
درمان خویشتن با آشپزی آیورودایی

اوشا لد و دکتر واسانت لد

ترجمه‌ی کاوه محمدی

www.ketab.ir

تهران، ۱۳۹۱



سرشناسه: لاد، اوشا Lad, Usha

عنوان و نام پدیدآور: درمان خویشتن یا آشپزی آیورودایی اوشا لد، واسانت لد؛ ترجمه‌ی کاوه محمدی.

مشخصات نشر: تهران: نشر تاش، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۴۲۷-۱-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Ayurvedic Cooking for Self-healing 2nd ed, 1997.

یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: آشپزی گیاهخواران

موضوع: آشپزی هندی

موضوع: پزشکی آیورودایی

شناسه افزوده: لد، واسانت، ۱۹۴۳ - م.

شناسه افزوده: Lad, Vasant

شناسه افزوده: محمدی، کاوه، ۱۳۵۲ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۶۴۱/۴۵۲/۱۳۹۱

رده‌بندی دیویی: ۵۱۳۶/۴۴۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۲۷۲۶۵۷۳



لش پبلشنگ
Lash Publishing

ناشر

نشر ناش

نشانی

تهران / خیابان

استاد نجات الهی /

کوچه سلمان پاک /

شماره ۱۸ / طبقه دوم

تلفن

۸۸۹۴۱۴۹۹



تمامی حقوق این اثر محفوظ و
متعلق به ناشر است.

www.lashpublishing.com

درمان خویشتن

با آشپزی آیورودایی

اوشا لد و دکتر واسانت لد

ترجمه ی کاوه محمدی

ویراستار

کاوه صادقی آزاد

تولید هنری و فنی

کارگاه گرافیک میچ

حسن کریمزاده

انوشه صادقی آزاد

لیتوگرافی

نقره آبی

چاپ و صحافی

شادریک

شابک (جلد اول)

۹۷۸-۶۰۰ ۹۰۴۲۷-۱-۵

جلد اول، ۱۳۹۱

۱۱۰۰ نسخه

۱۵۰۰ تومان



فهرست

۹	درباره‌ی کتاب
۱۱	مقدمه
۱۵	پیش‌گفتار
۱۹	مقدمه‌ای بر آشپزی آیورودایی
۲۱	فصل یک: سرشت یگانه
۲۳	فصل دوم: عوامل مؤثر در سلامتی
۴۱	فصل سوم: مزه و هضم
۵۷	فصل چهارم: ترکیب غذایی
۶۳	فصل پنجم: راه‌انداختن یک آشپزخانه و آبدارخانه‌ی آیورودایی
۶۹	فصل ششم: برنامه‌ی غذایی
۷۷	فصل هفتم: چند نکته‌ی مفید برای آشپزی آیورودایی
۷۹	سوپ‌ها
۹۳	کچاری
۹۹	غذاهای عمدتاً برنجی
۱۱۵	سبزیجات
۱۵۱	رایتا
۱۵۷	چاتنی‌ها و ترشی‌ها
۱۶۷	نان‌ها
۱۷۱	شیرینی‌ها
۱۸۷	نوشیدنی‌ها
۱۹۷	دستورالعمل‌های تکمیلی
۲۰۱	فصل هشتم: غذا برای سلامتی
	جدول‌ها
۲۴۵	تشخیص پرکریتی
۲۷۳	چگونه از این راهنمای غذایی استفاده کنیم؟
۲۸۷	واژه‌نامه‌ی فارسی
۲۹۱	واژه‌نامه‌ی لاتین
۲۹۵	نمایه

از همراهی همسر مهربانم شهناز و یاری دوستانم
آقایان منصور صفدری، حمید سیف، کاوه صادقی آزاد
و انتشارات تاش قدردانی می‌کنم و به‌ویژه از رهنمودها
و حمایت معنوی استاد بزرگوارم آقای برزو قادری که
مشوق من در این کار بوده‌اند نیز صمیمانه سپاس‌گزارم.
ک.م.



