

مجموعه جزوات دوره



پاکسازی درون

R.E.N.E.W

Reduce. Eliminate. Nourish. Energize. Wellness.

(پالایش و توانمند سازی ذهن، جسم و احساسات)



فهرست مطالب

- برنامه تمرینات هفتگی دوره پاکسازی ۱
- یوگا آسانا ۷
- مدیریت استرس روش های مقابله با فشار در محیط کار ۳۳
- نگرشی بر مبانی تغذیه و پاکسازی در طب آیورودا ۵۵
- پیشگیری از دردها ۸۵
- ماساژ بدن ۹۱
- یوگای شاد ۱۰۹

توجه

از انجام تمرین‌ها و دستوره‌ای این
جزوه بدون مشورت و نظارت پزشک
و یا مربی متخصص خودداری نمایید.
در غیراینصورت مسئولیت عواقب آن
به عهده فرد تمرین‌کننده می‌باشد.



برنامه تمرینات هفتگی دوره پاکسازی

به منظور استفاده‌ی بهینه از دوره‌ی پاکسازی درون خواهشمند است به نکات زیر توجه نمایید:

- ۱ تمامی تمرینات به ترتیب ارایه شده در جدول انجام شود.
- ۲ هر هفته تمرینات هفته‌ی قبل را هم به تمرینات خود را اضافه نمایید، مگر در مواردی که مربی شما متذکر می‌شود.
- ۳ ترتیب انجام تمرینات به طور کلی در تمام طول دوره بشرح زیر می‌باشد:
 - ۱ تن آرامی
 - ۲ آساناها (حرکات جسمی)
 - ۳ تمرینات تخلیه‌ای
 - ۴ تن آرامی طولانی مدت
 - ۵ تمرینات تنفسی
 - ۶ مراقبه
 - ۷ نیایش
- ۴ همه‌ی تمرینات (به غیر از بخش نظافتی) در تمام طول روز می‌تواند انجام شود. دقت کنید که حداقل ۲ ساعت از صرف غذا گذشته باشد.
- ۵ هر روز قبل از انجام تمرینات خاص دوره، حداقل ۲۰ دقیقه حرکات جسمی (آسانا) به ترتیب آموزش‌های داده شده انجام شود و یا می‌توانید در طی روز این حرکات را به صورت جداگانه نیز انجام دهید.
- ۶ خواهشمند است برنامه فوق را در تمام جلسات همراه داشته باشید تا در صورت لزوم تمرینات اضافی و یا حذفی را منظور نمایید.

محدودیت غذایی	زمان انجام	سایر تمرین ها	زمان انجام	تمرین های خاص دوره	زمان انجام	تمرین های نظامتی	
گوشت قرمز، مرغ، چیپس، پفک، قند، شکر سفید، انواع نوشابه های گازدار، انواع شیرینی و شکلات، سوسیس، کالباس، امحاء و احشاء حیوانات		گزاره نویسی	در طی روز حداقل ۲ ساعت بعد از صرف غذا	۱. تاد آسانا ۲. تاد آسانا با تخلیه (۱۰ مرتبه) ۳. تخلیه خشم (بصورت بالابردن شانه ها و انقباض معج دست ها) ۴. تخلیه با حوله ۵. لرزش بدن ۶. رها بازدم ۷. تکنیک خنده (رها بازدم)			هفته اول
ماهی، بادمجان، ماست، دوغ، چربی زیاد و روغن های جامد، انواع بیسکویت، آبمیوه های غیرطبیعی، آدامس، قهوه، بستنی، آببات،...			در طی روز حداقل ۲ ساعت بعد از صرف غذا	۱. تاد آسانا (با تخلیه ۱۰ مرتبه) ۲. تن آرامی (به اختصار و رها بازدم) ۳. هایپرونتیلیسیون (تنفس تند شکمی، سرفه، عطسه) ۴. رها گذاشتن خود و اگر تخلیه ای آمد انجام شود. ۵. تکنیک خنده (آخیش)	صبح ها ناشتا هر روز	۱. شستشوی زبان ۲. آگنی سار	هفته دوم

محدودیت غذایی	زمان انجام	سایر تمرین ها	زمان انجام	تمرین های خاص دوره	زمان انجام	تمرین های نظافتی	
تخم مرغ، هرگونه ماده غذایی کسپرو شده، سس سفید و قرمز، هرگونه مواد غذایی سرخ شده، چربی زیاد و روغن های جامد حذف شوند. چای به تدریج کم رنگ شود.	شب ها قبل از خواب و یا در طی روز یک ساعت قبل از حمام	ماساژ تمام بدن با روغن کنجد	در طی روز حداقل ۲ ساعت بعد از صرف غذا	۱. تاد آسانا (با تخلیه ۱۰ مرتبه) ۲. تن آرامی (به اختصار و رها بازدم) ۳. مراقبه با موسیقی	صبح ها ناشتا مطابق دستور	۱. شستشوی زبان ۲. آگنی سار ۳. کنجال	هفته سوم
چای، برنج، انواع ماکارونی و پاستا	شب ها قبل از خواب و یا در طی روز یک ساعت قبل از حمام	ماساژ تمام بدن با روغن کنجد	در طی روز حداقل ۲ ساعت بعد از صرف غذا	۱. تاد آسانا (با تخلیه ۱۰ مرتبه) ۲. مراقبه با ام	صبح ها ناشتا مطابق دستور	۱. شستشوی زبان ۲. آگنی سار ۳. کنجال ۴. برگ سنا	هفته چهارم

محدودیت غذایی	زمان انجام	سایر تمرین ها	زمان انجام	تمرین های خاص دوره	زمان انجام	تمرین های نظافتی	
	در تمام طول روز می تواند انجام شود.	ماساژ کف پا، کف دست، ماساژ سر، ماساژ زبان و لثه، ماساژ روده ها و ماساژ هر قسمت از بدن به ضرورت جهت به جریان انداختن انرژی، ماساژ شکم و تحریک کلیه ها	در طی روز حداقل ۲ ساعت بعد از صرف غذا	۱. تاد آسانا (با تخلیه ۱۰ مرتبه) ۲. رفلکسولوژی (کف دست و کف پا) ۳. یوگانیدرا (با نیت "با غذای اندک، سالم و قوی خواهیم ماند") ۴. مراقبه گرسنگی یا درد	صبح ها ناشتا مطابق دستور	۱. شستشوی زبان ۲. آگنی سار ۳. کنجال ۴. برگ سنا	هفته پنجم
	در تمام طول روز می تواند انجام شود.	ماساژ کف پا، کف دست، ماساژ سر، ماساژ زبان و لثه، ماساژ روده ها و ماساژ هر قسمت از بدن به ضرورت جهت به جریان انداختن انرژی، ماساژ شکم و تحریک کلیه ها	در طی روز حداقل ۲ ساعت بعد از صرف غذا	۱. تاد آسانا (با تخلیه ۱۰ مرتبه) ۲. رفلکسولوژی (کف دست و کف پا) ۳. یوگانیدرا (با نیت "با غذای اندک، سالم و قوی خواهیم ماند") ۴. مراقبه گرسنگی یا درد	صبح ها ناشتا مطابق دستور	۱. شستشوی زبان ۲. آگنی سار ۳. کنجال ۴. برگ سنا	هفته ششم

محدودیت غذایی	زمان انجام	سایر تمرین ها	زمان انجام	تمرین های خاص دوره	زمان انجام	تمرین های نظافتی	
	در تمام طول روز می تواند انجام شود.	ماساژ کف پا، کف دست، ماساژ سر، ماساژ زبان و لثه، ماساژ روده ها و ماساژ هر قسمت از بدن به ضرورت جهت به جریان انداختن انرژی، ماساژ شکم و تحریک کلیه ها	در طی روز حداقل ۲ ساعت بعد از صرف غذا	۱. تاد آسانا (با تخلیه ۱۰ مرتبه) ۲. رفلکسولوژی (کف دست و کف پا) ۳. یوگانیدرا (با نیت "با غذای اندک، سالم و قوی خواهیم ماند") ۴. مراقبه گرسنگی یا در	۱. صبح ها ناشتا مطابق دستور	۱. شستشوی زبان ۲. آگنی سار ۳. کنبجال ۴. برگ سنا	هفته هفتم

توجه: از هفته پنجم به بعد تنها مواد غذایی زیر مصرف خواهد شد (مگر در موارد خاص و براساس توضیحات مربی)

- ۱ نیم لیتر شیر در قالب سه لیوان و در سه وعده در طی روز
- ۲ نان آزاد (افراد چاق کم و افراد لاغر زیاد)
- ۳ جوشانده ۲ تا ۳ لیوان در روز
- ۴ عسل ۳ تا ۵ قاشق در روز (افراد چاق کم و افراد لاغر زیاد)
- ۵ آب



یوگا آسانا

گردآورنده:
لیلا عیوضی



نکاتی که رعایت آن‌ها برای انجام آساناها و تمرینات یوگا توصیه می‌شود :

- ۱ **مکان:** توصیه می‌شود محل تمرین، ویژگی‌هایی مانند نور مناسب، تهویه مناسب (جهت ورود و خروج هوای تازه)، دمای متعادل و ابعاد متناسب با تعداد نفرات تمرین کننده را دارا باشد. همچنین مکان تمرین باید محلی بدور از سروصدا، آلودگی محیطی و گرد و غبار باشد.
- ۲ **زمان:** گرچه آساناها را در هر زمانی از شبانه روز می‌توان انجام داد، ولیکن اغلب اساتید یوگا به جهت فواید آرامش، سکوت و تأثیرات مغناطیسی پیشنهاد می‌کنند تا تمرینات را در هنگام طلوع آفتاب انجام دهید.
- ۳ **لباس:** رنگ لباس باید روشن و ترجیحاً سفید باشد. جنس آن از پارچه‌ی کتان، پشمی یا نخی و طبیعی باشد. از پوشیدن لباس‌های تنگ یا خیلی گشاد پرهیز کنید. لباس باید رها باشد تا بتوانید حرکات را آزادانه انجام دهید.
- ۴ **زیرانداز:** به جهت عدم برخورد مستقیم بدن با زمین از یک زیرانداز مناسب استفاده کنید (خیلی نرم یا سفت یا قطور نباشد).
- ۵ **استحمام:** حتماً قبل از شروع تمرین با آب ولرم (متمایل به سرد) دوش بگیرید و بعد از انجام تمرینات یوگا به مدت یک الی دو ساعت استحمام نکنید.
- ۶ **تغذیه:** انجام تمرینات یوگا نباید بلافاصله قبل یا بعد از صرف غذا باشد. حداقل فاصله بین خوردن غذا با شروع تمرینات یک ساعت بوده و در صورت صرف غذای سنگین یا پرچرب این زمان به ۳ ساعت افزایش می‌یابد. بعد از اتمام تمرینات نیز میتوانید از غذاهای فیبردار مانند هویج، کرفس و... استفاده کنید. از بین مایعات شیر یا دوغ مناسب است.
- ۷ **آماده سازی:** قبل از انجام آساناها حتماً با انجام نرمش‌های مناسب بدن را گرم و آماده کنید.
- ۸ **تنفس:** در انجام تمرینات، به صورت طبیعی تنفس کنید، از حبس یا نگه داشتن دم جداً خودداری کرده، مگر در آساناهای خاصی که به این نکته اشاره شده باشد. در انجام آساناهای یوگا تنفس می‌بایستی از راه بینی صورت پذیرد مگر در مواردی خاص که فرد قادر به تنفس از راه بینی نباشد.
- ۹ **ترتیب انجام وضعیت:** در انجام وضعیت‌ها، ابتدا به انجام وضعیت‌های ایستاده، سپس نشسته و در نهایت خوابیده بپردازید. علاوه بر آن توجه داشته باشید که وضعیت‌های مکمل را نیز انجام دهید. به عنوان مثال اگر خم به عقب انجام می‌دهید، حتماً خم به جلو را نیز انجام دهید.
- ۱۰ هر بار که قصد انجام آساناها را داشتید، در برنامه خود از هر دسته از آساناها بگنجانید.
- ۱۱ سعی کنید، آساناها هر روز را تمرین کنید. برای ایجاد تنوع در تمرینات، می‌توانید در روزهای مختلف از وضعیت‌های متفاوتی استفاده کنید.

- ۱۲ زمان انجام تمرینات یوگا، از همراه داشتن هر گونه وسایل اضافی بخصوص زیورآلات پرهیز کنید.
- ۱۳ به جهت احترام به دیگر تمرین کنندگان و عدم ایجاد حساسیت، از عطر و ادوکلن استفاده نکنید.
- ۱۴ در حین انجام هر وضعیتی، به آستانه‌ی درد و کشش توجه داشته باشید. از کشش زیاد و بیش از حد طبیعی و نرمال خودداری کنید، بخصوص برای مبتدیان در ابتدای یادگیری، الزامی وجود ندارد که بتوانید همه وضعیت‌ها را به راحتی انجام دهید. وضعیت‌ها را ابتدا در حالت مبتدی و به صورت قدم به قدم، سپس به حالت کامل وضعیت و در نهایت در صورت دارا بودن انعطاف لازم بدنی، به حالت پیشرفته انجام دهید.
- ۱۵ **توجه به اثر وضعیت:** بعد از انجام هر وضعیت چشمان خود را بسته و چند لحظه به اثر وضعیت توجه کنید.

نکته مهم

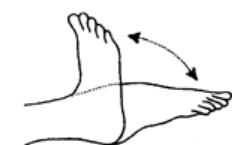
برای اینکه انجام حرکات به بدنتان آسیب نزنند و کاملاً از فواید انجام آساناها بهره‌مند شوید، هیچ‌گاه سعی نکنید بدون کمک گرفتن از مربی آساناها را انجام دهید. حضور در کلاس‌های آموزشی یوگا و آموزش صحیح آساناها و اینکه زیر نظر مربی تمرینات را انجام دهید علاوه بر آنکه به شما کمک می‌کند تا در این کلاسها سلامتی و آرامش خود را بازیابید، مطمئن خواهید بود که ناآگاهانه به بدن آسیب نرسانده و کاملاً ایمن و اصولی حرکات را انجام داده و از فواید آن بهره‌مند خواهید شد.

وضعیت خوابیده به پشت راحت (شاواسانا)

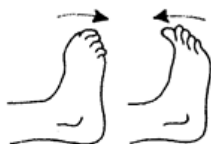
- ۱ به پشت دراز بکشید. درحالیکه دست‌ها دو طرف بدن به فاصله حدود ۱۵ سانت و پاها از هم حدود ۴۰ سانت فاصله داشته باشند (پاها به اندازه عرض سرشانه‌ها و دست‌ها به فاصله یک وجب از بدن).
- ۲ کف دست‌ها به سمت بالا و انگشتان دست به طور طبیعی به داخل خم باشند.
- ۳ پاشنه‌ها به داخل بدن و انگشتان پا به سمت بیرون متمایل باشند.
- ۴ با حرکت دادن سر و گردن به چپ و راست راحت‌ترین حالت را برای سر و گردن پیدا کنید.
- ۵ بدن صاف، کشیده و متقارن باشد.
- ۶ چشم‌ها را بسته و توجه خود را به نفس‌ها معطوف نمایید.



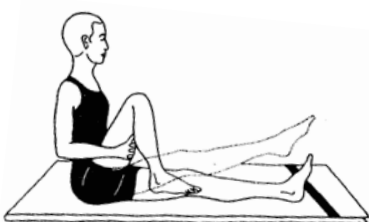
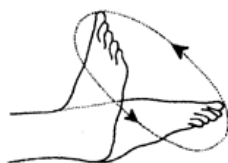
حرکات پاوان موکت آسانای پا



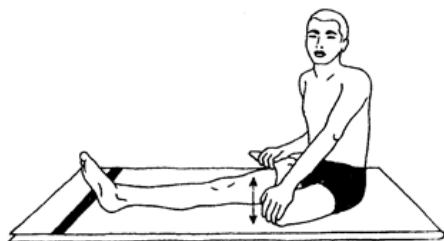
تمرین ۱



تمرین ۲



- ۱ کشش عضلات ساق پا
دم: کشش انگشتان
بازدم: جمع کردن انگشتان
- ۲ کشش انگشتان پا
دم: کشیدن شست به سمت خود
بازدم: کشیدن شست به سمت زمین
- ۳ گردش مچ پا
مچ را می‌چرخانیم با این تصور که با شست پا در فضا دایره را طی می‌کنیم.
نیم دایره دم، نیم دایره بازدم.
- ۴ خم و راست کردن پا (زانو)
دم: پا را صاف می‌کنیم.
بازدم: پا را جمع می‌کنیم



۵ حرکت مفصل ران به لگن (حرکت نیم پروانه)

پا را خم کرده و کف پای جمع شده را مماس با ران پای مخالف می کنیم سپس با بازدم پا را بالا برده و با دم پائین می آوریم.

حرکت پروانه



کف پاها را به هم مماس کرده و سپس پاشنه ها را به منطقه شرمگاهی نزدیک پاها را مانند بال زدن پروانه در فضا تکان دهید. اگر این تمرین را آهسته انجام دهید، نحوه ی تنفس در آن به این صورت است که پاها با بازدم بالا می آید و با دم پائین می رود، اگر تند انجام دهید در آن تنفس جاری است.



وضعیت نشسته صحیح (داند آسانا)

۱ آزاد بودن ماهیچه لگن و استخوان دنبالچه

۲ صاف بودن ستون مهره ها

۳ صاف بودن زانوها و عمود بودن کف پا به زمین

۴ بالا کشیدن قفسه سینه و دور بودن شانه ها از گوش

۵ قرار دادن کف دست ها طرفین لگن روی محل تمرین

۶ رها بودن اعضای صورت



فواید:

۱ آمادگی در بدن برای نشست صحیح و انجام سایر آساناها

۲ ایجاد آمادگی برای رفع معایب و عدم تقارن بدن هنگام نشستن

۳ تقویت عضلات سینه و ستون مهره

۴ تقویت دیواره شکم و اندام های داخلی

وضعیت نشسته چهار زانو (سوخ آسانا)

مراحل:



- ۱ پاها صاف و کشیده جلوی بدن
- ۲ پاها از زانو خم
- ۳ کف پای راست زیر ران پای چپ و کف پای چپ زیر ران پای راست
- ۴ ستون مهره ها صاف و عمود بر زمین
- ۵ سر و گردن در امتداد ستون مهره ها
- ۶ دست ها روی ران ها یا زانو ها
- ۷ شانه ها و عضلات صورت رها

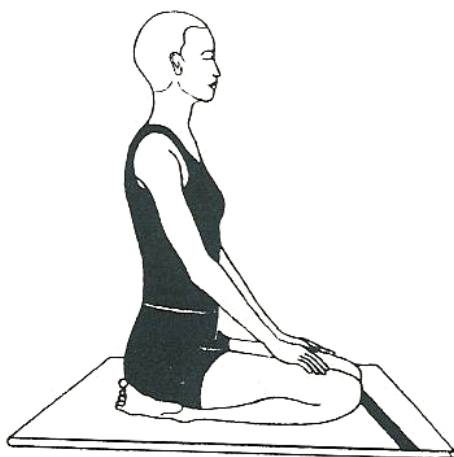
نکته: برای ایجاد و حفظ تقارن، بهتر است جای پاها را هر چند دقیقه یک بار عوض کنی.

فواید:

این وضعیت راحت ترین و آسان ترین وضعیت مراقبه می باشد. همچنین این وضعیت برای افرادی که بیمار هستند یا نمی توانند در وضعیت -های دیگر قرار گیرند، مناسب است.

وضعیت نشسته دو زانو (واجرا آسانا)

مراحل:



- ۱ در وضعیت دو زانو قرار گرفته، شست پاها به هم چسبیده، کف پاها بین پاشنه ها
- ۲ دست ها به حالت راحت روی ران ها
- ۳ ستون مهره ها صاف و عمود بر زمین
- ۴ سر و گردن در امتداد ستون مهره ها
- ۵ شانه ها و عضلات صورت رها

فواید:

انجام این آسانا جریان خون را تسریع و گردش آن را در لگن خاصره و نواحی داخلی شکم بیشتر می کند. جریان هضم غذا را آسان کرده و سوء هاضمه را مشروط بر اینکه بعد از صرف غذا تمرین به طور مرتب انجام شود برطرف می نماید.

نشستن استاد (سیدآسانا)

مراحل:



- ۱ شروع از داندآسانا
- ۲ خم کردن پای چپ از زانو و قرار دادن پاشنه نزدیک پرینه، کف پای چپ به ران راست بچسبد.
- ۳ خم کردن پای راست از زانو، آن را روی قوزک پای چپ قرار میدهیم، پاشنه راست نزدیک استخوان شرمگاهی وزن بدن روی پاشنه های پا نباشد.
- ۴ ستون مهره صاف و کشیده
- ۵ عضلات صورت و گردن آرام

فواید:

- ۱ برای برطرف کردن سفتی زانو و قوزک پا
- ۲ افزایش خون در منطقه کمری و شکم
- ۳ تقویت منطقه پائین ستون فقرات
- ۴ این آسانا ذهن را مراقب و هوشیار نگه می دارد، به همین دلیل برای پرانایاما توصیه می شود.

وضعیت قفل پا

مراحل:



حالت ۱



حالت ۲

- ۱ شروع از وضعیت خوابیده به پشت
- ۲ پای راست از زانو خم می شود.
- ۳ کشیدن پای راست توی قفسه سینه و شکم در حالتی که دست ها روی پای راست قلاب شده است.
- ۴ نزدیک کردن سر و گردن و چانه به زانوی پای راست
- ۵ رها کردن پا و پائین آوردن سر و گردن
- ۶ انجام همین حرکت با پای چپ
- ۷ انجام همین حرکت با هر دو پا

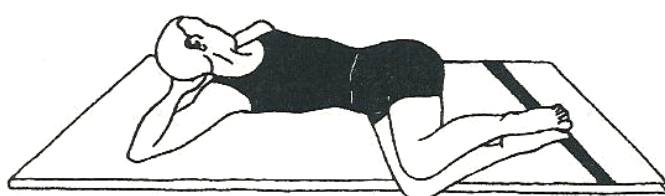
نکته: بازدم هنگام کشیدن پا توی شکم و قفسه سینه، دم همگام رها کردن پا و پائین آوردن سر و گردن باشد.

فواید:

عضلات سطح پائین بدن را کشش می دهد و ناراحتی مهره های ستون فقرات را مرتفع می کند. برای دستگاه گوارش و شکم ماساژ خوبی است، بنابراین عامل بسیار خوبی برای رفع نفخ می باشد. به واسطه ی ماساژ عضلات ناحیه عجان، دستگاه دافعه و تناسلی برای درمان ضعف قوای جنسی، نازایی و مسائل مربوط به قاعدگی مورد استفاده قرار می گیرد.

پیچ ساده خوابیده

مراحل:



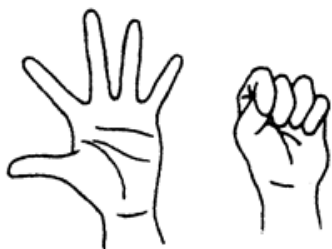
- ۱ شروع از وضعیت خوابیده به پشت
- ۲ پاها از زانو خم، کف پاها کنار باسن روی زمین
- ۳ دستها قلاب زیر سر
- ۴ پائین آوردن هر دو پا از سمت راست و نزدیک کردن آنها به زمین
- ۵ چرخاندن سر و گردن به سمت چپ
- ۶ بالا آوردن پاها و برگرداندن سر و گردن
- ۷ پائین آوردن هر دو پا از سمت چپ و نزدیک کردن آنها به زمین
- ۸ چرخاندن سر و گردن به سمت راست

نکته: بازدم هنگام بردن پاها و پیچ گردن، دم هنگام بالا آوردن پاها و برگرداندن سر و گردن باشد.

فواید:

این تمرین یک کشش عالی به عضلات شکم می دهد و احتمالاً دردهای دستگاه گوارش را بهبود می بخشد. پیچ، سفتی عضلات ستون فقرات را که در اثر نشستن طولانی مدت ایجاد می شود، بهبود می بخشد.

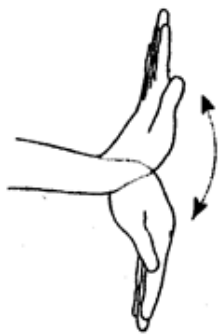
حرکات پاوان موکت آسانای دست



۱ کشش انگشتان دست

دم: کشش انگشتان

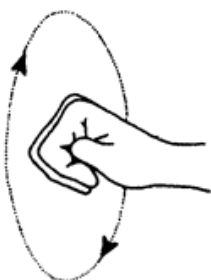
بازدم: جمع کردن انگشتان



۲ کشش عضلات ساعد دست

دم: کشش انگشتان به سمت خود

بازدم: کشش انگشتان به سمت زمین



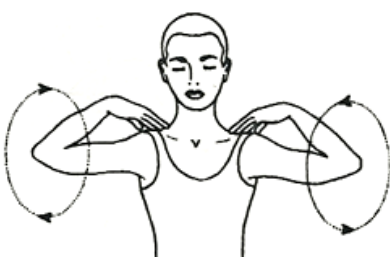
۳ گردش مچ دست

مچ را می چرخانیم نیم دایره دم نیم دایره بازدم.

۴ خم و راست کردن آرنج

بازدم: دست را خم کردن انگشتان را روی سرشانه می گذاریم.

دم: دست را صاف می کنیم.



۵ گردش سرشانه

انگشتان روی سرشانه قرار دارد، حالا با آرنج ها در فضا یک

دایره را ترسیم می کنیم نیم دایره دم نیم دایره بازدم.

حرکات پاوان موکت آسانای گردن

۱ خم و راست کردن گردن

دم: چانه به سمت سقف

بازدم: چانه به سمت سینه



حالت ۲



حالت ۱

۲ خمش گردن به راست و چپ

با بازدم گوش را به سرشانه نزدیک می کنیم. با

دم سر را بلند می کنیم و بعد از سمت مخالف به

همین ترتیب انجام می دهیم.

۳ گردش گردن به راست و چپ

با بازدم سر به سمت راست می چرخانیم با دم به سمت جلو بر می گردیم و بعد از سمت مخالف

تکرار می کنیم.



حالت ۲



حالت ۳

۴ حرکت پاندولی

از یک سرشانه تا سرشانه دیگر سر را حرکت می دهیم،

مانند پاندول ساعت.

وضعیت ایستادن صحیح (تادآسانا)

مراحل:



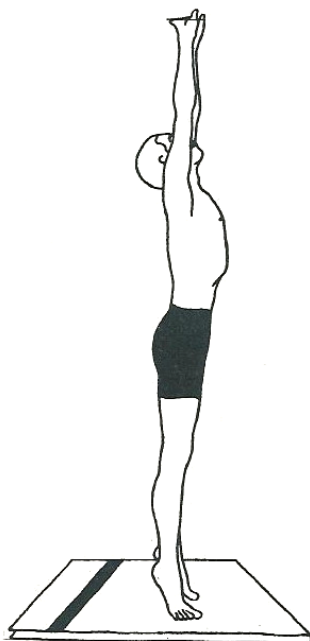
- ۱ صاف می ایستیم
- ۲ پاها کنار هم و لبه داخلی پاها به هم متصل است.
- ۳ ایجاد انقباض در عضلات ساق پا، زانو، ران، لگن و شکم
- ۴ انبساط در قفسه سینه
- ۵ رهایی در اعضای صورت و شانه ها و گردن
- ۶ آگاهی از کل بدن

فواید:

- ۱ ایجاد تقارن و تعادل در بدن
- ۲ آمادگی برای سایر حرکات ایستاده
- ۳ ایجاد تمرکز

تالاسانا (کشش طولی بدن)

مراحل:



- ۴ شروع وضعیت از تادآسانا
- ۵ بالا بردن دست راست و کشش انگشتان به سمت سقف
- ۶ رفتن روی سینه پاها برای کشش بیشتر
- ۷ پائین آوردن دست راست
- ۸ همین حرکت با دست چپ
- ۹ همین حرکت با هر دو دست

تنفس:

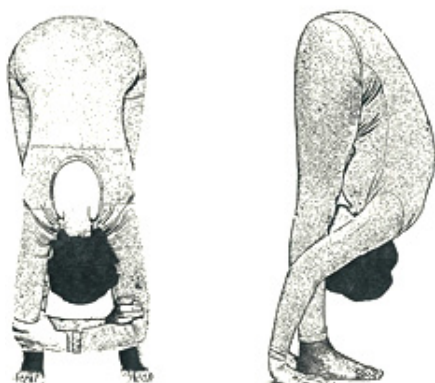
دم به هنگام بالا بردن دستها، بازدم به هنگام پائین آوردن دستها

فواید:

افزایش تعادل فیزیکی و روانی، کشش مهره ها و عضلات ستون فقرات، گرفتگی های اعصاب ستون مهره ها را در نقاطی که خون در آنها تجمع پیدا کرده از بین می برد، کشش عضلات راست شکمی و روده ها.

