

آیورودا

(اصول و مبانی مقدماتی)

پروفیسر ایچ ایم کھن طول عمر و سلامتی

جمشید شیخ لار آبادی



انتشارات فراروان

روان شناسی - فراروان شناسی و عرفان

سرشناسه	: نشر در نیلی، چمشید، ۱۳۶۶-۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور	: بوزورد، اصول و مبانی مهندسی بومساز چمشید، حج، فرزانگان
مشخصات نشر	: تیراژ: فرزانگان، ۱۳۶۶
مشخصات ظاهری	: ۲۵۲ صفحه، مهرورز، جدول
شابک	: ۹۶۴-۹۶۹-۲۸۴۲-۸۲-۷
وضعیت فهرست‌دهی	: فسا
یادداشت	: واژه‌نامه
ماددهاست	: کتابخانه
موضوع	: مهندسی بومساز
موضوع	: مهندسی
بررسی‌کننده	: R.F. ۱۳۶۶، ۱۳۶۶
دانشجوی	: ۶۱۵۰۲۴
نوع سند	: ۶۶۶۶۶۶۶۶

بوزورد

اصول و مبانی مهندسی

بومساز چمشید، حج، فرزانگان

ویراسته‌ی فرزانه خونگرم، ۱۳۶۶

چاپ اول: ۱۳۹۳، انتشارات: ۱-۱۰۰، چاپ

شابک: ۹۶۴-۹۶۹-۲۸۴۲-۸۲-۷

تمام حقوق برای انتشارات فرزانگان محفوظ است

دستر مرکزی: تهران، نشانی: ۴۴۴۳۷۷۵۲ و ۶۶۹۲۱۳۷۸، شماره: ۶۹۰۰۲۹۹

کتابخانه فرزانگان، حج، شرخدن، بل، بیدگل، بازار سنتی، قزوین، شماره: ۱۰۱۱۸

شماره: ۴۴۲۴۶۷۱۵-۱۷، شماره: ۴۴۲۴۶۷۱۶

info@fara-avan.com

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

فهرست

۷
۱۱
فصل اول: مفاهیم مقدماتی		
۱۹	عنصر و گانه (بجا ماها بیوت)
۲۷	دوشاها (بودی کلا)
۵۹	ساختار
۷۳	کیفیت‌های بیست و نه
۷۷	باق‌ها (دهاتوها)
۸۵	مره‌ها (رأسا)
۹۷	آتش جوارشی (آگی)
۱۰۳	عملکردهای سیزده‌گانه‌ی بدن (یوگاها)
۱۰۷	کانال‌های بدن (سروتاس‌ها)
۱۱۱	دانش تنفس (سوار)
۱۱۸	کالبد (کوشا)
۱۱۹	چاکراها
۱۲۹	ساختار ذهنی (ماناس براکرینی)
۱۳۳	جوهره‌ی ظریف دوشاها
فصل دوم: تغذیه و روال زندگی		
۱۳۷	تغذیه
۱۳۹	رژیم‌های غذایی مناسب برای انواع دوشاها
۱۴۵	رول زندگی
فصل سوم: پاک‌سازی و تسکین		
۱۵۳	روش‌های پاک‌سازی و تسکین
۱۷۳	پاک‌سازی پنج‌گانه (پانچا کارما):

۱۷۳	تنقیه (باستی)
۱۷۴	استفراغ (وامن)
۱۷۵	به‌کارگیری دزو از طریق بینی (نسیب)
۱۷۶	حجرت (گتا موث)
۱۷۶	مسپل‌ها و میس‌ها (بورجان)

فصل چهارم: روش‌های تشخیص

۱۸۱	بخش خونی
۱۸۳	بررسی ادرار
۱۸۴	بررسی مدفوع
۱۸۵	بررسی زبان
۱۸۶	بررسی عصب کفزار
۱۸۶	بررسی طبع و مزاج
۱۸۷	بررسی چشم
۱۸۸	بررسی چهره

فصل پنجم: درمان‌های سنگ

۱۹۳	معرفی درمان‌های مکمل (جایزه)
۱۹۵	ماساژ و فشاردرمانی (مارما درمانی)
۱۹۷	رنگ درمانی
۲۰۱	سنگ درمانی و فلز درمانی
۲۰۹	رایحه‌درمانی
۲۱۷	یوگا درمانی

