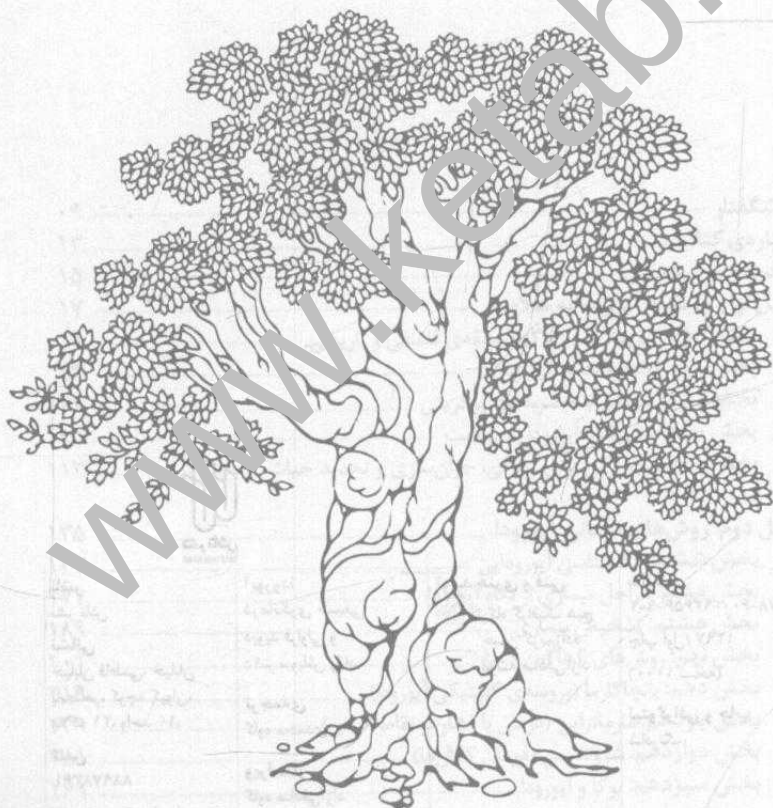


آیورودا
درمانگری طبیعی

دکتر دیوید فراولی و دکتر سوباش راناد
ترجمه‌ی کاوه محمدی



715A131

www.ketab.ir

فراولی، دیوید، ۱۹۵۰- م. Fravary, David
آیورودا، درمانگری طبیعی / دیوید فراولی، راجا س. رانا، ترجمه‌ی کاوه محمدی.
تهران: نشر تاش، ۱۳۹۶.
۳۲۰ص: مصور، جدول، نمودار.
زندگی، ۵.
۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۵۶-۹-۲

فیبا
عنوان اصلی: Ayurveda, nature's medicine, 2001
واژه‌نامه.
پزشکی آیورودایی
Medicine, Ayurvedic
رانا، سوباش
Ranade, Subhash

محمّدی، کاوه، ۱۳۵۲-
۱۳۹۶ ۴/۵-۵/۶
۶۱۵/۵۳
۴۶۵۰۱۱

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
فروست:
شابک:
وضعیت فهرست‌نویسی:
یادداشت:
یادداشت:
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
شناسه افزوده:
شناسه افزوده:
رده‌بندی کنگره:
رده‌بندی دیویی:
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:





ناشر تاش
TASH PUBLISHING

ناشر

ناشر تاش

نشانی

خیابان فاطمی، خیابان
باباطاهر، کوچه کیوان،
پلاک ۲۱، واحد ۱۰.

تلفن

۸۸۹۷۸۳۶۱

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

www.tashpublishing.com
info@tashpublishing.com

آیورودا

درمانگری طبیعی

دیوید فراولی و

دکتر سوباش راناد

ترجمه‌ی

کاوه محمدی

ویراستار

کاوه صادقی آزاد

تولید هنری و فنی

کارگاه گرافیک هیچ

حسن کریمزاده

انوشه صادقی آزاد

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۳۰۸۶۰۰-۲

پاپ اول / ۱۳۹۷

(۱۰۰۰ نسخه)

لینتوگرافی و چاپ

شادرنگ

Instagram /tashpublishing

Telegram @tashpub

Facebook /TashPub



۰۹	پیشگفتار
۱۳	درباره‌ی کتاب
۱۵	مقدمه‌ی نویسندگان
۱۷	فصل اول: رویکرد آیورودا به سلامت
۱۹	بخش اول: آیورودا، علم زندگی: سابقه‌ی فلسفی و تاریخی
۵۳	بخش دوم: قواعد ماندگار آیورودا
۷۷	بخش سوم: سرشت منحصر به فرد: پرکریتی
۹۵	بخش چهارم: رویکرد آیورودا به سلامت
۱۱۳	بخش پنجم: سه رکن برای زندگی، جوان‌سازی و تجدید حیات
۱۳۵	فصل دوم: روش‌های درمانی آیورودا
۱۳۷	بخش ششم: گیاه‌شناسی آیورودایی
۱۷۷	بخش هفتم: مراحل بیماری از نگاه آیورودا
۱۸۹	بخش هشتم: تشخیص بیماری
۲۰۱	بخش نهم: روش‌های گوناگون درمان
۲۱۹	بخش دهم: پانچاکارما (پروسه‌ی کلینیکی آیورودا)
۲۳۹	بخش یازدهم: ماراتراپی (درمان با فشار بر نقاط خاص)
۲۵۱	بخش دوازدهم: شروتامسی (درمان کانال‌ها)
۲۶۹	بخش سیزدهم: یوگا و آیورودا
۲۹۷	ضمیمه‌ی ۱: رژیم دو دوشایی
۳۱۵	ضمیمه‌ی ۲: واژه‌نامه



