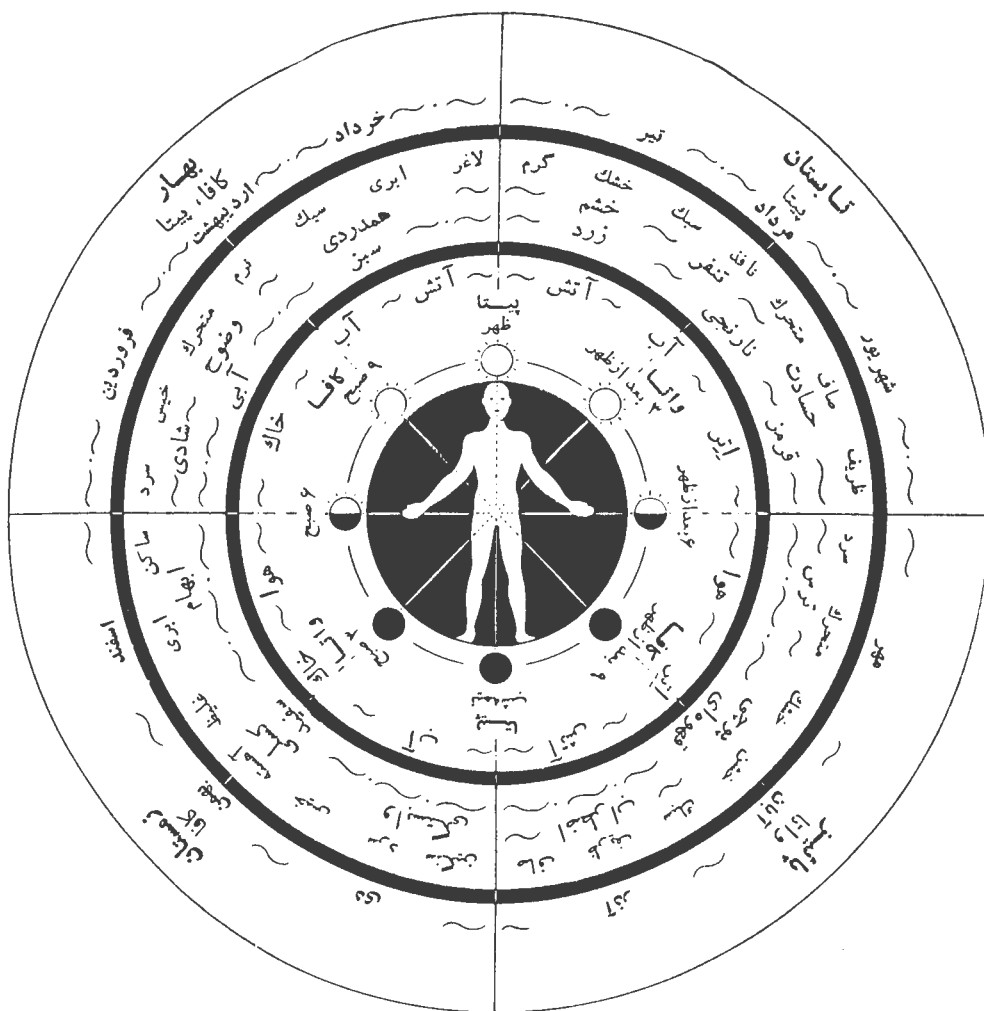
خورشید و ماه

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

1. pharyngitis

نمودار سهدوشا

فصول و زمان و روز



و عنصر آب در محیط بیرونی تحریک می‌شود. در این زمان، آب در اقیانوس منبسط می‌شود تا مقدّ 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، دربرگیرنده 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، کهیر و جوش شود. زخم دستگاه هاضمه و کلیت زخمی^۲، بوسیله اثرات مریخ افزایش می‌یابد. زحل نیز سیاره‌ای قوی است با اثرات عمیق. برای مثال، انرژی

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^۲ 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 دوازدهم طول عمر

از زمان تولد فیزیکی تا مرگ فیزیکی، بدن انسان در یک کشمکش دائمی بر ضد پروسه کهنه‌ت‌مشغول است. به دلیل فرو ریختن مداوم بافت‌های بدن و اعضاء در سطح سلولی که باعث زوال و تباهی می‌شود، در سطح سلولی است که باید تجدید جوانی صورت بگیرد.

دوشاهای سه‌گانه نقش بسیار مهمی در حفظ و نگهداری سلامت سلولی و طول عمر بازی می‌کنند. هر دوشا یک نقش حیاتی در حمایت از عملکرد هر دانه از میلیاردها سلولی که تشکیل‌دهنده بدن آدمی است، بازی می‌کند. کافا حافظ طول عمر در سطح سلولی است. پیتا حاکم بر هضم و تغذیه است. و انا که بطور نزدیکی به انرژی زندگی پرانائی بستگی دارد، حاکم بر تمام عملکردهای حیات است.

در سطوح عمیق‌تر، برای جدال با پیر شدن، تعادل سه‌هستی ظریف درون بدن (پرانا، او جاس و تجاس) لازم است. عملکرد پرانا، او جاس

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 یک تعادل در بین این سه ذات ظریف بوجود آورد و زندگی طولانی را مطمئن سازد.

پرانا 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 خود بخودی 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 گل که منبع این مواد معدنی است، راهنمایی می کند.

جایگاه پرانا در سراسر و پرانا حاکم بر تمام فعالیتهای عالی تر میخچه 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.

پرانا 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، یک 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

شوکرالارتا^۱ که عصاره تمام دهاتوها است در قلب جایگزین می‌باشد. اوجاس انرژی حیاتی است که با کمک پرانا عملکردهای زندگی را کنترل می‌کند. اوجاس حاوی تمامی پنج عنصر پایه‌ای و تمام مواد حیاتی بافتهای بدنی و مسؤول سیستم مصونیت خودکار و شعور ذهنی است.

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

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

در ماه هشتم حاملگی، اوجاس از بدن مادر به درون جنین منتقل می‌شود. بنابراین، اگر قبل از انتقال اوجاس تولد زودرس بوقوع بپیوندد، طفل برای زنده ماندن دچار اشکال خواهد شد. این پدیده، اهمیت اوجاس را در حفظ و نگهداری عملکردهای حیات نشان می‌دهد، همانگونه که اوجاس در شروع زندگی لازم است، برای طول عمر نیز الزامی است. در سطح روانشناسی، اوجاس مسؤول همدردی، عشق، صلح و خلاقیت است. از طریق پرانا یا ما^۲، انضباط معنوی و فنون تانتریک^۳، فرد می‌تواند اوجاس را به نیروی معنوی تغییر شکل دهد. این انرژی معنوی

1. shukralartav

2. pranayama

3. tantric

قدرتمند در اطراف تاج چاکرا رایحه یا هاله‌ای را بوجود می‌آورد. فردی با اوجاس 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 افراطی می‌کنند، انرژی اوجاس را بیهوده در لحظه انزال هدر می‌دهند. نتیجه آنکه اوجاس 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 مسئول عملکرد فیزیولوژیکی بافتهای ظریف است.

زمانی که تجاس افزایش یابد اوجاس 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.

همانگونه که اصل اساسی برای سلامت، اطمینان از حفظ تعادل بین سدهوشا، دهاتوها و سه‌ملاً 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 آيورودا 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 می‌شود، رنگ را درست به‌خود نمی‌گیرد به‌همان 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 می‌گذرد. تمام این گذرگاههای فیزیولوژیکی باید تصفیه شوند تا گیاه بتواند به بافتهای بدنی عمیق‌تر، جائی که جریان تجدید جوانی شروع می‌شود، برسد. این تصفیه‌های بدنی بوسیله بکارگرفتن پنج پانچاکارما یعنی استفراغ، مسهلها، تنقیه‌های 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 می‌کند که جایگاه کافاست؛ تخلیه مدفوع بوسیله مسهل، روده کوچک را تصفیه می‌کند که جایگاه پیتا است؛ تنقیه دارویی روده بزرگ را تمیز می‌کند که جایگاه واتا است، و بکارگیری گیاهان از طریق بینی، ذهن و آگاهی را روشن می‌کند. برای تصفیه خون حیجامت لازم است. این درمان، خون را پاک می‌سازد به گونه‌ای که پلاسمای خون بتواند مواد مغذی گیاهان برای تجدید جوانی را به بافتهای عمیق انتقال دهد.

تجدید جوانی ذهنی به آرام کردن ذهن مرتبط می‌شود. یک ذهن

ساکت و مراقبه کننده^۴ نیز به حفظ طول عمر کمک می کند. بنابراین، فرد باید بیاموزد که «شاهد»^۵ 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 که امیک از آنها فشار و خستگی^۶ بوجود می آورد. یک زندگی بدون وابستگی و فشار، خوشبخت ترین، سالم ترین و پرمصلح و صفاترین 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 راههای 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^۷ 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

آن فرد قادر به برخوردی صلح آمیز با مرگ خواهد بود. بنابراین آیورودا مرگ دوست آدمی است. بدن می‌میرد، هرچند که آگاهی (روح) فرد فناپذیر است: آگاهی، ابدی است.

برای یافتن آزادی، انضباط مورد نیاز است. زیربنای انضباط آیورودائی، یک پرهیز غذائی دقیق و یک رویه متعادل زندگی است. انضباط بدن، ذهن و روان، از طریق دنبال کردن تمرینات سنتی از قبیل یوگا، پرانایاما 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 پدرویوگا، پاتانجلی^۸، 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^۹، تمرکز، تفکر^{۱۰}،

8. Patanjali

9. postures

10. contemplation

بیدار کردن آگاهی (هشیاری)^{۱۱}، 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^{۱۲} و بنابراین تهیه استحکامات برضد 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^{۱۳} است. آیورودا علم زندگی روزمره است. وقتی یوگیا تمرینات بخصوصی را اجرا و انضباط خاصی را دنبال می‌کنند، انرژیهای جمع شده و راکد در مراکز انرژی را آزاد کرده، آن را به حرکت درمی‌آورند. این انرژیها زمانی که در حال رکود هستند ناخوشیهای مختلفی را بوجود می‌آورند. یوگیا ممکن است موقتاً از نابسامانیهای فیزیکی و روانی رنج ببرند، زیرا در طی جریان پاک کردن یوگائی ذهن، بدن و آگاهی، سموم تولید کننده مرض آزاد می‌شوند. با بکارگیری تشخیصها و درمانهای آیورودائی، یوگیا با این اختلالات بطور مؤثری برخورد می‌کنند.

آیورودا برای هر شخص و متناسب با ساختمان بدنی بخصوص او، نوع یوگا را 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. ultimate being

روی سر را بیش از يك دقیقه اجرا کند. اگر اجرا کند، نتیجه آن حالات ذهنی نامتجانس خواهد بود. عیناً شخصی با ساختمان بدنی واثائی نباید حالت ایستائی روی شانه را برای مدت طولانی اجرا نماید؛ زیرا این حرکت فشار زیادی روی هفتمین مهره گردن وارد می کند. این مهره حساس است و استخوانبندی ظریف واثائی 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 می نماید. شخص با ساختمان بدنی کافائی نباید حالت لو توس پنهان شده^{۱۴} را برای مدت درازی اجرا کند؛ زیرا این وضع باعث فشار مستقیم روی غدد فوق کلیوی می شود.