فصل ششم: راجا یوگا

۲۲۲	بهاکتی یوگا
۲۲۵	جیانایوگا
۲۲۵	کارما یوگا

فصل هفتم: پیوسته‌ها

۲۳۱	واژه‌نامه
۲۴۱	جدول کلی خواص مواد غذایی
۲۵۳	منابع

دیباچه

در این کتاب سعی می‌کنیم ایرانیان اعتقاد بر این است که ۸ نوع غذا داریم که عبارتند از:

۱. غذاهای بلعیدنی و آشامیدنی

۲. غذاهای پختنی

۳. غذاهای جنبین

۴. غذاهای پختنی

۵. غذاهای دیدنی

۶. غذاهای شنیداری

۷. غذاهای بویایی

۸. غذاهای پنداری

ما تنها با غذاهای بلعیدنی و آشامیدنی روده نمی‌خوریم و برای سلامتی کامل باید به تمامی این غذاها توجه داشته باشیم. ایورودا به‌طور کامل به نقش سلامتی می‌پردازد و برای هر شخصی، الگوی خاصی از سلامتی را تجویز می‌کند. یک متخصص این دلایل که منجر به نگارش این کتاب گردید، ذکر این نکته‌ی مهم است که هیچ‌وقت، در دیدن نسخه‌ی یک عصاره یا دروی تجویزی یک ضعیف برای یک بیمار، که شاید بیماری مزمن یا بی‌بختی به بیماری شما داشته باشد، از همان نسخه استفاده نکنید. اما متأسفانه این مورد در همه ما بسیار شایع است و درنهایت، هم برای شخص و هم برای جامعه عوارض گمراه‌کننده‌ای به بار می‌آورد.

این مطلب تنها به تجویز داروها محدود نمی‌شود، بلکه رژیم‌های غذایی نیز در این مقوله می‌گنجد، حتی نوع تمرینات ورزشی و هنر مورد انتخاب نیز از همین قاعده بیرونی می‌گذرد. در کل یاد بگیریم که آن چه می‌خوریم، آن چه می‌بینیم و می‌شنویم، آن چه می‌گوییم، می‌اندیشیم، می‌بوییم و جذب می‌کنیم، همه و همه در سلامتی ما، چه جسمی و چه ذهنی، تأثیر

مستقیم دارند. همان گونه که اثر انگشت هیچ دو نفری با هم مشابه نیست، الگوی تغذیه‌ای هم به معنای اختصاصی خود، برای هیچ دو نفری مشابه نیست.

در این کتاب سعی بر آن است که خواننده با آشنایی مقدماتی با اصول بیورودا، یاد بگیرد که نسخه‌ی دیگران را برای خود استفاده ننماید و نسخه‌ی خود را نیز برای هیچ کس تجویز نکند. بخودی نگارش این کتاب به گونه‌ای است که خواننده یله به یله با مفاهیم این علم آشنا می‌گردد. این آشنایی به گونه‌ای است که فرد با دنیای جدیدی روبه‌رو شده و به صورت گام‌به‌گام و علمی با نسخه‌ها و الگوها برخورد نموده و یاد می‌گیرد که از هیچ نسخه و یا الگویی برای استفاده‌ی شخصی‌گی برداری نکند.

انگیزه دوم، که باعث گردید نگارش این کتاب را به انجام رسانم، کمبود یک کتاب آکادمیک و علمی در ارتباط با این علم بوده است. نا دانشجویان و دانش‌پژوهان و به‌ویژه دانشجویان به‌دانشکده پزشکی، تغذیه، بهداشت و امثال آن و همچنین پزشکان و متخصصین محترم و عزیز حوزه تغذیه با اصول و مفاهیم این شاخه از علم آشنا شده و در صورت علاقه‌مندی با نگاهی تخصصی‌تر به آن بپردازند، زیرا هر چه نگاه علمی به یک دانش و یا نگرشی این چنین با قدمت، کهنه‌ای و گسترده، راه برای ورود خرافه و سلبقه‌های متفلوت و نادرست گشوده خواهد شد.