پیشگفتار

من بسیار خوش اقبالم که با آقایان دکتر دیوید فراولی و دکتر سوباش راناد، دو تن از دانشمندان و نویسندگان پرکار و مورد احترام، همکار و همراه بوده‌ام. دکتر فراولی در زمره‌ی معتبرترین ترنرین‌دانان، یوگی‌ها و وایدیاهای هند است. نگرش او به فرهنگ هند، به روح ژرف هند و ریشه‌های مقدس و رمزآلود آن، که هزاران سال در هم تنیده‌اند، بی‌نظیر است. او به نسلی از مردمان غرب کمک کرد تا نگاهی به جوهر برزائی و بیندازند و امید و درمان را به جامعه و زندگی خود بیاورند. او عضو هیئت نظارت کالج آیورودا در کالیفرنیا است و در شکل‌گیری برنامه‌ی آموزش و توسعه‌ی آیورودا در غرب تاثیرگذار بوده است.

دکتر سوباش راناد یکی از پُرکارترین سفیران هندی آیوروداست. تجربه‌ی سالیان او در امور کلینیکی و همچنین آموزش و نگارش آثار پزشکی، شاگردان بسیاری در سراسر دنیا پرورده است. من از آموزش‌های سخاوتمندانه‌ی او در امور درمانگری بسیار بهره برده‌ام. دکتر راناد همکاری نزدیکی با کالج آیورودایی کالیفرنیا داشته است و علوم عملی بسیاری را در خدمت غرب گذاشته است.

آیورودا اینجا در غرب به سرعت رو به رشد است و تحصیل آن به صورت رسمی برای عموم امکان‌پذیر است. البته برای درک بهتر این دانش نیازمند

کتاب‌ها و آثار بیشتری هستیم. کتاب حاضر کتابی است که برای هر دو گروه از خوانندگان، یعنی چه آنهایی که مبتدی‌اند و چه آنهایی که به صورت حرفه‌ای تحصیل می‌کنند، مناسب است.

آیورودا نقشی مهم در غرب دارد. در حال حاضر و در این برهه از تاریخ، بسیاری این پرسش را دارند که در آینده سیستم درمانی به چه صورت خواهد بود. در حال حاضر نسبت به سیستم‌های درمانی فعلی عدم اعتماد و نارضایتی بیشتری وجود دارد. گویی امروز این سؤال عادی است که به موازات پزشکی نوین چه درمان‌های موازی‌ای مناسب است.

آیورودا در میان همه‌ی جواب‌های موجود انتخابی یگانه است. آیورودا روحی بدن - ذهنی - روحی دارد و با وجود اینکه تمامیتی کل نگر دارد، شرایط فیزیکی و حسی را هم از نظر دور نمی‌دارد. چاراکا، حکیم بزرگ آیورودای می‌گوید: «آنچه بیمار می‌داند از آنچه درمانگر می‌داند مهم‌تر است. کارورز آیورودا کسی نیست که تعداد زیادی بیمار را درمان می‌کند، بلکه کسی است که به بیمارانش می‌آموزد چگونه خود را درمان کنند.»

به عنوان سیستمی که درمان خویشتن را آموزش می‌دهد، سیستمی بی نظیر است. مفاهیمش با همه‌ی سادگی بسیار عمیق است. اصولش براساس حواس است و به راحتی قابل فهم است. رختی اصول اولیه‌ی این سیستم عظیم را درک کنید، نگاه‌تان به جهان برای همیشه تغییر خواهد کرد و با این درک تازه درمان ممکن می‌شود.

آیورودا و دانش یوگا مثل دو خواهرند که هدایت زندگی را می‌کاوند و وجهی فیزیکی و وجهی روحانی دارند. این دو به هم کمک می‌کنند این حقیقت را درک کنیم که ما در دنیایی متغیر زندگی می‌کنیم و دائماً در حال تغییر است. درک کامل این اصول باعث می‌شود فرد مسئولیت زندگی‌اش به واقعیت خود بپذیرد. بیماری یا سلامت تبدیل به یک انتخاب آگاهانه خواهد شد. در سطح زمخت [جسم] این دو، سلامت و بیماری، مستقیماً حاصل اعمال ما هستند. اغلب مردم بر طبق جهل و عدم شناخت از حقیقت جسمی و روحی خود رفتار می‌کنند. آیورودا با تعلیم قوانین و رفتار متناسب به ما می‌آموزد که بتوانیم در جسم‌مان سلامتی و در ذهن‌مان هماهنگی ایجاد کنیم و در نهایت به اهداف ژرف معنوی‌مان دست پیدا کنیم.

تک تک ما پتانسیل عظیمی برای دنبال کردن این راه داریم. کار ما از طریق ژن و آگاهی صحنه را برای ما رقم می‌زند. آنچه انجام می‌دهیم به خودمان بازمی‌گردد. اینکه ما به توانایی‌هایمان دست می‌یابیم یا خودمان را تخریب می‌کنیم بسته به نقشه‌ای است که به دست داریم. آیورودا نقشه‌ای است که ابتدا به ما می‌گوید که هستیم و به کجا می‌رویم. همچنین به ما نشان می‌دهد که در کجا به سلامت جسم و روشنی افکار می‌رسیم. با نگاه به این نقشه درمی‌یابیم که کدام مسیر ما را به اهدافمان می‌رساند و کدام مسیر با ممانعت‌های جذابیت‌هایش، ما را به باتلاق توهم فرو می‌کشد تا فراموش کنیم کل زندگی یک سفر درونی است.

بگذار آیورودا که به خاطر بیاوری. در نهایت، درمان به یادمان می‌آورد که چه به خدمت باشیم. روشنایی، یادآوریِ چگونگیِ کامل بودن است.

با احترام

دکتر مارک هالپرن

مدیر کالج آیورودایی کالیفرنیا