تنفس و مراقبه (پرانایاما)

تمرینات تنفسی که پرانایاما خوانده می شود، فنون شفا بخش یوگائی است که می تواند يك تعادل فوق العاده را در آگاهی به ار مغان آورد. با تمرین پرانایاما فرد «هستی خالص»^{۱۵} را تجربه می کند و معنی واقعی آشتی و عشق را می آموزد. پرانایاما فواید شفا بخش بسیاری دارد و همچنین بر خلاقیت تأثیر می گذارد و می تواند شادمانی و سرور را به زندگی بیاورد. همانند یوگا، انواع مختلف پرانایاما نیز وجود دارد. آیورودا مشخص می کند 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

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 خنك 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 تحريك انرژی مذکر، يك تأثیر حرارتی در بدن بوجود می‌آورد.

شخصی با ساختمان بدنی و اتائی 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 يك وضعیت راحت انجام می‌شود. با يك نفس عمیق هوا به درون ششها کشیده می‌شود و بسرعت 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 كمك می‌کند، باید برای يك دقیقه تمام اجرا شود و سپس متعاقب يك دقیقه استراحت، برای يك دقیقه دیگر از سر گرفته شود و به همین ترتیب به مدت پنج دقیقه ادامه یابد. این تمرین معادل سه کیلومتر 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 يك نوشابه خنك نماید هر چند که از صرف نوشابه‌های خنك در این لحظه باید اجتناب شود، زیرا نوشابه خنك ساخت چربی در بدن را افزایش خواهد داد.)

حالات یوگا برای ناراحتیهای وا تا، پیتا و کافا

یوگا آساناها (yoga asanas) برای وا تا

تمام حالات باید درحین تنفس عمیق و آرام انجام شود.

۱. آسم از نوع وا تا - خمیدگی به طرف عقب، گاو آهن، زانو روی سینه، آرام (بدن).
۲. پشت دردد - زانو روی 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 - زانو روی سینه، خمیدگی به طرف عقب، گاو آهن، یوگا مودرا، 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 - یوگا مودرا، 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، یوگا مودرا، ایستادن روی سر.
۱۱. بی خوابی - آرام، کبرا، خمیدگی به طرف عقب.
۱۲. اختلالات قاعدگی - گاو آهن، کبرا، چرخ نیمه، یوگا مودرا.

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. زیادی 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 در حین تنفس عمیق و آرام انجام شود.

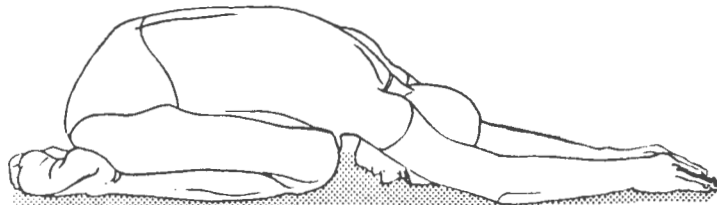
۱. برو نشیتم- ایستادن روی سر، گاو آهن، خمیدگی به طرف جلو، خمیدگی به طرف عقب، چرخ نیمه، ماهی.
۲. آمفیزم (ظهور هوا یا گاز بطور غیر عادی در بافت های بدن)- چرخ نیمه، ایستادن روی شانه.
۳. احتقان سینوسی- ماهی، قایق، گاو آهن، کمان، تنفس آتش (بها ستریکا).
۴. سردرد سینوسی- شیر، زانوسر، ماهی.
۵. دیابت- قایق، ماهی، 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.

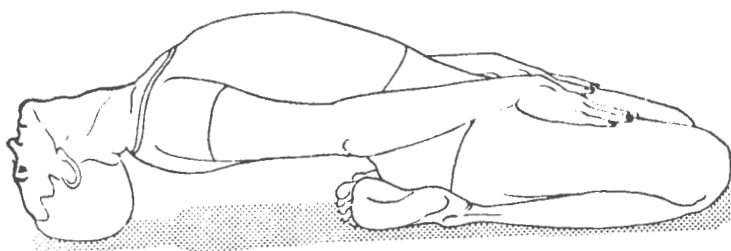
یوگا آساناها

خمیدگی به طرف جلو (مرحله اول)

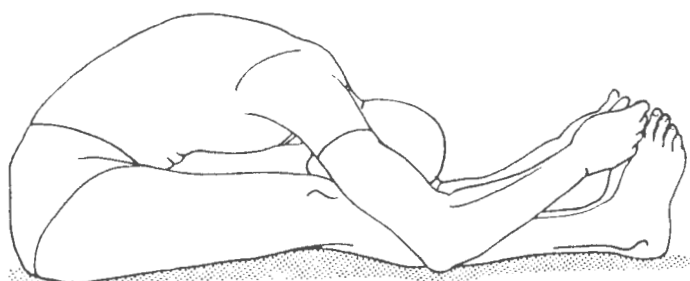


خمیدگی به طرف جلو (مرحله دوم)

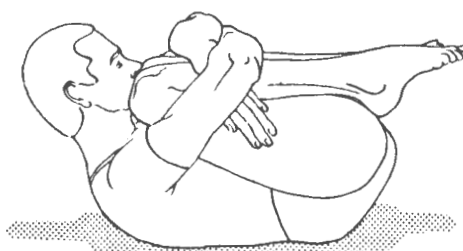




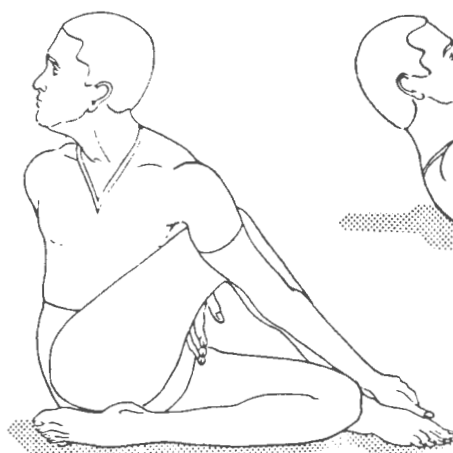
خمیدگی به طرف عقب



زانو- سر

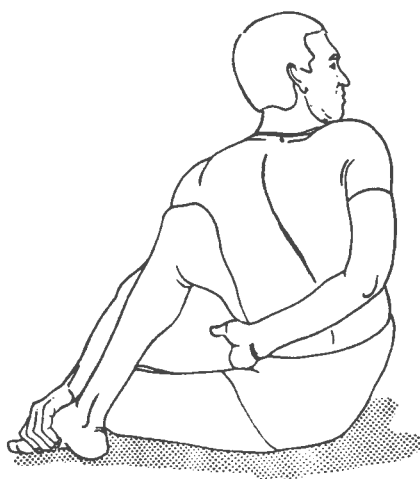


زانو روی سینه

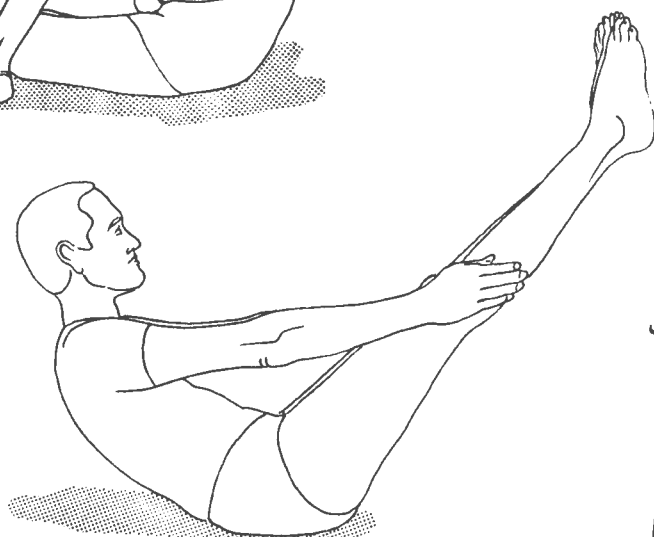


چرخش ستون فقرات (دید از جلو)

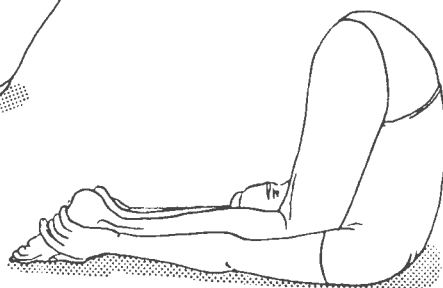
چرخش ستون فقرات (دید از عقب)



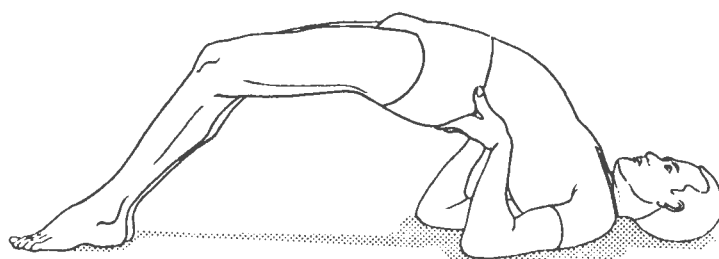
قایق

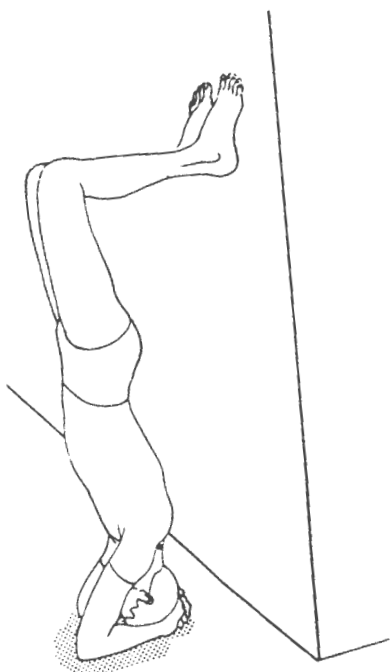


گوش-زانو

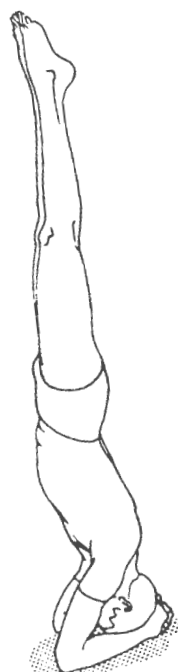


چرخ نیمه

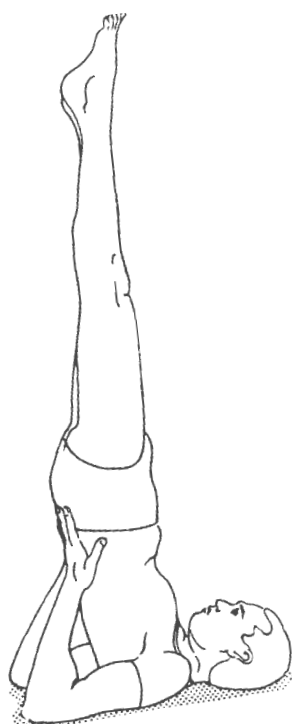




ایستادن روی سر (با کمک)



