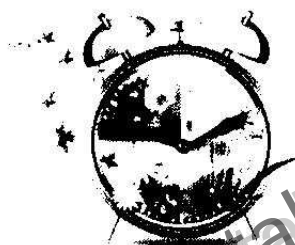


برنامه‌ریزی زیستی زمانی برای بهبود کیفیت زندگی

چگونگی مهار ژن‌های ساعت بدن برای رسیدن به تناسب اندام،
بهینه‌سازی تمرین‌های ورزشی، و در نهایت داشتن خواب شبانه آسوده



دکتر سوهاس شیرساگر

پیشگفتار به قلم دیپاک چوپرا

مترجم: لیلا عابدین‌نژاد



نشر راوشید

www.ravshid.ir

ISBN: 978-622-7458-96-1



9

786227

458961

- ۷..... پیشگفتار
- ۹..... ۱. مسئله شما نیستید؛ برنامه شماست
- ۱۰..... چرخه شبانه‌روزی
- ۱۱..... بدن چگونه زمان را نشان می‌دهد
- ۱۲..... تاریخچه مختصری درباره کرونوبیولوژی
- ۱۴..... ژن‌های ساعت
- ۱۵..... آپورودا و کرونوبیولوژی
- ۱۷..... ۲. استفاده از ساعت داخلی بدن تان
- ۱۷..... در طول روز چه کاری انجام می‌دهید؟
- ۱۸..... روز آپورودایی
- ۲۱..... مزایای برنامه سالم
- ۲۱..... استفاده از ساعت بدن برای کاهش وزن
- ۲۴..... بهره‌گیری از ساعت بدن برای افزایش انرژی
- ۲۵..... در طول روز چه کار می‌کنید؟
- ۲۶..... اگر کار دیگری انجام نمی‌دهید
- ۲۷..... ۳. گوش کردن به بدن تان
- ۲۸..... تصور نادرست از نیروی اراده
- ۲۹..... به صدای قلب خود گوش دهید
- ۳۰..... تنش و صفحه نمایش
- ۳۱..... رویارویی با محرک‌های درونی
- ۳۲..... قدرت ذهن آگاهی
- ۳۳..... تمرکز به حالت نشسته
- ۳۴..... تمرکز حرکتی
- ۳۶..... یادداشت‌برداری به مثابه گوش کردن
- ۳۷..... روزه‌داری برای خودآگاهی
- ۳۷..... مشاهده ایجاد سموم بدن
- ۴۰..... ۴. خواب، دارویی معجزه‌آسا
- ۴۱..... پیگیری خواب
- ۴۳..... بی‌خوابی اجتماعی
- ۴۴..... هنگام خواب چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۴۵..... جریان یافتن ملاتونین
- ۴۶..... نور طبیعی: عنصر گم شده در خواب
- ۴۷..... چراغ‌های شب

- ۴۹..... اجازه بدهید نور باشد
- ۵۱..... زمان غذا و خواب
- ۵۱..... ۵. روال خواب مناسب برای شما
- ۵۴..... افراد با خواب سبک
- ۵۷..... چرا باید داروهای خواب‌آور را رها کنید؟
- ۵۸..... افراد با خواب متغیر
- ۶۰..... افراد با خواب سنگین
- ۶۲..... نکته‌ای درباره خستگی ناشی از پرواز با هواپیما
- ۶۵..... ۶. وقتی غذا می‌خورید، پس هستید
- ۶۶..... زمان غذا خوردن مهم است
- ۶۷..... هورمون‌های گرسنگی
- ۶۸..... ساعت روده
- ۷۲..... وعده‌های غذایی کمتری بخورید
- ۷۳..... چرا رژیم‌های غذایی شکست می‌خورند
- ۷۳..... بر اساس برنامه کاری خود برنامه‌ریزی کنید
- ۷۵..... اجتناب کردن از هوس غذایی
- ۷۶..... نوشیدنی خوشمزه زنجبیلی
- ۷۷..... ۷. رژیم غذایی مناسب برای شما
- ۸۰..... سوخت‌وساز متغیر
- ۸۳..... سوخت‌وساز قوی
- ۸۵..... سوخت‌وساز ضعیف
- ۸۸..... رژیم سم‌زدایی
- ۹۱..... ۸. ورزش مناسب در زمان مناسب
- ۹۲..... پرانا انرژی می‌سازد
- ۹۴..... ارتباط شبانه‌روزی
- ۹۵..... ژن‌های ساعت و سوخت‌وساز
- ۹۷..... چقدر به ورزش روزانه نیاز داریم؟
- ۹۸..... اما صبر کنید، تمرینات قلبی بیشتر هنوز هم بهتر است، آیا درست است؟
- ۹۹..... چگونه می‌توانم برای ورزش صبحگاهی وقت بگذارم؟
- ۱۰۰..... پیری و ورزش
- ۱۰۱..... ۹. ورزش مناسب
- ۱۰۵..... ورزشکاران متغیر
- ۱۰۷..... آسیب‌های انواع بدن

