

طب آیورودا

مجموعه کامل درمان‌های خانگی

دانش پرشک، هنر باستان

نوشته: دکتر واسانت لاد

ترجمه: یلدا یزدان پناه

سرشناسه: لاد، واسانت، ۱۹۴۳ - م.

Lad, Vasant

عنوان و نام پدیدآور: مجموعه کامل درمان‌های خانگی: طب آیورودا دانش پزشکی هند باستان / تألیف

وسانت دی لاد؛ ترجمه معصومه یزدان‌پناه.

مشخصات نشر: تهران: بهجت، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص.: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۸-۰۵۰-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The complete book of Ayurvedic home remedies, ۱۹۹۸.

یادداشت: به‌نام.

عنوان: طب آیورودا دانش پزشکی هند باستان.

موضوع: پزشکی آیورودا

موضوع: N. tik ne, Ay. vedic

شناسه افزوده: یزدان‌پناه، معصومه، ۱۳۵۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۵۳۰/۱۲۳

رده بندی دیویی: ۵۳/۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۲۰۷

برای تهیه داروهای گیاهی و روغن‌ها، آدرس را به آدرس ایمیل مترجم تماس بگیرید.
yalda.yazdan@gmail.com



انتشارات بهجت

عنوان	مجموعه کامل درمانی‌های خانگی طب آیورودا (دانش پزشکی هند باستان)
نویسنده	دکتر واسانت لاد
مترجم	یلدا یزدان‌پناه
صفحه‌آرایی	یاسر عزآباد
چاپ	گلشن سبز
چاپ اول	۱۳۹۶
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
قیمت	۳۰۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۳۳۸ - ۰۵۰ - ۹
حق چاپ محفوظ است.	

فروشگاه انتشارات بهجت: تهران، خیابان ولیعصر، دوراهی یوسف‌آباد، شماره ۱۹۷۸،
کدپستی ۸۸۹۵۷۱۷۶، ۸۸۹۶۷۱۷۶، تلفکس: ۱۴۳۳۶۱۳۳۶۴،
دفتر توزیع و فروش انتشارات بهجت: تهران، خیابان میرزای شیرازی، شماره ۱۶۲،
کدپستی ۱۵۹۶۸۱۶۹۱۵، تلفکس: ۸۸۸۹۹۹۰۷ - ۸۸۹۴۱۱۴۶

۹	فهرست بیماری‌ها براساس حروف الفبا
۱۱	فهرست موضوعی بیماری‌ها
۱۳	مقدمه آقای برزو قادری
۱۵	نیاز به شفا
۱۹	بخش ۱: علم زندگی
۲۱	فصل اول آیورودا: بدن، ذهن و روان
۲۹	فصل دوم: نوع بدن و ذهن خود را بیابید
۴۳	فصل سوم: چرا بیماری می‌شویم
۵۵	بخش ۲: کار با آیورودا
۵۷	فصل چهارم: چطور سلامت بمانیم
۶۵	فصل پنجم: راه زندگی آیورودایی برترین طب پیشگیری و درمان
۷۹	فصل ششم: تکنیک‌های تنفسی
۸۳	فصل هفتم: تمرین‌ها و انبساط ذهنی
۸۷	فصل هشتم: راهنمای رژیم غذایی آیورودا
۱۱۳	بخش ۳: اسرار شفا بخش آیورودا - دانشنامه‌ی بیماری‌ها و درمان آن‌ها
۱۱۵	نحوه استفاده از دانشنامه
۱۲۱	بیماری‌ها و درمان آن‌ها به ترتیب حروف الفبا
۲۶۱	نتیجه‌گیری
۲۶۳	ضمیمه‌ی ۱ (نحوه استفاده از خاصیت شفا بخش فلزات، جواهرات، رنگ‌ها و رایحه‌ها)
۲۷۱	ضمیمه‌ی ۲ (نحوه آماده کردن و استفاده از گیاهان دارویی و روغن‌ها)
۲۷۵	ضمیمه‌ی ۳ (دستورالعمل‌های خاص آیورودا)
۲۷۷	ضمیمه‌ی ۴ (حرکت‌های یوگا)
۲۸۷	فهرست گیاهان دارویی آیورودا (انگلیسی - فارسی)
۲۹۱	فهرست گیاهان دارویی آیورودا (فارسی - انگلیسی)
۲۹۵	فهرست گیاهان و روغن‌های دارویی آیورودا

