

به نام کردگار خردآفرین

کنترل بیماری‌های عمومی با یوگا

دکتر سوامی کارماناندا

پزشک، جراح

تحت هدایت: سوامی ساتیاناندا سارا سواتی

مترجم: مریم رضازاده



نشر چیمین

سرشناسه	: کارماناندا، سوامی Karmananda, Swami
عنوان و نام پدیدآور	: کنترل بیماری‌های عمومی با یوگا / مولف سوامی کارماناندا ؛ تحت هدایت سوامی سائتاناندا، سارا سواتی ؛ مترجم مریم رضازاده.
مشخصات نشر	: تهران: نشر چیمن، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۵ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳۱۰-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Yogic management of common diseases, 2010.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: یوگا -- خواص درمانی
موضوع	: بیماری‌ها Diseases
موضوع	: درمان Therapeutics
موضوع	: پزشکی جایگزین
شماره افزوده	: سائیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۲۳-۲۰۰۹م.
شماره افزوده	: Satyananda Saraswati, Swami, ۱۹۲۳-۲۰۰۹
شناسه افزوده	: رضازاده، مریم، ۱۳۴۱ - ؛ مترجم
رده بندی کلاس	: RAY۸۱/۷
رده بندی دیسی	: ۶۱۳/۷۰۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۳۹۸۰۱



نشرچیمن

کنترل بیماری‌های عمومی با یوگا

مؤلف:	دکتر سوامی کارماناندا
مترجم:	مریم رضازاده
طراح جلد:	رضا بیانی
صفحه آرا:	شادی حمیدی
نظارت بر اجرا و چاپ:	عباس شکری
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳۱۰-۶
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - تابستان ۹۹

انتشارات چیمن

تلفن: ۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۶۶۸۶۵۲۹۸ - ۶۶۸۳۰۹۲۷

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

برای سفارش کتابها و کلیه وسایل یوگا از طریق عضویت در صفحه اینستاگرام و کانال موسسه با شماره‌های انتشارات اقدام بفرمایید.

chimanco.com



yoga.chiman



@chimanco

فهرست

۹	مقدمه
۱۵	سر و گردن
۱۶	نزدیک بینی و دور بینی
۲۳	سر درد
۲۸	بیماری تیروئید
۳۳	دستگاه قلبی عروقی
۳۴	قلب و دستگاه گردش خون
۴۷	دستگاه تنفسی
۴۸	اختلال های دستگاه تنفسی
۵۳	سرما خوردگی
۵۶	برونشیت و آئوزینوفیلی
۶۰	آسم
۶۸	سینوزیت و التهاب آلرژیک مخاط بینی
۷۳	ورم لوزه
۷۷	دستگاه معده ای - روده ای
۷۸	اختلال های دستگاه گوارش
۸۲	اختلال های گوارش فوقانی
۸۷	زخم گوارشی
۹۲	یبوست
۹۷	کولیت
۱۰۱	التهاب معده ای روده ای حاد
۱۰۳	حالت های سوء جذب

۱۰۷	دیابت (مرض قند)
۱۱۴	هپاتیت
۱۱۸	مشکل چاقی
۱۲۳	مفاصل و دستگاه ماهیچه‌ای اسکلتی
۱۲۴	آرتریت (التهاب مفصل)
۱۳۱	التهاب مهره‌های گردن
۱۳۴	درد پشت یا کمر
۱۳۸	بیماری زردگی، دیسک و سیاتیک
۱۴۵	دستگاه ادراری تناسلی
۱۴۶	دستگاه ادراری تناسلی
۱۴۹	سنگ کلیه
۱۵۲	افتادگی
۱۵۵	مشکلات دستگاه ادراری در زنان
۱۶۰	اختلال‌های قاعدگی
۱۶۷	لوکوره و عفونت‌های واژنی
۱۷۳	اختلال‌های دستگاه تناسلی مردان
۱۷۹	عقیم بودن و ناتوانی جنسی
۱۸۳	بیماری پروستات
۱۸۶	فتق
۱۹۰	هیدروسل
۱۹۵	اختلال‌های متفرقه
۱۹۶	پوست سالم و بیمار
۲۰۳	واریس
۲۰۸	برنامه تمرین

مقدمه

کتاب کنترل بیماری‌های عمومی با یوگا حاصل مجموعه مقالاتی درباره‌ی بیماری‌های عمومی‌ای است که باعث رنج انسان می‌شود. در این کتاب به انواع بیماری‌های مزمن خفیف پرداخته می‌شود، که با یوگا بهبود می‌یابد.

هر مقاله درباره‌ی نکات مهمی درباره‌ی یک بیماری است که برای خواننده یا دکتر، درمانگر، شفا دهنده، درمانگر یوگا، یا افراد غیرمتخصص علاقه‌مند یک نگرش بالینی کلی فراهم می‌آورد و درکی از عوامل فیزیکی، هیجانی، ذهنی و روانی از منظر یوگا می‌دهد. در پایان هر بخش مسیر یوگایی‌هایی از در رخصت آمده است.

هدف از این کتاب

در این کتاب قصد داریم الهام بخش کسانی باشیم که یوگا کار می‌کنند و شرایطشان را بهبود می‌بخشند و به نظر می‌رسد دورتادور خود، افرادی که نفوذناپذیر محصور می‌کنند. هدف ما این است که به اطلاع شما برسانیم که این مسیر دست یافتنی است. این اطلاعات بسیار مهم است چون انرژی را حمل می‌کند و به ایده‌ای در ذهن متبلور می‌کند که وقتی در تمرین کارگذاری می‌شود به ابزاری تبدیل می‌شود که درد را قطع می‌کند. این کتاب همچنین می‌تواند راهنمای پزشکان و درمانگرانی باشد که به دنبال جایگزین‌های جدید برای درمان‌هایی درباره‌ی تمرین‌های مناسب و قابل اجرای یوگا در شرایط مشخص هستند؛ تمرین‌هایی که در درمان پزشکی رایج نقش بهبودبخش آن‌ها تاکنون ثابت نشده است.

بسیاری از بیماری‌ها در این کتاب ذکر نشده‌اند چون در طبقه‌بندی بیماری‌های «عمومی» قرار نمی‌گیرند و بدون شک در یک کتاب یوگادرمانی می‌توان به آن‌ها پرداخت. ما همچنین قصد نداریم که به جزئیات این بیماری‌ها در این کتاب بپردازیم. پزشکان و درمانگران پیشاپیش آناتومی، فیزیولوژی و پاتولوژی این مشکلات ساده را می‌دانند و پرداختن به این جنبه‌ها مستلزم تألیف کتابی فراتر از این کتاب است. افراد غیرمتخصص علاقه‌مند، در صورت تمایل، باید به کتاب‌های مرجع پزشکی، که مملو از این اطلاعات‌اند، مراجعه کنند.