درباره ی کتاب

در دهه های اخیر پارادایم های پزشکی جدید تا حدی مورد شک و بازبینی قرار گرفته است، توجه به سنت های درمانگری کهن رواج یافته است که در میان این سنت ها سه مکتب طب ایرانی، چینی و ودایی هند دارای جامعیت بیشتری بوده و هر کدام طی هزاران سال توانسته اند بیماری های دردمندان را درمان کرده و پرونده ای درخشان را برای خود رقم زنند.

کتاب حاضر اثری ارزشمند در معرفی کاربردی مکتب طب ودایی هند (Ayurveda) به ویژه رویکرد این روش به تغذیه در سلامت جسم و ذهن است. که با ترجمه ی آقای کاوه محمدی که خود از دانش آموختگان و کارورزان آیورودا هستند می تواند برای تمامی علاقه مندان به پزشکی طبیعی تحفه ای گران بها تلقی شود.

نویسنده ی این اثر دکتر واسانت لد (Vasant Lad) از درمانگران برجسته ی آیوروداست که طی چهل سال گذشته با نگارش آثار متعدد و درمان بیماران در کلینیک خود واقع در آمریکا، شهرتی جهانی کسب کرده است.

امیدوارم اثر حاضر برای تمام علاقه مندان به رشته های طب مکمل و سلامت طبیعی مفید و ارزنده بوده و از این پس شاهد ترجمه ی آثار ارزشمند دیگری نیز از مترجم محترم باشیم.

برزو قادری

مشاور آیورودا و رئیس کارگروه روان شناسی طب ایرانی در مجمع نخبگان کشور

۳۰ بهمن ماه ۱۳۹۰



مقدمه

برخی از دوست‌داشتنی‌ترین خاطرات من از دوران تحصیل آیورودا در هند به خانواده‌ی لد^۱ برمی‌گردد. آخرین باری که دکتر لد را دیدم ژانویه‌ی ۱۹۷۴ بود که ایشان مرا شام به خانه‌شان دعوت کرد. شامی که روند درست و حسابی غذاهای بعدی را تعیین کرد. زمانی که کلاس‌ها در کالج آیورودایی تیلاک^۲ در شهر پون^۳ برگزار می‌شد دکتر لد اغلب اسرار داشت ناهار را با ایشان بخورم و خیلی زود بسیاری از غذاهایم را در منزل ایشان صرف کردم؛ تمرینی که در تمام این دوره‌ی شش ساله‌ی کالج ادامه داشت. به محض این که به منزل خانم اُشا تای^۴ (خانم لد) می‌رسیدم با تنقلات و خوراکی‌های تازه از من پذیرایی می‌کرد. اگر چیزی هم آماده نداشت، با عذرخواهی، بدون توجه به اعتراض من، فوری چیزی دست و پا می‌کرد. حتی همیشه، در دوره‌ای که رژیم غذایی من فقط شیر و میوه بود، یک لیوان شیر، چه صبح چه شب، به من می‌داد.

مثل بسیاری از هندی‌ها، خانم اُشا تای عاشق آشپزی برای مهمان‌ها بود، چرا که هر مهمانی، در واقع هر انسانی از ذره‌ای صفات خدایی برخوردار است. حالا من وارد خانه‌ی او شده بودم، یعنی من باید تغذیه می‌شدم، نه

1. Lad

2. Tilak

3. Pune

4. Usha Tai

از سر ناچاری و بی میلی بلکه با عشق به پختن و خوردن. هر لقمه‌ای که به این مهمانِ خدافت داده می‌شود لقمه‌ای است که برای قدردانی از نعمات طبیعت به خالقش باز می‌گردد؛ غذا به وجودآورنده‌ی راسا^۱ است، همان جوهر غذاییِ آبدار که سلول‌های گرسنه‌ی بدن را تغذیه می‌کند و ذهن و حواس را خشنود و آرام می‌کند. این غذا و رضایت برکتی است که به همه‌ی موجودات با ادراک عنایت شده و دکتر لد همیشه بر این باور است این برکات باید با سخاوت‌مندی با دیگران تقسیم شود.