خم به جلو ایستاده

مراحل:



- ۱ شروع از وضعیت تادآسانا
- ۲ بالا بردن دست‌ها
- ۳ خم شدن به جلو از مفصل ران
- ۴ صاف بودن زانوها
- ۵ صاف بودن پشت و در یک امتداد بودن سرو گردن با سایر مهره‌ها

تنفس:

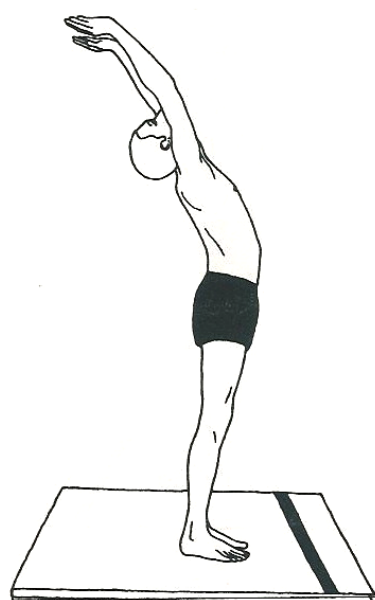
دم به هنگام بالا بردن دست‌ها، بازدم به هنگام خم به جلو

فواید:

- ۱ تقویت اندام‌های شکم
- ۲ خون‌رسانی به اندام‌های درون شکم
- ۳ ایجاد انعطاف در عضلات پشت ران و زانو

خم به عقب ایستاده

مراحل:



- ۱ هردو دست را بالا برده در دو طرف بالای سر نگه دارید.
- ۲ دست‌ها به اندازه عرض شانه با هم فاصله داشته باشند.
- ۳ باسن را منقبض کنید و در طول تمرین نگاه دارید.
- ۴ سر، بازوها و کتف‌ها را به عقب خم کرده برای لحظه‌ای در این حالت توقف کنید.

تنفس:

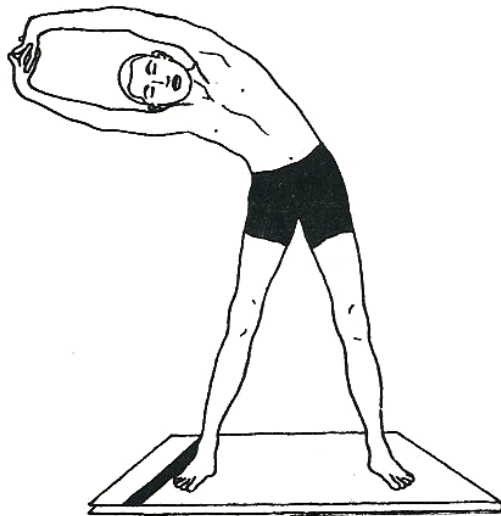
دم به هنگام خم به عقب، بازدم به هنگام برگشت

فواید:

- ۱ منعطف کردن ستون فقرات
- ۲ برطرف کردن قوز پشت
- ۳ باز کردن قفسه سینه

کشش پهلوها

مراحل:



- ۱ شروع از وضعیت تادآسانا
- ۲ بالا آوردن دست راست و کشش انگشتان به سمت سقف
- ۳ خم شدن به سمت چپ
- ۴ برگشت به وضعیت شروع
- ۵ همین حرکت با دست چپ
- ۶ همین حرکت با هر دو دست

تنفس:

بالا آوردن دست با دم، خم شدن با بازدم

فواید:

- ۱ کشش مناسب عضلات کنار بدن و باز کردن پهلوها
- ۲ کم کردن حجم چربی در این ناحیه

تبر زنی

مراحل:



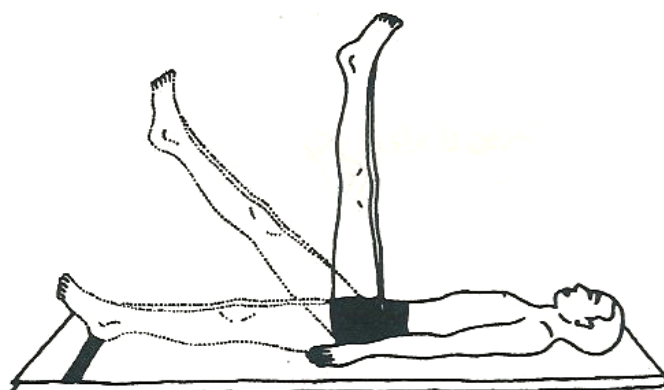
- ۱ شروع از وضعیت چمباتمه
- ۲ دست‌ها را در هم قلاب می‌کنیم.
- ۳ مانند کسی که تبر می‌زند و هیزم می‌شکند دست‌ها را بالا آورده و به سمت پائین حرکت می‌دهیم.

تنفس:

دست‌ها را با دم بالا آورده و با بازدم به سمت پائین حرکت می‌دهیم.

بلندکردن ساق پاها

مراحل:



- ۱ شروع از وضعیت خوابیده به پشت
- ۲ کف دستها کنار بدن رو به زمین
- ۳ آرام پای راست را بالا می آوریم تا عمود بر بدن شود.
- ۴ پای راست را به آرامی پائین می آوریم.
- ۵ همین حرکت با پای چپ
- ۶ همین حرکت با هر دو پا

تنفس:

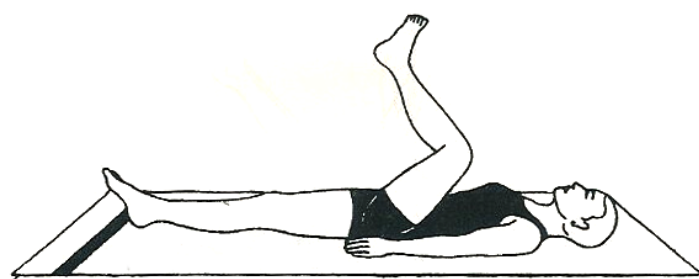
بالا آوردن پا همراه با دم، پائین آوردن پا با بازدم.

فواید:

- ۱ عضلات شکم را تقویت می کند و ماساژ میدهد.
- ۲ سیستم گوارشی، عضلات تهیگاه و عضلات عجان را تقویت می کند.

پا دوچرخه

مراحل:



- ۱ شروع از وضعیت خوابیده به پشت
- ۲ کف دستها کنار بدن رو به زمین
- ۳ پای راست صاف کشیده بالا می آید.
- ۴ خم کردن پا و کشیدن پای راست توی شکم
- ۵ موازی کردن پای راست با زمین
- ۶ حرکت عکس برای پای راست

الف) خم کردن پا و کشیدن پای راست توی شکم

ب) صاف کردن پای راست

ج) پائین آوردن پای راست

۷ انجام همین حرکات با پای چپ

۸ انجام همین حرکات با هر دو پا

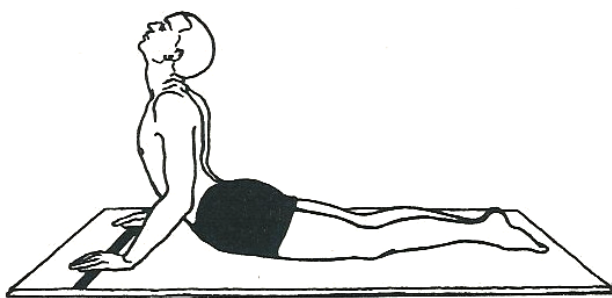
فواید:

۱ بهترین تمرین برای مفاصل تهیگاه، زانو

۲ کشش عضلات شکم

کبرا

مراحل:



۱ شروع حرکت از وضعیت خوابیده به شکم

۲ دست‌ها رها طرفین بدن

۳ پیشانی روی زمین

۴ خم کردن دست‌ها از آرنج و قرار دادن

کف دست‌ها کنار سینه روی زمین

۵ جفت کردن پاها

۶ انقباض عضلات باسن

۷ بالا آوردن پیشانی، سر، گردن و سینه تا حد امکان

۸ بازوها به پهلوها چسبیده باقی می ماند.

۹ برگشت به وضعیت شروع

تنفس:

دم به هنگام بالا بردن اعضاء، بازدم به هنگام برگشت

فواید:

افزایش دمای بدن، تقویت اندام های زنانه، انعطاف ستون مهره-ها، بازشدن قفسه سینه و مقابله با آسم و ناراحتی های تنفسی، ماساژ عضلات پشت و کمر، تسریع جریان خون در ستون مهره، از بین بردن دردهای کمر و پشت، ماساژ اندام های درون شکم

خرگوش

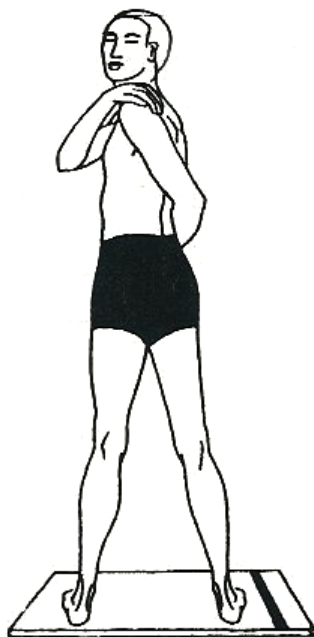
مراحل:



- ۱ شروع از وضعیت دو زانو
- ۲ با دم دست‌ها را بالای سر می‌بریم.
- ۳ با بازدم با پشت صاف به جلو خم شده پیشانی را روی زمین می‌گذاریم.
- ۴ دست‌ها را روی زمین می‌کشیم.

پیچ ایستاده

مراحل:



- ۱ وضعیت شروع تادآسانا
- ۲ پاها به اندازه عرض سرشانه باز
- ۳ دست‌ها را در حد سرشانه بالا بیاورید.
- ۴ چرخش از ناحیه کمر به سمت راست
- ۵ قراردادن دست راست از پشت روی باسن
- ۶ قرار دادن دست چپ از جلو روی سرشانه راست
- ۷ چرخش سروگردن به سمت راست
- ۸ برگشت به وضعیت شروع
- ۹ این بار پیچ از سمت چپ

تنفس:

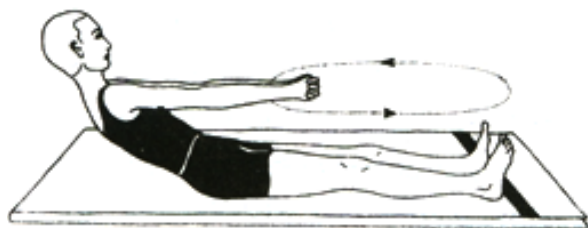
بازدم هنگام پیچ، دم هنگام برگشت

فواید:

- ۱ کمر، پشت، تهیگاه را هماهنگ میکند
- ۲ برطرف کردن مشکلات کمر
- ۳ رفع تنش و خستگی‌های بدن (یکی از آساناهای مربوط به تمرین لاگو یا نطافت روده‌ها می‌باشد)

آسیاب دستی

مراحل:



- ۱ شروع از وضعیت صحیح نشسته
- ۲ ستون فقرات صاف
- ۳ پاها در حد توان باز می شود.
- ۴ دست ها در هم قلاب و کاملاً صاف و کشیده (در طول تمرین صاف باقی میماند)
- ۵ در حد توان به جلو خم شوید، به راست بچرخید، به سمت عقب بروید، سپس به سمت چپ بچرخید.
- ۶ حرکت چرخشی از ناحیه کمر به لگن (تصور کنید دسته آسیاب به دست دارید و مشغول چرخاندن آن هستید).
- ۷ حرکت در جهت عکس (عقب، چپ، جلو، راست)

تنفس:

نیم دایره دم، نیم دایره بازدم (دم به هنگام حرکت به سمت عقب، بازدم هنگام حرکت به سمت جلو)

فواید:

- ۱ هماهنگی اعصاب ناحیه عجان و شکم
- ۲ منظم کردن دوران قاعدگی

تیر و کمان

مراحل:

- ۱ شروع وضعیت از تادآسانا
- ۲ پاها را به اندازه عرض شانه ها از هم باز کنید و بازوها را در طرفین بدن قرار دهید.
- ۳ پای چپ را یک قدم جلو بگذارید.
- ۴ دست چپ را مشت کرده به صورت افقی نگه دارید (کمی بالاتر از چشم). دست راست را هم مشت کرده کمی عقب تر از دست چپ نگه دارید.
- ۵ فرض کنید که قصد تیراندازی با کمان را دارید. همراه دم ماهیچه های گردن را منقبض کنید و مشت دست راست را تا گوش چپ به عقب بکشید. سرو گردن را نیز کمی به پشت متمایل کنید.
- ۶ همراه بازدم تیر فرضی را رها نموده، دست راست را به حالت اولش برگردانید در این لحظه عضلات

گردن باید کاملاً شل و منبسط باشد و مشت چپ به طرف مشت راست کشیده شود.

تنفس:

دم موقع کشیدن کمان به عقب و بازدم موقع رها کردن کمان و برگشت دستها.

چرخش زانو

مراحل:

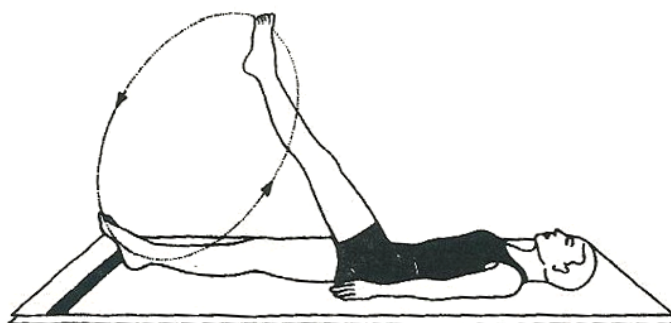
به پشت بخوابید، ساق پای راست را از زانو خم کنید و دستها را زیر ران راست به هم قفل کنید. پای راست را از زمین بلند کنید و ران را به سمت شکم بکشید. ساق پا را از زانو به چرخش درآورید کوشش کنید با حرکت ساق پای یک دایره ترسیم نمایید. کوشش کنید حرکت پا کامل به سمت بالا باشد و قسمت ران و کپل باید کاملاً راحت و ثابت باشد. چرخش را در جهت حرکت عقربه های ساعت و خلاف آن حرکت دهید.

تنفس:

دم همراه با حرکت به سمت بالا و بازدم همراه با حرکت به سمت پایین

چرخش مفصل ران

مراحل:



۱ شروع از وضعیت خوابیده به پشت

۲ کف دستها کنار بدن رو به زمین

۳ پای راست کمی از زمین فاصله می گیرد.

۴ چرخش پا از مفصل ران به لگن در جهت عقربه های ساعت

۵ چرخش پا از مفصل ران به لگن در جهت خلاف عقربه های ساعت

۶ همین حرکت با پای چپ

۷ همین حرکت با هر دو پا

تنفس:

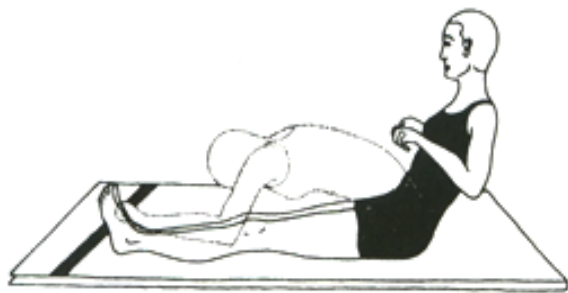
نیم دور چرخش پا دم، نیم دور چرخش پا بازدم

فواید:

تقویت مفاصل تهیگاه، تقویت عضلات شکم، عضلات طرفین ستون فقرات

قایق رانی

نکات:



- ۱ شروع حرکت از وضعیت صحیح نشسته
- ۲ پاها جفت در کنار هم، ستون فقرات صاف
- ۳ دست‌ها مشت کنار زانوها
- ۴ خم شدن به جلو در حد توان
- ۵ بالا کشیدن دست‌ها و بالاتنه و خم شدن به عقب
- ۶ پائین کشیدن دست‌ها از کنار گوش‌ها و برگشت به وضعیت شروع
- ۷ حرکت عکس

تنفس:

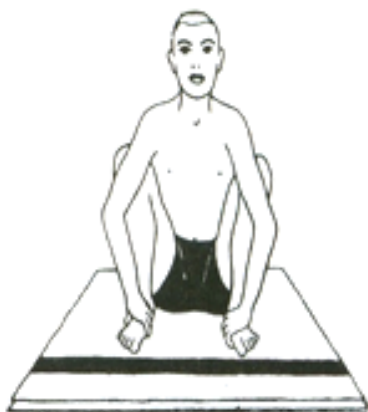
بازدم به هنگام خم به جلو، دم به هنگام بالا کشیدن بالاتنه و خم به عقب

فواید:

اثر مثبتی برای ناحیه عجان، شکم و انرژی بلوکه شده در این سطح دارد و معمولاً برای بیماری‌های زنان به کار گرفته می‌شود.

ضد نفخ و گاز

مراحل:



- ۱ شروع از وضعیت چمباتمه
- ۲ چهار انگشت دست‌ها زیر گودی کف پا
- ۳ شست دست‌ها روی پاها
- ۴ آرنج‌ها چسبیده به زانوها
- ۵ پشت صاف و کشیده
- ۶ بالا کشیدن لگن و باسن و دور کردن آنها از زمین
- ۷ باز کردن خم زانوها و صاف بودن دست‌ها
- ۸ برگشت به وضعیت شروع

تنفس:

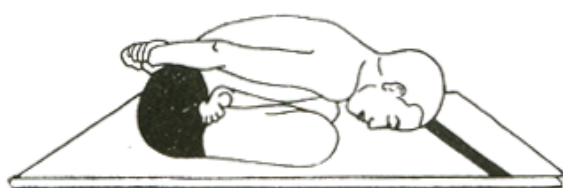
بازدم به هنگام بالا بردن باسن، دم به هنگام برگشت

فواید:

تاثیر روی مفاصل و عضلات ران، زانو، شانه‌ها، بازوها و گردن دارد. سیستم لگنی و ماهیچه‌ها ماساژ داده می‌شود.

یوگامودرا

مراحل:



۱ شروع از وضعیت نیلوفری یا واجرا آسانا

۲ دست‌های خود را به پشت کمر ببرید و با یک دست میچ دست دیگر را بگیرید.

۳ چشم‌ها را ببندید و بدن را وانهاد و رها سازید.

۴ آگاهی خورا به چاکرای مولادهارا ببرید. دم گرفته آگاهی خود را از چاکرای مولادهارا به سوی چاکرای آجنا بالا بیاورید و بر روی چاکرای آجنا تمرکز کنید. حال با یک بازدم خم شوید و همزمان با بازدم آگاهی را از آجنا چاکرا به سمت چاکرای مولادهارا پائین بیاورید. هنگامی که خم شدن کامل شد پیشانی را روی زمین قرار دهید توجه کنید که بین دم و بازدم لحظه ای توقف کرده و بر روی چاکرای مربوطه تمرکز کنید. دم گرفته و آرام پیشانی را از روی زمین بلند کرده و به آرامی بنشینید. همزمان با بلند کردن پیشانی از روی زمین آگاهی را نیز از مولادهارا به چاکرای آجنا منتقل کنید.

نیایش چمباتمه

مراحل:

۱ در وضعیت چمباتمه بنشینید.

۲ کف دست‌ها را به حالت نیایش در مقابل سینه قرار دهید

۳ با دم سر را به عقب خم کرده و با کمک آرنج‌ها، زانو‌ها را حد توان از هم دور کنید.

۴ بازدم را با کشش بازوها به جلو انجام دهید.

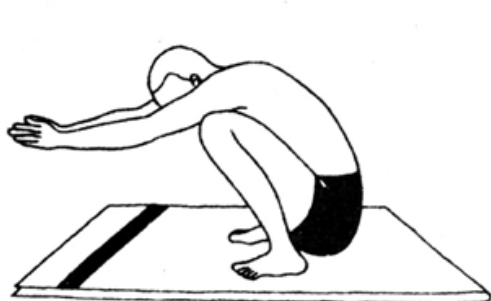
۵ سر را به جلو خم کرده و چانه، سینه را لمس کند.

تنفس:

دم هنگامی که دست‌ها را به حالت نیایش در می‌آورید و بازدم زمانی که دست‌ها را به جلو می‌کشید

فواید:

این آسانا تاثیر زیادی روی اعصاب و عضلات ران و زانو، شانه ها، بازو و گردن دارد.



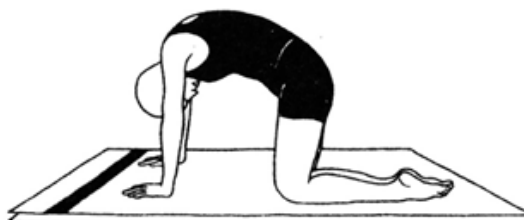
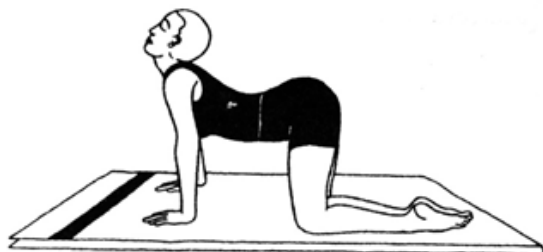
وضعیت سگ و گربه (مارجری آسانا)

مراحل:

- ۱ در وضعیت واجر آسانا بنشینید.
- ۲ به وضعیت خرگوش بروید.
- ۳ کف دست ها را زیر شانه ها و زانو ها را زیر لگن قرار دهید، طوری که دست ها و پاها عمود بر زمین باشند.
- ۴ با دم، لگن را به سمت بیرون بکشید، ستون مهره ها را به داخل کشیده و سر و گردن را بالا و عقب ببرید.
- ۵ با بازدم، سر را خم و چانه به گودی زیر گلو نزدیک کنید، ستون فقرات را به سمت بالا بکشید و لگن را داخل ببرید.

فواید:

موجب انعطاف و نرمی ستون فقرات، شانه ها و گردن می شود. این وضعیت موجب کم کردن دردهای دوران پریود خواهد شد.



مثلث ساده (تریکون آسانا)

مراحل:



- ۱ در وضعیت صحیح ایستاده قرار بگیرید
- ۲ پاها را دو برابر عرض لگن باز کنید و وزن بدن را بین دو کف پا تقسیم کنید
- ۳ مچ پای چپ را نود درجه به طرف بیرون و مچ پای راست را شصت درجه به سمت داخل بچرخانید. لگن را ثابت رو به جلو نگهدارید.
- ۴ دست‌ها در امتداد شانه‌ها و به طرفین باز کنید.
- ۵ دم بگیرید و با باز دم از مفصل ران به سمت چپ خم شوید و دست چپ را روی پای چپ بگذارید و دست راست را صاف و کشیده در راستای شانه به سمت بالا نگه دارید.
- ۶ سر و گردن را به سمت دست راست بچرخانید و به سرانگشتان نگاه کنید.

فواید:

موجب هماهنگی کل اعضای بدن شده و بر سیستم گوارش تاثیر مثبت دارد.

نیم سیکل سلام بر خورشید



نیم سیکل سلام بر خورشید

- | | |
|-----------------------------------|--------------|
| ۱- تاداسانا و دستها در حالت نیایش | (دم و بازدم) |
| ۲- خم به عقب | دم |
| ۳- خم به جلو | بازدم |
| ۴- چابکسوار | دم |
| ۵- قله | بازدم |



تمرینات تنفسی

تنفس شکمی

این تنفس یکی از ابتدایی ترین و اصولی ترین تمرینات تنفسی می باشد، که برای شروع تمرینات تنفسی به شاگردان آموزش داده می شود. با این تنفس هوای راکد داخل ریه را خارج کرده و جای آن را با هوای تازه عوض می کنیم در واقع در این تنفس، محدوده حرکتی دیافراگم را افزایش می دهیم.

مراحل انجام تنفس

- ۱ در یک وضعیت راحت بنشینید. توجه خود را به تنفس عادی و غیرارادی خود معطوف ساخته و بدون این که آن را کنترل کنید، از جریان تنفس طبیعی خود آگاه باشید.
- ۲ کف دست راست را بر روی سطح شکم گذاشته به طوری که در سطح ناف قرار داشته باشد و دست چپ را بر روی قفسه سینه قرار دهید. دست راست در هنگام دم به جلو می آید و هنگام بازدم به عقب (داخل) می رود. این عمل باعث می شود که از مکانیسم و تظاهر خارجی تنفس آگاه شوید. توجه داشته باشید که با دست بر روی سطح شکم فشار وارد نکنید.
- ۳- در هنگام دم شکم منبسط شده بدون آن که قفسه سینه منبسط شود. برای استفاده از حداکثر میزان ظرفیت ریه ها، دیافراگم کاملاً پائین آمده و به شکم فشار کمی وارد می کند، در نتیجه احشای شکمی به پائین رانده می شوند.
- ۴ در هنگام بازدم، دیافراگم بالا آمده و شکم به داخل می رود. در پایان بازدم شکم منقبض شده به طوری که ناف به ستون فقرات نزدیک می شود. به مدت چند دقیقه این تنفس را انجام دهید. در حالت پیشرفته این تنفس را بدون قرار دادن کف دست ها بر روی بدن انجام دهید.

توصیه های مهم:

- ۱ تنفس باید در ناحیه ی شکم انجام شود نه قفسه سینه.
- ۲ تنفس شکمی همراه با آرامش و تمرکز می باشد، لذا اتساع ناگهانی شکم یا خالی کردن ناگهانی شکم اشتباه می باشد. با توجه به این نکته شکم را بیش از حد متسع نکنید چرا که در هنگام بازدم باعث تخلیه ناگهانی هوا می شود.

تنوع:

- ۱ این تمرین را در شروع به حالت خوابیده انجام دهید. به پشت روی زمین دراز بکشید و گودی کمر را با یک حوله پر کنید، سپس تمرین را به شکلی که توضیح داده شده انجام دهید.
- ۲ برای درک بهتر محدوده ی حرکت شکم می توان کف دست ها را روی سطح شکم نزدیک به پهلوها قرار دهید و انگشتان دست را از یکدیگر باز کنید، توجه کنید که با انجام صحیح تنفس شکمی،

انگشتان دست کمی بازتر می شوند و کمی به جلو می آیند و در هنگام بازدم عکس این عمل اتفاق می افتد.

فواید تنفس:

- ۱ ماساژ اندام های حفره شکمی
- ۲ یبوست
- ۳ بهبود آسم

تنفس سینه ای

این تنفس با انقباض و انبساط قفسه سینه انجام می شود. این تنفس بخش دوم از تنفس های سه گانه ای می باشد که در ترکیب با هم تنفس کامل (یوگی) را تشکیل می دهند. در این تنفس، حرکت قفسه سینه توسط عضلات بین دنده ای داخلی و خارجی در دو جهت بالا - پائین و انبساط به طرفین صورت می گیرد.

مراحل انجام تنفس:

- ۱ در یک وضعیت راحت بنشینید بر روی تنفس غیرارادی و طبیعی خود تمرکز کنید. سپس تمرکز خود را به قفسه سینه ببرید توجه داشته باشید که در این تنفس از عضله ی دیافراگم استفاده نکنید.
- ۲ عمل دم را به واسطه ی استفاده از عضلات بین دنده ای و با انبساط قفسه سینه انجام دهید. قفسه سینه را تا حد امکان منبسط کنید، اما از فشار اضافی اجتناب کنید.
- ۳ همراه با بازدم، عضلات بین دنده ای را رها نموده، خروج هوا از ریه ها را احساس کنید.
- ۴ به مدت چند دقیقه این تنفس را انجام دهید.