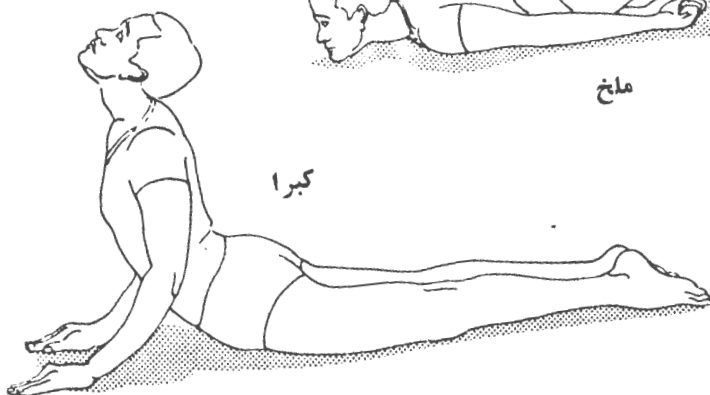
ایستادن روی سر



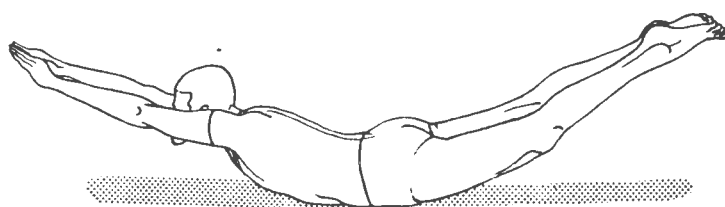
ایستادن روی شانه



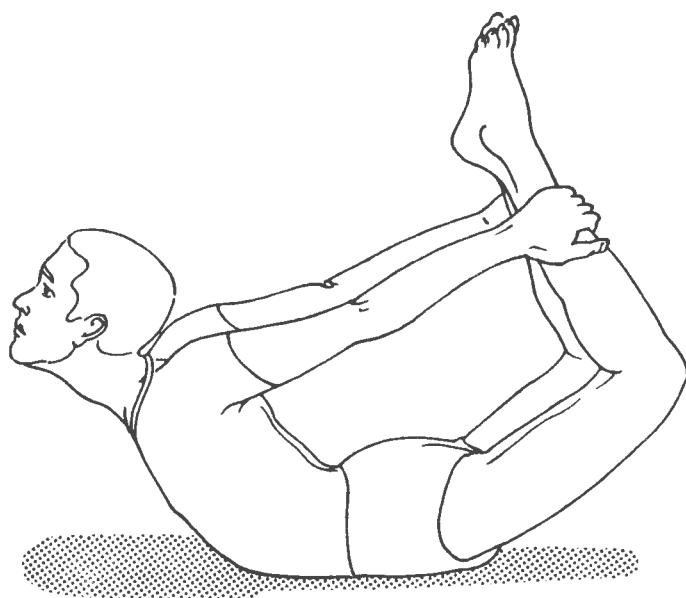
ملخ



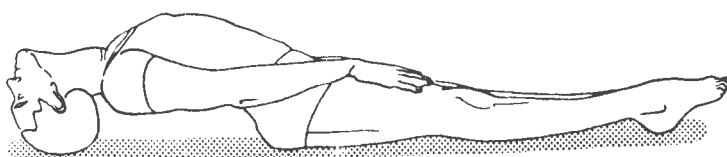
کبرا



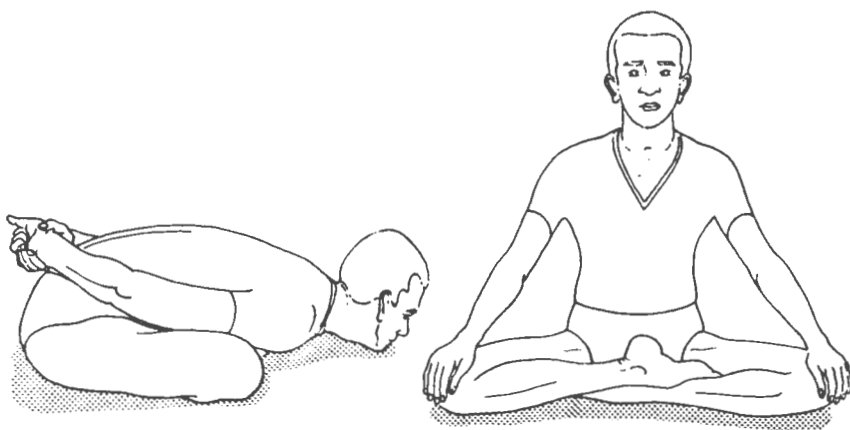
کمان نیمه



کمان

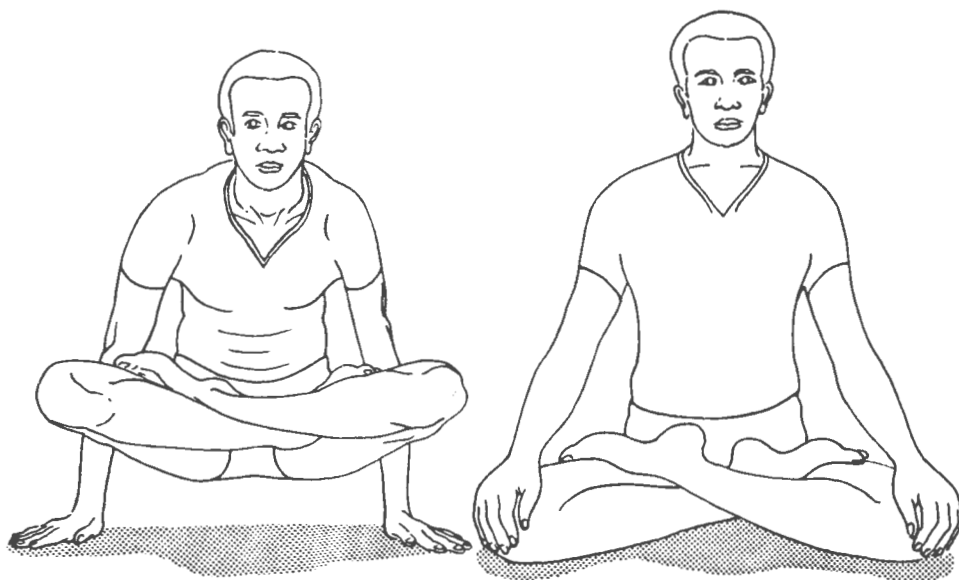


ماهی



یوگامودرا (مرحله دوم)

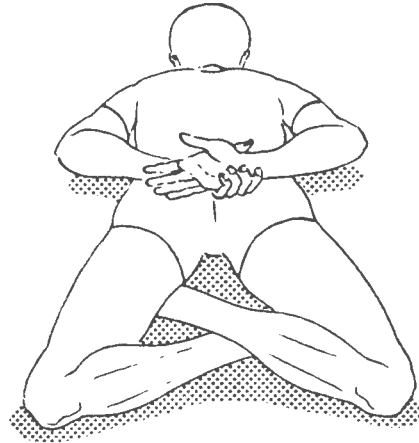
یوگامودرا (مرحله اول)



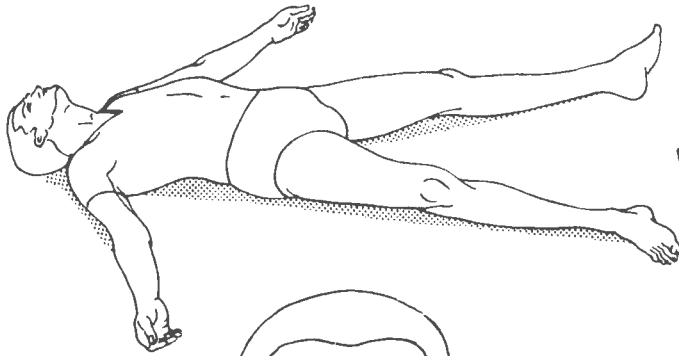
لوتوس مرتفع

لوتوس

لوتوس مخفی

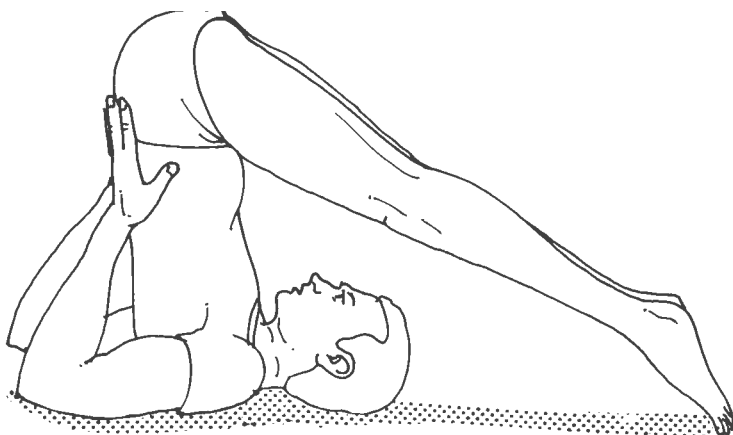


آرام

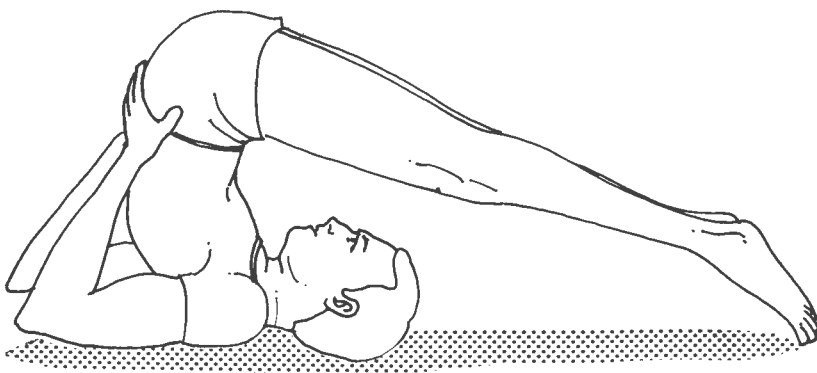


شیتالی

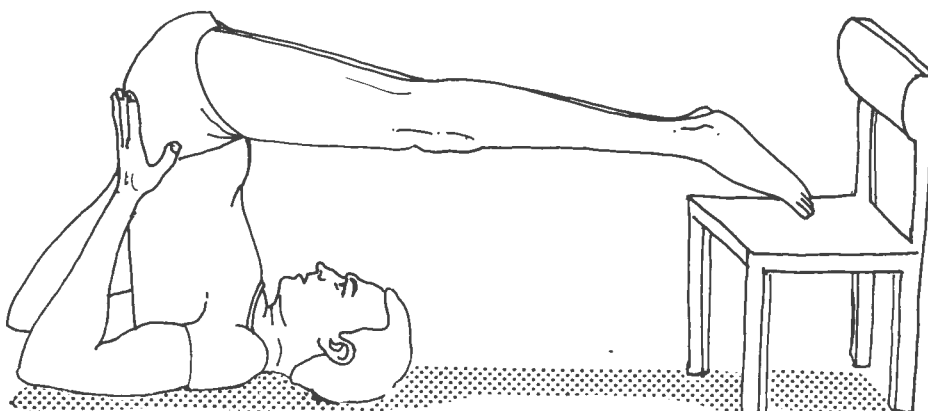




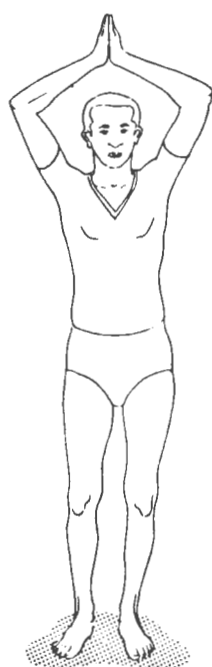
سما آهن (درست)