از آنجا که مانی را در آشپزخانه‌ی دکتر لد سپری کرده بودم، فرصت کافی داشتم به طور مستقیم شاهد آشپزی و میزان توجه فراوان خانم اشا به غذاها باشم. من شاهد انتخاب و خرید کردن، آسیاب و خرد کردن، سرخ کردن و جوشاندن بودم، و به ریتم درست کردن غذا که باعث می‌شد خود خواروبار به محض ریختن‌شان درون قابلمه پخته شوند باور داشتم. مقدمات آشپزی او نمونه‌ی عملی از آنچه من در تاریخ به صورت تئوری می‌خواندم بود. به عبارت دیگر همان منطق خطی متداولی که علوم طبیعی را وصف می‌کند، وقتی به هنر زندگی می‌رسد خیلی حرفی برای گفتن ندارد.

یکشنبه‌ها وقتی بخش بیماران سرپایی بیمارستان تعطیل بود و شرایط فراهم بود، دکتر لد فوراً به سمت خواربارفروشی می‌رفت. من هم او را همراهی می‌کردم تا بیشتر درباره‌ی طرز استفاده‌ی یک سبزی خاص بدانم یا در مورد آدم‌هایی که بهترین استفاده را از یک میوه‌ی خاص می‌کنند. برخی اوقات سبزی‌ها را می‌خریدیم و آن‌ها را درون معجون‌ی نیم‌پز می‌کردیم، این کار نمونه‌ی عملی این قانون است که یک وایدیا (پزشک آیورودایی) باید آشپز قابلی هم باشد. پس از گذشت ماه‌ها و ماه‌ها مقدمه‌چینی‌های معمول، دیگر خودم شروع به آشپزی کردم، آن هم زیر نظر تیزبینِ مربی‌م ویمالاناندا^۲ و طولی نکشید که از لذت‌پذیری از دیگران نیز بهره‌مند شدم و این همه از برکت اقامت موقت‌م در کنار خانواده‌ی لد است.

در این بیست‌سالی که خانواده‌ی لد را می‌شناسم از طریق تجربیات شخصی‌ام می‌دانم که چطور این خانواده یک شیوه‌ی آیورودایی را در زندگی

پیشه کرده است، بنابراین افتخار بزرگی است که بنا به درخواست اُشا تای مقدمه‌ای بر کتاب او، آشپزی آیورودایی، بنویسم. معلم‌های آیورودای خوب، آدم‌هایی مثل دکتر لد هستند که آموزش می‌دهند و عمل می‌کنند و آشپزهای خوب آدم‌هایی مثل اُشا تای که می‌پزند و سرو می‌کنند. این کتاب می‌تواند کمکی برای آن‌هایی باشد که صادقانه می‌خواهند معنی واقعی پذیرایی کردن و پذیرایی‌شدن با غذا را درک کنند و سطح آگاهی‌شان نسبت به غذا و نقش آن در یک زندگی خوب را افزایش دهند.

دکتر رابرت. ای. سوبودا

دیپاوالی ۱۹۹۳

www.ketab.ir



پیش گفتار

من در طی دوران آنترنی و پس از آن به عنوان پزشک گروه در واحدهای داروسازی، جراحی، پزشکی زنان و کودکان بیمارستان آیورودایی در شهر پون خدمت کردم. در آن زمان بارها و بارها شاهد بودم که چگونه یک رژیم غذایی صحیح به همراه ترکیب‌های داروهای گیاهی و شیوهی زندگی مناسب می‌تواند نقشی حیاتی در درمان بازی کند. من بیش از پیش دریافتم که بیماری به وجود آورندهی بستری است برای تغییر الگوهای معمول مثل احساس، افکار و خودآگاهی.

