

رژیم هات بلی



Kshirsagar, Suhas G.

کشیرساگار، سوهاش جی / رژیم هات بلی: رژیم لاغری آیورودایی / سوهاش جی، شیرساگار، کریستین لوبرگ، با مقدمه‌ی دیپاک چوپرا، ترجمه: محمدی، کاوه، ۱۴۰۰.
تهران: نشر تاش، ۲۸۳ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵، س.م.
۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۱۶-۷-۳

فیبا
عنوان اصلی:

The hot belly diet : a 30-day Ayurvedic plan to reset your metabolism, lose weight, and restore your body's natural balance to heal itself, c2014.

رژیم لاغری آیورودایی.
کم کردن وزن
Weight loss
متابولیسم -- تنظیم
Metabolism -- Regulation
مراقبت از سلامت شخصی
Self-care, Health
لوبرگ، کریستین
Loberg, Kristin
چوپرا، دیپاک، مقدمه‌نویس
Chopra, Deepak
محمدی، کاوه، ۱۳۵۲-
مترجم

RM۲۲۲/۲

۶۱۳/۲۵

۸۴۸۷۰۵۰

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



www.ketab.ir



ناشر تاش
TASH PUBLISHING

ناشر
نشر تاش

نشانی

خیابان فاطمی، خیابان
باباطاهر، کوچه کیوان،
پلاک ۲۱، واحد ۴.

تلفن

۸۸۹۷۸۳۶۱

© تمامی حقوق این اثر
محفوظ و متعلق به ناشر است.

www.tashpublishing.com
info@tashpublishing.com

تولید هنری و فنی

کارگاه گرافیک هیچ

حسن کریمزاده

انوشه صادقی آزاد

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۱۶-۷-۳

چاپ اول / ۱۴۰۱

(۵۰۰ نسخه)

چاپ و صحافی

پردیس دانش

/tashpublishing

@tashpub

/TashPub

رژیم هات‌بلی

دکتر سوهاش جی. شیرساگار

کریستین لوبرگ

با مقدمه‌ای از

دکتر دیپاک چوپرا

ترجمه‌ی

کاوه محمدی



فهرست

۰۹	یادداشت مترجم
۱۳	پیشگفتار: دکتر دیپاک چوپرا

بخش اول: زندگی

۱۹	فصل اول: آتش را بیفروز، زندگی را روشن کن
۳۵	فصل دوم: رمزگشایی باستانی سلامتی و سرزندگی
۵۹	فصل سوم: جاری کن، بسوزان، بساز
۹۱	فصل چهارم: مرحله‌ی اول: تدارک
۱۱۳	فصل پنجم: مرحله‌ی دوم: شتاب
۱۲۳	فصل ششم: مرحله‌ی سوم: دگرگونی

بخش دوم: چابکی

۱۴۷	فصل هفتم: تمرینات باستانی تناسب اندام و چربی‌سوزی بدون فشار زیادی
۱۷۳	فصل هشتم: پیشگیری از بیماری‌ها با رژیم هات‌بلی

بخش سوم: عشق

۱۹۹	فصل نهم: ۲۱ توصیه برای بهینه‌سازی و پایبندی به برنامه‌ی کاهش وزن
۲۲۷	فصل دهم: پرسش و پاسخ‌های متداول

۲۳۵	ضمیمه‌ی یک: دستورهای غذایی رژیم هات‌بلی
۲۶۷	ضمیمه‌ی دو: واژه‌نامه
۲۶۹	ضمیمه‌ی مترجم



یادداشت مترجم

در میان کتاب‌هایی با موضوع آیورودا، این کتاب یکی از خاص‌ترین آنها است. شاید بتوان ادعا کرد ساده‌ترین فرائد از اصول اولیه‌ی آیورودا را این نویسنده به شکلی همه‌فهم ارائه کرده است، بدون اینکه فلسفه، تاریخچه و ریشه‌های آن را مورد بررسی جدی قرار دهد، خیلی سریع به سراغ قسمتی از این دانش عظیم رفته که برای انسان شتاب‌زده‌ی امروز کاربردی و مؤثر است. در اغلب کتاب‌ها شیوه‌ی درمان یا شیوه‌ی زندگی به شکلی مطرح می‌شود که به نظر می‌رسد برای سالم زیستن و یا آیورودایی زیستن باید زحمات و مشقات زیادی متحمل شد، اما در اینجا بدون آن مرزبندی‌ها و دقیقاً برای زندگی امروز با کتابی روبه‌رو می‌شویم که در آمریکا توسط یک پزشک که به خوبی آیورودا هم می‌داند، متناسب با شیوه‌ی زندگی غربی نوشته شده است. در این کتاب برخلاف گرایش آیورودا که گیاه‌خواری را ترجیح می‌دهد، از گوشت هم در دستورهای غذایی استفاده شده تا کتاب برای تمامی ذائقه‌ها و سلاقی قابل استفاده باشد.