سما آهن (نادرست)



سما آهن (با کمک)



درخت نخل



شیر

پرانایاما ریتین، قلب و سایر اعضا را تمیز و نادیها^{۱۶} 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

جدول ۸
آسانها برای اختلال وا تا ، پیتا و کافا
دوشا و جایگاه ویژه در بدن

	کافا	طبیعی که از ساخت تولید می شود
	پیتا	طبیعی که از حرارت تولید می شود
	وا تا	طبیعی که از حرکت تولید می شود
	جایگاه کافا	سینه، معده
	جایگاه پیتا	روده کوچک
	جایگاه وا تا	قولون، حفره های لگن، خاصره

کیفیات

کافا

سرد، روغنی، سنگین، آهسته،
مداوم، روان، غلیظ

پیتا

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

وانا

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

آساناهائی که احتمال دوشا را متعادل می کند

کافا

آساناهائی که روی سینه، ممدو و نقاط سر
کار کنند و نیرو و انرژی به جا بگماهند.
آساناهای نیرو بخشی که انعطاف پذیری را
زیاد و چربی و کافا را کم کنند.

پیتا

آساناهائی که بر قسمتهای اطراف ناف اثر
بگذارند و کارائی حرارت ممدی را افزایش
دهند و هضم را تحریک کنند.
آساناهائی که کبد، طحال و روده های کوچک
را تحریک کنند و آتش ممدی (آگنی) را
تیز و بخشد.

وانا

آساناهائی که در قسمت لگن، خاصره و قولون
فشار می گذارد. آساناهائی که با تنفس
آهسته، مرتب و ساکت انجام شود.
آساناهای تعقی که بر روی قسمت پائین
شکم فشار وارد کند و پدن کاملاً روی
زمین باشد.
آساناهای تمادلی که تمرکز را افزایش
دهد و پیرانا را روان تر و ظریف تر نماید.

چرخش ستون فقراتی، قایق، شیر، زانو سر و
درخت نخل، چرخ نیمه.

لو تومس محفلی، گوش زانو، کمان، ماهی و
ایستادن روی شانه، چرخ نیمه، شینالی.

لو تومس، خمیدگی به طرف عقب، زانو سر و
گاوا آهن، ملخ، آرام، کبرا، زانو روی
سینه، ایستادن روی سر.

مانترا^{۱۷}

مانترا^{۱۸} (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 مانترام ابتدا باید با صدای بلند انجام شود؛ به اندازه ای بلند که فرد بتواند به صدا گوش فرا دهد. ارتعاش مانترام هرچه عمیق تر و عمیق تر به درون قلب نفوذ می نماید و نهایتاً فردممکن است ظاهراً ساکت 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 مانترام به فرد کمک می کند تا تعادل در بدن، ذهن و آگاهی را به دست آورد. همانطوری که غذا باید بر طبق ساختمان بدنی انتخاب شود، مانترام نیز که قصد و عمل مؤثرش تغذیه روح فرد است، باید به گونه ای هماهنگ با ساختمان بدنی انتخاب شود.

مراقبه^{۱۹}

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 يك روش مفرد و ساده مراقبه شريك شویم.

يك وقت آزاد انتخاب کنید - در صورت امکان صبح زود - به آرامی بنشینید.^{۲۵} به چشمهایتان اجازه دهید تا محیط اطراف را بررسی کنند و گوشهایتان صداهای آن را بشنوند. عضلاتتان 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 احساساتتان. 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 پاك می‌شوید؛ شما در حال رسیدن به آغاز يك تحول اساسی هستید. همچنانکه هشیاری بدون مانع افزایش می‌یابد، 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 می‌آورد. 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 يك آهنگ موزون حیاتی و طبیعی را ایجاد می‌کنند. 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

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

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 به‌ماورای فکر، ماورای زمان و مکان، ماورای علت و معلول خواهید رفت. محدودیت از بین خواهد رفت. آگاهی‌تان 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 به‌ارمغان می‌آورد. در این حالت ، صلح و آرامش و نشاط به‌عنوان يك برکت فرود خواهد آمد. زندگی شما با تغییری که خواهد یافت از این پس يك تجربه نو و تازه خواهد شد. زندگی، مراقبه خواهد شد؛ زیرا که مراقبه از زندگی جدا نیست بلکه خود يك 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.

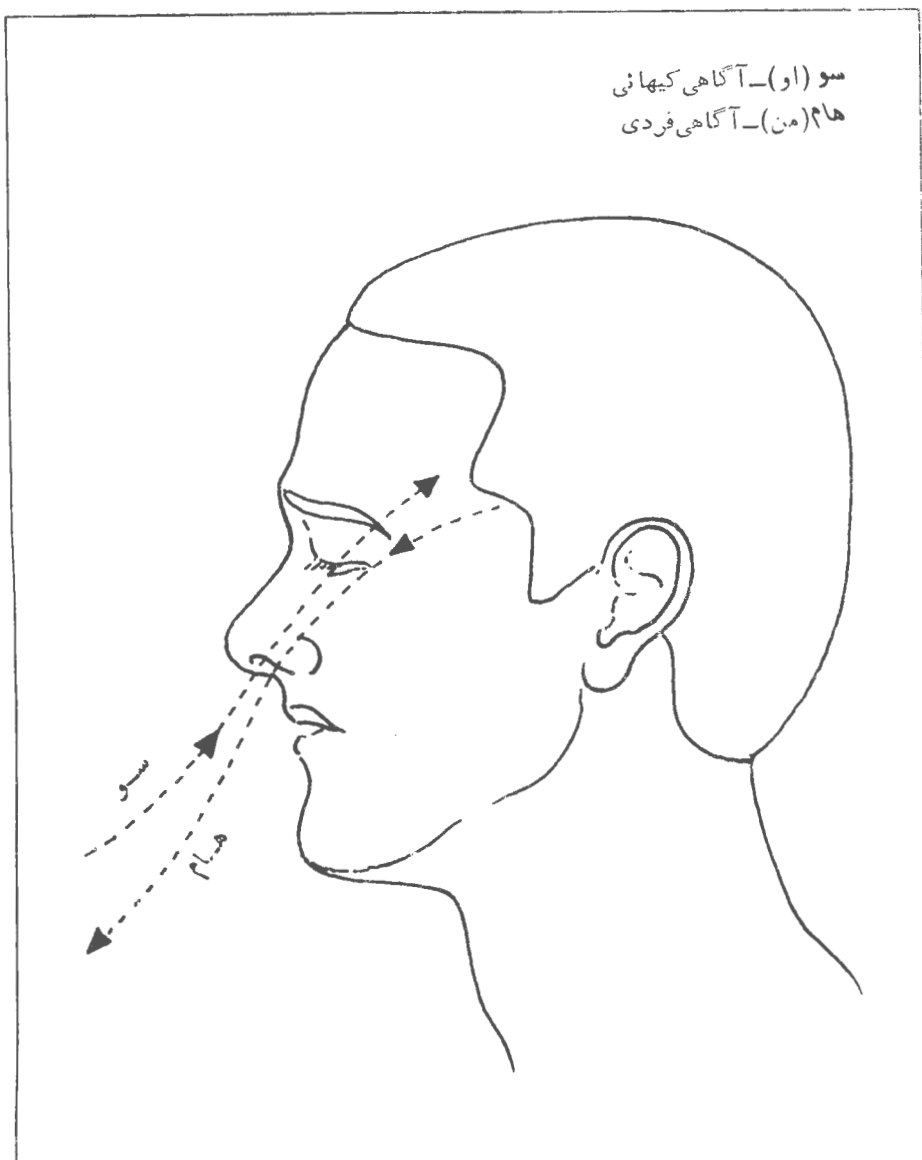
مراقبه برای ایجاد هماهنگی در زندگی روزمره فرد لازم است هر چند که باید به‌خاطر داشت نتایج مراقبه که در بالا تشریح شد، فقط حاصل تمرین متعهدانه و منظم است.

21. hum

22. so

23. samadhi

شکل ۱۱
مراقبه سو-هام .



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^{۲۴} استفاده نماید و یا ماساژ را می‌توان بدون روغن انجام داد.

تکنیکهای معینی برای اختلالات مشخصی بکار می‌رود. برای نمونه: به‌هنگام راکد 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.

فصل سیزدهم داروئیه

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 می شود، بلکه هدف هماهنگی دوباره عوامل غیرمتعادل درون بدن و در نتیجه از بین بردن علت بیماری است. هدف و کاردرمانهای آیورودائی ریشه کن کردن خودبیماری است نه علائم آن.

آیورودا دانشی بسیار عملی است و توصیه هایی که متعاقباً می شود، پیشنهاد درمانهای ساده برای ناخوشیهای جزئی است و استفاده

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 نشان‌دهنده روش‌هایی است برای پشتیبانی بدن در جریان طبیعی حفظ تعادل محیط درونی و بیرونی‌اش که شفا بخشی را افزایش می‌بخشد.