نگرش من رفته رفته نسبت به بیماری تغییر کرد. اینک به مثلاً این آنفولانزا است یا ویروس جایش را به حس درونی تیری داد که به نحوه‌ی به وجود آمدن بیماری از نظر آیورودا دلالت دارد. من به درکی ژرف‌تر و ظریف‌تر از اثر متقابل دوشاها در سلامتی و بیماری دست یافتم که به طور منابع پاک طبیعی مانند گیاهان و غذاها می‌توانند به حفظ سلامتی و تعادل در ما کمک کنند. هرچه آگاهی‌ام نسبت به نقش غذاها به عنوان دارو بیشتر می‌شد به این مسئله بیشتر واقف می‌شدم که بیماری چگونه با استرس‌های روزانه‌مان گره خورده است. این استرس‌ها شامل نگرانی‌های شغلی، مالی، تنش‌ها و حتی فشارهای ناشی از ترکیب‌های نامناسب غذایی و ناجور است.

در بیست سال اخیر مشکلات بسیاری را دیده‌ام که حتی گاهی اوقات باعث بیماری‌های بسیار جدی شده است و دلیلش مواد غذایی کم‌خاصیت و یا بی‌توجهی به هنر پخت‌وپز مناسب برای یک نفر یا یک خانواده است. در حالی که در بخش پانچاکارما^۱ (شیوه‌ای برای سم‌زدایی بیماران) در بیمارستان کار می‌کردم، شاهد آثار قدرتمند همین برنامه‌ی پاکسازی در ارتباط با رژیم غذایی مناسب بودهام، که معمولاً نسخه‌اش نخوردن فقط یک نوع غذا است. این موضوع مرا به این فکر فرو برد که وقتی غذا به درستی استفاده شود یک داروست.

در این کتاب شما با رویکردهای عملی و ساده‌ی غذا و دستورالعمل‌های خاصی آشپزی آیورودایی آشنا می‌شوید که به شما کمک می‌کند بدن خود را متعادل نگه دارید. اگر چه اطلاعات این کتاب بسیار مفید است، فراموش نکنید که این پیشنهادها برنامه‌ای برای درمان بیماری‌ها نیستند. برای این کار باید با پزشک‌تان مشورت کنید.

اکثر اطلاعات این مجموعه را می‌توان «علم شهودی زندگی» نامید. این اطلاعات حاصل تجربیات کلینیکی من و براساس اصول چند هزار ساله‌ی درمانگری آیوروداست. همان‌طور که در طب غربی متداول است این یک روش «علمی» نیست اما اطلاعات در طی قرن‌ها و روزبه‌روز جمع‌آوری شده‌اند.

برای مثال میوه‌های ترش، غذاهای تخمیر شده و ادویه‌های تند پیتا را تحریک می‌کنند و می‌توانند باعث ترش کردن و سوزش معده شوند. لوبیای سیاه و چیتی و آتا را آشفته می‌کنند و می‌توانند گاز تولید کنند که منجر به تجمع گاز و ناراحتی می‌شوند. ماست، پنیر و نوشیدنی‌های سرد کافا را تشدید می‌کنند و باعث سرماخوردگی، سرفه و گرفتگی می‌شوند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا درک بهتری از رویکرد عملی آیورودا به غذاها و سلامتی داشته باشید.

امیدوارم این پیشنهادها را برای سلامتی‌تان مهم قلمداد کنید. کلید طلایی سلامتی در برقراری تماس با درونتان و درک پروسه‌ی درمان به معنی شناخت نیازات منحصر به فرد خودتان است.

من با همسرم اُشا در بیمارستان آیورودایی در شهر پون آشنا شدم جایی که او مشغول تحصیل پرستاری آیورودایی بود. بعد از ازدواجمان، اُشا با عشق و دانش آیورودا به پخت‌وپز پرداخت. او هر بخش آشپزی را عاشقانه انجام می‌داد و غذا را با عشق کامل می‌پخت.

با انتخاب عنوان درمان خویشتن با آشپزی آیورودایی^۱ برای این کتاب، آرزوی من این است که شما برنامه‌ی خلاقانه‌ای را برای سلامتی خود و خانواده‌تان پیدا کنید. این دستورهای غذایی و روش‌های درمانی به منظور وارد کردن شیوه‌های طبیعی درمان به زندگی شما هستند تا درمان شما بدون آثار جانبی با واکنش باشد. هدف این «کتاب راهنما» حفظ سلامت شما در تمام فصول زندگی است از آشپزی آیورودایی برای سلامتی، خوشبختی و درمان خانواده و دوستانان لذت ببرید.