۱۰۸	ورزشکاران قوی
۱۱۰	ورزشکاران ضعیف
۱۱۲	۱۰. بدن در طول فصل ها
۱۱۳	بدن در فصول مختلف
۱۱۴	فصل های آیورودا
۱۱۴	فصل بلغم (اواخر زمستان تا اوایل تابستان)
۱۱۶	چای متعادل کننده بلغم
۱۱۶	فصل صفرا (اوایل تابستان تا اواسط پاییز)
۱۱۸	چای متعادل کننده صفرا
۱۱۸	فصل سودا (اواخر پاییز تا زمستان)
۱۲۰	دمنوش متعادل کننده سودا
۱۲۰	سم زدایی مابین فصول
۱۲۱	بدن تان چه احساسی دارد
۱۲۴	سندرم پرندۀ برفی
۱۲۵	۱۱. فصل های زندگی
۱۲۶	فصل های آیورودای زندگی
۱۲۶	فصل بلغم
۱۲۹	فصل صفرا
۱۳۱	فصل سودا
۱۳۴	۱۲. چگونه یک روز عالی بسازیم
۱۳۶	روز عالی
۱۳۶	آماده شدن برای تغییر
۱۳۷	مرحله اول: تعادل
۱۳۹	گیاهان مرحله اول
۱۴۰	مرحله دوم: بهبودی
۱۴۲	گیاهان مرحله دوم
۱۴۳	مرحله سوم: دگرگونی
۱۴۳	جایجایی نقطه تعیین شده
۱۴۶	گیاهان مرحله سه
۱۴۸	قدردانی ها

پیشگفتار



بدرم به اینکه یک پزشک آموزش دیده با روش علمی است افتخار می‌کرد، بنابراین تعجب‌آور نیست که من هم به همان روش پزشک شدم. برای این که تشخیص بدهم که در واقع *آیورودا* (فلسفه علم زندگی و عمر طولانی)^۱ چقدر ارزشمند و چقدر با سایر رویکردها در جنبش کنونی سازگار است، فرایند ارزیابی شخصی به طول انجامید.

در سال ۱۹۹۱ زمانی که من کتاب *سلامتی کامل* را نوشتم، که اصول *آیورودا* را برای زندگی روزمره بیان می‌کرد، شک داشتم که آیا خوانندگان از انتخاب شیوه زندگی بسیار متفاوت از الگوی پیش فرض غربی استقبال خواهند کرد یا نه؟ اما من با علاقه طبیعی مردم برای کشف نوع بدن که نقطه اصلی ورود به *آیورودا* بود تشویق شدم، که بعداً منجر به رژیم غذایی فردی و برنامه‌های فصلی می‌شود. از همه مهمتر، کتاب *سلامتی کامل* بر روی آگاهی به عنوان قوی‌ترین عامل برای تغییر بدن و ذهن متمرکز شده است. *آیورودای مبتنی بر آگاهی* بسیار فراتر از تصور *آیورودا* به نام طب سنتی است. در عوض، در مورد تکامل فرد در هر بعدی اعم از جسمی، روحی، و معنوی ارتقا پیدا کرده است.

آیورودا با این اقدامات برای دستیابی به سلامتی تاقص ندارد، اما تمرکز اصلی بر تعادل جامع است که با شروع ارتباط بدن خود با محیط منجر به اعتماد عمیق به طبیعت می‌شود. همه سنت حکمت هندی به پایان جنایی و زندگی در آگاهی واحد می‌انجامد. اینطور نیست که وحدت جایزه‌ای است که بعد از یک عمر تمرین سخت به دست می‌آید. در عوض، وحدت، حالت اساسی از موجودیت است که از آن جدا شده‌ایم. بازگشت به حالت اولیه یا معتبر بودن، باید شامل شیوه زندگی طبیعی باشد که ذهن و بدن را در تعادل نگه می‌دارد و در حال تکامل است. به عبارت دیگر، گسترش حوزه آگاهی از جهان، در اینجا بسیار مهم است.

با توجه به تمرکز این کتاب، پزشکی غربی با ظهور کرونوبیولوژی^۲، در حال مطالعه چگونگی تأثیر زمان بر روانشناسی به روش‌های کلی و نامحسوس، تحول آرام خود را پشت سر گذاشته است. همانطور که شواهد ثابت کرده‌اند، زمانبندی همه چیز در داخل بدن است. هر فرایند در تریلیون‌ها سلول توسط یک ساعت داخلی تنظیم می‌شود - و در حقیقت ممکن است اهمیت حیاتی (چرخه شبانه‌روزی)، ارتباط بین شیوه‌های قدیمی *آیورودا* و کاهش همه‌گیری پیشرفته بیماری‌های مزمن را ثابت کند.