علاوه بر دلایل اصلی نگارش کتاب، از ویژگی‌های این نوشته می‌توان به سه مورد مهم زیر اشاره نمود:

۱. کامل بودن اشاره به سرفصل‌های اصلی این علم در این کتاب، که تقریباً سعی شده خواننده با تمامی سرفصل‌هایی که در بیورودا وجود دارد آشنا گردد و در صورت علاقه‌مندی به مطالعه‌ی تخصصی‌تر آن بپردازد.
۲. برای اولین بار واژه‌نامه‌ای مشتمل بر حدود ۳۳۱ واژه کلیدی و اصطلاحات بیورودا به زبان پارسی در پیوست کتاب آمده است. هر چند در این کتاب سعی شده که کمتر از کلمات و اصطلاحات سنسکریته استفاده شود، اما همچون دیگر کتاب‌های تخصصی و دانشگاهی، وجود واژگان خاص هر رشته‌ای در تحفیات علمی و آکادمیک آن رشته رهگشای محققین خواهد بود.
۳. ارائه حدود ۲۲۳ ماده‌ی غذایی به صورت یک جدول به ترتیب حروف الفبا برای خواص و تأثیرات بیورودایی برای تمامی دوشاها و مزاجها.

در خاتمه چون ابن شرف، اولین کتاب در زمینه‌ی آیوروداست که سعی در معرفی
آکادمیک و علمی آیورودا دارد، خالی از ایراد و نسیکال نخواهد بود، از این‌رو بسیار بر بنده
حقیر منت نهاده، ایرادات کتاب را به نشانی jamshid_sheikh@yahoo.com ارسال
فرمایید.

جمشید شیخ لارآبادی

www.ketab.ir

آینده، کهن‌ترین سیستم خونگیری و درمان سمی‌هاست که قدمتی بیش از پنج هزار سال دارد. اصول این دانش در ودنا و به‌ویژه در ریگ‌وِد و آنهاروا ودا که کهن‌ترین دست‌نویس‌های یافده بشریت هستند، ذکر شده است.

ایورودا، به‌عنوان یک سیستم جامع برای حفظ و بهبود سلامت جسمانی انسان‌ها، حیوانات و گیاهان در آن مدنظر قرار گرفته است. هدف اصلی آن، سلامتی ذهنی و معنوی انسان نیز در آن لحاظ گردیده است. چاراکا در کتاب چرکا ساسانیشا در تعریف ایورودا چنین می‌گوید: «دانشی که به شما می‌آموزد چه چیزی خوب یا بد است، چنانچه باعث ناسلامتی و چه چیز باعث رنج می‌شود، مدت زمان و کیفیت زندگی چگونه است، ایورودا این‌ها را می‌داند.»

ایورودا برای تمامی مردم از هر سن و هر مذهب و ملیتی کاربرد دارد. این کاربرد به این معنی نیست که همه می‌توانند با یک نسخه یکسان به سلامت برسند، بلکه تنها نسخه ثابت برای ایورودا، ثابت بودن هیچ نسخه و یا الگویی برای افراد مختلف از ایورودا یاد می‌گیریم که با شناخت طبیعت هر فردی، او را جزئی از کل طبیعت محسوب نماییم و برای حصول سلامتی یا دید کل‌نگرانه‌ای به مناهوی او بپردازیم و ما این‌که در حقیقت این‌گونه بپردازیم. ایورودا به همراه دو علم دیگر که عبارت‌اند از جیوینین که همه علم‌های پزشکی است و است و وستو که علم طراحی و معماری محسوب می‌شود، مجموعه‌ای از علم‌های سه‌گانه را تشکیل می‌دهد که برای دانش یک زندگی سالم و شاداب بسیار مفید است.

واژه‌ی ایورودا

ایورودا (که آ-یر-ودا تلفظ می‌شود) واژه‌ی است سنسکریته که از دو ریشه‌ی آیوش (مدت زمان زندگی) و وِد (دانش) مشتق شده است و معنی تحت‌اللفظی آن دانش زندگی و طول عمر است.

بخش‌های اصلی آیورودا

آیورودا دانشی است کامل و آن‌چنان وسیع و گسترده با شاخه‌های تخصصی خاصی که به هشت بخش اصلی تقسیم شده است. دانش پژوهان در مراکز آموزش آیورودا در هند باستان یکی از این هشت شاخه‌ی تخصصی را انتخاب می‌کردند. البته امروزه نیز چنین مراکزی در دانشگاه‌های هند و انگلستان و چند کشور دیگر به صورت تخصصی و آکادمیک وجود دارد. هشت شاخه‌ی تخصصی آیورودا عبارت است از:

۱. کاپا پیکیتسا (طب داخلی)