فهرست بیماری‌ها بر اساس حروف الفبا

الف

ج

- [۱۶۰] جت لاگ، عوارض سفر هوایی
[۱۶۰] جوش

چ

- [۱۶۲] چاقی (مرض چاقی)
[۱۶۵] چشم (مراقبت های چشمی آیورودا)

ح

- [۱۶۷] حافظه (مشکلات حافظه ای)
[۱۶۹] حالت تهوع و استفراغ

خ

- [۱۷۱] خارش پوست و کبیر
[۱۷۱] خارش مقعد
[۱۷۲] خستگی و خستگی مزمن
[۱۷۴] خستگی چشم
[۱۷۴] خشکی پوست
[۱۷۵] خشم و خصومت
[۱۷۶] حماری
[۱۷۷] خیمه ماغ
[۱۷۸] خم ریزی (ارجی)
[۱۷۹] خم ریزی (خلی)
[۱۸۰] خونریزی فعال

د

- [۱۸۱] درد پستان‌ها
[۱۸۲] دمل (کورک)
[۱۸۳] دندان (مراقبت های آیورودایی دندان‌ها)
[۱۸۴] دندان درد
[۱۸۴] دیابت

ر

- [۱۸۵] رگ به رگ شدگی و در رفتگی

ز

- [۱۸۶] زخم دهان
[۱۸۷] زخم معده

- [۱۲۱] آب سیاه، گلوکوما
[۱۲۲] آب مروارید
[۱۲۲] آرتریت (ورم مفاصل)
[۱۲۴] آسم، خس خس در تنفس
[۱۲۶] آفتاب سوختگی
[۱۲۸] آری (حساسیت)
[۱۳۱] آلرژی (حساسیت) غذایی
[۱۳۳] آماس کسه منی
[۱۳۴] اختلال در غذا خوردن
[۱۳۵] استرس
[۱۳۷] اسهال
[۱۳۸] اسهال در کودکان
[۱۴۰] اضطراب
[۱۴۰] اعتیاد
[۱۴۲] افسردگی
[۱۴۳] انزال زودرس
[۱۴۶] انقباض کولون (روده بزرگ)

- [۱۴۶] بی اختیاری ادرار
[۱۴۷] بیخوابی
[۱۴۸] بیماری های لثه

- [۱۴۹] پر خوری
[۱۵۱] پروستات
[۱۵۲] پوست (مراقبت های پوستی آیورودا)
[۱۵۲] پوسته شدن بینی
[۱۵۴] پوکی استخوان

- [۱۵۵] تب
[۱۵۷] تبخال
[۱۵۸] تکرر ادرار
[۱۵۸] تکرر ادرار در دوران بارداری
[۱۵۸] تنفس نامطبوع، بوی بد دهان
[۱۵۹] تینتوس (ووز گوش)

ب

پ

ت

س

زنگ زدن گوش

[۱۸۸]

سر درد

[۱۸۸]

سر مزاجی

[۱۹۱]

سرفه

[۱۹۱]

سرگیجه

[۱۹۲]

سرما خوردگی و آنفولانزا

[۱۹۲]

سکسکه

[۱۹۴]

سلولیت

[۱۹۵]

سندرم قبل از قاعدگی یا

PMS (premenstrual Syndrome)

[۱۹۶]

سندرم روده تحریک پذیر

[۱۹۶]

سنگ کله

[۱۹۸]

سنگ سیسه

[۱۹۹]

سوتنگی

[۲۰۰]

سوزش چشم

[۲۰۱]

سوزش معده

[۲۰۲]

سوء هاضمه

[۲۰۲]

سیگار کشیدن

[۲۰۴]

سینوس ها (مشکلات سینوسی)

[۲۰۵]

سینه درد، آنژین

[۲۰۶]

ش

شکم درد

[۲۰۷]

شکستگی ناخن ها

[۲۰۷]

شوره سر

[۲۰۸]

شیردهی و مشکلات آن

[۲۰۹]

ع

عفونت قارچی پاها

[۲۱۰]