توصیه های مهم:

برای درک بهتر چگونگی حرکت قفسه سینه، می توان ابتدا کف دست -ها را با انگشتان باز روی قفسه سینه قرار داده و سپس دم بگیرید در این زمان توجه خود را به چگونگی باز شدن قفسه سینه متمرکز سازید. سپس کف دستان خود را بر کناره های قفسه سینه قرار دهید. دم و بازدم کنید (با این تمرین متوجه چگونگی انبساط قفسه سینه می شوید).

تنوع:

می توان این تنفس را همراه با تنفس شکمی انجام داد. یعنی ابتدا تنفس شکمی را انجام دهید و زمانی که تنفس شکمی کامل شد بلافاصله در ادامه دم، تنفس سینه ای را انجام دهید (به صورت ترکیبی) در این ترکیبی توجه کنید که در زمان دم گرفتن، ریه ها را از پائین به بالا از هوا پر کرده و در هنگام بازدم نیز ریه ها را از بالا خالی می کنید.

فواید تنفس:

تقویت عضلات بین دنده ای - افزایش حجم ریه ها

تنفس ترقوه ای (شانه ای)

آخرین مرحله سه گانه ی تنفس کامل تنفس شانه ای می باشد. این تنفس پس از یادگیری کامل تنفس شکمی و سینه ای انجام می شود در این تنفس فرد با استفاده از عضلات فرعی تنفسی و بالا کشیده شدن دنده های فوقانی و استخوان های ترقوه مقدار بیشتری هوا وارد ریه می نماید. مهم ترین و مفیدترین بخش این تنفس، تهویه ی قسمت فوقانی ریه می باشد که در رفع بیماری سل بسیار مفید می باشد.

مراحل انجام تنفس:

- ۱ در یک وضعیت راحت بنشینید. با توجه به این که لوب های فوقانی ریه ها حجم کمی دارند این تنفس را نمی توان به تنهایی انجام داد. برای آموزش این تنفس آن را همراه با تنفس سینه ای تمرین کنید.
- ۲ با یک دم تنفس سینه ای را انجام دهید. هنگامیکه دنده ها کاملاً منبسط شدند دم را با انقباض عضله ی بین دنده ای ادامه داده تا این انبساط را در قسمت فوقانی ریه ها و ناحیه ی گردن احساس کنید. شانه ها و ترقوه نیز باید کمی به بالا حرکت کنند.
- ۳ آهسته بازدم کنید ابتدا قسمت بالایی گردن و شانه ها را رها، سپس قفسه سینه را وانهاده کنید.
- ۴ به مدت چند دقیقه این تنفس را انجام دهید.

توصیه های مهم:

هنگامی که این تنفس را انجام می دهید، دست را روی زانوها یا رانها به صورتی قرار دهید که کف دست ها رو به بالا باشد.

فواید تنفس:

- افزایش حجم ریه ها



مدیریت استرس

روش‌های مقابله با فشار در محیط کار

گردآورندگان:

دکتر محمد عیوضی

نرگس عیوضی

به استناد ارقام منتشر شده از سوی مرکز ملی آمار بهداشت کشور آمریکا در سال ۱۹۸۸، علائم قابل ملاحظه‌ای در دست است که نشان می‌دهد استرس انسان یک عامل مهم بهداشتی است که باید مورد توجه قرار بگیرد. قبل از سال ۱۹۵۵، عامل اصلی مرگ و میر مردم بروز ناگهانی بیماری‌های عفونی بود ولی در حال حاضر علل اصلی مرگ و میر چیزی است که به آن بیماری‌های سبک زندگی می‌گوئیم. با آنکه فرض بر این است که استرس علت مستقیم این بیماری‌ها نیست ولی استرس سیستم-های فیزیولوژیکی بدن را ضعیف کرده و در نتیجه فرایند رشد بیماری را سرعت می‌بخشد. امروزه بررسی‌ها نشان می‌دهد که مردم هنوز از مهارت‌های لازم برای برخورد با تغییرات و تحولات شخصی و اجتماعی برخوردار نیستند.

تعریف سلامت

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامتی عبارت است از داشتن احساس سرحالی کامل در ابعاد جسمی، هیجانی، ذهنی و اجتماعی.

انواع سلامت

- ۱ **سلامت جسمانی:** به عملکرد مطلوب سیستم‌های فیزیولوژیک، سلامت جسمانی گفته می‌شود.
- ۲ **سلامت هیجانی (عاطفی):** توانایی احساس کردن و خودآگاهی از احساسات، ابراز احساسات به شیوه‌ای صحیح و متعادل، کنترل و مدیریت احساسات و نه تحت کنترل بودن یا اسیر احساسات بودن و یا سرکوب کردن آنها
- ۳ **سلامت ذهنی:** توانایی جمع‌آوری، پردازش، به یادآوردن و مبادله اطلاعات
- ۴ **سلامت معنوی:** رسیدن به بلوغ آگاهی و برقراری ارتباط صحیح و مستحکم با خود و دیگران و کل هستی، ایجاد نظام ارزشی قدرتمند و داشتن زندگی هدفمند

تعریف استرس

واژه استرس ابتدا در علم فیزیک مطرح شد. به این معنا که به جسمی آنقدر فشار آورده شده تا خرد شود. کلمه استرس در ارتباط با شرایط انسان برای نخستین بار توسط روانشناسی به نام هانس سلی مطرح گردید. امروزه از مفهوم استرس برای توصیف مقدار تنشی استفاده می‌شود که افراد تحت تأثیر مشاغل، روابط و مسئولیت‌هایشان در زندگی متحمل می‌شوند. به زبان روان‌شناسی، استرس حالتی از اضطراب است و زمانی تجربه می‌شود که حوادث و مسئولیت‌های یک فرد افزون بر آن مقداری باشد که بتواند با آن کنار بیاید. اما به زبان فیزیولوژیکی استرس میزان استهلاک و فرسودگی بدن است.

افراد متخصص در زمینه طب کل نگر تعاریف روان شناسان را بدین صورت بسط داده اند: استرس عبارت است از ناتوانی در مقابله با تهدید خیالی یا حقیقی ذهن، جسم، حالات احساسی و معنوی که در نتیجه آن سلسله پاسخ های فیزیولوژیکی و انطباقی ایجاد می شود. در اینجا «طرز تلقی، نگرش و دیدگاه افراد» اهمیت دارد، زیرا آنچه ممکن است در نظر کسی یک تهدید باشد، برای دیگری کمترین معنا و مفهومی ندارد. به طور مثال ممکن است زمانی که دو نفر در اتومبیل با سرعت حرکت می کنند، یکی از سرعت بالا لذت برده و سرخوش است، حال آنکه نفر دوم شدیداً می ترسد. در این مثال موقعیت برای هر دو نفر یکسان است ولی برداشت و ادراک هریک متفاوت است و در نتیجه نتایج کاملاً متفاوتی به بار می آورد.

تعریف کل نگرانه استرس بیان می دارد که استرس پدیده پیچیده ای است که روی همه ابعاد وجودی شخص تأثیر می گذارد.

انواع استرس

وقتی استرس به صورت انگیزه ای مثبت عمل کند، سودمند به حساب می آید ولی اگر از حد مطلوب فراتر رود، مضر است.

ما در واقع با سه نوع استرس رو به رو هستیم:

- ۱ یوسترس
- ۲ نوسترس
- ۳ دیسترس

- ۱ **یوسترس:** استرس خوب است و در موقعیتی ایجاد می شود که شخص آن را انگیزه دهنده یا الهام بخش ارزیابی می کند. این استرس ها لذت بخش هستند و تهدید به حساب نمی آیند. مثل عاشق شدن یا ملاقات یک بازیگر مشهور سینما یا استرس شب امتحان که فرد را به تکاپو وادار می دارد.
- ۲ **نوسترس:** اشاره به محرک حسی دارد که تأثیری بر جای نمی گذارد. نوسترس نه خوب است و نه بد. شنیدن خبر وقوع زلزله در یک نقطه دور افتاده می تواند در این ردیف جای بگیرد.
- ۳ **دیسـتـرس:** استرس بد است که دو حالت دارد: استرس حاد که بسیار شدید است و به سرعت از بین می رود و استرس مزمن که ممکن است خفیف یا شدید باشد ولی تا مدت های طولانی (ساعتها، روزها و حتی ماهها) باقی می ماند.

فیزیولوژی استرس

برای درک واکنش استرس نه تنها درباره عوامل روانی بلکه درباره فیزیولوژی نیز باید آگاهی کافی داشته باشیم. در روانشناسی استرس، سه سیستم فیزیولوژی مطرح است:

۱ سیستم عصبی

۲ سیستم اندوکراین

۳ سیستم ایمنی

همه این سیستم‌ها در اثر ادراک هرگونه تهدیدی فعال می‌شوند.

سیستم عصبی از دو بخش تشکیل می‌شود؛ دستگاه عصبی مرکزی و دستگاه عصبی پیرامونی، که دستگاه عصبی مرکزی خود از سه بخش تشکیل شده؛ نباتی، لیمبیک و نئوکورتیکال.

• **بخش لیمبیک:** جایگاه هیپوتالاموس است که وظایف متعددی دارد از جمله کنترل اشتها و احساسات.

• **بخش نئوکورتیکال:** پردازش کننده همه محرک‌ها است.

دستگاه عصبی خودمختار، مهمترین بخش دستگاه عصبی پیرامونی در ارتباط با پاسخ استرس است که رانش‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک را فعال می‌کند. دستگاه عصبی سمپاتیک مسئول پاسخ‌های مرتبط با جنگ و گریز است و رانش آن موجب برانگیختگی جسمانی می‌شود (افزایش ضربان قلب و...).

دستگاه اندوکراین شامل سلسله غددی می‌باشد که هورمون-هایی را ترشح می‌کنند و این هورمون‌ها در دستگاه گردش خون به حرکت درآمده و به سمت اندام‌های هدف روانه می‌شوند. غده مهم استرس، غده آدرنال است. این غده هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌کند که افزایش میزان آن با کاهش سیستم ایمنی بدن همراه است. وقتی کارایی سیستم ایمنی کاهش یابد بدن برای بیماری مهیا می‌شود. علائم فیزیولوژیک استرس در بدن (تحریک سمپاتیک):

۱ افزایش ضربان قلب

۲ افزایش میزان تنفس

۳ افزایش قند خون

۴ افزایش اسیدهای چرب خون

۵ افزایش خونرسانی به عضلات

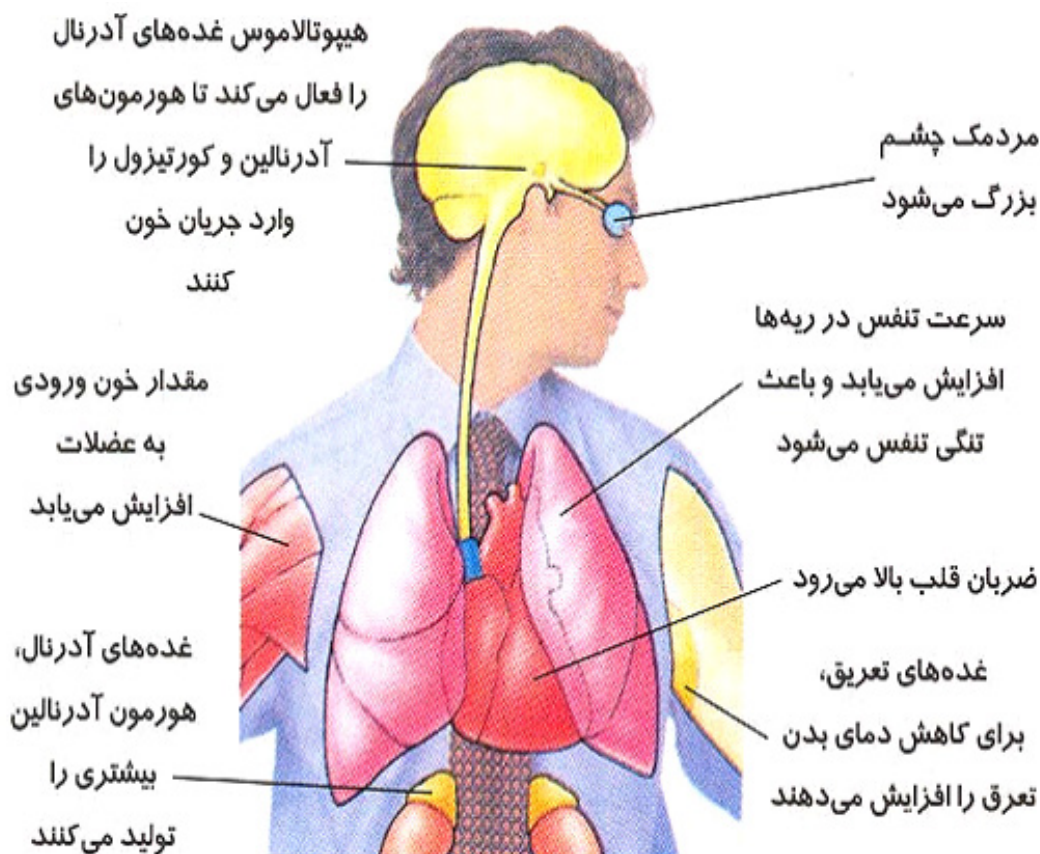
۶ افزایش فشار خون

۷ افزایش قطر مردمک چشم

۸ افزایش سرعت انعقاد خون

۹ کاهش خونرسانی به دستگاه گوارش

۱۰ افزایش انقباض عضلات



استرس‌های شغلی

طبق گزارش دکتر راش «مدیر مؤسسه استرس در آمریکا» استرس‌های شغلی به حالتی گفته شده که فرد در آن موقعیت احساس می‌کند دارای مسئولیت‌های فراوان با قدرت تصمیم‌گیری اندک است. استرس بر اثر بخشی کار و در نهایت بر سوددهی سازمان تأثیر سوء فراوان دارد. موارد زیر، برخی از استرس‌های شغلی هستند که شورای ملی ایمنی عنوان کرده است:

- مسئولیت بیش از اندازه بدون داشتن اختیار
- انتظارات و ضرب‌العجل‌های غیر واقع بینانه
- آموزش ناکافی
- ناسپاسی و قدردان نبودن
- وقت ناکافی برای تکمیل مسئولیت‌ها
- نبود خلاقیت و استقلال
- نداشتن منابع کافی
- مشکلات رفت‌وآمد و ترافیک

- همگام شدن با فناوری
- شرایط بد کاری (نور، صدا، تهویه)
- تبعیض جنسی و نژادی
- خشونت در محل کار

البته محرک‌های تنش‌زای بسیاری در ارتباط با کار وجود دارد که این موارد تنها برخی از استرس‌های ناشی از فناوری می‌باشند.

برخی از استرس‌های شغلی در کارکنان سازمان‌های ایران

- ضرب الاجل‌ها (گزارش‌های آنی)
- اختلال در روابط خانوادگی و اجتماعی (عدم هماهنگی بین برنامه زندگی و کار)
- اختلال در سبک زندگی (تغذیه و خواب نامناسب، سوء مصرف مواد و...)
- عدم برنامه‌ریزی صحیح برای زندگی
- رفت‌وآمد با وسایل نقلیه نامناسب و ترافیک
- آلودگی هوا، آلودگی صوتی و نور نامناسب
- مسئولیت زیاد و وقت ناکافی
- حوادث گوناگون
- درگیری‌های گوناگون بین کارکنان (درگیری احساسی، عدم درک متقابل و...)
- داشتن مشاغل گوناگون (چند شغل همزمان)
- کمبود تفریحات سالم و مناسب

نتیجه استرس‌های فوق، ایجاد مشکلات و بیماری‌هایی همچون: کمر درد، گردن درد، مشکلات گوارشی، اضافه وزن، سکته قلبی، اختلالات خواب (بی خوابی و کم خوابی)، خستگی مزمن، بی‌حوصلگی، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و... است.

واقعیت‌هایی درباره استرس در عصر حاضر

- استرس بزرگترین قاتل در عصر حاضر است.
- سال ۲۰۰۲ در ژاپن، هفتصد مدیر در اثر زیاد کارکردن جان باختند.
- در ایالات متحده، هزینه‌ای بالغ بر ۱۵۰ میلیارد دلار صرف فشارهای عصبی می‌شود.

- در انگلستان بیش از ۶۰ درصد غیبت‌های کاری مربوط به فشارهای عصبی (استرس) می‌باشد.
- استرس شغلی به عنوان یکی از مهمترین خطرات شغلی در عصر مدرن بوده و می‌تواند باعث کاهش تولید، غیبت-کارکنان، جابجایی نیرو، تعارض‌های کاری و بالاترین هزینه‌های بهداشتی و درمانی کارکنان شود.
- فشار عصبی (استرس) یکی از مهمترین عوامل طلاق می‌باشد.
- مصرف سیگار و الکل در اثر استرس بالا می‌رود.
- تا پنج سال دیگر سرطان دومین عامل مرگ و میر خواهد شد.
- تا ۲۰ سال دیگر سرطان در ایران اپیدمی می‌شود.
- شیوع اختلالات روانی در تهران ۱۰ درصد بیشتر از آمارهای جهانی است.
- زندگی بدون استرس وجود ندارد و استرس‌های مفید برای پیشرفت در کار و زندگی لازم هستند.
- اگرچه استرس گریز ناپذیر و مسری است ولی تا حد زیادی می‌توان آن را مدیریت کرد.
- برای کنترل استرس لازم است نسبت به آن شناخت کافی بدست آورد.
- موضوع استرس بسیار جدی است و مدیریت آن نیازمند پیگیری و تلاش است.

مدیریت استرس

نه می‌توانم استرس را درمان کنم و نه باید که چنین کاری کنم، به جای آن باید بیاموزم که از آن لذت ببرم.
(هانس سلی)

یک برنامه جامع، برای مهار استرس و مدیریت آن صرفاً برای کاهش استرس تلاش نمی‌کند بلکه به طرز مؤثر، کارآمد و به طور همه جانبه و با نگرش کل گرا با آن رو به رو می‌شود. به عبارت دیگر مدیریت استرس در برگیرنده مطالب زیر است:

- ۱ داشتن آگاهی دقیق از واکنش بدن به استرس
- ۲ داشتن اطلاعات درست درباره عوامل جسمی، ذهنی، هیجانی و معنوی در ارتباط با استرس
- ۳ استفاده از انواع روشهای مقابله‌ای مناسب برای از میان برداشتن استرس
- ۴ استفاده منظم از روش‌های آرمیدگی و حفظ تعادل حیاتی بدن
- ۵ ارزیابی ادواری اثربخش بودن مهارت‌های مقابله‌ای و روش‌های رسیدن به آرامیدگی

شیوه‌های مقابله راهبردهای مدارا

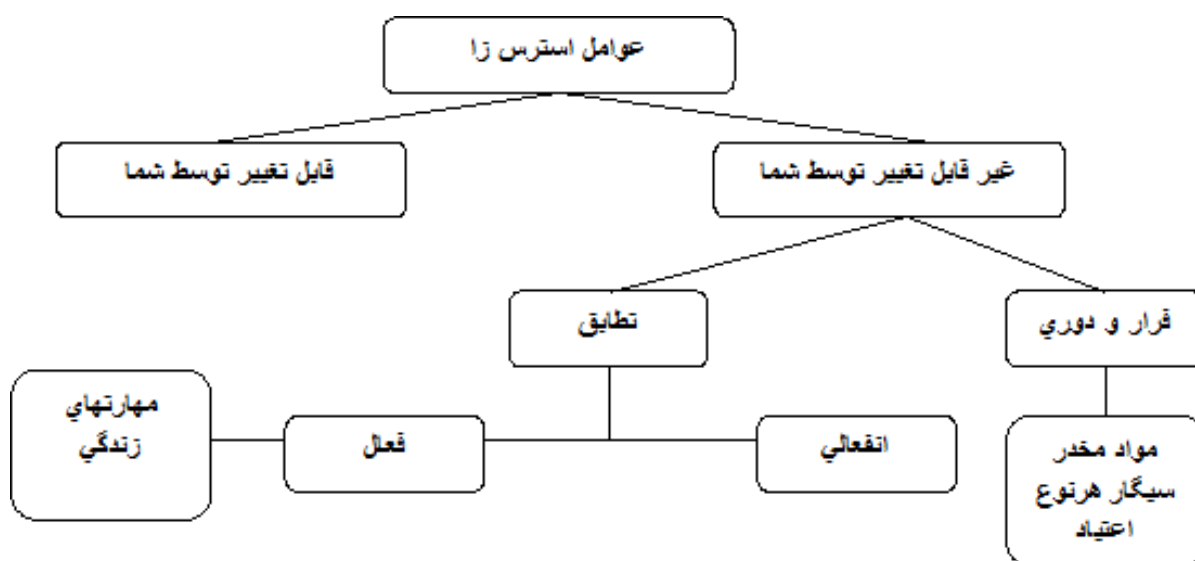
وقتی با موقعیت یا حادثه‌ای رو به رو می‌شویم که آن را یک محرک تنش‌زا ارزیابی می‌کنیم، بخشی از وجود ما احساس تهدید و آسیب‌پذیری می‌کند. برای برخورد مؤثر با تهدید به راهبردها و روش‌های مقابله‌ای احتیاج داریم.

مقابله، تلاش‌هایی است برای کنترل و اداره کردن موقعیت‌های به نظر خطرناک و تنش‌زا که سه ویژگی مهم دارد:

- ۱ مستلزم تلاش و برنامه‌ریزی است.
 - ۲ فرایندی است که در طول زمان اتفاق می‌افتد.
 - ۳ نتیجه نهایی همیشه مثبت فرض نمی‌شود.
- مقابله یا مدارای مؤثر برای رو به رو شدن با علت محرک تنش‌زا، از چهار جزء اولیه تشکیل می‌شود:

- ۱ افزایش آگاهی
 - ۲ پردازش اطلاعات
 - ۳ اصلاح رفتار
 - ۴ رسیدن به راه‌حل‌های صلح‌آمیز و آرامش‌بخش
- مقابله، شامل تلاش‌های شناختی و رفتاری است که معیارها و ملاک‌های متعددی دارد و موارد زیر را در بر می‌گیرد: آگاهی بیشتر از خود - موقعیت - محیط؛ فرایند مدیریت احساسات؛ فرایند تغییر شناختی؛ سلسله تغییرات رفتاری که به آن مدارا کردن و مقابله ابزاری می‌گویند.
- راهبردهای مقابله‌ای نیازمند یک چارچوب ذهنی مناسب است. بخشی از این چارچوب ذهنی شامل ویژگی‌های شخصیتی و خودتوانمندی می‌باشد. لازم به ذکر است خودتوانمندی به معنای دسترسی داشتن به منابع درونی مانند اعتماد به نفس، ایمان، اراده و... است. داشتن این ویژگی‌ها و چگونگی استفاده از آنها وجه تمایز کسانی است که می‌توانند از راهبردهای مقابله‌ای و مدارا به طور مؤثر استفاده کنند.

نمودار راه‌های مواجهه با عوامل استرس‌زا



شخصیت‌های مستعد به استرس و مقاوم در برابر استرس:

پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که برخی ویژگی‌ها و رفتارها که با عنوان تیپ‌های شخصیتی طبقه‌بندی شده‌اند، در مقابله با استرس حائز اهمیت هستند. از جمله تیپ‌های شخصیتی مستعد استرس می‌توان به شخصیت نوع الف، شخصیت وابسته، شخصیت نومید و شخصیت درمانده اشاره کرد و همچنین شخصیت‌هایی وجود دارند که در برابر استرس مقاومت می‌کنند و می‌توانند به درستی با استرس مواجه شوند، از جمله این شخصیت‌ها می‌توان به شخصیت ماجراجو (نوع آر) و شخصیت مقاوم اشاره کرد. شناخت این ویژگی‌ها و تغییر آنها در مدیریت استرس نقش بسزایی دارد.

شخصیت نوع الف:

رفتار نوع الف اشاره به یک سبک زندگی شتابزده و پرعجله دارد. ویژگی این افراد عبارت است از:

- ۱ **اضطراب زمانی:** نگران گذشت زمان و بسیاری قرار
- ۲ انجام چند کار به طور همزمان و یا داشتن چند اندیشه در آن واحد
- ۳ **رقابتی بودن بیش از اندازه:** مقایسه خود با دیگران به طور پیوسته، همکاران هم سطح برای وی تهدید محسوب می‌شوند، دوست دارند در محل کار به خوبی شناسایی شوند و بیشتر به کمیت می‌پردازند تا کیفیت.

- ۴ **گفتگو با سرعت زیاد:** در جریان گفتگو صدا را بلند می-کنند و از کلمات تند و تیز به گونه‌ای انفجاری استفاده می‌کنند تا دیگران را تحت تأثیر قرار دهند و در جریان گفتگو اغلب به جای دیگران جمله را تمام می‌کنند.
- ۵ **رفتار سلطه جویانه:** خودمحور و سلطه جو هستند، خود را برتر می‌دانند و می‌خواهند دیگران را تحت کنترل قرار دهند.
- ۶ **به شدت پرخاشگر و تهاجمی:** اهداف عالی دارند و با پا گذاشتن روی دیگران می‌خواهند به اهداف خود برسند، به همه چیز اعتراض دارند، اغلب نمی‌توانند خشم خود را به شکلی خلاق بروز دهند و منفجر می‌شوند.

شخصیت وابسته ناسالم

مفهوم وابستگی ناسالم برای توصیف کسانی به کار برده می‌شود که سبب می‌شوند دیگران به آنها وابسته بمانند. به عبارت دیگر بیش از اندازه مهر می‌ورزند و رفتارهای اعتیادی دارند. ویژگی‌های مرتبط با وابستگی ناسالم، به خودی خود بد نیستند و در واقع بسیاری از آنها خوب هستند ولی کیفیت عادی این ویژگی‌ها که به صورت وسواسی و اضطراب گونه است مشکل اصلی شخصیت وابسته‌ی ناسالم است.

از جمله این ویژگی‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱ میل شدید به تأیید شدن از سوی دیگران
- ۲ **کمال طلبی:** می‌خواهند در هر کاری بی‌کم و کاست ظاهر شوند. اگر شرایط مطابق میلشان نباشد دچار استرس می‌شوند.
- ۳ **موفقیت طلبی بیش از اندازه:** می‌خواهند در هر کاری به اوج موفقیت برسند. در تمام زمینه‌ها پافشاری می‌کنند و همه کارها را فوق العاده عالی انجام می‌دهند.
- ۴ **مدیران شرایط بحرانی:** می‌خواهند در همه بحران‌ها میان‌داری کنند. پیوسته می‌خواهند دیگران را از ناراحتی و بحران نجات دهند و اغلب موفق می‌شوند.
- ۵ **وفادار و متعهد:** اگرچه این افراد بسیار وفادار و متعهد هستند ولی این وفاداری یا وابستگی بیش از حد در واقع به دلیل ترس از طرد شدن و مورد بی‌اعتنایی واقع شدن می‌باشد.
- ۶ **از خود گذشته:** به نیازهای همه قبل از نیازهای خود می‌رسند و همه را بر خود مقدم می‌دانند.
- ۷ **سلطه جویی:** برخلاف شخصیت نوع الف که برای سلطه جویی از ارعاب و تهدید استفاده می‌کنند، وابسته‌ها با نشان دادن سخاوت این کار را انجام می‌دهند.

- ۸ **قربانی:** این افراد خود را قربانی احساس می‌کنند، «نه گفتن» برایشان سخت است و مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند.
- ۹ **احساس نابسندگی:** این افراد احساس حقارت دارند و از کارشان رضایت ندارند. اعتماد به نفس ندارند و احساس می‌کنند دیگران انتظار بیشتری از آنها دارند.
- ۱۰ **واکنش بیش از اندازه:** بیش از حد نگران بوده و بیش از اندازه به شرایط واکنش نشان می‌دهند.

شخصیت عاجز و ناامید

مشکل اساسی این افراد عزت نفس پائین است. آنها انگیزه ضعیفی برای پیشرفت کردن دارند و شکست‌های پی در پی در آنها تولید افسردگی می‌کند. این اشخاص تصور می‌کنند مشکلاتشان در حدی است که خودشان نمی‌توانند کاری برای اصلاح آنها انجام دهند و در نتیجه تسلیم می‌شوند. این اشخاص منبع کنترل بیرونی دارند یعنی بیشتر به بخت، اقبال، سرنوشت و یا تأثیر دیگران اعتقاد دارند تا قدرت و اراده خود.