این شاخه از آیورودا یا روش‌های حفظ سلامتی جسمانی و ذهنی انسان و نیز درمان بیماری‌های مزمن است. بدنه عقیده‌ی آیورودا، ذهن و بدن می‌توانند بر روی یکدیگر تأثیر گذاشته باشند. یعنی ایجاد بیماری در یکدیگر شوند. تعین تیپ‌های مختلف جسمانی و ذهنی، شناخت بیماری‌ها و علائم بیماری‌های مختلف، پاک‌سازی بدن از سموم و متعادل کردن دوشاها (اخلاط در بدن) از طریق استفراغ درمانی، مسهل درمانی، تنقیه درمانی، به‌کارگیری دارو از طریق بینی، جراحی، درمان بیماری‌ها از طریق بیش از ۲۰۰۰ نوع گیاه دارویی، استفاده از فرم‌های مختلف انرژی حیاتی در درمان بیماری‌ها همچون استفاده از سنگ‌ها، رنگ‌ها، فلزات، اصوات و مانتراها و هم‌چنین روش‌های مختلف یرهیز و روزه‌داری، رایحه درمانی، بخور درمانی، دوش روغن‌های گیاهی، ادویه درمانی، و... همگی جز، بخش‌های مختلف این شاخه‌ی تخصصی آیورودا هستند.

۲. شالیا چیکیتسا (جراحی)

شناخت نقاط حیاتی بدن و ارتباط آن‌ها با عناصر پنج‌گانه از جمله تأثیرگذاری بر روی این نقاط از طریق ماساژها، فشار درمانی، طب سوزنی، فتیل‌تراپی، استفاده از سنگ‌ها، رنگ‌ها، فلزات و روغن‌های مختلف برای تأثیرگذاری بر روی این نقاط و به‌کارگیری تکنیک‌های انرژی‌های حیاتی بدن، و نیز روش‌های مختلف ارتوپدی و جراحی‌ها همچون جراحی پلاستیک، سزارین، جراحی چشم، مغز و شکم جزو روش‌های این شاخه‌ی تخصصی از آیورودا هستند.

۳. شالاکیا تاننرا (درمان بیماری‌های سو، گردن، چشم‌ها، گوش، حلق، بینی، دهان و ...)

روش‌های مختلف درمان بیش از ۷۲ بیماری ناحیه‌ی سر شامل گوش، حلق، بینی و چشم است که به صورت تخصصی به این بیماری‌ها و روش‌های درمان آن می‌پردازد.

۴. آگادا تانترا یا ویشاگارا و آیورودها تانترا (اسم شناسی)

شامل مباحثی همچون شناخت مواد آئوده کننده آب و هوا، خصوصیات سمی فرآورده‌های معدنی، گیاهی و حیوانی، درمان مسمومیت‌ها و بیماری‌های به‌وجود آمده از طریق سموم، بیماری‌های همه‌گیر و اپیدمی‌ک است.

۵. ماناسا روگا یا بهوتنا ویدیا (روان‌درمانی)

شامل اختلالات ذهنی و بیماری‌های به‌وجود آمده توسط عوامل مختلف، بررسی تأثیرات آرزو، سماوی و موجودات غیر رگائیک در ایجاد این بیماری‌ها و روش‌های درمان آن‌ها با استفاده از داروهای گیاهی و رژیم‌های درمانی، روایینی آگاهانه، یوگا و مدیتیشن، تمرینات تنفسی، عودها و مانترها و ... است.

۶. کومارا بهریسا یا بال (اطفال)

مراقبت و نگهداری کودکان پس از تولد و پس از آن، انتخاب جنسیت، ساختار بدنی و ذهنی نوزاد، روش‌های مختلف مراقبت و زایمان و شناخت و درمان بیماری‌های نوزاد و اطفال از جمله بخش‌های تحت این شاخه از آیورود است.

۷. راناسایانا تانترا

روش‌های مختلف بستگیری از بیماری‌ها، هم‌زمان با گرفتن روال زندگی خاص در هنگام روز، شب و فصول مختلف، شناخت عمل‌های جنسی و نگرش ذهنی که از به‌وجود آمدن بیماری جلوگیری می‌کند و نیز استفاده از دروغها و روش‌های مختلف برای افزایش طول عمر و جلوگیری از پیری از جمله مباحث مطرح شده در این بخش است.

۸. واجی کارانا تانترا: درمان ناتوانی جنسی

این بخش به دو شاخه تقسیم می‌شود که یکی به درمان ناتوانی جنسی و نازایی پرداخته و دیگری به روش‌های استفاده از انرژی جنسی و تبدیل آن به انرژی معنوی می‌پردازد.

شماری از این شاخه‌های تخصصی آیورودا با گذشت زمان تحت تأثیر شرایط درمانی خود دست‌خوش تغییر شده‌اند و برخی مانند جراحی آیورودایی با ظهور آیین بودا به‌کسی از بسبب رفته‌اند.