عفونت های مخمری

[۲۱۰]

عفونت ناخن شست پا

[۲۱۱]

غ

غش و سرگیجه

[۲۱۱]

ف

فشار خون

[۲۱۳]

ق

قاعدگی و مشکلات آن

[۲۱۶]

قطع تنفس هنگام خواب

[۲۱۸]

قلب (مراقبت های قلبی آیورودا)

[۲۱۹]

ک

کابوس

[۲۲۲]

ک

م

ن

و

ه

ی

کاهش قند خون

[۲۲۳]

کاهش میل جنسی

[۲۲۵]

کچلی، طاسی سر

[۲۲۷]

کلسترول (چربی خون)

[۲۲۸]

کلیه و مشکلات آن

[۲۲۹]

کم اشتها

[۲۳۰]

کم خونی

[۲۳۰]

کم شنوایی

[۲۳۳]

کمر درد

[۲۳۴]

کیست سینه (بیماری فیبروکیستیک

[۲۳۴]

پستان) در زنان

[۲۳۶]

گاز و نفخ شکم

[۲۳۶]

گرفتگی و اسپاسم عضلانی

[۲۳۷]

گرفتگی عضلات شکمی

[۲۳۹]

گلودرد

[۲۳۹]

گوش درد

[۲۴۰]

مشکلات مثانه

[۲۴۱]

معده درد

[۲۴۲]

مو (اسرار مراقبت از موها)

[۲۴۳]

موم گوش، چرک گوش

[۲۴۵]

میگرن

[۲۴۶]

مردان جنسی در مردان

[۲۴۷]

نیش و گزیدگی

[۲۴۸]

ورم

[۲۴۸]

ورم (بادکردن) درون رداری

[۲۵۰]

ورم روده (کولیت روده)

[۲۵۱]

ورم ملتحمه یا کورنشیویت

[۲۵۲]

ورم زانو

[۲۵۳]

ویار یا بیماری صبحگاهی

[۲۵۴]

هموروئید (بواسیر)

[۲۵۵]

یائسگی (مشکلات یائسگی)

[۲۵۷]

بیبوست

[۲۵۸]

بیبوست در طول دوران بارداری

[۲۶۰]

مقدمه

ایشان در عین سادگی از دقت و تجربه ای عمیق عمیق خبر داده و بسیار کاربردی و قابل استفاده است. ضمناً نه تنها برای متخصصین طب های مکمل بلکه برای علاقمندان غیر متخصص نیز قابل استفاده است.

سرکار خانم یلدا یزدان پناه که خود سالهاست دل داده ی هنر و دانش آیورودا بوده و با کوشش مستمر در جستجوی درک عمیقتر این سنت درمانگری است، با مساعی و تلاش قابل تحسین این اثر ارزشمند را ترجمه و به علاقمندان این رشته پیشکش کرده اند. ضمن آرزوی موفقیت روزافزون برای ایشان، علاقمندان به طب مکمل بویژه آیورودا را به مطالعه آن اثر و سفارش می کنم.

با مهر و احترام
برزو قادی
مدرس درمانگر آیورودا

کتاب حاضر یکی از آثار ارزشمند و اسانت لاد، محقق و درمانگر آیورودا است. دکتر لاد بویژه برای ایرانیانی که به سبب طبیعی و معنوی هند "آیورودا" علاقمند هستند روش سبب ایی را پی گیری می کنند، نامی آشنا و عمیقاً قابل احترام است.

در واقع برای اولین بار نام آیورودا به ترجمه ی یکی از آثار ایشان به فارسی روانانه معرفی شد و اینک شاهد ترجمه ی سومین اثر از آثار دکتر لاد به زبان فارسی هستیم. آثار اول و دوم با نامها "پرورش جسم در آیین ودا" و "درمان خویشتن با آشپزی آیورودایی" به همت مسعود عامری و کاوه محمدی قبلاً ترجمه و انتشار یافته است.

در طی سالهایی که به آموزش آیورودا اشتغال داشتم گذشته از آثار کلاسیک آیورودا عموماً آثار و سانت لاد را به هنرجویان معرفی کرده و آنها را تشویق به مطالعه شان می کردم، زیرا کارهای