شخصیت مقاوم

این گروه از سه ویژگی شخصیتی مهم برخوردارند:

- ۱ **تعهد:** تعهد به خود، کارهای خود و خانواده خود که به شخص احساس تعلق می‌دهد.
- ۲ **کنترل:** به معنای احساس کنترل شخصی و به دست گرفتن زمام امور و توانایی غلبه بر مشکلات
- ۳ **چالش پذیری:** تغییرات و مشکلات را به منزله فرصتی برای رشد در نظر می‌گیرند نه تهدید.

شخصیت ماجراجو (نوع آر)

این اشخاص تمایل به انجام کارهای متهورانه دارند و بهتر از کسانی که خطر نمی‌کنند می‌توانند با حوادث زندگی روبرو شوند. ویژگی تهور و جسارت، این افراد را برای مقابله با استرس آماده می‌سازد. به عبارت دیگر منابع درونی لازم برای انجام کارهای متهورانه مانند اعتماد، اطمینان، خوشبینی، خلاقیت و شجاعت همان ویژگی‌هایی هستند که این افراد به عنوان مهارت‌های مقابله‌ای برای برخورد مؤثر با استرس به کار می‌برند.

تصحیح سبک زندگی

یکی از روش‌های مؤثر در کاهش استرس تغییر سبک زندگی (تغذیه، خواب و...) است. از عوامل مؤثر در سبک زندگی شیوه تغذیه است، اینکه چه بخوریم و چگونه بخوریم. توجه به شیوه تغذیه، افزایش آگاهی و تغییر رفتار در مورد تهیه مواد غذایی، طریقه طبخ غذا و شیوه‌های صحیح غذا خوردن در کاهش استرس اهمیت بسیار دارد.

نتیجه پژوهشی در انگلستان نیز که در زیر اشاره می‌شود، نشان می‌دهد مصرف برخی مواد غذایی در کاهش یا

افزایش استرس نقش بسزایی دارند.

کاهش مصرف مواد غذایی زیر بیشترین تأثیر را در کاهش استرس دارد

- ۱ شکر ۸۰٪
- ۲ کافئین ۷۹٪
- ۳ الکل ۵۹٪
- ۴ شکلات ۵۵٪

افزایش مصرف مواد غذایی زیر در کاهش استرس بسیار مفید است

- ۱ آب ۸۰٪
- ۲ سبزیجات ۷۸٪
- ۳ میوه ۷۲٪
- ۴ ماهی چرب ۵۲٪

بنابراین تغذیه مناسب و درست به منظور مدیریت استرس بسیار مفید و حتی ضروری است. علم تغذیه بسیار گسترده و وسیع است ولی به طور کلی می توان گفت:

تغذیه = غذا × گوارش و اجزای آن عبارتند از:

- ۱ چه غذایی بخوریم.
- ۲ چگونه غذا را آماده کنیم.
- ۳ چگونه غذا را بخوریم.

توجه به این اجزا ما را در امر مدیریت استرس و افزایش سلامت جسم و روان یاری می کند.

چه غذایی بخوریم؟

- ۱ مصرف گوشت قرمز، مرغ پوست نکنده، شیر چربی نگرفته و فرآورده های لبنی پرچرب، کره، مارگارین را کاهش دهید تا از مصرف چربی های اشباع شده بکاهید.
- ۲ روغن زیتون مصرف کنید.
- ۳ از مصرف چربی های جامد خودداری کنید.
- ۴ اسید چرب امگا ۳ که در ماهی و شاهدانه موجود است، مصرف کنید.
- ۵ به جای پروتئین حیوانی، پروتئین ماهی و سویا استفاده کنید.

- ۶ با خوردن غذاهای بسیار کم چرب، کالری کمتری به بدن خود سرازیر کنید و حتی المقدور روزه بگیرید.
- ۷ با مصرف کمتر غذاهای حیوانی و با مصرف نکردن چربی‌های جامد، مصرف چربی اشباع شده را کاهش دهید.
- ۸ خوردن شیر گرم به خاطر داشتن اسید آمینه تریپتوفان موجب تولید سروتونین می‌شود و بنابراین آرامش بخش است.
- ۹ ویتامین‌های گروه B به حفاظت از اعصاب و سلول‌های عصبی کمک می‌کنند، این ویتامین‌ها در غلات تصفیه نشده، سبزی‌های برگ سبز، شیر و... پیدا می‌شود.
- ۱۰ کرفس به خاطر داشتن ترکیباتی به نام فیتالیدها که مدر، آرامش بخش و ضد تشنج است یکی از آرامش بخش‌ترین سبزی‌ها به شمار می‌آید.
- ۱۱ ذرت نیز می‌تواند جایگزین خوبی به جای چیپس و پفک باشد. پختن ذرت باعث آزاد شدن مقادیر زیادی اسید فرولیک که آنتی اکسیدان است می‌شود. همچنین ذرت ویتامین B و C دارد و روغن ذرت حاوی ویتامین E است. البته خوردن ذرت مکزیکی بدون سس و نمک توصیه می‌شود.
- ۱۲ به طور کلی بهتر است تغذیه گیاهی داشته باشید. گیاهان ترکیبات قلیایی دارند و سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید هستند و کلسترول و چربی‌های مضر کمتری دارند.

چه غذاهایی نخوریم و یا کمتر مصرف کنیم؟

مطالعات نشان داده برخی مواد غذایی از جمله مواد زیر، اثر نامطلوبی بر مغز و خلق و خوی ما دارند.

- ۱ شکلات (زیرا به محض از بین رفتن تأثیر موقت شکر و کافئین موجود در آن کسل می‌شوید).
- ۲ چیپس شور موجب از دست دادن آب بدن و مغز شده و همچنین موجب خستگی می‌شود.
- ۳ غذای چرب باعث افزایش هورمون‌های استرس می‌شوند.

روش‌های آماده سازی غذا به ترتیب اولویت

- ۱ **خام:** اگر مواد غذایی را به شکل خام می‌توانید استفاده کنید، حتماً این کار را انجام دهید. زیرا با پختن، ارزش مواد غذایی کم می‌شود. برای مثال بسیاری از ویتامین‌ها از بین می‌رود.
- ۲ **بخار پز**
- ۳ **آب پز**
- ۴ **سرخ کردن:** بدترین نوع آماده سازی غذا است. زیرا بسیاری اوقات با سرخ کردن، مواد سمی از جمله مواد سرطان‌زا در غذا به وجود می‌آیند.

قانون هایی برای غذا خوردن صحیح

- ۱ وقت کافی برای غذا خوردن در نظر بگیرید. (حداقل نیم ساعت به آن اختصاص دهید)
- ۲ غذا را به شکلی رغبت انگیز و جذاب تهیه و سرو کنید.
- ۳ غذا را با آرامش و آسودگی میل کنید.
- ۴ لقمه های خود را کوچک بردارید.
- ۵ لقمه ها را خوب بجوید و با بزاق آغشته کنید. غذایی که خوب جویده شود، نیمی از عملیات گوارش را گذرانده است.
- ۶ لقمه ها را مزه مزه کنید.
- ۷ فقط بر خوردن خود متمرکز شوید.
- ۸ دندان مصنوعی خوب از دندان طبیعی خراب بهتر است.
- ۹ نخوردن میوه همراه غذا
- ۱۰ نخوردن آب یخ (آب باید گرم و یا معمولی استفاده شود).
- ۱۱ یک سوم معده را با غذا و یک سوم دیگر آن را با مایعات پر کنید. (یک سوم نیز خالی باشد)
- ۱۲ غذا را با استفاده از نوشابه، شیر و... آبکی نکنید بلکه آن را با بزاق دهان مخلوط کنید.

تصحیح و کمک به روند گوارش

- ۱ ماساژ دستگاه گوارش صبح ها: هر روز بعد از خوردن یک لیوان آب ولرم به مدت پنج دقیقه در حالی که چشمانتان بسته است و کاملاً به فضای داخل شکمتان متمرکز هستید با هر دو دست شکمتان را آرام و عمیق ماساژ دهید، این کار بسیاری از مشکلات گوارشی را بهبود بخشیده و به قدرت هاضمه شما می افزاید.
- ۲ دعا قبل از غذا: با خواندن دعا سیستم پاراسمپاتیک از اعصاب، به طور خودکار فعال شده و باعث آرامش کلی جسم و آمادگی دستگاه گوارش برای هضم و جذب می شود.
ترا سپاس بیکران که داده هایت بیکران است، روزی رسانی شکر
ترا سپاس به هر چه داده ای کم یا بیش
ترا سپاس به هر که داده ای غیر یا خویش
- ۳ دو زانو نشستن به مدت پنج دقیقه بعد از غذا: این کار با اثر گذاری روی سیستم های انرژی بدن، سرعت هضم و جذب غذا را زیاد می کند.

شیوه خوابیدن نیز در کاهش استرس های روزانه نقش مهمی دارد. بنابراین به نکات مهمی راجع به شیوه صحیح خوابیدن و بیدار شدن صحیح اشاره می کنیم:

چگونه بخوابیم

- ۱ از تخت خواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید، نه مطالعه و انجام کارهای دیگر مثل دعواهای خانوادگی!
- ۲ سه ساعت قبل از خواب، غذای سنگین ... نخورید.
- ۳ شب هنگام از خوردن مواد محرك مثل شکلات، قهوه، چای، گوشت قرمز، پنیر و... پرهیز کنید.
- ۴ نیم ساعت قبل از خواب يك لیوان گل گاو زبان و بهار نارنج بنوشید.
- ۵ از سه ساعت قبل از خواب، فیلم های هیجانی نبینید.
- ۶ قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید.
- ۷ کف پای خود را با روغن کنجد ماساژ دهید.
- ۸ لحظاتی دعا کنید.
- ۹ پس از دعا تمرین "تن آرامی" را انجام دهید.
- ۱۰ اگر با تن آرامی به خواب نرفتید، تمرین "شمارش نفس" را انجام دهید.

چگونه بیدار شویم

- ۱ سعی کنید با ساعت بیولوژیکی بدن از خواب بیدار شوید.
 - ۲ اگر از ساعت استفاده می کنید، زنگ آن را ۳ دقیقه زودتر از موعد تنظیم کنید.
 - ۳ در این ۳ دقیقه فرصت، به صداهای اطراف گوش دهید. دست و پای خود را به آرامی تکان دهید تا از وجود آنها آگاه شوید. يك کشش خوابیده انجام دهید و سپس به آرامی برخیزید.
 - ۴ پس از شستشو، تمرینات کششی یوگا، سلام بر خورشید و تکنیک های فعال کننده پراناایما (تکنیک های تنفسی) را انجام دهید.
 - ۵ دوش آب سرد بگیرید.
- در ضمن سعی کنید در طول روز ۲۰ دقیقه ورزش کنید. ورزش آدرنالین را می سوزاند و آندورفین ترشح می کند.

روش‌های آرمیدگی

روش‌های آرمیدگی شامل فعالیت‌هایی است که بدن را در شرایط آرامش قرار می‌دهد. از آنجا که پیوند جسم و ذهن بسیار قدرتمند است، روش‌های قرار گرفتن در آرمیدگی هم بر جسم هم بر ذهن تأثیر می‌گذارند و در نتیجه خودآگاهی بیشتری ایجاد می‌نمایند. به همین دلیل بسیاری از روش‌های قرار گرفتن در آرمیدگی زمینه مساعدی فراهم می‌کنند تا از راهبردهای دیگر برای مقابله با استرس استفاده شود. در اینجا به چند مورد از شیوه‌های آرمیدگی اشاره می‌شود:

توجه: برای انجام دسته تمرینات تن‌آرامی لباسی راحت بپوشید و یک مکان مناسب و آرام اختیار کنید، بر روی یک زیرانداز راحت به پشت دراز بکشید، پاها را به عرض شانه از هم باز کنید، دست‌ها تقریباً به فاصله ۱۰ سانتی متر از بدن و کف آنها به سمت آسمان باشد. طوری در این وضعیت قرار بگیرید که احساس آرامش و راحتی داشته باشید. در این حالت چشم‌ها را ببندید و تمرین را آغاز کنید.

۱ تکنیک تن‌آرامی انقباض انبساط

هدف از انجام این تکنیک، آگاهی از انقباض و انبساط و تشخیص آنها در عضلات بدن و در نتیجه رها کردن تنش‌های عضلانی می‌باشد. بدین منظور تک‌تک اندام‌های بدن به ترتیب از انگشتان پای راست و چپ تا تاج سر منقبض شده و سپس به یکباره تمام اندام‌ها رها می‌شوند. این کار به سرعت انجام شده و انقباضات در حد توان و به اختیار خود فرد ایجاد می‌شود.

پس از آمادگی اولیه برای انجام تمرین، توجه خود را به انگشتان پای راست معطوف کنید، آنها را منقبض کرده و در این حالت نگه دارید. سپس به ترتیب عضلات کف پا، مچ پا، ساق پا، زانو، ران و باسن پای راست را منقبض کرده و نگه دارید. به همین ترتیب پای چپ را منقبض کرده و سپس کمر و پشت شانه‌ها، شکم و قفسه سینه را منقبض کنید. پس از آن انگشتان، مچ، ساعد، بازو و سرشانه دست راست و سپس دست چپ را منقبض کنید. عضلات گردن و سر را نیز منقبض کرده و در نهایت عضلات صورت را نیز بدین شکل منقبض کنید؛ اخم کرده، پلک چشم‌ها را جمع کنید، دندان‌ها را به هم فشار دهید، لب‌ها را جمع کنید و نوک زبان را به سقف دهان فشار دهید. بدین ترتیب تمام بدن شما منقبض می‌شود. از یک تا سه بشمارید و با هر شماره انقباض را بیشتر و بیشتر کنید، با شماره چهار یک دم عمیق بگیرید و با شماره پنج در یک بازدم ناگهانی و با صدای بلند به یکباره تمام بدن را رها کنید و در ادامه به مدت چند دقیقه به حس انبساط و آرامش حاصل از آن در اندام‌ها توجه کنید. آگاهی را معطوف به نفس‌ها کنید و از جریان طبیعی نفس آگاه باشید. این تمرین را به همین ترتیب تا سه مرتبه انجام دهید.

در پایان این تمرین و تمام تمرینات تن‌آرامی، همراه با یک دم عمیق دست‌ها را صاف و کشیده بالای سر برده و در هم قلاب کنید و به سمت بالا بکشید، همزمان پاها را جفت کرده و به سمت پائین

بکشید. در این حالت يك کشش سر تا سری در بدن ایجاد می شود. سپس با يك بازدم به یکباره بدن را رها کنید. برای بلند شدن ابتدا به پهلوی راست رفته، دست راست را زیر سر و دست دیگر را جلوی بدن روی زمین قرار دهید، پاها را کمی جمع کنید و به کمک دستها بلند شده و بنشینید. این تمرین را می توانید در حالت نشسته روی يك مبل راحت و حتی در محل کار و روی صندلی انجام دهید.

توجه: افرادی که تنش شدید عضلانی، سیاتیک و یا هرگونه مشکلی که با انقباض عضلانی شدیدتر می شود دارند، بهتر است این تمرین را انجام نداده و یا زیر نظر متخصص و به شیوه زیر انجام دهند.

پس از قرار گرفتن در وضعیت تن آرامی توجه خود را به انگشتان پای راست معطوف کنید. آنها را کمی منقبض کرده و به حسی که بر اثر انقباض ایجاد شده توجه کنید. حال يك نفس عمیق بکشید و در بازدم انگشتان را رها کرده و به حسی که بر اثر انبساط ایجاد شده توجه کنید. سپس تك تك اندامها را مانند تمرین قبل و با همان ترتیب، منقبض کرده و رها کنید. در پایان مانند تمرین قبل عمل کنید.

۲ تکنیک تن آرامی عضلانی پیشرونده

پس از اینکه مهارت لازم برای ایجاد انبساط در اندامها را کسب کردید، می توانید تمرین تن آرامی را بدون ایجاد انقباض و به شیوه زیر انجام دهید؛ در وضعیت تن آرامی قرار بگیرید. توجه خود را به انگشتان پای راست معطوف کنید، آنها را ذهناً حس کنید و سپس جریان انبساط و وانهادگی را در انگشتان ایجاد کرده، آنها را رها کنید. به همین شیوه تمام اندامها را (به ترتیبی که قبلاً ذکر شده) رها کنید. پس از اینکه تمام بدن را رها کردید، به جریان طبیعی نفس ها توجه کنید و همچنان که آرام و طبیعی نفس می کشید، در ذهن با هر دم بگوئید آرامش و در بازدم بگوئید آسایش و هر چه بیشتر احساس آرامش و رهایی را در خود ایجاد کنید. پس از چند لحظه مجدداً توجه خود را به انگشتان پای راست معطوف کرده، آنها را کمی تکان دهید و از حالت رهایی خارج کنید و به همین ترتیب تك تك اندامها را از حالت رهایی خارج کنید و در پایان مانند تمرینات قبل عمل کنید.

نکته: هنگامی که دچار استرس (فشار عصبی) می شوید، عضلات بدن شما بی اختیار منقبض شده و در آنها تنش ایجاد می شود. این انقباضات اگر بیش از حد تکرار شده و یا مزمّن شود، مشکلات فراوانی از جمله دردهای عضلانی، زشتی اندامها و چهره را به وجود می آورد. تمرینات تن آرامی به شما کمک می کند تا انقباضات و تنش های عضلانی را از بدن رها کرده، آرامش و وانهادگی را به بدن بازگردانید. در نتیجه بدن شما نرمی، انعطاف و زیبایی بیشتری بدست می آورد و شما با نشاط، سبکی و انرژی بیشتری به انجام کارهای خود می پردازید.

۳ تکنیک تنفس دیافراگمی (شکمی)

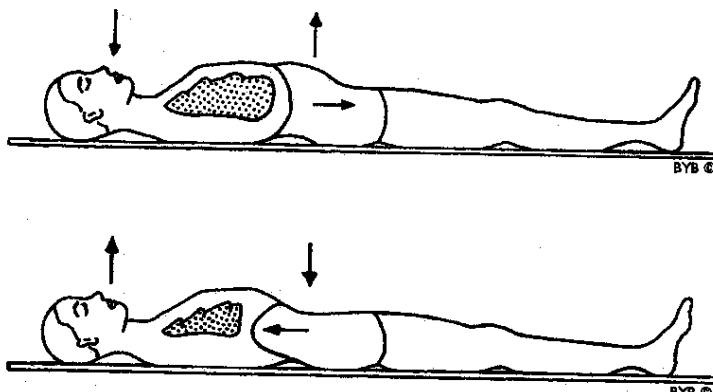
تنفس دیافراگمی بدون تردید ساده‌ترین روشی است که می‌توانید از آن برای رسیدن به آرامش استفاده کنید. زیرا تنفس کردن فعالیتی است که خود به خود انجام می‌شود. در تنفس دیافراگمی به کنترل و هدایت نفس می‌پردازیم. برای انجام این تنفس، هوایی که در دم وارد ریه می‌شود به سمت پائین ریه (پرده دیافراگم) هدایت شده و در نتیجه با هر دم شکم به جلو می‌آید و در بازدم با خارج شدن هوا از ریه شکم به حالت طبیعی برمی‌گردد. هنگامی که قفسه سینه ثابت نگه داشته شود، این عمل به راحتی انجام می‌شود. بنابراین تنها تلاش شما در این است که قفسه سینه را ثابت نگه دارید و اجازه دهید هوا به سمت پایین ریه‌ها برود. در این تمرین در جریان طبیعی تنفس تغییری ایجاد نمی‌شود.

در وضعیت درازکش به پشت قرار بگیرید. پاها را از زانو خم کرده و کف پاها را روی زمین بگذارید. این وضعیت به شما کمک می‌کند با تسلط و تمرکز بهتری تنفس را انجام داده و از روند آن آگاهی بیشتری داشته باشید. سپس با تمرکز بر قفسه سینه و ثابت نگه داشتن آن، هوا را به سمت پائین ریه‌ها هدایت کنید، در این حالت سطح شکم بالا می‌رود. سپس بازدم طبیعی را انجام دهید. در این حالت سطح شکم به حالت طبیعی برمی‌گردد. برای اینکه از بالا و پائین رفتن شکم و در نتیجه روند صحیح تنفس آگاه شوید می‌توانید کف دست راست را روی شکم و کف دست چپ را روی قفسه سینه و یا دو شیء سبک مثل دو تکه ابر در این مکان‌ها قرار دهید. بالا و پائین رفتن دست راست و یا شیء روی شکم و ثابت بودن دست چپ و یا شیء روی قفسه سینه، شما را از روند صحیح تنفس آگاه می‌سازد. این تمرین را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

پس از کسب مهارت می‌توانید تنفس شکمی را در هر وضعیت دیگر از جمله نشسته، ایستاده و یا در حال قدم زدن انجام دهید. حتی رانندگان در زمان انتظار پشت چراغ قرمز می‌توانند این تمرین را برای کسب آرامش و کاهش خستگی ناشی از رانندگی انجام دهند. همچنین دانش آموزان در جلسه امتحان می‌توانند با انجام این تنفس اضطراب امتحان را کاهش داده و با آرامش و تمرکز بیشتری به سؤالات پاسخ دهند.

نکته: تنفس ارتباط مستقیمی با حالات احساسی انسان دارد. هنگامی که شما خشمگین و یا مضطرب می‌شوید، تنفس‌های سطحی و سریع انجام می‌دهید و هنگامی که افسرده هستید، آه می‌کشید که نوع خاصی از نفس کشیدن است. حتی خندیدن به هنگام شادی نیز نوع دیگری از تنفس است. بنابراین با آگاهی از روند تنفس و کنترل آن می‌توان از احساسات آگاه شده و آنها را کنترل نمود. تنفس شکمی یکی از بهترین تنفس‌ها برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش می‌باشد که در هر موقعیتی قابل اجرا است. بنابراین با انجام این تمرین می‌توانید احساسات خود را کنترل

کرده و آرامش خاطر بیشتری کسب کنید.
(تنفس شکمی)



۴ تکنیک آرامش چشم

در يك وضعیت راحت بنشینید. عضلات چهره را کاملاً رها کنید و چشمها را ببندید. کف دستها را آنقدر به هم مالش دهید تا کاملاً گرم شوند. سپس گودی کف دستها را روی چشمها قرار دهید (بدون آنکه به چشمها فشار وارد کنید).

• **حالت اول:** در این حالت به گرمایی که از کف دستها وارد چشمها می شود توجه کنید. احساس کنید این گرما به چشمها و چهره شما آرامش می بخشد.

• **حالت دوم:** پس از اینکه دست های خود را روی چشمها قرار دادید، تصور کنید به جای بینی از چشمهای خود نفس می کشید و گویی هوا از چشمها وارد وجود شما می شود. سپس احساس کنید با هر دم يك نور آبی رنگ از کف دستها وارد چشمها شده و به چهره و چشمهایتان آرامش می بخشد.

نکته: اگر شما از آن دسته از افراد هستید که در طول روز از چشمان خود بیش از حد استفاده می کنید، بدون اینکه اندکی به آن استراحت دهید، با انجام این تمرین ساده که در هر مکانی حتی پشت میز مطالعه و کامپیوتر نیز قابل اجرا است، می توانید لحظاتی به چشمان خود استراحت دهید. به خاطر داشته باشید بیش از آنچه که از وسایل شخصی خود مثل کامپیوتر، کتاب و مواظبت می کنید از چشمان خود مراقبت کنید.

۵ تکنیک تمرکز با شمارش بازدم

در يك مکان مناسب (اتاقی آرام و نیمه تاریک) و در يك وضعیت نشسته قرار بگیرید. دو زانو، چهار زانو و یا هر وضعیت دیگری که در آن احساس راحتی می کنید. ستون فقرات خود را حتی الامکان صاف نگه دارید، عضلات بدن و چهره را تا حد ممکن رها کنید و تا پایان تمرین به این حالت باقی

بمانید.

چشم‌ها را ببندید و لحظاتی از جریان طبیعی نفس آگاه باشید و به هوایی که وارد سوراخ‌های بینی شده و از آن خارج می‌شود توجه کنید. سپس بدون اینکه تغییری در ریتم تنفس ایجاد کنید، شروع به شمارش بازدم کرده و آنها را بشمارید.

بازدم اول شماره یک، بازدم دوم شماره دو و به همین ترتیب تا شماره ۵۰ پیش بروید. برای تمرکز بیشتر می‌توانید عددی را که می‌شمارید پشت چشم‌های بسته خود تصور کنید. با کسب مهارت بیشتر می‌توانید شمارش اعداد را افزایش داده و تمرکز را به مدت ۱۵ دقیقه، ادامه دهید.

در این تمرین نیز مانند تمرین‌های قبل ممکن است ذهن شما به گذشته یا آینده برود و یا دچار قضاوت یا اغتشاش ذهنی شوید. از این موضوع ناراحت نشوید و هر بار با متانت بیشتر به تمرین ادامه دهید. اگر شماره عددی که می‌شمردید فراموش کردید مجدداً از شماره یک شروع کنید و اگر به خاطر داشتید با عدد بعدی تمرین را ادامه دهید.

مشاهده افکار بدون نشان دادن واکنش نسبت به آنها و عدم قضاوت و پیش‌داوری راجع به آنها شما را از حقیقت «ناپایداری» افکار آگاه می‌سازد و در نتیجه افکاری که به طور مداوم ذهن شما را پریشان کرده‌اند، ناپدید می‌شوند و ذهن به آرامش و سکوتی وصف‌ناشدنی می‌رسد.

نکته: «مشاهده‌گر بدون قضاوت» بودن توانایی عظیمی است که شما را در رویارویی با مشکلات زندگی یاری می‌دهد. زیرا مهمترین نکته در مواجهه با مشکل دیدن واقعیت با تمام جوانب آن و سپس یافتن راه حل مناسب است. هرچه کمتر ذهن خود را اسیر قضاوت‌های بیهوده کنید و آنچه را که واقعاً هست (نه آنچه می‌پندارید) مشاهده کنید، صبری و متانت بیشتری خواهید یافت و قدرت پذیرش شما بیشتر خواهد شد در نتیجه با دیدی بازتر و قدرت تصمیم‌گیری بیشتر به حل مشکلات می‌پردازید. تمرینات تمرکزی، به خصوص تمرکز بر نفس‌ها این توانایی را در شما پرورش می‌دهد.

۶ تکنیک نق زدن

در وضعیت ایستاده قرار بگیرید. پاها را اندکی بیشتر از عرض شانه، باز کرده و زانوها را کمی خم کنید. ستون فقرات صاف و دست‌ها در طرفین بدن رها باشند. در این حالت حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر پائین رفته و سپس برگردید. این حرکت را بسیار سریع انجام دهید به طوری که بدن مانند فنر بالا و پائین برود. مثل اینکه می‌خواهید بالا و پائین بپرید ولی پاها ثابت و بی حرکت به زمین چسبیده و فقط رانها و بالاتنه آزادانه بالا و پائین می‌روند. همزمان با این عمل صدای «هه» را مرتب تکرار کنید (هه هه هه...) درست مثل اینکه نق می‌زنید. همچنین تصور کنید تمام آلودگی‌های ذهنی شما مثل گرد و غبار از وجود شما تکانده شده و به زمین می‌ریزد.

دقت کنید در طول تمرین عضلات ران، باسن و شکم رها باشند و دست‌ها آزادانه در فضا حرکت کنند.

نکته: شاید همه شما این تجربه را داشته‌اید که هنگام بروز فشارهای عصبی، بر اثر فشار کار زیاد و یا نارضایتی از کار، برخورد نامطلوب با دیگران، شنیدن ناسزا و ذهنتان شروع به غرزدن می‌کند. به خصوص هنگامی که نتوانید در این مورد با دیگران به گفتگو بپردازید. شما ناآگاهانه با این غرزدن‌ها ادامه می‌دهید و

این گفتگوهای درونی همیشه قسمتی از حافظه شما را اشغال می‌کند. بنابراین نمی‌توانید با تمرکز و هوشیاری به کارهای روزانه بپردازید. در نتیجه خسته و ناتوان شده و کارایی‌تان هم کاهش می‌یابد. از این پس به هر علتی که “غرزدن‌های درونی” آغاز شد، با انجام این تکنیک به آنها خاتمه دهید و ذهن خود را خالی کنید و افکار و احساسات ناخوشایندی را که سبب این غرزدن‌ها شده است برای همیشه از وجودتان پاک کنید و در “سطل اشغال” بریزید.