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

داروخانه 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^۱:

این گیاه مره‌ای قابض و کمی تلخ دارد. خواص ضد و اتا و ضد کافا دارد و بیز ضد التهابی است و برای تمیز کردن روده بزرگ از سموم، سخت مؤثر می‌باشد. یونجه تسکین دهنده طبیعی درد است و می‌توان

1. alfalfa

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

□ الو ورا^۴:

این گیاه عادی که در همهٔ جهان قابل دسترسی است، يك داروی مقوی عمومی برای کبد است؛ عضوی که کمک به هضم غذا و خنثی‌سازی سموم می‌کند. اثرات آن ضد و اتا، ضد پیتا و ضد کافا است، بنابراین هیچیک از طبایع در بدن را افزایش نمی‌دهد. الو ورا به تعادل و اتا، 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 يك یا دو قاشق چایخوری از مادهٔ ژلاتینی با يك سرانگشت فلفل سیاه استفاده شود. می‌توان دو قاشق چایخوری سه مرتبه در روز، به عنوان يك داروی مقوی استفاده کرد. الو ورا تصفیه کنندهٔ خون اسب و در نتیجه دوست کبد، کیسهٔ صفرا و معده به شمار می‌رود. همچنین در موارد زخمها و التهاب قولون مفید است و التهاب را تسکین می‌دهد و نیز می‌توان برای ورم ملتحمهٔ چشم^۵ مادهٔ ژلاتینی الو ورا را مستقیماً به پلك بیرونی مالید.

الو ورا را می‌توان برای التهاب مهبل^۶ یا التهاب گردن رحم^۷

2. arthritis

3. colitis

4. aloe vera

5. conjunctivitis

6. vaginitis

7. cervicitis

مورداستفاده قرار داد. يك دوش^۸ از دو قاشق چایخوری از مادهٔ ژلاتینی در يك لیتر آب گرم تهیه کنید و به اندازهٔ دوسرانگشت 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 نمی‌دهد، زیرا خلط‌آور است. همچنین می‌تواند سرماخوردگی، 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 می‌کند. همچنین بکارگیری موضعی آن برای تبخال مهبلی سودبخش است. برای التیام تبخالها دو قاشق چایخوری از مادهٔ ژلاتینی را با دوسرانگشت زردچوبه مخلوط کنید و به صورت موضعی هر شب موقع خواب به مدت يك هفته استعمال کنید.

□ آنقوزه^۹:

این مادهٔ خوشبوی صمغی که از نوعی درخت خارج می‌شود، يك محرك است. همچنین انقباض دردناك عضلانی را تسکین می‌دهد و يك خلط‌آور خوب و مسهل طبیعی است.

يك سرانگشت از آنقوزه که با عدس پخته شده باشد به هضم کمک می‌کند؛ آگنی را شعله‌ور می‌کند؛ سموم را از بین می‌برد و درد را تسکین می‌دهد. همچنین گاز در درون رودهٔ بزرگ را مرتفع می‌کند.

8. douche
9. asafoetida

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

□ جوش شیرین^{۱۰}:

وقتی نخود یا لوبیای سیاه با جوش شیرین پخته شود سبکتر شده و جریان پخت آنها آسان می گردد. درضمن جوش شیرین يك ضد اسید نیز هست. يك سر انگشت از آن با يك فنجان آب گرم و آب نصف لیمو، اسیديته، 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^{۱۱}:

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، سرماخوردگی یا سردرد سینوسی، می توان آن را به صورت پودر از طریق بینی استشمام کرد. ممکن است ایجاد عطسه کند که این عمل خود معجزای تنفسی را تمیز خواهد کرد.

بنا بر آیورودا، اکسیرترکی ضد تشنج است و به هنگام حملۀ 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

به آن نماید. ریشه اکسیر ترکی بهرین پادزهر برای اثرات سوءماری جوانا است. ماری جوانا برای کبد و سلولهای مغز سم است؛ ولی اگر یک سر انگشت از پودر ریشه اکسیر ترکی 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 اکسیر ترکی خنثی کرد.

برای بالا بردن شعور طفل در حال رشد، یک سیم طلائی را حرارت دهید و در مرکز یک چوب ریشه اکسیر ترکی در مسیر محورش فرو کنید. سپس محصول تهیه شده را روی یک سنگ زمخت بمالید و با شیر مادر مخلوط کنید و نصف تا یک 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 اکسیر ترکی برای تقویت حافظه نیز مصرف می شود. هنگام صبح و شب، یک سر انگشت از ریشه پودر شده را با یک چهارم تا یک دوم قاشق چایخوری عسل میل کنید.

اگر انسان دو تاسه لیوان جوشانده ریشه اکسیر ترکی را بنوشد، دچار استفراغ خواهد شد. این عمل، درمانی است برای سرفه و آسم مزمن. همچنین اکسیر ترکی عامل بازکننده برنش^{۱۲} است و به عنوان کاهش دهنده احتقان^{۱۳} سینه نیز عمل می کند.

روغن داروئی ریشه اکسیر ترکی را می توان برای بکارگیری 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

عضلات را آرامش می بخشد و به انسان يك احساس تازگی دست می دهد.
ریشه اکسیر ترکی 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 محركی 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 ب مکند.) برای یبوست مزمن، باید
يك قاشق چایخوری روغن کرچك بایک فنجان دم کرده زنجبیل میل شود.
این دواي 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 اتانی بسیاری از
قبیل التهاب مفصل^{۱۴}، 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

ضدالتهاب مفصل وضدتورم است، دردردمان نقرس نیز مؤثر می باشد.

□ فلفل قرمز (هندی) ۱۷:

این ادویه تند و گرم يك 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 سرما خوردگی، 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 ۵۵ قرارداد . 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 آن را 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 يك 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

قرار گیرد باعث آشفته‌گی پیتا می‌شود.

دارچین آگنی را شعله‌ور می‌کند؛ هضم را آسان می‌سازد و تأثیر پاک‌کنندگی طبیعی دارد. این گیاه که در ضمن، عرق کردن را تحریک می‌کند، برای التیام سرماخوردگی، احتقان و سرفه نیز خوب است. دارچین، هل، زنجبیل و میخک باهم به عنوان دم کرده برای تسکین سرفه و احتقان و آسان کردن هضم مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ 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 می‌دهد و به کنترل وانا و کافا کمک می‌کند.

میخک را می‌توان به صورت پودر با سبزیجات و میوه‌ها مصرف کرد. همچنین از پودر آن می‌توان به عنوان دم کرده استفاده نمود. افزودن یک سر انگشت پودر میخک به دم کرده زنجبیل، وانا و کافا را تسکین خواهد داد.

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

19. clove

فصل سیزدهم: داروئیه‌ها □ ۱۷۷

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

□ گشنیز^{۲۰}:

گشنیز به دوشکل وجود دارد: یکی سبزه های تازه گیاه است که آن را سیلانتر^{۲۱} می خوانند؛ دیگری تخم خشك است که گشنیز نام دارد. گشنیز ماده خوشبو و محرک است که به هضم كمك 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، سوء هاضمه، 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 كمك 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 بادفع مدفوع آبکی،

20. coriander

21. cilantro

22. cumin

خون آلود و همراه با تنسم] مورد استفاده قرار می گیرد. برای این ناخوشیها يك سرانگشت بودر زیره بادوغ تازه تهیه شده، نوشیده می شود. (قسمت دستورالعمل را ملاحظه کنید - ضمیمه ۰۳)

همچنین زیره درد و کرامپ (گرفتگی) در شکم را تسکین می دهد و برای اختلالات پیتائی و کافائی، سخت مؤثر است.

□ تخم بَزَرَك ۲۳:

خواص تخم بَزَرَك عبارت است از: ملین، خلط آور و ضد احتقان. جوشانده بَزَرَك 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 بَزَرَك 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

توصیه نمی‌شود.

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

این گیاه، ضد روماتیسم است و می‌توان 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 می‌دهد. دندانهای حساس یا لته‌های ضعیف را می‌توان با روغن سیر ماساژ داد.

از سیر تازه می‌توان در پخت‌وپز استفاده کرد. سیر تازه غذا را لذیذتر، هضم را آسانتر و آگنی را شعله‌ور می‌سازد و ضد واتا و کافا است.

□ گ۲۵:

گی محصولی است که از کرهٔ بی‌نمک درست می‌شود. (قسمت دستورالعمل را ملاحظه کنید - ضمیمهٔ ۳.) گی یک اشتها آور عالی است که آگنی را شعله‌ور می‌کند تا مزهٔ غذا بهتر حس شود. همچنین به هضم غذا کمک می‌کند، زیرا تحریک‌کنندهٔ شیرهای هاضمه است. گی به افزایش شعور، فهم، حافظه و «احساس» کمک می‌کند. اگر با شیر گرم میل شود، ییوست را تسکین می‌دهد. وقتی با گیاهان مختلف استفاده شود، خواص دارویی

آنها را به بافتها حمل می کند. همراه با شیرین بیان، ریشه اکسیر ترکی یا گوتو کولا، وسیعاً به عنوان یک داروی آیورودائی استفاده می شود. (قسمت دستورالعمل را ملاحظه کنید - ضمیمه ۳)

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 پودری 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 کافائی 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

تا اشتهای بر گردد. يك سرانگشت نمك كه به نصف قاشق چایخوری زنجبیل تازه رنده شده اضافه شده باشد، به عنوان يك اشتها آور عالی عمل می کند. زنجبیل بهترین داروی خانگی برای مشکلات کفائی از قبیل سرفه، 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 دردناك استعمال کرد. این گیاه به گردش خون کمک می کند و از آنجا که بر انرژی غیر فعال بدن تأثیر می گذارد، درد را تسکین می دهد. برای دردهای بدن، حمام باز زنجبیل توصیه می شود. زنجبیل رنده شده را در يك 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 ۲۷:

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

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.

گو تو کولا که در سانسکریت «براهمی»^{۲۸} 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 بعلاوه يك 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، يك چهارم قاشق چایخوری با عسل میل نمائید.

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

□ عسل^{۲۹}:

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 زخمهای داخلی و خارجی خوب است. عسل مانند «گی» خواص داروئی گیاهان را به بافتهای بدن منتقل می کند و بنابراین به عنوان يك وسیله انتقال در موارد

28. brahmi

29. honey

بسیار مورد استفاده واقع می شود. عسل يك تصفيه 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 می کند. عسل مخلوط با آب به بدن نیرو می بخشد و به شستشوی کلیه ها کمک می کند و اگر به حد اعتدال مصرف شود، چربی را کاهش می دهد. عسل نباید پخته شود، زیرا پختن خواصش را تغییر می دهد و آن را برای بدن ناسازگار می کند. عسل گرم شده می تواند مجرای هاضمه را سد کرده، ایجاد مسمومیت نماید.

□ شیرین بیان ۳۰:

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 می کند. جویدن چوب شیرین بیان، دهان و دندانها را تمیز و از کرم خوردگی جلوگیری می کند. شیرین بیان همچنین يك اثر ضدباکتری دارد.

برای آرام کردن سرفه، سرماخوردگی و احتقان، از جوشانده شیرین بیان استفاده می شود تا هرچه 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 معده و نیز اخلاط بیش از حدی که در سینه ایجاد احتقان می کند، کمک می نماید.