ویژگی‌های درمان‌های آیورودایی

ماندگاری آیورودا در طول چند هزار سال نشان‌دهنده‌ی کارایی آن به‌عنوان یک صُب و روش درمان سنتی و همچنین به دلایلی است که در ذیل به چند مورد عمده‌ی آن خواهیم پرداخت:

۱. جامع بودن روش‌های درمان آیورودایی

طول درمان، متخصص آیورودایی نه تنها به بخش‌های آسیب‌دیده‌ی بدن و علائم بیماری، توجه می‌کند، بلکه ساختار بدنی، وضعیت عاطفی و حالات و شرایط روانی بیمار را نیز در نظر می‌گیرد. به همین دلیل است که برای دو بیمار که دچار یک بیماری هستند، ممکن است در روی متفاوت تجویز شود.

۲. ماهیت روان‌پزشکی بیماری‌ها

آیورودا معتقد است که بسیاری به‌تنهایی دارای ماهیت جسمانی و با ماهیت روانی نیست. بیماری‌های جسمانی در طول دوران و اختلالات روانی بر روی جسم تأثیرگذار هستند. بنابراین در طول درمان، جسم و روان باید با هم در نظر گرفته شوند.

۳. تمامی داروها مقوی هستند

داروهای آیورودایی نه تنها خاصیت مسکن دارند، بلکه دارای خصوصیات مغذی و پشگیرانه بوده و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌گردند. این خصوصیت موجب شود که این داروها برای افراد سالم نیز مفید باشند.

۴. اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن با کنترل رژیم غذایی

در سیستم دارویی آیورودا تأکید بر روی تقویت سیستم ایمنی بدن با روش‌های به‌گونه‌ای که شخص مستعد ابتلا به بیماری، دچار آن نشود. به همین دلیل در متون آیورودایی به عادات و رژیم‌های غذایی سالم و مناسب، با جزئیات زیاد پرداخته شده است.

۵. نقش رژیم غذایی و غذای ساده

در سیستم آیورودا رژیم غذایی با توجه به ساختار بدنی و تاریخچه‌ی پزشکی بیمار تجویز می‌گردد که این امر باعث تسریع فرایند سفا می‌شود. به این منظور از رژیم‌های غذایی که

مناسب ساختار بدنی بیمار نبوده و یا ممکن است مشکل و را تشدید کنند، پرهیز می‌گردد. این رژیم غذایی از یک طرف سیستم ایمنی بیمار را تقویت کرده و از طرف دیگر باعث بهبود سریع او می‌شود.

۶. درمان‌های ساده و ارزان

در سیستم پزشکی مدرن تا زمانی که آزمایش‌های مختلف و گران‌قیمت انجام نشود، درمان آغاز نمی‌گردد و این موضوع فشارهای جسمی، ذهنی و اقتصادی را بر بیمار تحمیل می‌کند. متخصص آیورودایی مجرب می‌تواند بیماری را از روی نبض و... تشخیص دهد و از قوت‌های ورده بر بیمار و تعویق درمان جلوگیری کند و با اصلاح الگوی زندگی فرد و برقراری ذهن خوب و نگرانی‌های عادات بد، پایداری سلامتی را بدون مصرف هیچ‌گونه هزینه‌ی اضافی تضمین نماید.

۷. درمان ریشه‌ای بیماری

یکی از خصوصیات منحصربه‌فرد آیورودا این است که علت اصلی بیماری را از بین می‌برد. هدف، تنها از بین بردن علامت بیماری نیست بلکه با از بین بردن ریشه‌ی بیماری، درمان دائمی را موجب می‌شود. یکی از علل اصلی برگشت برخی از بیماری‌ها، روال نامناسب زندگی و تغذیه‌ی نادرست است. آیورودا با اصلاح روال زندگی و تغذیه، برای همیشه اکثر این قبیل بیماری‌ها را از بین می‌برد.

۸. درمان‌های آیورودایی به صورت طبیعی بوده و به‌سادگی قابل دسترسی هستند

داروهای آیورودایی از طریق گیاهان، ادویه‌جات و دیگر مواد طبیعی که در آشپزخانه نیز یافت می‌شوند، قابل تهیه هستند. مزیت دیگر این است که به دلیل این که داروهای آیورودایی از مواد طبیعی تهیه می‌شوند، ارتباط بیمار با طبیعت را واسطه‌ی زندگی مدرن و ماشینی از بین رفته، دوباره برقرار می‌کنند.