مدیریت احساسات

شناخت احساسات، ابراز مناسب آنها و توانایی کنترل آنها (نه تحت کنترل آنها بودن)، از مهمترین روش‌های مدیریت استرس است و به این علت لازم است به تفصیل و در زمان بیشتری بیان شود.

بازسازی شناختی

پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که، این شرایط نیستند که استرس‌آمیز هستند، بلکه برداشت و تفسیر فرد از شرایط است که تولید استرس می‌کند. اگر برداشت و ادراک فرد منفی و نادرست باشد، روی ذهن و جسم وی اثر می‌گذارد. خطاهای شناختی فرد می‌توانند مشکلات جزئی روزانه را تبدیل به هیولایی غول‌پیکر نمایند. بنابراین با تغییر ادراک و بازسازی شناختی می‌توان با استرس برخورد مؤثر نمود. موفق باشید.





نگرشی بر مبانی تغذیه و پاکسازی در طب آیورودا

گردآورنده:
اعظم هاتفی

تاریخچه آیورودا چیست؟

آیورودا يك واژه سانسکریت به معنی «علم زندگی» و شاید یکی از قدیمی ترین سیستمهای درمانی در دنیا باشد که از بیش از ۵۰۰۰ سال قبل بطور سنتی از استاد به شاگرد منتقل می شده و ریشه در متون مقدس آریائی های باستان دارد. حدود ۳۰۰۰ سال قبل (۹۰۰ سال قبل از میلاد) سه دانشمند بزرگ به نام های Charaka، Sushruta، Vagbhata اصول این علم را از منابعی که وجود داشت، جمع آوری نمودند. کتابهای بر جای مانده از آنان هنوز هم توسط دانشجویان، اساتید و درمانگران این رشته استفاده می شود. بسیاری از صاحب نظران، سیستم آیورودا را بعنوان مادر تمامی روشهای شفابخشی می شناسند.

شاخه های آیورودا کدامند؟

آیورودا شامل هشت شاخه اصلی (طب اطفال، طب زنان و زایمان، چشم پزشکی، طب سالمندان، گوش و حلق و بینی، مسمومیت شناسی، طب عمومی و جراحی) می باشد. بسیاری از روشهای شفابخشی مدرن از جمله (ماساژ، رژیم درمانی، گیاهان، پولاریتی تراپی، کینزیولوژی، شیاتسو، طب سوزنی، طب فشاری، سنگ درمانی، رنگ درمانی، مراقبه) در اصل شاخه هایی از فلسفه آیورودا می باشند.

فلسفه آیورودا چیست؟

آیورودا هنر هماهنگی موجودات زنده با قوانین طبیعت است. هدف آن در افراد سالم، حفظ سلامت و در فرد بیمار شفا می باشد. آیورودا ریشه در این اعتقاد دارد که سلامتی نتیجه ایجاد تعادل بین ذهن، بدن و روح می باشد. به بیان بهتر، سلامتی تعادل کامل بین سه انرژی اساسی بدن یا سه دوشا (واتا، پیتا و کافا) است و تعادل بین جسم، ذهن و روح (آگاهی) می باشد.

کلمه آیورودا از دو واژه تشکیل شده است، آیور به معنای زندگی و ودا به معنای دانش. به عبارت دیگر آیورودا به معنای علم زندگی است. این دانش که در هندوستان قدمتی حدود پنج هزار سال دارد در گذشته تنها به حفظ سلامتی و درمان انسان ها بسنده نمی کرده، بلکه بهداشت حیوانات و حتی نباتات را هم مورد توجه خود قرار می داده است. برای مثال، آشوا آیورودا مبحثی در مورد سلامتی اسب ها بوده، جاگا آیورودا برای درمان فیل ها، گو آیورودا برای درمان گاوها و وریشکا آیورودا برای حفظ سلامتی گیاهان بکار می رفته است. آیورودا در طی قرون متوالی پستی و بلندی های زیادی را تجربه کرده و بسیاری از کتب علمی آیورودا در طی تهاجم هایی که به هندوستان شده از بین رفته اند. همچنین علم آیورودا بارها توسط افراد سودجو تبدیل به وسیله ای برای فریب دادن ذهن مردم گشته است. در حقیقت از اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم میلادی، جامعه علمی به بازبینی آیورودا و رفع مشکلات موجود در آن پرداخت. شاید این مقارن با زمانی باشد که در کشور ایران، طب مدرن یا به اصطلاح آلپاتی به طور کامل جایگزین طب سنتی شد و جالب است که اصول و مفاهیم پایه طب

سنتی ایران و آیورودا دارای شباهت‌های بسیاری به یکدیگر می‌باشند.

آیورودا یک روش درمانی قدیمی هندی است. فلسفه آیورودا (علم زندگی و عمر طولانی) مشتمل بر یک سری معالجات شامل استفاده از گیاهان دارویی، تغییر رژیم غذایی، مراقبه، رایحه درمانی، ماساژ و حرکات یوگا برای نگهداری یا بازیابی سلامتی است.

بر طبق آیورودا، هر شخص مقداری از ۵ عنصر اصلی عالم (خاک، آب، آتش، هوا و اتر) را در خود دارد و ترکیب این عناصر با یکدیگر به سه نوع متابولیسم بدن یا سه نوع دوشا منجر می‌شود. دوشاها انواع متابولیک بدن هستند که هر کدام ساختار و طرح زمینه‌ای افراد از قبیل ساختار بدنی، شخصیت، عکس العمل‌ها و تمایلات غذایی را تشکیل می‌دهند. این دوشاها به عنوان واتا، پیتا و کافا شناخته می‌شوند. واتا شامل اتر و هوا بوده و با حرکات بدن ارتباط دارد (انرژی حرکت یا کاتابولیک)، پیتا از آتش و آب تشکیل شده و با سوخت و ساز بدن مرتبط است که اساس هضم و تغییر ماده به انرژی (انرژی متابولیک) می‌باشد، کافا شامل خاک و آب است که با ساختار بدن، ثبات و پایداری ارتباط دارد (انرژی ساختاری و آنابولیک).

- **دوشای واتا (اتر + هوا) :** تمامی حرکات بدن را کنترل می‌کند.

- **دوشای پیتا (آتش + آب) :** کنترل سوخت و ساز بدن را به عهده دارد.

- **دوشای کافا (آب + خاک) :** مسئول کنترل ساختار بدن می‌باشد.

هرچند که هر سه نوع دوشا در همه افراد وجود دارد اما در هر فرد خاص، یکی از این دوشاها غالب می‌باشد.

تیپ‌های بدنی - شخصیتی معروف آیورودا کدام‌ها هستند؟

نوع دوشای والدین (واتا، پیتا و کافا) در لحظه‌ی لقاح، مهمترین عامل تعیین کننده‌ی دوشای مزاجی فرزند یا همان پراکرتی (Prakrti) می‌باشد. اگرچه پراکرتی واقعیت اصلی و ثابت هر فرد است، اما توسط نیروهای مختلف مورد تهاجم قرار می‌گیرد که از آن جمله؛ فاکتورهای محیطی، فصل، زمان، موقعیت‌های احساسی، هیجانات و کیفیت ارتباطات، عقاید و نیز غذاهایی که می‌خوریم می‌باشند. پزشک آیورودائی با شناخت نوع بدن هر فرد، قادر است نوع رژیم غذایی، تمرینات بدنی و همچنین شیوه‌های درمانی را که به فرد کمک می‌کنند تعیین کرده و هرآنچه را که سودمند نبوده و حتی زیان آور است به وی گوشزد نماید.

ویژگی‌های نوع واتا

- ساختار جسمانی سبک و لاغر
- سرعت در انجام فعالیت‌ها
- خشکی پوست و نامنظمی دندانها

- نامنظم بودن گوارش و زمان احساس گرسنگی
 - خواب سبک و مقطع یا بی خوابی
 - اشتیاق، سرزندگی و قدرت تخیل قوی
 - هیجان زدگی و حالات متغیر
 - حفظ سریع اطلاعات تازه و نیز فراموشی سریع آموخته ها
 - گرایش به نگرانی
 - گرایش به یبوست مزاج
 - خستگی زودرس
 - گرایش به تلاش بیش از حد
 - ظهور انفجاری انرژی روانی و جسمانی
- ویژگی بنیادی نوع واتا، دگرگونی پذیری است. واتاها افرادی هستند که حالات آنان را نمی توان پیش بینی کرد و از پیتاها و کافاها به مراتب کمتر، نمونه ای کلیشه ای می باشند. قابلیت تنوع آنان از نظر قامت، شکل و حالات و اعمال، خود علامت مشخصه آنان است. انرژی نوع واتا، بصورت انفجاری نمایان شده و ناپایدار است.
- در نوع واتا، موارد زیر نیز بسیار شاخص می باشند
- احساس گرسنگی بی موقع در هر زمانی از شبانه روز
 - هیجانات عاشقانه با تغییر حالت دائمی
 - نامنظمی زمان به بستر رفتن در شب
 - چشم پوشی از خوردن یک وعده غذا و به طور کلی، پیروی از عادات نامنظم
 - گوارش خوب غذا در یک روز و بدی گوارش در روز بعد
 - ظهور انفجارهای عاطفی کوتاه مدت، که سریعاً فراموش می شوند.
 - داشتن گام هایی شتابان و تند به هنگام راه رفتن

ویژگی های نوع پیتا

- ساختار بدنی متوسط
- میزان تاب و توان معمولی
- گرسنگی و تشنگی شدید و دستگاه گوارش نیرومند

- بروز خشم و عصبانیت در شرایط تحت فشار
 - رنگ پوست روشن یا سرخ و سفید، اغلب همراه با کک و مک
 - عدم تحمل نور آفتاب و هوای گرم
 - زرنگی، چاره جویی و علاقمندی به چالش و مبارزه طلبی
 - قدرت ذهنی بالا و قاطعیت
 - شیوه بیان دقیق و شمرده
 - ناتوانی برای چشم پوشی از خوردن یک وعده غذا
 - رنگ موی بور، قهوه ای روشن یا سرخ (یا ته رنگی متمایل به سرخ)
- ویژگی بنیادی نوع پیتا، تند و تیزی احساسات است. هر فردی با مشخصات زیر، از مقدار زیادی پیتا برخوردار می باشد: موی سرخ براق، چهره سرخ و سفید، جاه طلب، زیرک، صریح، جسور، مباحثه طلب یا حسود. جنبه ی مبارزه طلبی نوع پیتا، یک گرایش طبیعی است ولی لزوماً ظاهر نمی گردد. در حالت تعادل، احساسات و عواطف پیتاها گرم و صمیمی است و افرادی مهربان و قانع می باشند که چهره ی آنها از شادی می درخشد.
- در نوع پیتا، موارد زیر نیز بسیار شاخص می باشند.
- نیم ساعت تأخیر در صرف غذا، موجب احساس گرسنگی شدید در آنان می شود.
 - زندگی بر حسب ساعت تنظیم می گردد (معمولاً با یک ساعت مچی گران قیمت) و از اتلاف وقت ناخشنود می گردند.
 - در طول شب بیدار شده و این بیداری همراه با احساس گرما و تشنگی می باشد.
 - بر موقعیت حاکم می گردد و یا احساس می کند که باید بر وضعیت مسلط شود.
 - به تجربه در می یابد که از دیدگاه دیگران فردی بسیار زیاده طلب است.
 - با گام هایی مصمم راه می رود.

ویژگی های نوع کافا

- بدنی محکم و نیرومند، با قدرت جسمانی زیاد و مقاوم
- برخورداری از انرژی پایدار، کندی و موزون بودن در عمل
- شخصیت آرام، با اعصابی راحت و دیر خشم
- پوست خنک، نرم، ضخیم، رنگ پریده و غالباً چرب

- کندی در جذب اطلاعات جدید، ولی برخورداری حافظه خوب
 - خواب سنگین و ممتد
 - کندی عمل گوارش و میزان گرسنگی اندک
 - داشتن شخصیت مهربان، متحمل و با گذشت
 - گرایش به احساس تملک و راحت طلبی
- ویژگی بنیادی نوع کافا فارغ البالی است. دوشای کافا، اصل ساختاری بدن بوده و ثبات و پایداری را عرضه می‌دارد. همچنین قدرت جسمانی و نیروی حیاتی ذخیره‌ای بدن را تأمین می‌کند. در قالب بدن‌های ستبر و تنومند نمونه‌های شاخص کافا، تعبیه شده است. آیورودا، کافاها را افرادی سعادتمند میدانند. زیرا از سلامتی مناسبی بهره‌مند هستند و بیانگر شخصیت‌هایی می‌باشند که متین و خشنود بوده و با فارغ البالی به دنیا می‌نگرند.
- در نوع کافا، موارد زیر نیز بسیار شاخص می‌باشند
- پیش از اتخاذ یک تصمیم، به مدت طولانی درباره امور تعمق می‌کنند.
 - به کندی از خواب بیدار شده و مدت زیادی در بستر می‌مانند و به محض ترک بستر به نوشیدن یک فنجان قهوه احتیاج دارند.
 - از وضع موجود، خشنود می‌باشند و از طریق آشتی دادن دیگران، اقدام به حفظ وضع موجود می‌کنند.
 - به احساسات افراد دیگر که صمیمانه با آنها احساس همدردی می‌کنند احترام می‌گذارند.
 - حرکات آنان موزون است. چشمانی آبدار و نگاهی نوازشگر دارند و حتی علیرغم اضافه وزن نیز، خرامان راه می‌روند.

آشنایی با طبیعت افراد چه اهمیتی دارد؟

اطلاع از پراکریتی و ساختار اصلی بدن هر فرد دارای فوایدی به شرح زیر باشد:

- شناخت خود، اساس زندگی است.
- به شناخت عادت‌ها و تمایلات که مستقیماً روی سلامتی اثر می‌گذارند، کمک می‌کند.
- به پیش‌بینی بیماری‌ها و مشکلاتی که ممکن است رخ دهند، کمک می‌کند و درمان می‌تواند در جهت پیشگیری از وقوع بیماری باشد.
- به درک دیگران و بهبودی روابط، کمک می‌کند.
- دانش کافی برای هر فرد در جهت بدست آوردن تعادل با زندگی را فراهم می‌کند.

علت اصلی بروز بیماری از دید آیورودا چیست؟

ترکیب پنج عنصر (خاک، آب، آتش، هوا و اتر)، دوشاها را می‌سازد. دوشاها اعمال روانی - زیستی را کنترل می‌کنند. بنابراین اگر متعادل باشند سلامتی و نظم وجود دارد و اگر نامتعادل باشند، بیماری رخ می‌دهد. اصل کلی آیورودا بر این اساس است که بیماری بعثت عدم تعادل در یک یا چند دوشا بوجود می‌آید. عوامل متعددی می‌توانند بر تعادل دوشاها اثر بگذارند، از جمله رژیم غذایی، تغییر فصل، استرس در کار یا خانواده که تعادل دوشاها را برهم می‌زنند که نتیجه آن انباشتگی سموم در بدن و ذهن است. هنگامیکه علت بیماری تشخیص داده شد، با راهنمایی یک درمانگر آیورودا بازبایی تعادل و سم‌زدایی انجام می‌شود. این موضوع را به این صورت توضیح می‌دهند که وقتی انرژی متعادل شد، سیستم دفاعی طبیعی بدن نیرومند می‌شود و راحت‌تر می‌تواند با بیماری مبارزه کند یا از بیمار شدن جلوگیری کند. بعد از تعیین نوع مزاج و عدم تعادل‌های موجود، درمانگر ممکن است ترکیبی از درمان‌های آیورودا را برای بیمار تجویز کند که شامل گیاهان دارویی، شیوه زندگی، اصلاح رژیم غذایی، مدیتیشن، یوگا، تمرینات تنفسی و پاکسازی است.

نگرش آیورودا به تغذیه

خداوند متعال بعد از آفرینش آسمان‌ها و زمین موجودات جان‌دار بی‌شماری را خلق نموده و در آخر، انسان را آفرید. همه موجودات جان‌دار در جهان هستی و از آن جمله انسان برای ادامه حیات خود نیاز به غذا دارند، با این تفاوت که همه جانداران به جز انسان طبق غریزه و فطرت خود، به سراغ غذاهایی می‌روند که با طبعشان سنخیت و سازگاری دارد، ولی انسان تنها موجودی است که چنین نیست و پیوسته در حال برهم زدن نظم طبیعت و آلوده کردن آن است و البته با این کار عمر خود را نیز کوتاه و حوادث بی‌شماری را برای خود ایجاد می‌کند که بسیاری از آن‌ها امروزه بر همگان مشخص شده است.

یکی از مهمترین مسائل روزمره‌ی زندگی انسان استفاده از انواع غذاها برای رفع گرسنگی و ادامه حیات است در گذشته‌های نه چندان دور مردم نسبت به غذاهای مصرفی روزانه خود اطلاعات زیادی داشتند و می‌دانستند که چه باید مصرف کنند و چگونه طبخ کنند و چه نوع مواد غذایی برای بدنشان مفید است.

به عنوان مثال، یکی از غذاهای سنتی ما ایرانیان کشک بادمجان است که غذای خوشمزه‌ای است. آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا کشک را همراه با بادمجان مصرف می‌کنند و نه همراه کدو؟!

علت آن است که چون مردم در قدیم مزاج خود را بهتر از امروز می‌شناختند و از این رو، بعضی از آنان اصلاً بادمجان مصرف نمی‌کردند و بعضی دیگر هم به صورت کشک بادمجان استفاده می‌کردند تا مزاج غذای خود را متعادل کنند. بادمجان به تنهایی باعث افزایش پیتا و کشک به تنهایی افزایش کافا را موجب می‌شود. این در حالی است که کشک و بادمجان فطرت هیچکدام از این دو را ندارد زیرا بادمجان از نظر مزاج گرم و خشک و کشک سرد و چرب است، با مخلوط کردن این دو با یکدیگر، غذایی به دست می‌آید که از نظر طبع متعادل است شناخت مزاج یا دوشا و نیز شناخت و طبع غذاها موجب می‌گردد انسان از مواد غذایی به نحو

احسن استفاده کند و کمتر مبتلا به بیماری یا کسالت شود.

تعادل این دوشاها در درجه اول وابسته به طعم و مزه غذاهایی است که مصرف می کنیم این مزه ها همانند خود دوشا از عناصر پنجگانه اصلی (خاک، آب، باد، آتش، اتر) تشکیل شده اند و اثرشان روی ما فراتر از چیزی است که روی زبان حس می کنیم و عبارتند از:

- **طعم شیرین:** عنصر غالب آن خاک و آب بوده، موجب افزایش کافا و کاهش پیتا و واتا می شود.
 - **طعم ترش:** عنصر غالب آن خاک و آتش بوده موجب افزایش کافا و پیتا و کاهش واتا می شود.
 - **طعم شور:** عنصر غالب آن آتش و آب بوده پیتا و واتا را افزایش داده و کافا را کاهش می دهد.
 - **طعم تلخ:** عنصر غالب آن هوا و اتر بوده و واتا را افزایش داده و پیتا را کاهش می دهد.
 - **طعم گس:** عنصر غالب آن هوا و خاک بوده پیتا و کافا را افزایش می دهد.
- تغذیه در آیورودا و طب سنتی جایگاه ویژه دارد علاوه بر اینکه هر شخص با توجه به مزاج خودش یا دوشای غالب خود نیاز به یک برنامه غذایی خاص دارد غذاها را به طور کلی به سه دسته:
- **ساتویک:** غذاهای سالم، طبیعی، پاک، انرژی زا مثل میوه ها و سبزیجات
 - **راجاسیک:** غذاهایی هستند که در خوردن آنها باید احتیاط کرد مثل گوشتهای سفید، آجیل و محرکها و...
 - **تاماسیک:** غذاهایی که نخوردنشان بهتر است مثل گوشت قرمز، امعاء و احشاء، کله و پاچه و... تقسیم می کند.
- مواد غذایی از حیث انرژی، اثر بر روی دوشا و عناصر حائز اهمیت هستند و گروه های مختلف غذایی عبارتند از: میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات، مغزها، روغن ها، گوشت ها، لبنیات، شیرین کننده ها و ادویه جات

نکات مهم در شناسایی مواد غذایی عبارتند از:

- مزه
 - انرژی مواد غذایی
 - اثر بعد از هضم غذا (ویپاک)
 - اثر آن بر دوشاها
- با توجه به نکات مربوط به تغذیه صحیح از دید آیورودا مطالبی در مورد خواص گروه های مختلف مواد غذایی و نحوه مصرف آنها ارائه می شود.

میوه‌ها

میوه‌ها یکی از ارزشمندترین گروه‌های مواد غذایی بحساب می‌آیند. یک میوه‌ی رسیده، محصول تکاملی یک چرخه‌ی کامل طبیعی است و در خود بذریک تولد جدید را دارد. اهمیت میوه‌ها تا حدی است که به ذهن نیمه‌خودآگاه ما نیز راه یافته و میوه‌ی رسیده در رؤیاهای ما عموماً نماد وصول به خواسته‌ها و اتمام کار است. میوه‌ها مظهر رحمت و برکت الهی هستند و منبعی از ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن ما محسوب می‌شوند.

میوه‌ها در آیورودا

میوه‌ها حاوی بالاترین درصد انرژی اتر (Akasha) و آب (Apas) بوده و در نتیجه طبیعی کاملاً متعادل و «ساتوا» (Sativic) دارند. در میان تمام انواع مواد غذایی میوه‌ها «ساتوا»یی‌ترین گروه محسوب می‌شوند و به همین دلیل مناسب‌ترین خوراک برای تمرین کنندگان یوگا و مراقبه‌بشمار می‌روند. آنها مایه‌ی توسعه‌ی احساس آرامش، نشاط، سبکی و هماهنگی با طبیعت خواهند بود. اما درست به همین دلیل داشتن یک انرژی سبک و خنک برای افرادی که کار بدنی سخت می‌کنند و نقش عمده‌ای را در جامعه ایفا می‌کنند به عنوان یک وعده‌ی غذایی کافی قابل قبول نیستند.

روش‌های مصرف

شما می‌توانید میوه‌ها را خام، پخته، کبابی، خشک شده، به صورت مربا، در ترکیب با هم یا به تنهایی میل کنید. به نکات ذیل برای استفاده‌ی درست از اشکال مختلف بالا توجه فرمایید:

- میوه‌های خشک عموماً مایه‌ی افزایش واتا بوده باعث افزایش گاز در روده‌ها می‌شوند. بنابراین آنها قابل توصیه برای افراد کافا خواهند بود و واتایی‌ها باید از خوردن این گونه میوه‌ها اجتناب کنند.
- متقابلاً میوه‌های پخته بهترین انتخاب برای گروه واتا محسوب می‌شوند.
- افزودن برخی ادویه جات بویژه دارچین، هل و میخک هضم میوه‌ها را آسانتر می‌سازد.
- افراط در خوردن میوه‌های خام و آب میوه‌ها بویژه همراه با وعده‌های اصلی غذا مایه‌ی آشفتگی کافا و ضعف آگنی خواهد شد.
- بهتر است واتایی‌ها میوه‌های ترش را با نمک و پیتایی‌ها با شکر ترکیب کرده و میل کنند.
- میوه‌های کبابی مناسب برای کافایی‌ها و در صورتیکه با گی چرب شوند برای پیتایی‌ها نیز ایده آل است.

ترکیبات

استفاده از میوه جات به عنوان ترکیبات غذایی خاص مثل دسرها، سالادها، نوشابه ها... در میان وعده ها و گاهی در صبحانه یا شام قابل پیشنهاد است. در این صورت به نکات ذیل توجه کنید:

- میوه های شیرین قابل ترکیب با شیر و ماست هستند.
- میوه های ترش با شیر منجر به شکل گیری آما (Ama) خواهند شد و از نگاه آیورودا ترکیبی ناسالم تلقی می شوند.
- ترکیب میوه ها با غلات ممکن است.

در قالب یک جدول، شناسنامه ی آیورودایی برخی میوه ها ارائه می شود تا بتوانید با توجه به دوشای خود و عوامل محیطی مثل آب وهوا، دوشای مکان زندگی، طبیعت احتمالی بیماری و... بهترین انتخاب را نسبت به میوه ها داشته باشید.

در مورد جدول توجه کنید که برخی میوه ها دارای انواع ترش یا شیرین هستند مثل پرتقال یا آناناس در آن صورت هر چقدر ترش تر باشند بیشتر مایه ی افزایش پیتا خواهند شد و اگر کاملاً شیرین باشند پیتا را آرام می کنند. از طرف دیگر برخی میوه ها نیز مثل سیب یا گلابی هر چقدر بیشتر گس باشند (بویژه اگر با پوست مصرف شوند) باعث افزایش و آشفته گی «واتا» خواهند شد اما اگر کاملاً شیرین بوده و پوست آنها را بکنید هر سه دوشا را متعادل خواهند کرد. در هر حال مهمترین معیار در این رابطه ذائقه ی شما و مشاهده ی دقیق تأثیرات آنها خواهد بود.

ردیف	نام میوه ها	مزه (Rasa)	انرژی (Virya)	اثرات بلند مدت (Vipak)	تأثیر روی دوشاها
۱	آلبالو	ترش و شیرین	سرد	شیرین	V↓P↑K≈
۲	آناناس	شیرین و کمی ترش	گرم	شیرین	V↓P↓K↑
۳	انبه	شیرین	سرد	شیرین	V↓P↓K↑
۴	انجیر	شیرین کمی گس	سرد	شیرین	V↓P↓K↑
۵	انگور	شیرین و ترش و گس	سرد	شیرین	V↓P↓K↑
۶	انار	شیرین، ترش و کمی گس	سرد	شیرین	V↑P↓K↑

ردیف	نام میوه ها	مزه (Rasa)	انرژی (Virya)	اثرات بلند مدت (Vipak)	تأثیر روی دوشاها
۷	پرتقال	شیرین و ترش	سرد	شیرین	V↓P↓K↑
۸	زردآلو	شیرین کمی ترش	سرد	شیرین	V↓P↓K↑
۹	خرما	شیرین	کمی گرم	شیرین	V↓P↑K↓
۱۰	سیب	شیرین، ترش و شیرین، گس	سرد	شیرین	V≈P≈K≈
۱۱	هلو	شیرین کمی ترش و گس	کمی گرم	شیرین	V↓P↑K↑
۱۲	موز	شیرین	سرد	ترش	V↓P↑K↑
۱۳	گلابی	شیرین و کمی گس	سرد	شیرین	V↓P↓K↑
۱۴	نارگیل	شیرین	سرد	شیرین	V↓P↓K↑

سبزیجات

سبزیجات طیف وسیعی از محصولات طبیعی را در بر می‌گیرد که سرشار از املاح معدنی، ویتامین‌ها و کربوهیدرات‌های مورد نیاز بدن ما می‌باشند. سبزیجات به گروه‌های مختلفی قابل طبقه‌بندی هستند. مثل:

- سبزیجات غده ای (Root Vegetables) که بخش ریشه ای آنها مورد استفاده است. مانند چغندر، شلغم و سیب زمینی.

- سبزیجات سبز (Leafy (Green) Vegetables) که شامل کاهو و خانواده ی کلم ها می شوند.

- سبزیجات تند (Pungent Vegetables) مانند پیاز و فلفل که طعم تند در آنها غالب است.

سبزیجات بویژه در آشپزی گیاهی نقش اساسی در وعده های غذایی ما دارند. نه تنها ترکیبات آنها تزئین کننده ی سفره ی ما در وعده های اصلی غذایی است، بلکه می توانید از آب و جوشانده ی آنها نیز جداگانه و در میان وعده ها برای تأمین املاح و مواد معدنی مورد نیاز خود استفاده کنید.