شیرین بیان پادزهری بسیار مؤثر برای زخمهای گوارشی و التهاب

معدة می باشد. 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 می توان 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 می شود. (طرز تهیه «گی» شیرین بیان را در قسمت دستور العمل ملاحظه کنید- ضمیمه ۳) «گی» شیرین بیان را می توان 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 می کند. علاوه بر اینها شیرین بیان برای التهاب کیسه صفرا نیز پادزهر بسیار مؤثری است. چنانچه بعد از غذاها جو شانده شیرین بیان صرف شود، به هضم کمک می کند و یبوست را تسکین می دهد.

□ خردل ۳۱:

خردل بسیار تند، گرم، تیز، نفوذ کننده و روغنی است. از تخم آن به عنوان يك ادویه خانگی استفاده می شود. خردل آکنی را شعله ور و سموم را خنثی می کند. بنابراین، آن را باید با احتیاط استفاده نمود، زیرا پیتا را افزایش می دهد.

خردل به عنوان مسکن عمل می کند و درد عضلانی را کاهش می دهد. به علاوه يك بادشکن است و احتقان را نیز تسکین می بخشد. از پودر خردل مخلوط با آب می توان به عنوان ضماد استفاده کرد.

31. mustard

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 خردل می‌توان به عنوان یک ضماد گرم برای آرام کردن انقباضات دردناک و غیرارادی عضله استفاده کرد. تخمهای خردل 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 خردل مخلوط با آب، عضلات را آرام می‌کند.

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

□ جوز هندی^{۳۲}:

جوز هندی گیاهی خوشبو و محرك است و برای مطبوع کردن مزه جای 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 جوز هندی 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. جوز هندی آرام‌بخش است و خواب طبیعی را افزایش می‌دهد؛

بنابر این برای رفع بی‌خوابی کمک خوبی است. البته در استفاده از جوزهندی به علت تأثیر قوی آن باید امساک کرد و فقط افراد بالغ می‌توانند هر دفعه يك سر انگشت از آن را مصرف کنند.

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

□ پیاز ۳۳:

پیاز محرک قوی، تند و خوشبو است. پیاز 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. پیازها حواس را تحریک می‌کنند به طوری که اگر کسی احساس غش یا گیجی کند، استنشاق يك پیاز که به چند قطعه تقسیم شده است، باعث تسکین خواهد شد. پیاز کمک به هضم غذا می‌کند و محرك انرژی جنسی است. پیاز غذای راجائی است و برای اشخاصی که مجرد را به عنوان يك انضباط معنوی تمرین می‌کنند توصیه نمی‌شود.

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

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

33. onion

به کاهش کلسترول کمک می کند و داروی مقوی قلب می باشد. پیاز کمک 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^{۳۴}، تهوع و استفراغ را آرام می کند و نیز کرمهای روده را از بین می برد. یک پیاز رنده شده با نصف قاشق چایخوری زردچوبه و نصف قاشق چایخوری پودر کاری، وقتی که به صورت یک خمیر روی نقاط درد مالیده شود، درد مفاصل را تسکین خواهد داد.

□ فلفل (سیاه)^{۳۵}:

فلفل ادویه تند و گرم و محرک است که کمک 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 اشتها^{۳۵}ی مورد استفاده واقع می شود. به علاوه 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 کمک به تسکین تورم می کند. اگر یک سرانگشت پودر فلفل سیاه با «گی»، به عنوان پادزهری برای کهیر 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 کهیر را تسکین می دهد.

34. spasm

35. pepper

□ نمك ۳۶:

افراد بسیاری هستند که از نمك دریائی بطور عادی، برای بهتر کردن طعم غذا استفاده می کنند؛ هرچند که خواص طبیی 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 جلوگیری 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 گلونیز بکار برد . بدین منظور، دوسرانگشت

36. salt

37. turmeric

زردچوبه را با دوسرانگشت نمك در يك ليوان آب گرم مخلوط كنيد. علاوه بر اينها زردچوبه خواص ضد التهاب نيز دارد. براي يك خراش، كوفتگي يا تورم حاد، خمير زردچوبه را مي توان به صورت موضعي بكار گرفت. به نصف قاشق چايخوري زردچوبه، يك سرانگشت نمك اضافه كنيد و به نقطه مورد نظر بماليد: درد، تورم و التهاب سريعاً التيام خواهد يافت. همچنين براي درمان ديابت، زردچوبه مفيد است. چهار تا پنج كپسول ۵۵۰ بعد از هر وعده غذا ميل كنيد تا كمك به بازگرداندن سطح قند خون به حالت عادي نمايد.

□ ترشك ۳۸:

اين گياه معروف، بومي امريكا است. خواص ضد پيتائي دارد؛ ملين است؛ خون را تصفيه مي كند و نيز ضد التهاب است. بنابراين، مي توان آن را براي درمان التهاب مفاصل و تسكين درد، حساسيت و قرمزي مورد استفاده قرار داد. همچنين مصرف آن به صورت جوشانده براي رفع التهاب پوست، بواسير همراه با خونريزي و بحران تورمي روي كردن و پشت و زير بغل نيز مؤثر است.

ترشك به دليل خاصيت ضد سمّي اش، خون را تصفيه مي كند و عدم تعادل پيتا را از بين مي برد. ريشه اين گياه براي استعمال خارجي در مورد زخمها، عفونت هاي پوستي و خراشيدگي كه التيام آن به كندی پيش مي رود، مفيد است.

علاوه بر استفاده از گیاهان به عنوان دارو، آیورودا از خواص شفا بخشی فلزات، گوهرها و سنگها استفاده می کند.

تعالیم آیورودائی بر این عقیده است که انرژی آگاهی جهانی^{۴۰} به هر 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 می گیرد. بنابراین فلزات، سنگها و گوهرها نمود خارجی اشکال معینی از انرژی و مواد حاوی منابع انرژی پرانائی اند که می توان به منظور درمان به آنها رجوع کرد. ریشی های قدیمی هندوستان از طریق مراقبه این تأثیرات انرژی درمانی را کشف کردند. تأثیرات مضر روی عملکردهای عادی بدن، ذهن و آگاهی را می توان از طریق استفاده از گوهرها و فلزات خنثی نمود. وقتی که آنها با پوست تماس حاصل می کنند، موجب يك تأثیر الکترومغناطیسی می شوند که بر سلولهای فیزیکی و بافتهای عمیق تر اثر می گذارد. برای مثال، با بستن يك بازو بند نقره یا روی، شخص می تواند از نارسایبهای تهدید آمیز کبد مصون باشد. سلامت جسمانی به تأثیرات کیهانی و همینطور وضع معنوی و ذهنی فرد بستگی دارد. همانگونه که يك خانه بوسیله يك میله مسی از آسیب رعد و برق محافظت می شود، بدن هم می تواند از اشعه الکتریکی و مغناطیسی در جو، با استفاده از گوهرها و فلزات، محافظت

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

40. universal consciousness

شود. فلزات خاص يك نورستاره‌ای منتشر می‌کنند که واکنشی نیرومند علیه کشش منفی سیارات فراهم می‌سازد. تمام فلزات حاوی انرژی درمانی فوق‌العاده‌ای هستند. فلزات سنگین از قبیل جیوه، طلا، نقره، مس، آهن، روی و قلع در معالجه مورد استفاده واقع می‌شوند، هرچند 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 می‌کند. فلزات با روغن، ادرار گاو، شیر، گی، دوغ یا فرنی ترش غلات، گرم و عمل آورده می‌شوند. این روشهای باستانی، تصفیه‌های ظریفتری نسبت به عملیات شیمیائی به بار می‌آورد و اجازه می‌دهد تا بافتهای انسان تأثیرات فلزات را بدون هرگونه اثرات سمی بگیرد. اکنون اثرات مفید چندین فلز شرح داده می‌شود.

□ مس:

مس کافا و چربی بیش از حد را تسکین می‌دهد. 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 می‌باشد. مس همچنین برای معالجه کم‌خونی 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 دوقاشق چایخوری از آن خورده شود. همچنین بستن يك دستبند مسی روی مچ به روند درمان كمك می‌کند.

□ 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 خاکستر آن برای درمان کم خونی استفاده می شود؛

به‌طور مؤثری به‌عنوان يك پادزهر برای بزرگ شدن بد یا طحال مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد؛ عضله و بافتهای عصب رانیرومند می‌کند و خواص تجدید جوانی دارد.

□ روی:

روی داروی بسیار مؤثری برای امراض پوستی است و نیز برای درمان لوکوره^{۴۱}، ترشح مهبل، تورم، سوزاک و سیفلیس مورد استفاده واقع می‌شود.

□ جیوه:

جیوه فلزی بسیار سنگین و قوی است. این فلز به‌شعله‌ور کردن سیستم آنزیمی یاری می‌رساند؛ بافتها را متحول و بازسازی می‌کند؛ محرك هوش است و هشیاری را بیدار می‌سازد. جیوه را هرگز نباید به‌تنهایی بکار گرفت؛ بلکه باید همیشه همراه با سولفور مورد استفاده قرار گیرد. قدرت برخی از گیاهان چندین هزار برابر افزایش پیدامی‌کند وقتی که همراه با جیوه و سولفور از آنها بهره‌گیری شود. این دو فلز تأثیرات گیاهان را به کانالها و بافتهای ظریف بدن انتقال می‌دهند.

□ 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 می‌دهد. همچنین می‌توان از آن برای درمان ناخوشیهای

۴۱. leukorrhea ترشح ماده سفید رنگ از مهبل.

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 لنفاوی 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 شفابخشی 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.

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،

یاقوت سرخ

برای جذب خلایق: حجرالدم، مروارید
برای توسعه توانائی روانی: لاپیس لینکویس
برای قدرت پذیرش: عقیق، بزادی
برای مهیا کردن حفاظت کلی: بزادی لاپیس لینکویس
برای حفاظت از سرما: فولاد کربن
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 اتر، هوا و آتش است. این گوهر باید روی یک گردنبند طلا نصب و دور گردن انداخته شود.

□ یاقوت ارغوانی:

ارغوانی، آبی یا بنفش. یاقوت ارغوانی حاوی عناصر اتر 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 و اتنا و پیتا خوب است. یاقوت ارغوانی باید روی یک گردنبند طلا نصب و دور گردن آویخته شود.

□ بزادی:

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

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 دورگردن آویخته شود و یا بر روی يك انگشتر نقره روی انگشت انگشتی دست چپ قرار گیرد.

□ حجر الدم:

این سنگ کوارتز که حاوی قطرات ریز به رنگ قرمز است، کمک به جلوگیری از خونریزی می‌کند و بهترین تصفیه کننده خون می‌باشد. حجر الدم 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

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

□ حجر سیلان:

يك مادهٔ سیلیسی با گوناگونی رنگها از قبیل سرخ، قهوه‌ای، سیاه، سبز، زرد و سفید. حجر سیلان سرخ، زرد و قهوه‌ای دارای اثر گرمی است و برای اختلالات واتا و کافا مفید است و سفید و سبز آن برای پیتا قابل استفاده است، زیرا خواص سردی دارد. حجر سیلان سرخ دارای عناصر آتش و خاك است؛ سبز آن دارای آتش و هوا و سفید دارای آب است. حجر سیلان را می‌توان همراه با يك گردنبند طلا برای واتا 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 واتا و کافا خوب است و باید روی يك گردنبند طلا نصب و به گردن آویخته شود.