طبیعی است به خاطر اینکه کتاب برای فرهنگ غربی نوشته شده است، دستورالعمل‌ها متناسب با آن فرهنگ انتخاب شده است، اما صرفاً به خاطر چند دستورالعمل چیزی از ارزش کتاب کم نمی‌شود. به‌علاوه در حد توان ناچیزم تلاش کردم برای تهیه‌ی مواد اولیه‌ی برخی از دستورهای غذایی که

ممکن است تهیه‌ی آنها در برخی شهرهای ایران دشوار یا غیرممکن باشد. چند معادل بومی ذکر کنم تا امکان بومی‌سازی آن را فراهم کرده باشم. از این رو هم ضمیمه‌ی مختصری به کتاب اضافه کردم و هم در پاورقی‌ها توضیحاتی نوشتم.

لازم به ذکر است از نگاه آیورودا برای درمان و زندگی مطابق با اصول آیورودا نیازی نیست وابسته به محصولات کشاورزی بخش دیگری از کره‌ی زمین باشیم، بهترین خوراکی‌ها برای هر نقطه‌ی جغرافیایی محصولات بومی همان منطقه است، از این رو باید تلاش کنیم با شناخت بهتر محصولات موجود در سرزمین خود، اصول آیورودا را در زندگی جاری کنیم. چنانکه خود نویسنده نیز همین اصل را در کتاب رعایت کرده است. بنابراین وقتی مثلاً در دستورالعملی با سس میسو یا آمینوس یا سبزی آروگولا و خلاصه موادی روبه‌رو می‌شوید که نامش تا به حال به گوشتان نخورده و یا تهیه‌ی آن در محل سکونت شما دشوار است حتماً می‌توانید جایگزینی برای آن پیدا کنید، فقط باید توجه کنید مواد جایگزین شده مطابق بایدها و نبایدهای رژیم هات پلی باشند.

از نگاه دانش آیورودا آنچه که می‌خوریم چنان اهمیت دارد که در بخش‌هایی مفصل و جداگانه در مهمترین متون کهن ودایی به آن پرداخته شده است. همین‌طور ضرب‌المثل‌هایی که در کتاب با برخی از آنها آشنا خواهید شد نیز از این دست هستند و اهمیت موضوع را هویدا می‌کنند. اما در اینجا اشاره‌ای مختصر به بخش ششم از چاندوکیه اوپانیشاد می‌کنیم که در آن به مبحث غذا هم پرداخته است و مطالعه‌ی آن به درک عمیق‌تر ما نسبت به این نگرش می‌انجامد. در این متون به طور کل قوانین بنیادین جهان از نگاه ایشان مورد بررسی و تعلیم قرار گرفته است و در فراز پنجم و ششم از بخش ششم چاندوکیه اوپانیشاد، *اودا* که پدري فرزانه و روشن‌ضمیر به فرزندش *شوتاکتو* آرونیه چنین می‌گوید:

«غذا وقتی خورده شد به سه قسمت تقسیم می‌شود: آنچه خشن‌ترین ترکیبات است مدفوع می‌شود آنچه متوسط است گوشت می‌شود و آنچه لطیف‌ترین است روح می‌شود ...»

عزیزم وقتی خامه را به هم می‌زنند آنچه لطیف‌ترین شیریه‌ی آن است

بالا می‌آید و کره می‌شود. به راستی غذا هم همین‌طور است که وقتی خورده می‌شود آنچه لطیف‌ترین است بالا می‌آید و هوش می‌شود. عزیزم آب هم وقتی خورده می‌شود همه‌ی آنچه لطیف‌ترین است بالا می‌آید و نفس می‌شود. عزیزم حرارت هم وقتی صرف می‌شود آنچه لطیف‌ترین شیرهی آنست بالا می‌آید و صدا می‌شود. زیرا هوش از غذا، نفس از آب، صدا از حرارت حاصل می‌گردد.»

درس استاد به فرزندش، اشاره‌ای به سه سطح متفاوت وجود از نظر ایشان دارد و جوانب مختلف تکامل را شرح می‌دهد تا به خوراک می‌رسد و در واقع نقش غذا در تکامل بشر را طرح می‌کند.

به‌طور کل بحث خوردن آگاهانه و غذای مناسب در فرهنگ ودایی ریشه در چنین متونی دارد و توجه آن نه به چاقی و لاغری بلکه به فراتر از آن، به سعادت انسان است.

با آرزوی سلامت، سعادت و کامرانی

کاوه محمدی

نوروز ۱۳۹۹