سبزیجات در آیورودا

اغلب سبزیجات نیز ساتویک تلقی می شوند. اما نه در حد میوه ها، زیرا عموماً در خاک کامل شده و انرژی آنها سنگین تر از میوه هاست. مزه ی سبزیجات بویژه شامل مزه های گس، تند، شیرین و تلخ می شود و وپاک (اثر بعد از هضم) آنها نیز عموماً شیرین بحساب آمده است. به توصیه های آیورودایی زیر توجه کنید:

- سبزیجات کنسرو شده طبیعت تاماسیک داشته و مایه ی آشفته گی دوشاها خواهند شد.
- سبزیجات پخته برای کافا و واتا مناسبتر هستند.
- سبزیجات خام به مقدار متوسط برای پیتا بلامانع است (به دلیل قدرت آگنی در پیتایی ها، زیرا هضم سبزیجات خام سختتر از سبزیجات پخته است.)
- استفاده از نمک با سبزیجات برای واتایی ها مناسبتر است.
- برای استفاده ی مناسب از سبزیجات باید به فصول نیز توجه کنید:
- سبزیجات غده ای در پاییز و آغاز زمستان که واتا خیلی افزایش می یابد قابل توصیه اند زیرا آنها عموماً باعث افزایش کافا می شوند متقابلاً سبزیجات سبز که مایه ی افزایش واتا هستند در فصول کافایی یعنی بهار و آخر زمستان و حتی در آغاز تابستان نیز قابل پیشنهاد خواهند بود.

روش های مصرف

- می توان سبزیجات را به شیوه ی بخارپز، آب پز، کبابی، سرخ شده و تفت شده استفاده کرد. ضمناً از آب سبزیجات، جوشانده و عصاره ی آنها در شیر نیز می توان ترکیبات جدیدی فراهم کرد. به نکات ذیل دقت کنید:
- بخارپز کردن روشی ایده آل برای طبخ سبزیجات است و پیش از آب پز توصیه می شود. زیرا در آب پز کردن بخشی از مواد مغذی سبزیجات از دست خواهد رفت. در هر حال سبزیجات بخارپز شده بویژه همراه ادویه جات بهترین پیشنهاد برای کافایی هاست. در حالیکه سبزیجات آب پز بویژه همراه با کمی روغن برای واتا مناسب تلقی می شود.
 - برای پختن سیب زمینی، چغندر یا شلغم که دیرپزتر هستند، بهتر است آنها را ابتدا به قطعات کوچکتری تقسیم کرد سپس برای مدتی جوشاند. هر چند می توانید آنها را نیز مستقلاً بخارپز کنید.
 - سبزیجاتی که طولانی در روغن سرخ شده اند، ثقیل الهضم بوده و آگنی را ضعیف می کنند.
 - سبزیجات کبابی نیز بسیار مفید برای کافایی ها بحساب می آیند. هر چند که برای سایر دوشاها نیز مفیدند ولی از آن حیث که کمی آب آنها گرفته شده و روغن نیز در طبخ آنها اضافه نمی شود برای کافا در درجه اول مفید است. اضافه کردن ادویه جات و سبزیجات معطر آنها را لذیذتر ساخته و هضم شان را نیز آسانتر می کند.
 - تفت دادن ملایم سبزیجات در گی نیز می تواند برای واتا و پیتا مفید تلقی شوند.
- با مراجعه به جدول صفحه مقابل می توانید با شناسنامه ی آیورودایی برخی از سبزیجات مهم آشنا شوید:

ردیف	نام سبزیجات	مزه (Rasa)	انرژی (Virya)	اثرات بلند مدت (Vipak)	تأثیر روی دوشاها
۱	سیب زمینی	شیرین گس	سرد	شیرین	$V \approx P \approx K \uparrow$
۲	سیر	تمامی مزه ها بجز شوری	گرم	تند	$V \downarrow P \uparrow K \downarrow$
۳	پیاز	تند و شیرین	گرم	تند	$V \uparrow P \uparrow K \downarrow$
۴	ذرت	شیرین	کمی گرم	شیرین	$V \uparrow P \uparrow K \downarrow$
۵	کلم	گس و شیرین	سرد	تند	$V \uparrow P \downarrow K \downarrow$
۶	قارچ	شیرین، گس	سرد	شیرین	$V \uparrow P \downarrow K \uparrow$
۷	خیار	شیرین، گس	سرد	شیرین	$V \uparrow P \downarrow K \uparrow$
۸	اسفناج	گس، کمی تند و شیرین	سرد	تند	$V \uparrow P \uparrow K \downarrow$
۹	گوجه فرنگی	شیرین و ترش	کمی گرم	ترش	$V \downarrow P \uparrow K \uparrow$
۱۰	هویج	شیرین	کمی گرم	شیرین	$V \downarrow P \uparrow K \downarrow$
۱۱	کرفس	گس، شیرین و شور	سرد	تند	$V \uparrow P \downarrow K \downarrow$

به نکات ذیل توجه کنید:

هر چند سیر گیاهی راجاسیک محسوب می شود ولی خواص بی شمار آن باعث شده است که در آشپزی آیورودا به آن توجه شده و سعی کنیم کیفیات راجاسیک آن را متعادل سازیم. می دانید که سیر دارای ویتامین های A, C, B و املاح ید، آهن و کلسیم است.

- مایه ی تقویت قلب و ششهاست.
- مایه ی تقویت قوای جنسی بویژه برای واتا و کافایی هاست.
- مایه ی پایین آوردن فشارخون است.
- یک آنتی بیوتیک طبیعی محسوب می شود.
- مایه ی هضم غذا شده و در رفع اختلالات گوارشی مؤثر است.
- مایه ی تقویت سیستم ایمنی بدن است.

- دراز بین بردن انگل های روده مؤثر است و...
- توصیه ی عمومی ما در تعدیل کیفیات راجاسیک سیر، تفت دادن آن درگی است.
- سیب زمینی عموماً برای هر سه دوشا مفید است. اما انرژی آن گذشته از آنکه سرد است، سنگین و خشک نیز می باشد. بنابراین علت افزایش کافا شده و افراد واتایی بهتر است آن را با گی یا کره استفاده کنند.
- هر چند اسفناج سرشار از ویتامین های A, B₂, C و آهن و ید بوده و به همین دلیل برای مبتلایان به کم خونی مفید است ولی برای افرادی که دارای سنگ کلیه یا سنگ کیسه صفرا هستند ممنوع است.
- کلم ها، انرژی سرد، خشک و سبکی دارند و عموماً راجاسیک تلقی می شوند. به همین دلیل مایه ی افزایش واتا و قابض هستند. آنها اثر تصفیه کنندگی خون و کبد را هم دارند و ساتویک ترین نمونه از این گروه گل کلم است.
- کرفس نه تنها حاوی ویتامینهای A, C و املاحی چون فسفر و سدیم است بلکه از منظر آیورودا حاوی ظرفیتی عالی از انرژی اتر (Akashs) بوده و مایه ی آرامش ذهن، پاکسازی احساسات و بهبود ادراک نیز می باشد.
- پیاز نیز گیاهی راجاسیک با خواصی بی شمار است. دارای ویتامینهای A, B, C و املاحی چون کلسیم، سدیم و پتاسیم می باشد.
- باعث خروج اخلاط از سینه می شود.
- یک آنتی بیوتیک طبیعی بحساب می آید.
- باعث کاهش کلسترول خون می شود.
- تحریک کننده ی انرژی جنسی است.
- کنترل کننده تشنج است.
- تب بر محسوب می شود.

دقت کنید ویپاک پیاز خام تند و پیاز پخته شیرین است و تأثیر آنها روی دوشاها به قرار ذیل می باشد:

پیاز خام $V \uparrow K \downarrow P \uparrow$

پیاز پخته $V \downarrow K \downarrow P \uparrow$

غلات

غلات عموماً پایه ی اصلی و ستون رژیم غذایی بسیاری از ملل را شکل می دهند. آنها از هزاران سال پیش

شناخته شده بودند و منبعی برای کربوهیدراتها، مواد معدنی و ویتامینها محسوب می شوند. بالاترین ارزش غذایی مربوط به غلات کامل یعنی همراه با پوسته و سبوس است.

غلات در آیورودا

غلات عموماً در شکل کامل خود دارای انرژی ساتوا بوده مایه ی توازن هر سه دوشا (Tri dosha) هستند ولی البته استفاده ی بیش از حد آنها باعث آشفتگی دوشاها خواهد شد. به علت سرشاری غلات از عنصر «خاک»، آنها را مایه ی ساختن بافتهای بدنی و شکل دادن به مدفوع بحساب می آورند، غلات عموماً دارای مزه ی شیرین، انرژی معتدل و اثر پس از هضم شیرین می باشند.

بسیاری از غلات خاصیت نیروبخشی داشته و برای افراد ضعیف، بیمارانی که دوران نقاهت را می گذرانند و افراد با طبع واتا مفید هستند. بویژه گندم، برنج قهوه ای، جو و جو دوسر. از طرف دیگر برخی غلات مدر بوده خاصیت دفع بلغم زائد دارند که برای افرادی با طبع کافا ایده ال خواهند بود مثل ذرت، جو، گندم سیاه (چاودار).

ترکیبات

عموماً ترکیب غلات با اکثر مواد غذایی مثل سبزیجات، میوه جات، مغزها و لبنیات ممکن و مفید است. اما باید دقت کنید که سایر مواد نیز با همدیگر سازگار باشند. به عنوان مثال ترکیب شیر و جو دوسر همینطور مغزها و جو دوسر بالامانع است اما شیر + جو دوسر + مغزها ترکیب ایده آلی بحساب نمی آید. زیرا آگنی را تضعیف کرده و مسبب شکل گیری «آما» خواهد بود.

در کشور ما مهمترین غلاتی که مورد استفاده قرار می گیرند گندم و برنج هستند.

گندم - عموماً گندم را سلطان غلات می نامند. مزه ی آن شیرین و کمی گس و اثر پس از هضم آن نیز شیرین است. واتا و پیتا را کنترل کرده و باعث افزایش کافا می باشد. دانه ی گندم سرشار از نشاسته و املاح گوناگون است. جوانه ی آن سرشار از ویتامینهای A, B, E و سبوسش دارویی برای رفع یبوست و مدیریت فتق و بواسیر است.

دانه های گندم، بلغور گندم (دانه ی گندم پوست گرفته ای که بخارپز و نیم کوب شده است.) جوانه های گندم و آرد سبوس دار بهترین اشکال استفاده از گندم می باشند. آرد سفید بدون سبوس گندم دارای ویژگیهای تاماس (Tamas) بوده و استفاده ی زیاد آن مایه ی اختلالات کافایی و افزایش آما (Ama) است.

برنج - مزه و اثر پس از هضم برنج شیرین بوده و انرژی آن نیز معتدل است عموماً برنج های مرغوب مثل برنج بسمتی تأثیری متعادل کننده روی هر سه دوشا دارند.

هضم برنج نسبتاً ساده است به همین سبب برای بازکردن و افطار از روزه های طولانی، برای افرادی که هاضمه ی ضعیف داشته و عموماً حالت تهوع دارند مفید خواهد بود. برنج سازنده ی بافتهای بدنی بوده و سرشار از نشاسته است. شلتوک آن نیز دارای انواع ویتامینهای گروه « ب » است. برنج قهوه ای طبیعتی گرم داشته هضم

آن نسبتاً سخت تر است.

بنابراین استفاده ی زیاد از آن پیتا را آشفته می کند (به دلیل طبع گرم آن) اما از برنج سفید نیروبخش تر است لذا اگر بخوبی همراه با روغن و گی پخته شود و همراه با نمک، می تواند برای افرادی با طبع « واتا » مفیدتر باشد.

مغزها

مغزها یکی دیگر از منابع عمده در تغذیه ی ما بشمار می آیند. عموماً بسیار مغذی و حاوی چربی، مواد معدنی و پروتئین بسیاری هستند و در نتیجه نیازهای عمده ی بدن ما را برآورده می سازند.

مغزها در آیورودا

عموم مغزها دارای مزه و اثر پس از هضم شیرین و انرژی کمی گرم، سنگین و چرب هستند. بنابراین تأثیر آنها روی دوشاها به قرار زیر است: واتا را کاهش داده و مایه ی افزایش کافا و پیتا خواهند شد. چون هضم آنها سنگین است بنابراین خام آنها بیشتر قابل توصیه به افرادی با طبع پیتا و احیاناً کافاست و واتایی ها بهتر است مغزها را همراه با نمک، بو داده سپس استفاده کنند. مغزها بسیار مغذی بوده و سازنده ی بافتهای چربی، عصبی و اوجاس هستند. تأثیرات ایده آلی روی حافظه و خلاقیت داشته به مراقبه گران و گیاهخواران استفاده ی مرتب از آنها توصیه می شود.

آماده سازی و روش مصرف

از آنجا که مغزها بسیار سنگین اند، نباید بمقدار زیاد خورده شوند. هضم مغزهای خام باز هم سخت تر است بنابراین به افرادی توصیه می شود که هاضمه ی قوی (Tikshns Agni) دارند که عموماً بیشتر افرادی با طبع پیتا خواهند بود.

استفاده از مغزها همراه با شکر و شکرهای طبیعی مثل عسل باز هم آنها را مقوی تر خواهد ساخت و البته هضم آنها را نیز سخت تر! ترکیب مغزها با کمی نمک و ادویه جات و تفت ملایم آنها می تواند هضمشان را آسانتر سازد و بنابراین افرادی با دوشای واتا قادرند به این شیوه از مغزها استفاده کنند.

اگر مغزها را در آب انداخته و پوستشان را جدا کنید و همراه با ادویه جاتی مثل زنجبیل با شیر مخلوط سازید، ترکیباتی فوق العاده بدست خواهید آورد که مایه تقویت متعادل و افزایش اوجاس در شما خواهد شد.

بهترین زمان استفاده از مغزها پاییز و زمستان است. به دلیل چربی زیاد، استفاده ی مرتب از آنها در بهار و تابستان قابل توصیه نیست.

به لیست مغزهای اصلی در ذیل توجه کنید:

ردیف	مغزها	مزه (Rasa)	انرژی (Virya)	اثر پس از هضم (Vipak)	تأثیر روی دوشاها
۱	بادام	شیرین، تلخ	گرم	شیرین	V↓P↑K↑
۲	پسته	شیرین	گرم	شیرین	V↓P↑K↑
۳	بادام هندی	شیرین	گرم	شیرین	V↓P↑K↑
۴	فندق	شیرین	گرم	شیرین	V↓P↑K↑
۵	کنجد	شیرین	کمی گرم	شیرین	V↓P↑K↑
۶	گردو	شیرین	گرم	شیرین	V↓P↑K↑
۷	تخم آفتابگردان	شیرین	کمی گرم	شیرین	V≈P≈K≈

به نکات ذیل در ارتباط با مغزها توجه کنید:

- می دانیم که گردو نیروبخش، مغذی، مسکن و ملین بوده، تأثیر مثبتی روی قوای ذهنی و حافظه دارد. اما گردویی که کهنه شده، رنگ و بویش را از دست داده و طعم آن نیز کمی تند شده است، تأثیر نامناسبی را روی دوشاهای ما خواهد داشت. در واقع باعث آشفتگی در هر سه دوشا خواهد شد.
- بادام یکی از مقویترین مغزها محسوب می شود. مایه ی تقویت و بازسازی بافت های عصبی و جنسی بوده، کلیه ها، مغز و نیروی جنسی را تقویت می کند. اما دقت کنید که پوست بادام قابل هضم نیست و اگر آن را در طی شب بخیسانید و پوستش را بگیرید، هضم آن را تسهیل می کنید. ضمناً روغن بادام شیرین دارای خواص درمانی بسیاری است بویژه یک مسهل و خواب آور سبک و ایده آل بحساب می آید.
- مغز سفید فندق از قابل هضم ترین مغزهای روغنی بشمار می آید. فندق بسیار مغذی و مایه ی تجدید حیات بافتهای بدنی است. اما زیاده روی در خوردن آن بویژه با پوست باعث سوء هاضمه و نفخ می شود.

گوشت ها

گوشت ها منبع مهمی در تأمین پروتئین و عامل عمده ای در تقویت قوای حیاتی ما محسوب می شوند. در واقع باید گفت مقوی ترین ماده ی غذایی موجود می باشد و استفاده ی از آن در چند دهه ی اخیر در تمامی فرهنگ

ها و اقشار مردم رو به گسترش بوده است. عوامل مهمی چون نحوه ی ذبح حیوانات، همينطور نوع خوراک آنها در طی زندگی و حياتشان حائز اهمیت فوق العاده است و می تواند فاصله ای عظیم بين استفاده از موادی مغذی تا موادی سمی را تعیین کند.

گوشت در آیورودا

عموماً گوشت ها دارای مزه و اثر بعد از هضم شیرین و انرژی کمی گرم هستند. بنابراین واتا را آرام کرده و پیتا و کافا را افزایش می دهند. ماده غذایی مناسب برای افراد با طبع واتا، افراد ضعیف و کم بنیه و افرادی که دوران نقاهت را طی می کنند، بحساب می آید.

از طرف دیگر تاماس ترین (Tamas) گونه از مواد غذایی می باشند که عشق و مهر را در انسانها ضعیف کرده، فعالیت های ظریف ذهنی را کند می کنند. عموماً مولد آما (Ama) و سموم بوده و به مراقبه گران و کسانی که تمرینات جدی معنوی انجام می دهند توصیه نمی شوند. استفاده از ادویه جاتی چون فلفل همراه گوشت در هضم بهتر آنها و عدم شکل گیری «آما» مؤثر است. ولی باعث افزایش بیشتر «پیتا» خواهد شد. بنابراین افراد با طبع پیتا بهتر است از ادویه جات و گیاهان تلخ همراه با گوشت استفاده کنند.

آماده سازی و ترکیبات

گوشت را باید با ادویه جات مناسب به طور کامل پخت تا هضم آن تسهیل شود. خوردن گوشت خام و کاملاً سرخ شده هر سه دوشا را آشفته کرده و آمای زیادی تولید می کند.

سوپ گوشت ساده ترین شکل و قابل هضم ترین راه استفاده از خواص گوشتها محسوب می شود. بهتر است گوشتها را فقط در وعده های ظهر (ناهار) که آگنی قویترین توان را در هضم غذا دارد استفاده کنید. و از ترکیب آن با سایر مواد غذایی بر حذر باشید.

در ایران ما عموماً از گوشت گوسفند، گوساله، مرغ و ماهی استفاده می کنیم بنابراین در ذیل اشاره ای به این چهار نوع گوشت خواهیم کرد:

- **گوساله و گاو:** مزه و اثر پس از هضم شیرین دارد. گوشت گاو عموماً خنک تر از سایر انواع گوشتها بحساب می آید. بنابراین مایه ی افزایش کافا و تا حدی پیتا بوده ولی «واتا» را کاهش می دهد. بسیار نیروبخش است و توان کار و فعالیت را به ما می دهد اما حس مهر و شفقت را در ما ضعیف می سازد.
- **گوسفند و بره:** مزه و اثر پس از هضم شیرین داشته اما انرژی آن بسیار گرم است. پیتا و کافا و افزایش داده و واتا را آرام می سازد. می تواند تأثیر بسزایی در افزایش نیروی جنسی داشته باشد.
- **مرغ:** مزه و اثر پس از هضم شیرین و انرژی کمی گرم دارد. واتا را آرام کرده و پیتا و کافا را کمی

- افزایش می دهد. از سایر انواع گوشت ها هضم ساده تری دارد. چربی کمتری داشته و سبک تر است.
- تخم مرغ - مزه و اثر پس از هضم شیرین و انرژی گرم داشته کافا و پیتا را افزایش داده و واتا را آرام می کند. سفیدی تخم مرغ انرژی سرد دارد و زرده ی آن بسیار گرم است و مایه ی آشفته گی پیتا در خون می شود.
- ماهی:** ماهی ها عموماً مزه ی شیرین و شور و اثر پس از هضم شیرین دارند. انرژی آنها سرد و اگر ماهی اقیانوس و آب های شور باشند گرم است. طبخ ماهی با خردل، زنجبیل و سیر بسیار ایده آل و هضم آن را تسهیل می کند. توجه کنید استفاده از سس های ترش همراه با ماهی، پیتا را در خون آشفته می سازد.

لبنیات

محصولات لبنی شامل شیر، کره، پنیر، خامه، سرشیر، ماست و دوغ، گروه عمده ای از مواد مصرفی ما را تشکیل می دهند که منبع مهمی در تأمین پروتئین، چربی و مواد معدنی ما محسوب می شوند.

لبنیات در آیورودا

عموماً لبنیات دارای مزه و اثر پس از هضم شیرین و انرژی سرد هستند. اگر مزه ی آنها ترش باشد انرژی آنها به گرمی پیش می رود. بنابراین کافا را افزایش داده و اغلب واتا و پیتا را آرام می سازند. گفته شده است که محصولات لبنی سازنده و تقویت کننده ی هر هفت بافت اصلی می باشند و از طرف دیگر آرام کننده ی ذهن، اعصاب و احساسات هستند. با توجه به چرب و سنگین بودن لبنیات آنها مایه افزایش کافا، اخلاط و «آما» هستند و افرادی با طبیعت کافا باید با احتیاط از این گروه استفاده کنند. شیر در کل این مجموعه متعادل ترین و دارای انرژی «ساتوا» است.

توجه جدی به سلامت، بهداشت و تغذیه ی ارگانیک گاوها رکنی اساسی در سلامت مواد لبنی محسوب می شود.

ترکیبات

توجه کنید که لبنیات برای ترکیب با سایر گروه های مواد غذایی مناسب نیست. ترکیب شیر و ماست با میوه های ترش، گوشت و ماهی ممنوع است. تنها می توانید شیر را با غلات و شکر ترکیب کنید. دقت کنید که از لبنیات در زمستان و آغاز بهار کمتر استفاده کنید. از طرف دیگر لبنیاتی با مزه ی ترش مثل ماست و خامه ی ترش در تابستان نیز می توانند موجب آشفته گی پیتا شوند. برای کنترل و مهار کافای زیاد در لبنیات بهتر است آنها را با ادویه جات مناسب ترکیب کنید.

- بهترین ادویه جات برای متعادل ساختن پنیر و ماست، خردل، زیره و پودر فلفل سیاه هستند.

- بهترین ادویه جات برای متعادل ساختن شیر، زنجبیل، هل و دارچین محسوب می شوند.

به جدول ذیل برای درک اختلاف تأثیرات هر کدام از لبنیات توجه کنید:

نام لبنیات	مزه	انرژی	اثر بعد از هضم	تأثیر روی دوشاها
شیر	شیرین	سرد	شیرین	V↓P↓K↑
ماست	شیرین و ترش	کمی گرم	شیرین (ترش)	V↓P↑K↑
بستنی	شیرین	سرد	شیرین	V↓P↓K↑
پنیر	شیرین و شور	سرد	ترش	V↓P↑K↑
کره	شیرین	سرد	شیرین	V↓P↓K↑
گی	شیرین	سرد	شیرین	V↓P↓K↑

به نکات ذیل توجه کنید:

- خوردن بستی فقط در تابستان پیشنهاد می شود. اصولاً بستنی ها به آگنی (آتش متابولیسم) صدمه می زنند و مایه ی شکل گرفتن آما (Ama) هستند. حتی ممکن است «واتا» را نیز آشفته کنند. (گذشته از افزایش کافا) البته استفاده ی محدود از آن در ساعات مناسب تابستان می تواند بسیار دل انگیز و مفید باشد.
 - هرچقدر ماست ترش تر باشد، ویپاک آن نیز به ترشی پیش می رود و بیشتر و بیشتر پیتا را آشفته می سازد. بنابراین به افراد پیتا، ماست شیرین پیشنهاد می شود.
 - شیر طبیعی ساتوا داشته مغذی، نیروبخش و ملین است. ترکیب آن با جوز هندی کمی پیش از خواب به خوابی عمیق و راحت کمک می کند. شیرو گی در ترکیب با هم، رفع کننده ی یبوست و یک ملین مؤثر بحساب می آیند.
 - برای درست کردن گی، کره ی بدون نمک را به آرامی بجوشانید تا آب آن بخار شده و ناخالصیهای آن نیز ته نشین شود. سپس آن را از صافی رد کنید و بگذارید سرد شود.
- در آیورودا نه تنها گی ماده ای جادویی برای تقویت بافت عصبی (ماجا) جنسی (شوکرا) و اوجاس می شود بلکه به کارکرد بهتر قوای ذهنی، هوشیاری، بینایی، تکلم و تعادل آگنی هم کمک می کند و عموماً آن را ساتوایی ترین نوع روغن می دانند. ضمناً گی دارای خواص درمانی بی شماری نیز می باشد.

رژیم غذایی برای تعادل کامل

در نظر آیورودا، رژیم غذایی متوازن در هر وعده غذایی باید حاوی شش مزه (شور، شیرین، ترش، تند، تلخ و گس) باشد. از طعم غذا همچنین می توان برای متعادل کردن دوشای نامتوازن استفاده کرد، زیرا هر دوشایی در جستجوی مزه ای است که بتواند آن را به حالت تعادل درآورد.

سه دوشای اصلی با مزه های زیر متعادل می شوند

- واتا با مزه های ترش، شیرین و شور متعادل می شود.
- پیتا با مزه های شیرین، گس و تلخ متعادل می شود.
- کافا با مزه های تلخ، گس و تند متعادل می شود.

طعم هایی که زیر آن ها خط کشیده شده، قویترین تأثیر را در کاهش یک دوشا دارند. این اطلاعات بنیادی به شما می گوید که براساس تیپ بدنی خود چه غذایی باید بخورید.

نوع بدن هرکس (دوشای هرکس) بهترین راهنما برای انتخاب غذای مناسب اوست. تصور کنید دو نفر در رستورانی در فضای آزاد، سالاد مخلوط و شربت لیموی خنک سفارش می دهند. اگر شخص اول دوشای غالبش پیتا باشد غذا برایش بسیار مناسب است. اما اگر شخص دوم از نوع واتا باشد این غذا اصلاً برایش مناسب نیست. به همین دلیل است که سازگاری «پراکریتی» یا هماهنگی ساختاری بدن با رژیم غذایی صحیح از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

جدول زیر بیانگر کیفیت های غذایی و چگونگی تأثیر آنها بر دوشاها می باشد ؛

رژیم های غذایی مناسب نوع بدن (دوشا)

متعادل کننده واتا		تشدید کننده واتا	
مزه	کیفیت	مزه	کیفیت
شیرینی ترشی شوری	سنگینی چربی گرمی	تندی تلخی گسی	سبکی خشکی سردی
متعادل کننده پیتا		تشدید کننده پیتا	
مزه	کیفیت	مزه	کیفیت
شیرینی تلخی گسی	سردی سنگینی خشکی	تندی ترشی شوری	گرمی سبکی چربی

متعادل کننده کافا		تشدید کننده کافا	
مزه	کیفیت	مزه	کیفیت
تندی تلخی گسی	سبکی خشکی گرمی	شیرینی ترشی شوری	سنگینی چربی سردی

همانطور که می بینید هر بخ ش شامل سه طعم و سه کیفیت (گونا) می باشد. شما هر شش طعم را می شناسید. شش کیفیت فوق، سه جفت را تشکیل می دهند که عبارتند از:

سنگینی یا سبکی

گندم سنگین و جو سبک است، گوشت گاو سنگین و گوشت مرغ سبک است، پنیر سنگین و شیر بی چربی سبک است.

چربی یا خشکی

شیر چرب و عسل خشک است، نارگیل چرب و کلم خشک است، سویا چرب و عدس خشک است.

گرمی یا سردی (که از همه مهم تر می باشد)

فلفل گرم و گشنیز سرد است، عسل گرم و شکر سرد است، تخم مرغ گرم و شیر سرد است. این کیفیت ها مستقیماً با زبان و معده سخن می گویند. یعنی اگر می خواهید پیتا را متعادل کنید از غذاهایی که کیفیت پیتایی دارند پرهیز کنید. خوردن فلفل قرمز که تند، داغ و چرب است طبعاً پیتا را از تعادل خارج می کند.