□ لاپیس لینکویس^{۴۲}:

آبی. این سنگ که دارای خواص مشابه سنگ لاجورد است، بهمراتبه كمك می کند و نيكبختی بهبار می آورد.

□ حجر القمر:

خاكستری یا سفید. این سنگ انرژی قمری را جذب می کند همچنانکه از تشابه شكل آن بهماه ممكن 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 یانو ناراحتیهائی را حس می کند، باید يك انگشتر نقره با نگین حجر القمر به انگشت انگشتری دست راست خود کند. حجر القمر واتای مختل شده را همانند پیتا تسکین و کافا را افزایش خواهد داد.

□ عين الشمس:

قرمز، قرمز متمایل به زرد یا زرد نارنجی. عين الشمس بهرشد كودك كمك 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 واتا و کافا مفید می باشد. عين الشمس باید بريك انگشتر طلا روی انگشت اشاره دست راست و یا روی يك گردنبند طلا نصب و مورد استفاده قرار گیرد.

12. lapis linquis

□ مروارید:

سفید. این گوهر يك محصول ار گانيك از مادر مرواريد(صدف) است. مرواريد حاوی آب، هوا، خاک و کربنات کلسیم و دارای اثر سردی است و ارتعاشی آرامش‌دهنده و شفا بخش دارد. مرواريد دارای خواص ضد پیتا است و خون را تصفیه می‌کند. خاکستر تصفیه شده مرواريد برای معده و امراض التهابی روده، به صورت مصرف داخلی استفاده می‌شود. 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 مرواريد به طور مؤثری معالجه شود.

مرواريد يك عامل بند آورنده خون^{۴۳} است. بنابراین در درمان اختلالاتی از قبیل خونریزی لثه‌ها، استفراغ باخون، خونریزی از طریق خلط سینه^{۴۴} یا خونریزی توده‌ای، کاربرد دارد.

مرواريد دارای کیفیات نیروبخش است و قوت و نیروی حیات را افزایش می‌دهد. انرژی الکتریکی مرواريد را می‌توان بوسیله ساختن آب مرواريد، مهار کرد. طرز ساختن آب مرواريد از این قرار است که چهار یا پنج عدد مرواريد کوچک، در يك لیوان آب گذاشته می‌شوند و باید در تمام طول شب در آب باقی بمانند. روز بعد این آب، به عنوان يك داروی مقوی نوشیده می‌شود. آب مرواريد احساس سوزش چشمها و همچنین ادرار سوزناك را آرام و به عنوان يك ضد اسید طبیعی نیز عمل می‌کند و به بهبود وضعیتهای التهابی حاد یاری می‌رساند. مرواريد باید بريك انگشت نقره‌ای روی انگشت انگشتی دست راست قرار گیرد.

43. hemostatic

44. sputum

□ 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 تصفيه کننده خون است و اگر روی انگشت اشاره یا انگشت انگشتری دست راست قرار گیرد، كمك به کنترل تنفر، خشم و حسادت در فرد می کند. این سنگ حاوی عناصر آب، خاک و آتش است.

□ یاقوت سرخ:

سرخ. این گوهر كمك 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، درحالی که برای وانا و کافای بیش از حد خوب است. یاقوت سرخ باید روی انگشت انگشتری دست چپ، بر يك انگشت طلا یا نقره نصب و استفاده شود.

□ یاقوت كبود:

بنفش یا ارغوانی. یاقوت كبود اثری خنثی کننده روی وانا دارد. این گوهر برای عقيم گذاشتن اثرات منفی سیاره زحل کاربرد دارد و به درمان امراضی مانند رماتیسم، سیاتيك، درد عصبی، صرع، هیستری و تمام اختلالات واثائی كمك می کند. یاقوت كبود 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

اشتیاق و علاقه را زیاد می کند؛ ترس را کاهش می دهد و قوت و هوش را افزایش می بخشد. یا قوت 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، واتا 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

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^{۴۵} 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^{۴۶} تبدیل نماید . کسی که تجرد پیشه نکرده است ، با بکار بردن این رنگ ، بیش از حد تحريك جنسی خواهد شد . نارنجی به تسکین وانا و کافای زیادی کمک می کند . همچنین احتیاق 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 تحريك می شود . از نظر معنوی ، رنگ زرد با مرگ کامل نفس^{۴۷} 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 ، وانا 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 وانا و کافای بیش از حد را آرام می کند و پیتارا افزایش می دهد. بکارگیری بیش از حد رنگ سبز ترا کم صفر را که ممکن است ایجاد سنگهائی در کیسه صفر 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 وانا و کافا می نماید و ممکن است پیتا را افزایش دهد؛ بعلاوه اثری آرام کننده بر ذهن دارد.

□ آبی:

آبی، رنگ آگاهی خالص^{۴۸} است و اثری آرام بخش و خنک کننده بر روی بدن و ذهن دارد. آبی، رنگ پریدگی^{۴۹} 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 وانا و کافا و بروز احتقان شود .

48. pure consciousness

49. depigmentation

□ بنفش:

بنفش رنگ آگاهی کیهانی^{۵۰} است که بیداری هشجاری^{۵۱} 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.

50. cosmic consciousness

51. awareness

نتیجه گیری

آیورودا به صورت فراگیرنده ای، قوانین اساسی و اصول گرداننده زندگی روی زمین را روشن می کند. فهم آیورودا، فهم تمامی نیروهای دربرگیرنده ما است؛ نیروهائی 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

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 می کند اجتناب ناپذیر باشد؛ سیستمی که دربرگیرنده افق گسترده ای است؛ افقی که آگاهی آدمی را درون آگاهی کیهانی قرار می دهد.

نویسنده امیدوار است مقداری از حقایق اساسی این دانش عمیق را به نحو قابل فهمی انتقال داده باشد. فقط شما خواننده می توانید قضاوت نمایید که آیا کوشش نویسنده در نیل به مقصود موفق بوده است یا خیر؟ ایرادات شما در مورد این کتاب با گرمی پذیرفته می شود، زیرا کمک قابل ملاحظه ای خواهد بود به تهیه متنی که در نظر است بعدها درباره این علم زندگی باستانی به صورتی جامع تر 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 نقطه ای سخن را به پایان برسانیم که این عناصر دوباره به منبع خودشان برمی گردند تا دور کیهانی هستی را ادامه دهند:

«همچنانکه مرمک به عنصر خاک نزدیک می شود، احساس قوام و استحکام بدن آغاز به تحلیل رفتن می کند. بدن به نظر بسیار سنگین می آید. مرزهای بدن، کناره آن، کم قوام تر می شود. احساس حادی از بودن «درون» بدن نیست. انسان حساسیت کمتری نسبت به تأثیرها و احساسها دارد و دیگر نمی تواند دست و پا را با اراده خویش تکان دهد. حرکت دودی آهسته می شود و احشای درون، دیگر بدون کمک تکان نمی خورند. اعضا به سکون می گرایند. همچنانکه عنصر خاک به حل شدن درون عنصر آب ادامه می دهد، احساسی از جاری بودن وجود دارد: يك میعان، و آن یکپارچگی که همیشه با بدن بود، شروع به ذوب شدن می کند: يك احساس سیالیت. عنصر آب شروع به حل شدن درون عنصر آتش می کند سیالیت بیشتر شبیه يك ابهام گرم می شود. جریان مایعات بدن

شروع به‌کندشدن می‌کند. دهان و چشمها خشك می‌شوند. گردش خون آهسته می‌شود. فشارخون پائین می‌آید. همپای گردش خون که شروع به‌غلظتشدن می‌کند و متوقف می‌شود، خون در پائین‌ترین نقاط سکنا می‌گزیند. يك احساس سبکی همه‌چیز را فرامی‌گیرد.

همچنانکه عنصر آتش درون عنصر خاك 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 به‌سردشدن می‌کند و بی‌رنگ می‌شود. هضم متوقف می‌شود. يك احساس سبکی، همپای بالا رفتن گرما قالب می‌شود؛ نوعی احساس حل‌شدن درون نامحدود ظرفیت و ظرفیت‌تر. هما‌نگونه که عنصر هوا درون آسمانی حل می‌شود، يك احساس بی‌کراتگی 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.^۲

بنابراین سیستم عصبی انسان به‌منبع هستی خود بازمی‌گردد. هر آینه، اتمام آن دوره همانند این کتاب، اشاره به‌آغاز 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 به‌مکانی که شروع کرده‌ایم، باز خواهیم گشت.

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

ضمیمه ۱

پادزهر غذاها*

غذا	اثرات منفی	پادزهر
<u>لبنیات</u>		
پنیر	احتقان و اخلاط را افزایش می دهد؛ پیتا و کافا را زیاد می کند.	فلفل سیاه ، دار فلفل ^۱ یا فلفل قرمز ^۲
تخم مرغ	پیتا را زیاد می کند ؛ اگر خام خورده شود کافا را افزایش خواهد داد .	جعفری ، گشنیز (برگ) تازه) ، زردچوبه و پیاز
بستنی	اخلاط را افزایش می دهد؛ باعث احتقان می شود.	میخک یا هل
خامه ترش ^۳	اخلاط را افزایش می دهد؛ باعث احتقان می شود.	تخم گشنیز و هل

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

1. chili
2. cayenne
3. sour cream

غذا	اثرات منفی	پادزهر
ماست	اخلاط را افزایش می‌دهد؛ باعث احتقان می‌شود.	زیره یا زنجبیل
ماهی و گوشت		
ماهی	پیتا را افزایش می‌دهد.	نارگیل، لیموترش سبز و لیموترش زرد.
گوشت قرمز	سنگین برای هضم.	فلفل قرمز، میخک یا دارفلفلها.
غلات		
جو دوسر	کافا و چربی را افزایش می‌دهد.	زردچوبه، تخم خردل یا زیره
برنج گندم	کافا و چربی را افزایش می‌دهد. کافا و چربی را افزایش می‌دهد.	میخک یا دانه فلفل زنجبیل
سبزیجات		
حبوبات	تولید گاز و نفخ می‌کند.	سیر، میخک، فلفل سیاه، فلفل قرمز، زنجبیل، سنگ نمک یا دارفلفلها.
کلم	تولید گاز می‌کند.	با روغن گل آفتا بگردان همراه زردچوبه و تخم خردل طبخ کنید.
سیر	پیتا 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
سیمبزمینی گوجه‌فرنگی	تولید گاز می‌کند. کافا را افزایش می‌دهد.	«گی» با دانه فلفل لیموترش سبز یا زیره
میوه‌ها		
آووکادو	کافا را افزایش می‌دهد.	زردچوبه، لیموترش زرد، سیر و فلفل سیاه

غذا	اثرات منفی	پادزهر
موز میوه‌های خشک	پیتا و کافا را افزایش می‌دهد. ایجاد خشکی می‌کنند؛ ممکن است واتا را افزایش دهند.	هل در آب بخیسانید.
مانگو طالبی، خربزه و گرمک هندوانه	تولید اسهال می‌کند باعث باقی‌ماندن آب می‌شود. باعث باقی‌ماندن آب می‌شود.	«گی» با هل نارگیل رنده‌شده با تخم گشنیز نمک با دارفلفلها

بادامها و تخمها

بادامها	تولید گاز می‌کنند؛ پیتا را افزایش می‌دهند.	شبهانه در آب بخیسانید و باروغن کنجد و دارفلفلها طبخ کنید.
خمیر بادام زمینی	سنگین، دارای خاصیت چسبندگی؛ پیتا را افزایش می‌دهد؛ ایجاد سردرد می‌کند.	زنجبیل یا پودر زیره بوداده
تخمها	ممکن است پیتا را افزایش دهند.	بخیسانید و بپزید تا سبکتر شوند.