در سال ۲۰۱۷، سه روانشناس تحقیقاتی برای چندین دهه تلاش در کشف اسرار چرخه شبانه‌روزی در زیست‌شناسی برنده جایزه نوبل شدند. آنها دریافته‌اند که چرخه روزانه طبیعت بر عملکرد سلول‌ها در گیاهان، حیوانات، انسان‌ها و حتی برخی باکتری‌های تک‌سلولی تأثیر می‌گذارد. ژن‌های خاص عملکرد سلول‌ها را بر اساس زمان در روز تغییر می‌دهند. در حالی که ممکن است این مجموعه‌ای از اکتشافات درونی به نظر برسد، حوزه جدید کرونوبیولوژی کاربردهای عملی دارد که پیامدهای

متحول کننده برای آینده سلامتی دارد. در حال حاضر، به خوبی ثابت شده که انتخاب شیوه زندگی می تواند نوع زن ما را تغییر دهد، اما آنچه آموخته ایم این است که خوب غذا خوردن، چند بار ورزش کردن در هفته و خواب راحت، کافی نیست. درک این موضوع باعث تغییر برنامه شما می شود و علاوه بر ارزشمند کردن زندگی، آن را به منظور افزایش آگاهی از آیورودا تغییر می دهد. با وجود بهترین توصیه های پیشگیری، هیچ کدام مورد اختلاف نیست، به طور معمول میلیون ها نفر ساعت های زیادی را کار می کنند و به طور نامنظم با تلفن های همراه خود در کنار تختشان می خوابند. آنها با عجله غذا می خورند، حتی زمانی که تمایلی به خوردن غذاهای هوس آور آماده ندارند.

"بیماری زمان" وارد فعالیت روزانه آنها می شود، این به معنی زندگی و نگاه کردن با یک چشم به ساعت و آگاهی مداوم از مهلت ها و فهرست بیش از حد وظایف و خواسته ها است.

این انتظارات غیر واقعی از شیوه زندگی به چیزی قابل قبول تبدیل شده، اما تحقیقات پزشکی جدید این فرضیه را که بدن ما می تواند با شرایط غیر طبیعی سازگار شود، کم اهمیت می کند. عدم تعادل مزمن به یک وضعیت رایج تبدیل شده که بر هر سلول تأثیر می گذارد و مقصر اصلی آن اضطراب مزمن و التهاب سطح پایین است. اگر پیشگویی های محققان برجسته تأیید شوند، می توان به این حقیقت رسید که به معنای واقعی کلمه هر گونه اختلال در شیوه زندگی از جمله، بیماری قلبی، چاقی، فشار خون بالا و دیابت نوع دو سالها و دهه ها قبل از بروز علائم ریشه داشته اند. این ریشه ها عدم تعادل ناشی از اضطراب روزانه است که ما آن را محرز می دانیم و تعداد کمی از افراد متوجه این التهاب مزمن می شوند که بسیار پنهان است.

سنت آیورودا برای وضعیت عدم تعادل که هم در مورد اضطراب و هم در التهاب صلق می کند، برای اینست که تعادل را بازیابی کند و سپس به اولویت طبیعی ذهن بدن اجازه دهد تا برای حفظ تعادل، بقیه کارها را انجام دهد. از نظر علمی، ما باید بدن خود را هماهنگ با چرخه طبیعت در حال حرکت و تغذیه و استراحت قرار دهیم، زمانی که این کار را انجام می دهیم، شبها می توانیم راحت تر بخوابیم و صبح از خواب بیدار شویم، وزن خود را حفظ کنیم و در برابر غذاهای وسوسه کننده اما ناسالم مقاومت کنیم. حتی راحت تر است حواس پرتی ها را کنار گذاشته و زمان بیشتری را برای اهداف شخصی خود پیدا کنیم.

هزاران سال است که آیورودا می آموزد پیوندی میان ذهن و بدن وجود دارد که بر اساس اتحاد هر فرایند طبیعی بنا شده است. امروز، دکتر سوهاش شیرساگار موج بعدی آیورودا را هدایت می کند. کتاب و دانش عمیق او در مورد کرونیولوژی (زیست شناسی زمان) است که به آینده می نگرد و بر برنامه روزانه همه افراد تأثیر می گذارد جایی که مراقبت از خود بسیار مهمتر از اعتماد به یک پزشک برای ترمیم بعد از آشکار شدن علائم آسیب است.

زمانی که مراقبت از خود مبتنی بر خود آگاهی باشد، به سلامتی نزدیک می شویم که توسط ریش های باستانی (کسی که بر روی خود تعمق و تمرکز می کند) ارائه شده است. چهره هایی مانند دکتر شیرساگار آرمان را زنده نگه می دارند و مهمتر از همه، ارزیابی مراقبت از خود را درست در مواقعی پیش می برند که بیشترین نیاز را دارد، من از او و کتابش استقبال می کنم، معلمی که نزدیک دانش آموزان خود می نشیند و آنها را با عشق و محبت و دلسوزی راهنمایی می کند.