چگونه برنامه غذایی متناسب با دوشای خود را انتخاب کنید

غذایی را انتخاب کنید که دوشای غالب شما را متعادل کند. مثلاً اگر از تیپ واتای خالص هستید، رژیم را دنبال کنید که واتا را آرام می کند. این در مورد دوشای واتا پیتا هم صادق است. البته در صورت لزوم می توانید از رژیم غذایی پیتا نیز پیروی کنید. اگر نتوانستید تصمیم بگیرید کدام دوشایتان را تسکین بدهید، بهتر است ببینید به طور طبیعی طعم چه غذاهایی باعث احساس سلامتی و توازن در شما می شود. رژیم غذایی خود را بر طبق فصول سال تنظیم کنید، مثلاً حتی اگر از تیپ قوی پیتا هستید در فصل زمستان نباید نوشابه سرد بنوشید.

- رژیم غذایی تسکین دهنده واتا
- غذاهای گرم و نسبتاً سنگین

- کره و چربی اضافی
- مزه‌های شور، ترش و شیرین
- غذاهای مناسب و ارضاء کننده

رژیم غذایی تسکین دهنده پیتا

- غذای خنک یا گرم اما نه در حال بخار و داغ
- غذای نسبتاً سنگین
- مزه‌های تلخ، شیرین و گس
- کره و چربی کمتر

رژیم غذایی تسکین دهنده کافا

- مواد غذایی گرم و سبک
- غذاهای پخته شده خشک (بدون آب زیاد)
- کره، روغن و شکر در حداقل مصرف
- مواد غذایی تند، تلخ و گس
- مواد محرک دستگاه گوارش

نگاهی به پاکسازی در طب آیورودا

درمانگران آیورودا بر داشتن دوره‌های منظم پاکسازی بدن به عنوان روشی برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری‌ها تأکید بسیار دارند. همانگونه که مرتباً سیستم لوله‌کشی منازل خود را تخلیه کرده و یا روغن موتور اتومبیل خود را تعویض می‌نمائید، بدن‌تان نیز احتیاج دارد تا به طور مرتب سموم را از سیستم خود تخلیه کند و این تکنیک بسیار مؤثری به منظور مراقبت از بدن به حساب آمده و به عملکرد صحیح و طولانی مدت دستگاهها و اعضای بدن کمک می‌نماید و محافظت از آن بوسیله یک برنامه پاکسازی به منظور حفظ سلامت و شادابی امر بسیار مهمی می‌باشد.

عملکرد صحیح گوارش برای سلامتی حیاتی است. وقتی که عمل گوارش به صورت تمام و کمال انجام شود کل غذایی که می‌خورید یا تبدیل به مایعات مغذی شده و جذب بدن می‌شود و یا به صورت ضایعات از بدن دفع می‌گردد. اگر روند گوارش ناقص یا ناکارآمد باشد، غذای نیم هضم در دستگاه گوارش باقی می‌ماند که به این ماده در آیورودا «آما» گفته می‌شود و اگر در بدن باقی بماند و به مرور زمان انباشته شود برای بدن تبدیل

به سم خواهد شد. اما به خودی خود سمی نمی باشد بلکه باعث مسدود شدن کانالهای بدن شده و رفته رفته در جریان اعمال گوارشی اختلال ایجاد کرده و منجر به اضافه شدن سموم می شود. اما یک محیط مساعد برای رشد انواع عفونت ها و امراض است. تجمع اما، مرحله ابتدایی ناهماهنگی ها در فیزیولوژی به حساب می آید. اگر توجهی به آن نشود بطور حتم اختلالی جدی به همراه خواهد داشت.

زمانیکه غذاهای کهنه، غیرطبیعی و نامناسب با قدرت هضم معده خود میل می کنید و یا عادات غذایی نادرست دارید روند عمل گوارش شما، سم تولید می کند. خوردن غذاهای فرآوری شده یا اسانس های مصنوعی و یا غذاهایی که با سموم و کودهای شیمیایی تماس داشته اند، می تواند باعث تجمع سموم شود. نوشیدن آب یخ یا نوشابه های بسیار سرد باعث فروکش کردن آتش دستگاه گوارش (آگنی) شده و ایجاد اما می کند. خوردن غذاهای سنگین پس

از غروب آفتاب، خوردن یک وعده غذایی دیگر قبل از اینکه غذاهای قبلی کاملاً هضم شوند و یا خوردن غذا در حین کارکردن یا ناراحتی و... نیز در عمل گوارش اختلال ایجاد می نماید.

چگونه از وجود تجمع اما در بدن با خبر شویم؟

موارد ذیل، نشان دهنده امکان وجود سموم انباشته شده در بدن می باشند:

- ۱ صبح ها به هنگام برخاستن روی زبانتان بار دارد.
- ۲ بعد از وعده غذایی اصلی خمیازه می کشید و دوست دارید دراز بکشید.
- ۳ اشتهای خوبی ندارید و هوس غذاهای غیر سالم می کنید.
- ۴ در طول روز خسته و بی انرژی هستید درحالی که خواب و خوراکتان به اندازه بوده است.
- ۵ احساس سردرگمی می کنید و تمرکز ذهنی ندارید.
- ۶ نسبت به زندگی بی تفاوت و بی انگیزه هستید.
- ۷ پس از غذا خوردن معده شما ترش کرده و تولید گاز می نماید.
- ۸ احساس سنگینی می کنید.
- ۹ احساس بی قراری همراه با درد و گرفتگی های خفیف می کنید.

اگر از موارد فوق سه مورد یا بیشتر را به طور مداوم تجربه می کنید، شما باید از یک برنامه پاکسازی بهره مند شوید. « پاکسازی های ناگهانی در طب آیورودا توصیه نمی شود » بلکه یک برنامه پاکسازی بسیار ملایم که در طول ۴۰ الی ۶۰ روز اجرا شود فشار کمتری به فیزیولوژی آورده و راحت تر می توان آنرا تکرار نمود و نیز دستگاه گوارش را تحریک می کند تا آمای انباشته شده را بسوزاند.

آیورودا اجرای پاکسازی فصلی و روزانه را توصیه می کند. هر یک از فصل های سال مشکلات خود را برای سلامتی

به همراه دارد، کافای افزایش یافته در زمستان و بهار دچار اختلال می شود و یا پیتا اواخر فصل بهار شروع به افزایش کرده و در تابستان کاملاً می -تواند مشکل ساز شود و از اواخر پاییز نیز و تا شروع به افزایش کرده و در زمستان نامتعادل می گردد. برای پیشگیری و یا درمان عوارض ناشی از این افزایش ها جهت هریک از دوشاها تدابیر خاصی در نظر گرفته شده است که با رعایت نکات مربوطه می توانید بدن خود را از آماهای انباشته شده پاک کرده و یا از بروز آن ها جلوگیری نمایید.

برنامه پاکسازی - رژیم غذایی

- **نباید ها:** از حذف غذاهایی که تولید آما می کنند شروع کنید. این غذاها شامل غذاهای مانده و یا کنسرو شده با مواد نگهدارنده، افزودنیها، مواد شیمیایی و مواد غذایی که با سموم و کودهای شیمیایی پرورش داده شده اند می باشد. غذاهای آماده و چیپس ها را از رژیم خود حذف کنید. از خوردن پنیر، دسر ها و گوشت های سنگین، غذاهای سرخ شده، شکلات، شکر سفید، نوشابه های گازدار، قهوه، نوشابه های الکلی و سیگار پرهیز نمائید. مصرف نان حاوی مخمر و غذاهای تخمیر شده را به حداقل برسانید. از نوشیدن آب یخ و نوشیدنی های خنک پرهیز کنید.
- **بایدها:** غذاهایی را انتخاب کنید که با بنیه و احتیاجات بدن شما به حفظ تعادل، هماهنگی داشته و به آتش دستگاه گوارشتان قدرت ببخشد. دنبال غذاهای سبک تر با هضم آسان تر بروید. بهتر است از غذاهای طبیعی، تازه و ارگانیک استفاده نمائید. مواد غذایی خود را تازه خریداری کرده و فوراً آن را استفاده کنید. در طول روز آب گرم بنوشید. همراه غذای خود نیز در صورت لزوم مقدار کمی آب گرم بنوشید. اگر از چای استفاده می کنید بهتر است از ادویه هایی مانند تخم گشنیز، زیره، زنجبیل و دارچین که تقویت کننده معده هستند بر اساس نیاز خود استفاده کنید.

برنامه پاکسازی دائمی - سبک زندگی

برای داشتن گوارشی سالم از دستورات طب آیورودا پیروی نمائید. روزانه ۳ وعده غذایی، صبحانه و شام سبک و ناهار کامل در زمانهای مشخص، در محیطی آرام و دور از سروصدا و با لذت میل کنید. خواب کافی داشته باشید. خواب خوب در هر زمان از سال لازم است اما در طول مدتی که بدن احتیاج به آرامش دارد تا خودش را پاکسازی کند و انرژی بگیرد نباید آن را دست کم بگیرید. زود بخوابید و زود از خواب بیدار شوید. هر روز مراقبه کنید. استرس تشدید کننده اختلال در عمل گوارش است و مراقبه می تواند استرس را کاهش دهد. ورزش به صورت روزانه لازم است، صبح زود ورزش کنید، راه رفتن و یوگا برای همه نوع بدنی عالی است. سعی کنید نفس های عمیق بکشید تا اکسیژن به ریه ها وارد شده و راه کانال های هوایی بدن باز شود. از خوابیدن در طول روز پرهیز کنید. پیشنهاد های غذایی طب آیورودا (واتا، پیتا و کافا) میتواند شروع خوبی باشد.

ماساژ روزانه آیورودا کمک می‌کند تا سم‌های ته نشین شده که در عمق بافت‌های بدن تجمع کرده‌اند، معلق شده و راحت‌تر بتوانند از راه ادرار یا تعریق، دفع شوند. تخلیه مرتب را دست کم نگیرید. کلیه‌ها و روده را مرتباً تخلیه کنید تا سمومی که از بافت‌ها، مفاصل و عضوهای بدن آزاد شده‌اند قبل از اینکه دوباره به جریان خون راه پیدا کنند دفع شوند.

برنامه پاکسازی - تمرین‌های نظافتی

پزشکی سنتی آیورودا و یوگا بیماری را نتیجه عدم تعادل دوشاها می‌دانند و تأمین سلامت را منوط به ایجاد تعادل بین این سه دوشا می‌دانند و تمرینات پاکسازی به همین منظور ابداع گردیده‌اند که عبارتند از:

۱ شستشوی بینی (نتی)

جالاتنی تمامی اضافات و ترشحات را از دیواره بینی و سینوس‌ها شسته و اجازه می‌دهد که هوا بدون هیچ مانعی جریان یابد، این تمرین در بهبود بعضی از امراض سیستم تنفسی مثل آسم، برونشیت و ذات‌الریه بسیار مؤثر است. جالاتنی تنش‌های ماهیچه‌ای صورت و اعصاب آن را از بین برده، ظاهری شاداب و زنده را به ارمغان می‌آورد و تیرگی زیر چشم‌ها را کاهش می‌دهد. این تمرین باعث خنکی و آرامش مغز شده، از بروز میگرن جلوگیری می‌نماید. اضطراب، استرس و افسردگی را از بین برده و احساس تازگی به انسان می‌بخشد. این تمرین به رفع آلرژی، سرماخوردگی، سینوزیت و کلاً بیماری‌های مربوط به گوش، حلق و بینی کمک می‌کند. بهترین زمان تمرین صبح قبل از انجام آساناها می‌باشد ولی اگر لازم باشد هر وقت از روز به جز بعد از صرف غذا می‌تواند انجام شود. این تمرین را تا پنج بار در هفته می‌توان انجام داد. برای انجام این تمرین معمولاً از قوری مخصوص که بنام قوری نتی معروف است استفاده می‌شود و میزان غلظت نمک به میزان غلظت نمک خون بدن می‌باشد که معمولاً ۹ در هزار است و مقدار آب مصرفی در هر نوبت حدود نیم لیتر است. درجه حرارت آب به اندازه درجه حرارت بدن بوده و باید تنفس از دهان انجام شود. اگر در حین انجام نتی احساس وزوز در سر داشتید طبیعی است.

موارد احتیاط

آب باید تنها از سوراخ‌های بینی عبور کند. اگر مشاهده کردید آب به گلو یا دهان وارد می‌شود در این صورت وضعیت سر و بدن شما نیاز به اصلاح دارد. از خشک شدن سوراخ‌های بینی بعد از شستشو مطمئن شوید، به همین منظور بعد از انجام نتی باید کاپالبهاتی انجام شود. افرادی که گرفتگی بینی، سرماخوردگی و سینوزیت یا سرفه شدید دارند نباید این تمرین را انجام دهند.

۲ افزایش حرارت معده (آگنی سارکریا)

آگنی به معنای آتش و سار به معنای اسانس و کریا به معنی عمل است. اسانس حرارت بدن در شکم جریان دارد و اگر ارگانهای شکم کار نکنند حرارت بدن به هدر میرود و برای سوخت و ساز بدن، ما نیاز به قدرتمند کردن شکم و تولید حرارت داریم. این تمرین نیاز حرارتی بدن را با تقویت شکم برطرف می‌سازد. آگنی سارکریا اشتها را افزایش داده و در بهبود بیماری‌هایی مانند هضم بد غذا، اسیدیته بالا یا پائین معده، یبوست، کرم‌ها و تنبلی کبد و کلیه بسیار مؤثر است. اندام‌های شکمی را ماساژ داده اعصاب آن را فعال و ترمیم می‌کند. ماهیچه‌ها را قوی ساخته، سلامت را در مورد اندام‌های گوارشی به بالاترین حد خود می‌رساند. همچنین سطوح انرژی مثل سامانا را افزایش می‌دهد و افسردگی و بیقراری را بهبود می‌بخشد. (سامانا نوعی از انواع انرژی‌های موجود در انسان است که در شکم جاری می‌باشد).

موارد احتیاط

به علت گرمایی که تمرین ایجاد می‌کند در ماههای گرم تابستان باید در انجام آن محتاط بود، زیرا ممکن است گرمای ناشی از آن و فشار درونی سبب افزایش فشار خون و همچنین افزایش دوشای پیتا گردد.

افرادی که مبتلا به فشار خون بالا، ناراحتی‌های قلبی، زخم اثنی عشر، افزایش اسید معده و مشکلات تیروئید هستند نباید این تمرین را انجام دهند.

۳ شستشوی معده (کنجال)

این تکنیک باعث هماهنگی ارگانهای شکمی شده و ماهیچه‌های دیواره این اندام‌ها را تقویت می‌کند. مشکلات جهاز هاضمه مثل ترشح زیاد اسید و کم‌کاری‌های معده را بهبود می‌بخشد، ترشحات اضافی را از بین برده در بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی، برونشیت، آسم و امراض دیگر مربوط به سیستم تنفسی و افزایش کافا بخصوص در

فصل بهار تأثیر مثبت دارد. همچنین احساس سنگینی و فشاری را که بر اثر موانع داخلی و خارجی در روی قلب احساس می‌شود کاهش می‌دهد. مقدار نمک آب ممکن است بر حسب توصیه مربی باشد. گاهی افرادی که قادر نیستند تمام آب نمک مصرف شده را برگردانند نگران می‌شوند که چه اتفاقی خواهد افتاد ولی نگرانی بی‌مورد است، چرا که اولاً آب نمک اضافی به طور طبیعی از سیستم دفع خواهد شد و در ثانی ماندن آب و نمک در معده اخلاط و اسید اضافی موجود در معده را در خود حل کرده و اثرات سوء آن را از بین می‌برد و در نهایت یا از دستگاه گوارش و یا از طریق ادرار دفع می‌شود. آبی که در این حالت دفع می‌شود ممکن است بد رنگ باشد. مخصوصاً در اولین تمرین

این پدیده می‌تواند به علت ترشی معده، صفرا یا اخلاط باشد. زمانیکه شکم از مواد زائد خالی گردید، آب دفع شده صاف خواهد شد.

موارد احتیاط

- گاهی حین انجام کنجال خونریزی از حلق به وجود می‌آید.
- گاهی بعد از انجام کنجال خونریزی‌های زیر جلدی در اطراف چشم‌ها بوجود می‌آید.
- گاهی بعد از انجام کنجال تمام صورت سرخ می‌شود.
- گاهی بعد از انجام کنجال شخص در نواحی مختلف ورم می‌کند.
- در موارد فوق جای هیچ‌گونه نگرانی نمی‌باشد و معمولاً عوارض مربوطه سریعاً برطرف می‌گردد.
- در صورت لزوم می‌توانید با مربی خود در میان بگذارید.

نکات قابل توجه در انجام کنجال

- ۱ شب قبل از تمرین غذای سبک میل شود و در زمان مناسب بخوابید.
- ۲ توصیه می‌شود یک ساعت قبل از کنجال سر و صورت و عضلات گردن، شانه‌ها را با روغن کنجد ماساژ دهید.
- ۳ بهترین زمان برای تمرین، زمان کافای صبح (سه الی چهار ساعت پس از طلوع خورشید) است. نزدیک ظهر تمرین انجام نشود.
- ۴ کسانی که دچار نفخ می‌شوند می‌توانند قبل از کنجال از جوشانده نعنا و رازیانه استفاده کنند.
- ۵ در صورت حساسیت به آب و نمک می‌توانید از شیر یا آب میوه‌ی شیرین مانند آب سیب یا انگور استفاده نمایید.
- ۶ آب باید ولرم باشد.
- ۷ تحریک روی زبان حداکثر هشت مرتبه انجام شود.
- ۸ در صورت ضعف می‌توانید یک لیوان شربت عسل یا آب انگور یا آب سیب و یا شیر میل نمایید.
- ۹ دو تا سه ساعت پس از انجام کنجال از مصرف غذای جامد پرهیز کرده و بعد از این زمان نیز از خوردن غذاهای سنگین، الکل و غذاهای غیرگیاهی و کشیدن سیگار خودداری نمایید.
- ۱۰ پس از انجام کنجال حتماً لازم است بینی و چشم‌ها با آب ساده و دهان با محلول جوش شیرین شسته شوند و تن آرامی انجام شود. دقت کنید که تا حداقل ۴۵ دقیقه پس از تمرین نخوابید.
- ۱۱ برای خانم‌ها در دوران پریود و حاملگی بطور کلی کنجال ممنوع است. اما اگر لازم باشد، با احتیاط و زیر نظر مربی و پزشک انجام شود.

۱۲ دو بار در هفته می توان آن را انجام داد.

۱۳ نیمی از آب و نمک خورده شده تخلیه شود کافی است.

موارد منع در انجام کنجال

بیماری های قلبی، فتق های شکمی، زخم معده و اثنی عشر، فشار خون بالا، سرطان و.... در مورد آسم باید زیر نظریوگا تراپیست ماهر انجام شود.

فوائد کنجال

- ۱ بهبود کارکرد دستگاه گوارش
- ۲ تمیز شدن دستگاه گوارش
- ۳ کاهش مشکلات شایع دستگاه گوارش مثل؛ ترش کردن، سوزش سر معده، نفخ و زخم های دهان
- ۴ بهبود خواب، چرا که باعث آرامش کلی سیستم های داخلی بدن می شود.
- ۵ تمیز کردن تراشه و برونش و برونشیولها از موکوسی که آلوده به مواد سمی استنشاق شده است.
- ۶ بهبود مشکلات تنفسی به خصوص آسم به خاطر شوکی که به عصب واگ که از شاخه پاراسمپاتیک است وارد می کند.
- ۷ باعث افزایش گرمای بدن شده و لذا برای کسانی که دست و پای سرد دارند بسیار مناسب است.
- ۸ آرام کردن عضلات شکم
- ۹ دفع انرژی های مزاحم از طریق جذب آن در نمک و سپس دفع آن
- ۱۰ بازکردن مسیرهای انرژی و چاکرای آنها تا ویشودهی
- ۱۱ تخلیه تنش ها و پرورش خویشتنداری و لذا اخلاق حسنه
- ۱۲ افزایش آرامش کلی و آرام شدن عضلات اطراف چشم ها
- ۱۳ شفاف شدن پوست به خصوص صورت

تسهیل کنجال

- ۱ عضلات گلو نرم شود.
- ۲ عضلات گردن، گرم و شل شود.
- ۳ کنجال را در حمام و زیر دوش آب گرم انجام دهید.
- ۴ مقدار آب به میزان مثلاً ۲ لیوان کمتر شود.
- ۵ در هنگام کنجال فشار زیاد نیاورید.

- ۶ مدت زمان تمرین طولانی نشود.
- ۷ مقدار نمک کمتر شود.
- ۸ اگر لازم باشد فقط عق بزیند بدون خروج آب و فقط ممکن است کف و بزاق خارج شود.
- ۹ این تمرین آتش معده (آگنی) را تقویت کرده در نتیجه در هضم غذاهای سنگین بسیار مؤثر است. کنجال را می‌توان در دو وضعیت نشسته (چمباتمه) و یا ایستاده انجام داد.

۴ شستشوی روده با برگ سنا

- ۱ برگ سنا را از عطاری تهیه کنید.
 - ۲ آنرا پودر کنید.
 - ۳ چهارقاشق چای خوری از آنرا به همراه دو لیوان آب جوش در داخل قوری که از جنس استیل نباشد (چینی یا پیرکس) بریزید.
 - ۴ قوری را ۱۵ دقیقه روی حرارت غیر مستقیم بگذارید تا سنا دم بکشد.
 - ۵ پس از کمی سرد شدن تمام آنرا مصرف کنید.
 - ۶ اگر مزه آن برایتان خوشایند نبود کمی عسل به آن اضافه کنید.
- محلول را ساعت ۱۰ شب بنوشید. پس از آن، حدود ساعت ۴ صبح شکم شروع به کارکردن می‌کند و طبیعتاً در ابتدا به صورت سفت و در ادامه کمی شل‌تر تا اینکه در نهایت تبدیل به یک مایع زردرنگ می‌شود که در این صورت یعنی کار به خوبی انجام شده است. تا حدود بعد از ظهر ممکن است این روند ادامه پیدا کند.
- در طی روزی که شب آن، محلول را استفاده می‌کنید به جهت اینکه روده‌ها خیلی از غذا انباشته نباشند دستور صرف غذا به قرار زیر است:
- ۱ صبحانه معمولی
 - ۲ ناهار یک غذای سبک
 - ۳ شام ساعت ۶ عصر و تنها یک سوپ ساده باشد.

چند نکته مهم در مورد مصرف سنا

- ۱ این گیاه به گونه‌ای روده‌ها را لای رویی می‌کند و لذا با سایر ملین‌ها که فقط جنبه مسهل دارند متفاوت است. دیگر اینکه به همین دلیل نباید از آن زیاد استفاده کرد چرا که باعث آسیب به پرزهای دستگاه گوارش می‌شود.
- ۲ پس از دفع مواد سمی از روده ممکن است در ناحیه مقعد احساس سوزش کنید که طبیعی بوده و به خاطر سمومی است که دفع شده‌اند. در صورتی که این مورد دردآور باشد می‌توانید محل را با کمی پماد ویتامین آ.د چرب کنید.



پیشگیری از
دردها

پیشگیری و مواجهه با سردرد

- ۱ ماساژ ۵ نقطه از بدن: ۱. دست Hoku Point ۲. ساعد ۳. گوش ۴. شقیقه ها ۵. کف پاها
- ۲ کف پاهایتان را برهنه کنید و برای مدت ۵ دقیقه روی زمین، موزاییک، سنگ، شن و... راه بروید.
- ۳ گردش شانه ها
- ۴ تن آرامی را از سر به پا انجام دهید.
- ۵ دوش آب ولرم بگیرید و تصور کنید درد سرتان با آب شسته شده، پایین می آید و در زمین فرو می رود.
- ۶ محدودیت در غذا و استفاده فراوان از آب
- ۷ پیشانی خود را در حالت سجده روی زمین بگذارید و تصور کنید درد سرتان از پیشانی به زمین منتقل می شود.
- ۸ جوشانده گیاهی استفاده کنید.

پیشگیری و مواجهه با تهوع

- ۱ تمرینات تخلیه
- ۲ تمرینات تخلیه تنفر
- ۳ عق خشک
- ۴ کنجال
- ۵ ماساژ کف پا
- ۶ اردو آکارشناسانا

پیشگیری و مواجهه با سرماخوردگی

- ۱ غرغره آب و نمک به طور مرتب
- ۲ محدودیت در خوردن غذا
- ۳ در صورت امکان روزه آب، عسل، زنجبیل و آب لیمو تازه بین ۴۸ تا ۷۲ ساعت
- ۴ شستشوی بینی، معده و روده (نتی، کنجال و لاگو)
- ۵ آب پیاز، دم کرده آویشن
- ۶ استراحت و گرم نگه داشتن خود
- ۷ ملاقات با افراد مهربان
- ۸ ماساژ گردن برای به جریان انداختن جریان خون، لاف و انرژی در گردن و گلو
- ۹ غرغره با آب زنجبیل

پیشگیری و مواجهه با دردهای استخوانی-عضلانی

- ۱ کسانی که مشکلات بدنی دارند با مربی در میان بگذارند و از ایشان راهنمایی بخواهند.
- ۲ از امکانات کمک آموزشی ما مثل صندلی، کوسن، حوله و... کمک بگیرید.
- ۳ ابدًا به خودتان فشار و آسیب وارد نکنید
- ۴ با توجه به توانایی‌های بدن خود حرکات را انجام دهید و چشم هم چشمی نکنید.
- ۵ قسمت‌هایی از بدن‌تان را که درد دارد با روغن کنجد ماساژ دهید و یا بهتر از آن این است که ماساژ کلی بگیرید.

پیشگیری و مواجهه با ریزش مو

- ۱ ریزش مو یکی از مشکلاتی است که به جرات می‌توان گفت اکثر مردم دنیا با آن مواجه هستند.
- ۲ عوامل زیادی مانند عوامل محیطی، ژنتیکی، هورمونی، برخی بیماری‌ها مانند اختلالات تیروئید، کم خونی، نوع تغذیه و استرس در ریزش مو دخیل هستند.
- ۳ کمبود مواد غذایی زیر در ریزش مو موثر است:
 - پروتئین
 - مواد معدنی مثل روی، آهن، کلسیم و منیزیم
 - ویتامین‌های گروه B
 - آنتی اکسیدان‌ها

توصیه‌هایی برای دریافت آهن

- منابع غذایی آهن دار عبارتند از سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مثل عدس و لوبیا و همچنین میوه‌های خشک (برگه‌ها) به خصوص برگه زرد آلو و دانه‌های روغنی. اسید سیتریک و اسید اسکوربیک (ویتامین C) که در آلو، خربزه، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی‌ها، آب پرتقال، لیمو شیرین، لیمو ترش، سیب و آناناس وجود دارند، می‌توانند عوامل افزایش‌دهنده جذب آهن در بدن باشند.
- خوردن مواد غذایی زیر:
 - پسته، ماش، سیب و کاهو

- یک تکه آهن در غذای خود بیاندازید
- بدنه یک سرنگ پنج سی.سی را بوسیله لاک تیره یا ماژیک سی.دی و یا هر وسیله دیگر بپوشانید بطوری که تا حد امکان از ورود نور به داخل آن جلوگیری شود. پس از پر کردن آن با آب جوشیده‌ی سرد شده چند عدد میخ کوتاه آهنی تمیز داخل آن بیاندازید. قسمت انتهایی سرنگ را به جای خود برگردانده و هوای باقیمانده در سرنگ را خالی کنید. سرنگ را داخل کمد یا کابینت بگذارید. پس از گذشت ۲۴ ساعت، آب درون سرنگ را در یک قاشق غذاخوری خالی کنید و بطوری که با دندان‌ها برخورد نکند به ته حلق بریزید. در موارد حاد کم خونی برای درمان تا سه ماه می‌توان این کار را هر روز انجام داد.

ویتامین‌های گروه بی

- موز، دانه آفتابگردان، جوانه گندم، آلوی خشک، غلات سبوس دار، مخمر
- منابع غنی بیوتین: جوانه گندم، سبوس گندم، تخم مرغ و بادام زمینی

آنتی اکسیدان‌ها

- شامل ویتامین ای، ویتامین سی، بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین که در سیب زمینی شیرین، هویج، اسفناج پخته، کدو حلوائی، طالبی، زردآلو، کلم بروکلی، گریپ فروت قرمز وجود دارد)، روی و سلنیوم می‌باشد.