متفرقه

الکل	محرك؛ ایجاد افسردگی و پریشانی	۱ قاشق چایخوری تخم زیره بجوید یا ۱ تا ۲ تخم هل زنجبیل پودر جوزهندی با هل هل یا زیره
چای سیاه کافئین شکلات	محرك، ایجاد افسردگی و پریشانی محرك؛ ایجاد افسردگی و پریشانی محرك؛ همچنین اثر افسردگی و پریشانی را در سیستم بوجود می‌آورد.	پودر جوزهندی با هل
قهوه	محرك؛ سیستم را افسرده و پریشان می‌کند.	«گی» اضافه کنید. پودر زنجبیل خشک گوتو کولا، ریشه اکسیر ترکی یا تخم کرفس
ذرت بوداده شیرینیها توتون	تولید خشکی و گاز می‌کند. احتقان را افزایش می‌دهند. پیتا را افزایش می‌دهد و واتا را تحريك می‌کند.	

ضمیمه ۲

درمان از طریق کمکهای اولیه

جوش: خمیری از زردچوبه و پودر چوب صندل را به صورت خارجی بکار برید. (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» دوبار 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 يك فنجان آب استفاده کنید. دوی دیگر برای مصرف داخلی يك چهارم فنجان آب پیاز با يك قاشق چایخوری عسل و يك هشتم قاشق چایخوری فلفل سیاه است. این دارو احتقان و سرفه را تسکین می دهد و نفس تنگی را آرام می کند.

کمر درد: به قسمتی که درد می کند، خمیر زنجبیل و سبب روغن اوکالپتوس بمالید.

بوی بد دهان: دهان را با پودر شیرین بیان تمیز کنید و تخم رازیانه بخورید . همچنین می توان نصف فنجان آب «الو ورا» را دوبار 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 چایخوری زعفران و پودر زردچوبه اضافه شده باشد بنوشید.

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

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

سرماخوردگی: يك قاشق چایخوری پودر زنجبیل را در يك لیتر آب بجوشانید و بخار آن را استنشاق کنید. جوشاندن برگهای اوکالپتوس نیز به همین روش برای تسکین سرماخوردگی عالی است. مالیدن روغن اوکالپتوس 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 چایخوری در يك فنجان آب) مفید است، یا درموقع خواب يك لیوان شیر داغ همراه با

يك قاشق چایخوری «گی» بنوشید. داروی دیگر يك لیوان آب جوش با يك قاشق چایخوری از تخم بَزَرَك است که در همگام خواب نوشیده شود.

سرفه: يك سرانگشت نمك و دو سرانگشت پودر زردچوبه را در يك لیوان آب گرم حل و غرغره کنید. همچنین يك میخك را با يك تکه نبات بمکید. اگر سرفه خلط آور است، نصف قاشق چایخوری پودر زنجبیل، يك سرانگشت میخك 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 چایخوری) به آن بیفزائید؛ یا قهوه سیاه همراه با آب لیموترش تازه بنوشید. داروی دیگر عبارت است از يك تا دو قاشق چایخوری تخم خشخاش در يك فنجان آب. این مخلوط را بجوشانید، يك سرانگشت جوزهندی به آن اضافه کنید، هم بزنید و میل کنید.

گوش درد: سه قطره روغن سیر در گوش بچکانید. داروی دیگر عبارت است از يك قاشق چایخوری آب پیاز با نصف قاشق چایخوری 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 میخك توی گوش بریزید. (قسمت دستور العمل برای تهیه روغن میخك را ملاحظه کنید- ضمیمه ۰۳)

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

بنوشید.

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

سماز (شکمی): یک سرانگشت جوش شیرین را بایک فنجان آب و آب نصف لیموترش مخلوط کنید و بنوشید.
لته ها (خونریزی): آب نصف لیموترش را درون یک فنجان آب بفشارید و بنوشید یا لته ها 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 کافا است 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 دمرده 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 شقیقه ها بمالید. سردردهای پس سری مشخص کننده سمو می در قولون است. یک قاشق چایخوری تخم بزرک را با یک لیوان شیر گرم هنگام خواب

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 دریافت 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 پُرانا یا ماکنید. (فصل هفتم: «تنفس و مراقبه» را ملاحظه کنید).
سوءهاضمه: یک سیر قیমে 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 دوسرانگشت 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.

پرخوری: پرخوری یک عادت عصبی است که شعور بدن را نابود می‌کند. غذاهای سبک مانند ارزن، نشاسته «کاساو» یا «مانیوک»^۱ و چاودار

1. tapoica

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 گشنیز 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.

سمها و نیشهای سمی: آب برگ تازه گشنیز 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 گشنیز را در نقطه مورد نظر بگذارید و یا جوشانده تخم گشنیز بنوشید (یک قاشق چایخوری تخم گشنیز بایک فنجان آب).

شوئ (غش): پیاز بریده شده تازه و یا پودر ریشه اکسیر ترکی را استنشاق کنید.

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

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 باروغ کنگد ماساژ دهید؛ مغز را باروغ 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 در موقع 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 گشنیز 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.

ضمیمه ۳ دستورالعملها

□ 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 سرانگشت 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 شیر کوچك در آن بفشارید. سپس يك قاشق چایخوری ماست بر آن بیفزائید. آنگاه سر آن را بپوشانید و در محلی گرم و تاریک برای شب نگه دارید. تا صبح روز بعد تبدیل به ماست تازه خواهد شد.

ماست را به مقدار مساوی آب اضافه کنید و در يك مخلوط كن هم بزنيد.
به عنوان شیرين 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 میخك:

پنج عدد میخك كامل را در يك قاشق غذا خوری روغن كنجد بجوشانید و میخكها 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 كنجد به آن اضافه نمائید و سپس آن را بجوشانید. سیر را در روغن باقی گذارید و مخلوط را گرم مصرف کنید.

□ گـی:

نیم كيلو گرم (يك پوند) کرۀ بدون نمك 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

جایجان کنید، زیرا حاوی خواص طبی است.) آتش را کم کنید. رنگ کره زرد پلائی می شود و تقریباً بوی ذرت بو داده خواهد داد. وقتی که يك يا دو قطره آب درون «گی» بریزید صدای ترقه می کند . اکنون «گی» آماده است. اجازه بدهید تا خنك شود. سپس آن را از صافی گذرانده، درون ظرفی بریزید. «گی» را می توان بدون گذاشتن دریخچال نگهداری کرد.

□ «گی» شیرین بیان:

ابتدا جوشانده ای 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 می ماند «گی» شیرین بیان است.

□ جوشانده یو گی:

مواد اولیه زیر را باهم مخلوط نمائید: دو قاشق چایخوری زنجبیل رنده شده، چهاردانه تخم، هشتدانه میخك، يك چوب کامل دارچین و هشت فنجان آب. سپس این مواد را باهم بجوشانید تا نصف مخلوط باقی بماند. بعد از اینکه مخلوط خنك شد، يك اونس شیر گاوبه آن اضافه نمائید و بنوشید.

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 تولیدشده
بوسیله بیماری یا جراحت.
- anabolism (آنا بولیزم): پروسه سازنده بدن (جنبه‌ای از متابولیسم).
- analgesic (ضد درد، مسکن): ماده‌ای که درد را تسکین می‌دهد.

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 با خلط) 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 صداهای درون بدن.

bile (صفرا): مایعی تلخ که کبد آن را 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.

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: «چاداک سامیتا».

cholesterol (کلسترول): ماده چربی به شکل متبلور که در تمام چربیهای
حیوانی، روغنهای 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): از دست 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.

efferent nerves (اعصاب بیرون‌بر): انگیزه‌های ناگهانی عصب حسی که احساسات را از مغز به خارج حمل می‌کند.
electrolyte (الکترولیت): یک عنصر ترکیبی که وقتی در آب یا حلال دیگری ذوب یا حل شود، به یون‌هایی که هادی جریان برق هستند، تجزیه می‌شود.

emetic (قی‌آور): 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 (خلط‌آور): ماده‌ای که دفع اخلاط یا سایر موادر از ریه‌ها، نایزک‌ها 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 بکارگرفتن گرما و رطوبت.

gastrointestinal tract (مجرای دستگاه گوارشی): اعضای که از دهان تا مقعد در دخول غذا، هضم، جذب و دفع شرکت دارند.

gonorrhea (سوزاک): بیماری مقاربتی متداول که اغلب اوقات مجرای تناسلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

gout (نقرس): بیماری متابولیکی که بوسیله Arthritis حاد و تورم

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 بند آورنده 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 قسمتهائی 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 شیمیائی

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

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

microcosm (جهان صغیر) : نماینده يك دنیای كوچك ؛ سیستمی كه كم 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 كه 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 كه غذا را با فشار وارد مجرای گوارشی می كند.

percussion (دق): عمل ضربه زدن به قسمتهای بدن با ضربهای کوتاه و تند به عنوان كمکی برای معاینه كه وضعیت آن نقطه از بدن را آشكار می كند.

pharyngitis (آماس حلق): التهاب گلو.

physiognomy (سیماشناسی): مطالعه حالات صورت.

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

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

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 افتد.

rheumatism (رماتیسم): 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 بدنی - واتا (هوا)، پیتا (آتش)، و کافا (آب) - که حاکم بر فعالیت روزمره جسم و روانند.

unctuous (چرب): داشتن ماهیت، مشخصه یا کیفیت يك پماد. urticaria (کهیر): واکنش عروقی پوست که بوسیله تظاهرات زودگذر

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: Dhanyantari Prakashan, 1959.
Madhav Nidan. Varansi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1963.
Pathak, Dr. R.R. Therapeutic Guide to Ayurvedic Medicine. Nopur, 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.
Udapa, K.N., and Singh, R.H. Science and Philosophy of Indian Medicine. Nagpur, India: Baidyanath, 1978.

