

مجموعه راه کارهای سلامتی دویلارد

بر اساس طب سنتی آیورودا

نویسنده: جان دویلارد

مترجم: آریا سلواتی

انتشارات ذهن زیبا

عنوان و نام پدیدآور : دویلارد، جان / Doullard, John ، مجموعه

راهکارهای سلامتی دویلارد: براساس طب سستی آیورودا / نویسنده: جان

دویلارد؛ مترجم: آوات صلواتی

مشخصات نشر : تهران : نشر ذهن زیبا، ۱۳۹۴

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۰۶-۲

وضعیت هم‌نویسی : فیفا

موضوع : پزشکی آیورودایی

رده‌بندی سائره : ۱۳۹۴ م ۳ / ۹ / ۶۰۵ R

رده‌بندی دیدی : ۶۱۵/۴۱

شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۲۴

مجموعه راهکارهای سلامتی دویلارد

نویسنده: جان دویلارد

مترجم: آوات صلواتی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

۷	درباره نویسنده.....
۹	آیورودا چیست؟.....
۱۰	مبارزه با کمبود پروتئین (تست).....
۱۳	نشانه‌های پنهان کمبود پروتئین.....
۱۶	شما به میزان چقدر پروتئین نیاز دارید.....
۱۸	نسخه طبیعت.....
۲۱	چرا گوشت قرم؟.....
۲۳	گزینه‌هایی برای درمان کمبود پروتئین.....
۲۷	چگونه بر هوس خوردن پروتئین غلبه کنیم.....
۳۱	۳ عادت که باید داشته باشیم.....
۳۷	بهداشت دهان و دندان.....
۴۳	آب خوردن به روش آیورودا.....
۴۶	مواد غذایی معجزه آسا.....
۶۴	سلامت پوست.....
۷۱	چرا باید کلسیم بخوریم؟.....
۸۳	غذاهای مناسب برای سیستم لنفاوی شما.....
۸۵	پیوست.....
۹۲	قاعدگی دردناک.....
۹۷	سر درد و میگرن.....
۱۰۱	بی خوابی.....

این برنامه توسط دکتر «جان دیلارد» طراحی شده است. با این
روش ما حتماً قبل از انجام تمرینات با پزشک متخصص خود
مشورت نمایید و به نشانه‌های بدنی خود توجه کنید. بهتر است
حرکات را زیر نظر یک متخصص دنبال کنید و از هرگونه
ناراحتی در سیستم بدن خود آگاه باشید. همچنین اگر هرگونه
دارویی مصرف می‌کنید، حتماً قبل از انجام تمرینات و برنامه با
پزشک خود مشورت کنید. این برنامه بهتر است توسط افراد دارای
بیماری خاص، زنان باردار و سیرده مورد استفاده قرار نگیرد.

درباره نویسنده:

دکتر «جان دویلارد»^۱ را با عنوان پزشک متخصص آیورودا^۲ می‌شناسند. او به مدت سی سال است که در زمینه‌ی طب آیورودا و حرکات یوگا کار می‌کند و در جهان به عنوان یک متخصص در زمینه‌ی سلامت طبیعی، دانه‌های آیورودا و طب ورزشی شناخته می‌شود.

خالق موسسه «لایف اسپا»^۳ است و بیش از ۱۰۰ مقاله و فیلم در این زمینه دارد. ابتدا مدرک دکترای خود را در آمریکا گرفت و بعدها تحصیلات تکمیلی خود را در مرکز جهانی آیورودا در دهلی هند ادامه داد.

۱- John Douillard

۲- واژه سانکریت آیورودا به معنی دانش زندگی می‌باشد.

۳- Lifespa

وی یکی از همکاران «دیپاک چوپرا» برای راه‌اندازی مرکز آیورودا بوده است. امروزه کلینیک او به عنوان یک کلینیک تخصصی آیورودا در کل ایالات متحده شناخته می‌شود.

یکی از مباحث مطرح شده توسط دکتر جان دویلارد رژیم غذایی بر اساس سیستم باستانی طب آیوروداست. همچنین رژیم «سه فصلی سانس» که این روش نیز بر اساس متد باستانی طب هندی برای سلامت جسم و ذهن و خود آمده را معرفی نمود و بر اساس آن هر فرد باید تنها میوه‌ها و غذای مناسب آن فصل را مصرف نماید.

همچنین او یکی از نه‌پسنده‌های برتر مجله یوگا و هافینگتون پست و مجله جهانی زن است. دکتر ده‌لایه مدتی دستیار ماهاریشی در مرکز آیورودا بوده است.