خداوند شما را با نور و عشق برکت دهد.

دکتر واسانت لد

آلبیکر کی، نیومکزیکو

مارس ۱۹۹۴



مقدمه‌ای بر آشپزی آیورودایی

امروزه در کتاب‌فروشی‌ها کتاب‌های آشپزی متنوعی وجود دارد که بیانگر عادات مختلف و درک مفاهیم متفاوت در غذیه است. برخی از آن‌ها نتیجه‌ی تفاوت‌های فرهنگی‌اند و برخی مدهای زودگذرند. آن‌هایی که برای سلامتی خود ارزشی قائلند، به نقش خوراکی‌ها در سلامت و درمانشان اهمیت می‌دهند. این حقیقت را به خاطر داشته باشیم که ما از آنچه می‌خوریم تشکیل شده‌ایم.

آیورودا، شیوه‌ی درمانگری کهن هند، از طریق رژیم غذایی، شیوه‌ی زندگی و تجدید حیات جسم، ذهن و روان را درمان می‌کند. برنامه‌ی پاکسازی و داروهای گیاهی در کنار این مراحل استفاده می‌شوند. در آموزه‌های این روش کل‌نگر، غذا و رژیم غذایی سهم عمده‌ای در سلامتی و تداوم آن دارند. آیورودا به ما آگاهی می‌دهد تا غذاهای مناسب برای هر کس را بشناسیم و طرز تهیه و پخت آن‌ها را کاملاً بدانیم و از ترکیب‌هایی که در بدن سم تولید می‌کنند پرهیز کنیم.

هدف اصلی این کتاب در واقع کمک به انتخاب یک رژیم غذایی مناسب، براساس دستورالعمل‌های آیورودایی است تا تعادل، هارمونی و سلامتی را در زندگی‌مان به دست آوریم. این کتاب نه تنها دستورالعمل‌های ساده و خوشمزه را معرفی می‌کند بلکه به ما کمک می‌کند تا از ترکیب‌های سالم در

زندگی مان استفاده کنیم. اما ابتدا درک برخی مفاهیم آیورودا ضروری است تا بدانیم چگونه تغییر یک عادت غذایی می‌تواند تأثیری عمیق بر سلامتی ما بگذارد.

علم تغذیه‌ی آیورودایی وسیع و جامع است و بر همه‌ی جنبه‌های زندگی انسان تأثیر می‌گذارد. آیورودا سابقه‌ای پنج‌هزار ساله دارد و از دیرباز تا کنون به آن عمل شده است. اگرچه هندوستان حکام و متجاوزین زیادی به خود دیده، اما هرگز یکپارچگی و جوهر اصلی خود را از دست نداده و دانش کهن آیورودا گواهی بر این موضوع است.

در ۹۰۰ قبل از میلاد، سه دانشمند گران‌قدر چاراکا^۱، شوشروتا^۲ و واگبهاتا^۳ این روایت‌های سینه‌به‌سینه را به کتاب تبدیل کردند. این کتاب‌ها که مراجع آیورودا هستند همچنان توسط دانشجویان و پزشکان در سراسر مدارس و دانشگاه‌های پزشکی آیورودایی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

امروزه بسیاری از مکاتب بنام درمانگری، مثل ماساژ، فیزیوتراپی، درمان‌های گیاهی و تغذیه‌ای، جراحی، پلاستیک، روان‌پزشکی، قطبی، علوم حرکتی، شیاتسو، مانترا، مدیتیشن، رنگ درمانی و سنگ درمانی عمیقاً ریشه در آیورودا دارند. در حقیقت آیورودا مادر همه‌ی سیستم‌های درمانی است.

برای انتخاب صحیح غذا برای نیاز بدنتان و یادگیری شیوه‌های مهم آشپزی آیورودایی، درک اصول اصلی آیورودا ضروری است.