نکته:

- دانشمندان ژاپنی براساس تحقیقات خود معتقدند که وجود چربی زیاد در رژیم غذایی مردان مکانیسم طاسی را سرعت می‌بخشد. به این ترتیب که قسمتی از پوست سر آنزیمی به نام گاما-آلفا-ردوکتاز تولید می‌کند. این آنزیم باعث تبدیل هورمون تستوسترون به دی هیدروتستوسترون می‌شود که این ترکیب باعث ریزش مو می‌شود. غدد چربی مجاور هر فولیکول مو نیز این آنزیم را تولید می‌کنند. وجود چربی زیاد در غذا باعث تحریک غدد چربی و افزایش فعالیت این غدد برای تولید آنزیم نام برده می‌شود.
- بررسی‌ها نشان می‌دهند که اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ با سلامت مو در ارتباط هستند، زیرا اغلب مردم وقتی این نوع اسیدهای چرب را کمتر مصرف می‌کنند و یا اصلاً مصرف نمی‌کنند، دچار خشکی و شکنندگی مو، خارش و شوره پوست سر و در نهایت ریزش مو می‌شوند.
- اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ در روغن سویا و کانولا، جوانه گندم، روغن گردو، روغن تخم کتان یا پنبه و روغن ماهی یافت می‌شوند.

ملاحظات در ارتباط با فشار خون بالا

- ۱ استفاده از نمک سان
- ۲ تمرینات شستشو با ملاحظه انجام شود
- ۳ تمرینات تخلیه خشم بسیار موثر است
- ۴ تمرین تن آرامی
- ۵ تنفس شکمی آهسته
- ۶ تنفس از سوراخ چپ بینی ۵ دقیقه در روز
- ۷ تمرینات خم به جلو با احتیاط انجام شود
- ۸ حرکات معکوس ممنوع
- ۹ محدود کردن خوردن غذاهای چرب

ملاحظات پس از انجام تمرینات تخلیه

- ۱ غرغره آب و نمک به طور مرتب
- ۲ اگر مایعات استفاده می کنید حتما ولرم باشد
- ۳ به هیچ عنوان در معرض باد سرد قرار نگیرید

نگرانی از سختی رژیم

- ۱ شرایط آنچنان به تدریج پیش می رود که از این نظر فشار زیادی وارد نمی شود
- ۲ رفلکس ها طبیعی می شوند
- ۳ کنجال باعث کاهش اشتها می شود
- ۴ جذب انرژی به طرق دیگر



ماساژ بدن

گردآورنده:
نرگس عیوضی



روش‌های نگهداری از پوست صورت فواید ماساژ

- ماساژ درواقع الفبای زیبایی به شمار می رود
- باعث بهتر شدن ترشحات پوست می شود
- دفع سموم را آسان میکند
- گردش خون را بهبود می بخشد
- برای حفظ جوانی موثر است
- از تحلیل رفتن عضلات و از بین رفتن بافتها جلوگیری می کند
- باعث برطرف کردن تیرگی پوست و شفافیت پوست می شود

مراحل انجام کار

- تمیز کردن دست و صورت با مواد پاک کننده یا شوینده مناسب پوست صورت
- زدن کرم ماساژ طبق دستور گفته شده
- انجام تکنیک های ماساژ
- پاک کردن پوست در صورت نیاز
- بخور و ماسک
- زدن کرم های صورت (کرم دورچشم، کرم صورت)
- آمادگی برای انجام تمرینات

آرامش برای موفقیت در این برنامه ضروری است بنابراین سعی کنید آرام باشید. قبل از شروع مطمئن باشید که وسائل مورد نیاز در کنارتان وجود دارد. به آرامی جلوی آینه بنشینید یا بایستید.

وسائل مورد نیازتان از این قرار است :

- پاک کننده یا شوینده پوست، کرم ماساژ، تل یا گیره سر برای نگه داشتن مو
- تکنیک ها یا مانورها
- ماساژ پیشانی: عرضی (کششی و مارپیچی)



- ماساژ پیشانی : طولی کششی و ماریچی



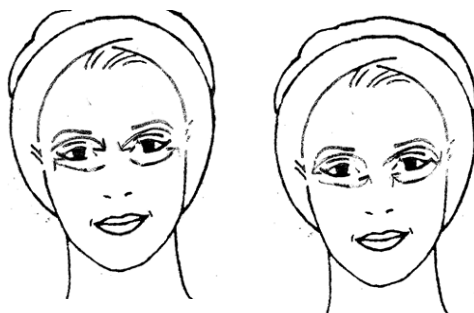
- ماساژ کنار چشم : کششی و ماریچی



- ماساژ کنار ابرو : کششی و ماریچی



- ماساژ دور چشم : حلقوی و برعکس



•

• ۸ انگلیسی



• ضربات زیر چشم



• ماساژ شقیقه



• ماساژ خط اخم



• ماساژ کنار بینی



• ماساژ عضله بالای بینی



• ماساژ برای باز کردن خط خنده



• ماساژ دور لب



• ماساژ چانه



• ماساژ عضله زیگوماتیک بزرگ و کوچک



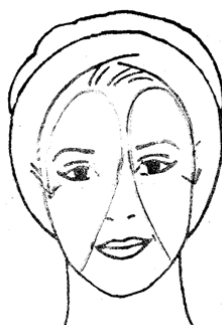
- ضربات روی صورت
- ماساژ گردن عرضی



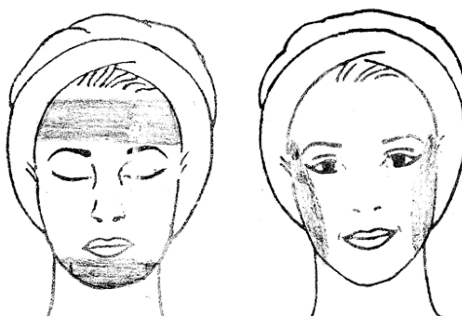
- ماساژ گردن طولی رو به بالا



- ضربه های روی گردن
- حرکت ریلکس آخر



- پرس دو طرف صورت



• تمرین

پس از صرف غذا دست کم یک ساعت باید صبر کرد. این تمرین را پس از انجام مراقبه انجام دهید
لبه صندلی بنشینید به طوری که کف پاهایتان روی زمین باشد کمربند خود را شل کنید و در صورتی
که عینک به چشم دارید آن را بردارید و همچنین ساعت و کفش خود را درآورید
به طور کلی هر ناحیه را ۶ تا ۹ بار ماساژ دهید اگر ناحیه ای از بدن ناراحت باشد ماساژ بیشتری نیاز
دارد

انتقال انرژی به دست ها

نفس عمیقی بکشید و واژن یا بیضه ها، باسن و مقعد را منقبض کنید
نفس تان را نگهدارید و همچنان در حال انقباض، دندان ها را به هم بفشارید. زبان را بر سقف دهان بچسبانید
و در همان زمان دست ها را با شدت به هم بمالید
همچنان دست ها را مالش دهید نفس تان را در سینه حبس کنید و مقعدتان را تا زمانی منقبض نگه دارید که
صورت تان گرم شود سپس در ذهن خود انرژی را به دست ها انتقال دهید.
وقتی صورت و دستهایتان گرم شد تا زمانی که می توانید نفس تان را حبس کنید ذهن خود را به محلی متمرکز کنید
که می خواهید ماساژ دهید سرانجام نفس خود را آزاد کنید لبخند بزنید و به محلی که ماساژ می دهید توجه کنید و
تصور کنید که گرم شده است. این مراحل را آنقدر تکرار کنید تا دست هایتان سرد شود.
دست ها برای ماساژ دادن باید همیشه گرم باشند چرا که دست های سرد اثر چندانی ندارد

روش های ماساژ خود

- ۱ مالش دادن
- ۲ فشار دادن
- ۳ هل دادن
- ۴ فشردن
- ۵ نوازش
- ۶ ضربه زدن نقطه ای
- ۷ لرزاندن
- ۸ با کف دست یا پشت دست زدن
- ۹ سائیدن (به منظور گرم کردن)

- ۱۰ غلتاندن
- ۱۱ ساطوری
- ۱۲ ضربه زدن
- ۱۳ لجام زدن
- ۱۴ شانه زدن
- ۱۵ ضربه با دست فنجان شده

ماساژ سر

ماساژ دادن سر برای برطرف کردن سردرد، دلشوره و تنظیم کردن تعادل انرژی در مغز است. عصبی شدن باعث بی خوابی، بی اشتها، تپش قلب، دشواری در تنفس، خستگی مفرط، تنبلی و غیره می شود ماساژ جمجمه، سیستم عصبی را تقویت می کند.

ماساژ سر و جمجمه جریان خون را افزایش می دهد و باعث رسیدن مواد مغذی بیشتر به موها و جمجمه می شود.

کسانی بوده اند که موی سفید سرشان با انجام این تمرین سیاه شد و همچنین نه تنها ریزش آن متوقف شد، بلکه دوباره به جای موی ریخته، موی تازه ای رشد کرد.

روش های ماساژ سر

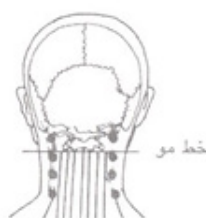
- ۱ آماده سازی دستها و انتقال انرژی به سر
- ۲ ماساژ فرق سر با نوک انگشتان دست راست
- ۳ ضربه زدن به سر
- ۴ شانه زدن پوست سر ۶ الی ۹ مرتبه (از بالا به پایین)
- ۵ ماساژ انتهای جمجمه (از بالا به پایین و دورانی)



تصویر ۱/۴ - تاج سر مرکز اتصال صداها کانال انرژی است



تصویر ۳/۴ خطوط و لبه جمجمه



تصویر ۴/۴ - از رستگاه مو به پایین جمجمه بروید.

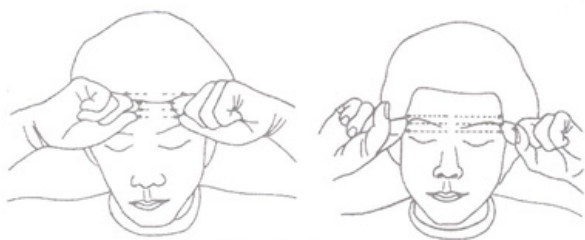


روش های ماساژ صورت

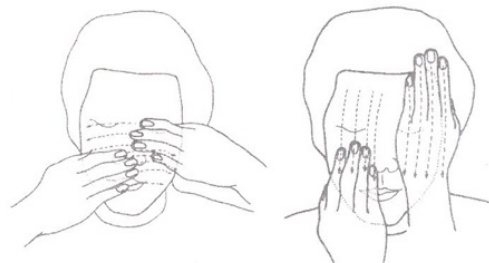
- ۱ ماساژ پیشانی ۶ الی ۹ مرتبه (به توالی با انگشتان دستان)
- ۲ ماساژ وسط صورت (عمودی و افقی)
- ۳ ماساژ پائین صورت (عمودی و افقی)
- ۴ ماساژ تمام صورت
- ۵ ماساژ وسط پیشانی با بند دوم انگشت سبابه ۱۰ الی ۲۰ مرتبه
- ۶ ماساژ شقیقه ها با بند دوم انگشت سبابه ابتدا در جهت عقربه های ساعت و سپس در جهت خلاف آن ۱۰ الی ۲۰ مرتبه
- ۷ ماساژ عضلات اطراف دهان رو به بالا ۱۰ الی ۲۰ مرتبه



تصویر ۱۰/۴ - تمام صورت را ماساژ دهید



تصویر ۱۱/۴ - وسط پیشانی را ماساژ دهید.



تصویر ۹/۴ - به کارگیری انرژی درونی بهترین کرم ضد چروک است.



تصویر ۱۲/۴ - شقیقه ها را ماساژ دهید.

روش های ماساژ چشم ها



تصویر ۱۶/۴ - از انگشتان خود برای ماساژ تخم چشم ها استفاده کنید.

- ۱ انتقال انرژی به دست ها و چشم ها
- ۲ انتقال انرژی به تخم چشم ها با انگشتان سبابه و وسط
- ۳ پرس کردن تخم چشم ها با انگشتان سبابه و وسط
- ۴ ماساژ کاسه چشم ها با انگشتان سبابه و شصت
- ۵ بالا کشیدن پلک چشم ها با انگشتان سبابه و شصت
- ۶ درآوردن اشک

روش های ماساژ بینی



تصویر ۲۲/۴ سوراخ های بینی را از طرفین باز کنید

- ۱ انتقال انرژی به دست ها و بینی
- ۲ ماساژ سوراخ های بینی
- ۳ ماساژ پل بینی
- ۴ ماساژ تیغه بینی
- ۵ ماساژ اطراف بینی
- ۶ ماساژ زیر بینی



تصویر ۲۵/۴ - دو طرف بینی را بمالید



بالای بینی را ماساژ دهید
تصویر ۲۳/۴



وسط بینی را ماساژ دهید
تصویر ۲۴/۴

روش‌های ماساژ گوش‌ها

- ۱ انتقال انرژی به دست‌ها و گوش‌ها
- ۲ ماساژ پشت و روی گوش
- ۳ ماساژ صدف گوش
- الف: با دو انگشت سبابه و وسط
- ب: با فضای بین انگشت سبابه و وسط
- ۴ ماساژ لاله گوش
- ۵ پرس کردن گوش
- ۶ انتقال انرژی و ماساژ پرده گوش



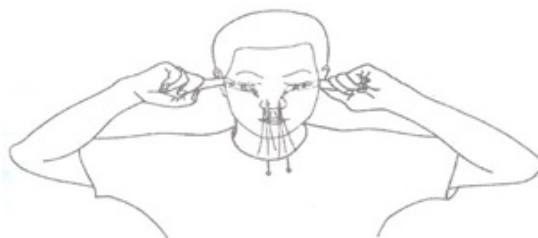
۱- پشت و روی گوش را بمالید



۲- صدف گوش را بمالید



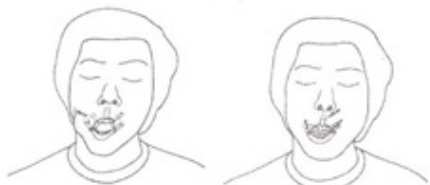
۳- لاله گوش را پایین بکشید



تصویر ۲۸/۴ - تمرین پرده گوش خارجی

روش‌های ماساژ زبان و لثه

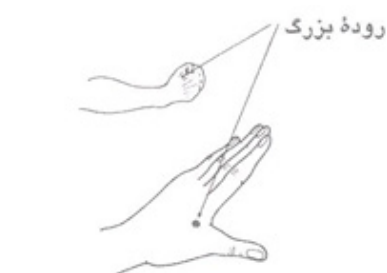
- ۱ انتقال انرژی به دست‌ها و دهان
- ۲ ماساژ لثه با انگشت سبابه و وسط
- ۳ ماساژ لثه با زبان
- ۴ ضربه زدن با دست‌ها به لثه‌ها
- ۵ حرکت شیر برای تقویت زبان، حلق و قدرت بیان
- ۶ فشار دادن دندان‌ها به هم و سپس فرو دادن بزاق
- ۷ انتقال انرژی به دندان‌ها



تصویر ۳۲/۴ - تمرین ضربه زدن به لثه بالایی و پایینی

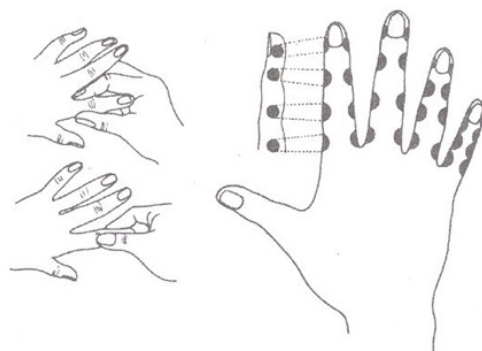
با استفاده از زبان

ماساژ دست

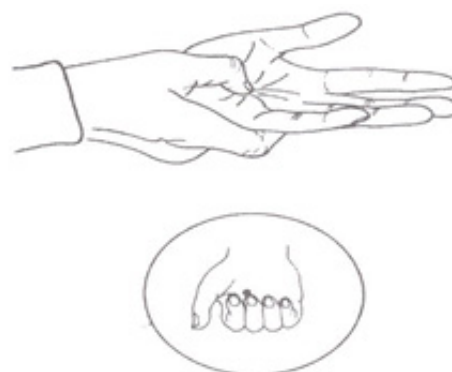


تصویر ۷/۳ - ماساژ روده بزرگ

- ۱ ماساژ نقطه پریکاردیوم (۱ تا ۲ دقیقه)
- ۲ از نقطه پریکاردیوم تا ریشه تک تک انگشتان حرکت کنید (۶ تا ۹ بار)
- ۳ ماساژ نقطه هو کو با شصت (۱ تا ۲ دقیقه)
- ۴ ماساژ فاصله بین استخوانهای دست در پشت دست
- ۵ ماساژ نقاط کناری انگشتان (۵ نقطه) هر انگشت ۱ تا ۲ بار
- ۶ ماساژ تک تک انگشتان (۳ تا ۶ بار)

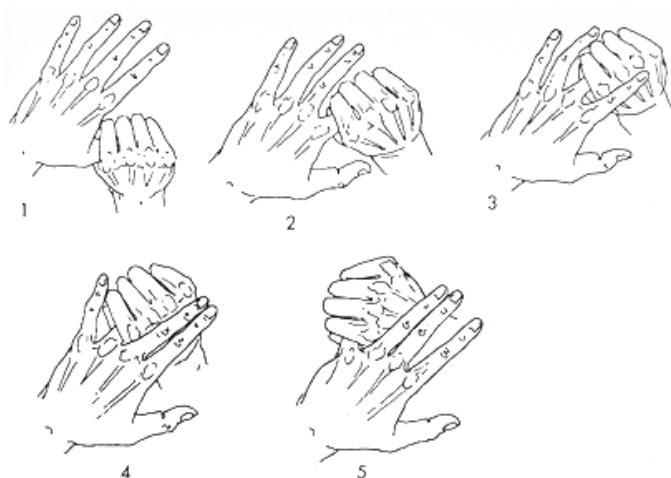


تصویر ۸/۳ - ماساژ انگشتان



تصویر ۶/۳ - ماساژ پریکاردیوم

رابطه اندام‌ها با انگشتان دست



1 - Spleen/Pancreas 2 - Lungs 3 - Heart 4 - Liver 5 - Kidneys

- ۱ ریه: انگشت اشاره
- ۲ کلیه: انگشت کوچک
- ۳ کبد: انگشت حلقه
- ۴ قلب: انگشت وسط
- ۵ طحال: انگشت شصت

ماساژ گردن

تنش در گردن باعث به هم خوردن تعادل احساس می شود. گردن همانند گلوگاه ترافیک عمل می کند، چنانکه تمام احساسات می بایست از گردن عبور کنند. در نتیجه، گردن تمام فشارهای ناشی از تنش را در خود جمع می کند و سپس، به طور ناخودآگاه، ماهیچه های گردن منقبض می شوند تا درد را دور کنند. اگر گردن را نرم نگه دارید، انرژی می تواند به راحتی به مغز برود و باعث هماهنگی ذهن و جسم بشود. تنش در گردن، انسان را بزدل می کند و مانع می شود او بتواند حرف های دل خود را بگوید.

غدد تیروئید و پاراتیروئید

این غدد مربوط به شجاعت و قدرت بیان هستند و در زمانی که ما این محل ها را ماساژ می دهیم، متابولیسم یا سوخت و ساز بدن افزایش پیدا می کند.

تمرینات



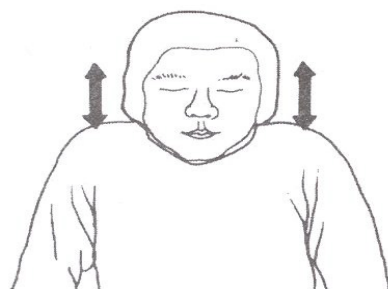
تصویر ۳۷/۴ - گردن را از چانه به پایین بمالید

- ۱ ماساژ جلوی گردن با کف دست ۹ تا ۳۶ مرتبه
- ۲ ماساژ غده تیروئید و پاراتیروئید با انگشتان ۹ تا ۳۶ مرتبه
- ۳ ماساژ پشت گردن به صورت دورانی با انگشتان ۱ تا ۲ دقیقه
- ۴ ماساژ پشت گردن با انگشتان از بالا به پایین ۱ تا ۲ دقیقه



تصویر ۴۰/۴ - با مشت به گردن خود ضربه بزنید

- ۵ فشردن پشت گردن با تک تک دستها ۱ تا ۲ دقیقه
- ۶ ضربه زدن با مشت به پشت گردن ۱ تا ۲ دقیقه
- ۷ فشردن سرشانه ها با دست مخالف آن ۱ تا ۲ دقیقه
- ۸ بالا آوردن شانه ها ۱ تا ۲ دقیقه
- ۹ چرخش دورانی گردن به صورت بسیار ملایم ۱ تا ۲ دقیقه

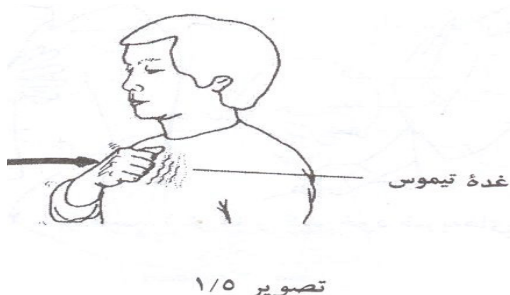


تصویر ۴/۱ - پایین انداختن شانه‌ها به آزاد کردن تنش و نگرانی کمک می‌کند

تحریک غده تیموس

این غده دستگاه ایمنی بدن را کنترل می‌کند و بر طول عمر می‌افزاید. معمولاً این غده بعد از دوران کودکی کوچک شده، ولی پیروان روش تائو بر این عقیده هستند که می‌توان این غده را دوباره رشد داد. آرام ضربه زدن به غده تیموس باعث افزایش فعالیت و ترشح هورمون‌ها می‌شود.

تمرین



انرژی را به دست‌ها منتقل کنید. دست‌ها را مشت کرده و نفس عمیق بکشید. به آرامی بر غده تیموس که بین گودی گلو و قلب قرار گرفته ۶ تا ۹ مرتبه ضربه بزنید. در هنگام انجام این تمرین به هیچ وجه حرف نزنید، چرا که به خود آسیب می‌رسانید.

تحریک قلب

کوبیدن ضربه‌های آرام باعث آزاد شدن سموم می‌شود، اما مراقب باشید که ضربه‌های شدید برای سلامتی شما مضر خواهد بود. انرژی را به دست‌ها بیاورید و آن را به قلب خود انتقال دهید. ۶ تا ۹ مرتبه ضربه‌های آرامی به قلب خود بزنید. در حین عمل حرف نزنید.

تحریک شش‌ها

انرژی را به دست‌ها منتقل کنید و به طرف شش‌ها حرکت دهید سپس به آرامی با کف دست بر شش طرف راست، ضربه‌هایی به بالا و پایین بزنید و برای شش چپ نیز همین کار را انجام دهید. در هنگام تمرین به هیچ وجه حرف نزنید.

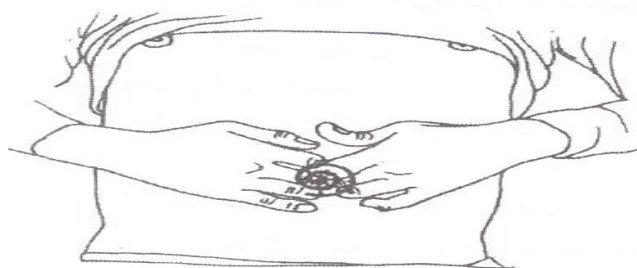


ماساژ قفسه سینه

- ۱ فشردن عضلات سینه
- ۲ ماساژ دورانی عضلات سینه با دو انگشت سبابه و وسط
- ۳ دست‌ها در ناحیه گلو روی هم قرار می‌گیرند و سپس از هم دور شده و به سمت پائین تا روی رانها برده می‌شوند
- ۴ دست‌ها در ناحیه مرکز سینه روی هم قرار می‌گیرند و سپس از هم دور می‌شوند
- ۵ ماساژ دورانی عضلات سینه با دو انگشت سبابه و وسط تا پائین قفسه سینه

ماساژ روده کوچک

دست‌ها را بر هم قرار دهید و ناحیه شکم را به صورت دایره ای کوچک در جهت حرکت عقربه های ساعت و سپس عکس حرکت عقربه های ساعت بچرخانید. روده کوچک، بلندترین مجرای گوارشی بدن است که رژیم غذایی نامناسب، غذاهای داغ باعث ایجاد مخاطی چسبنده بر دیواره روده می‌شود و هضم غذا را مشکل می‌کند.



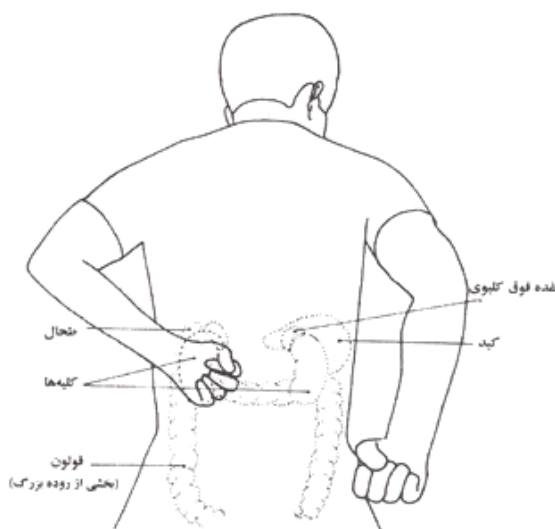
ماساژ روده بزرگ



تصویر ۴/۵ - ماساژ شکمی

دست‌ها را برهم قرار دهید و ناحیه شکم را به صورت دایره ای بزرگ از طرف راست قسمت پایین در جهت حرکت عقربه های ساعت بچرخانید. این تمرین برای اشخاصی که یبوست دارند بسیار مفید است. اشخاصی که شکم روی (اسهال) دارند، این دایره را برعکس حرکت عقربه های ساعت بچرخانند و اگر حالت عادی دارند، به هر دو سمت بچرخانند. در هنگام تمرین حرف ننزید. این تمرین، قدرت جذب غذا را بالا می برد و مایع مخاطی چسبنده بر دیواره روده را از بین می برد.

تحریک کلیه



تصویر ۵/۵ - ضربه زدن به کلیه ها باعث از بین رفتن رسوبات می شود

عملکرد کلیه می تواند به تصفیه مواد زائد در خون کمک کند. اگر مقدار مواد زائد بالا باشند، کلیه ها قادر به تصفیه نخواهند بود و این مواد در مجراهای کلیوی جمع می شوند و سلامتی را به خطر می اندازند. با ضربه زدن بر کلیه ها می توانیم این سموم را خارج کنیم.

تمرین

در ابتدا، انرژی را به دست ها منتقل کنید. کلیه های انسان تقریباً کمی بالاتر از آخرین دنده در پشت او قرار دارند. به آرامی با مشت بر کلیه ها

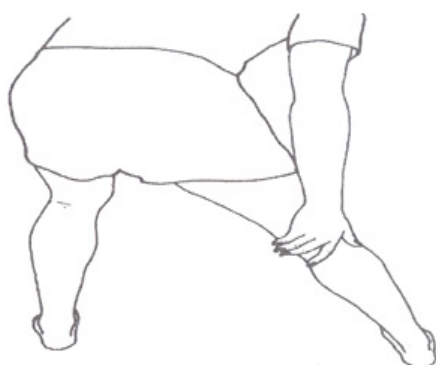
ضربه بزنید. این عمل، باعث تقویت کلیه و از بین رفتن سموم و اسید اوره می شود. سپس مجدداً، دست ها را به هم بمالید تا گرم شوند. بعد، کلیه ها را از بالا به پائین و از پائین به بالا مالش دهید. در هنگام کار مطلقاً حرف ننزید.

تحریک لگن

لگن همانند پمپی است که به رساندن مایع نخاع به مغز کمک می کند. همچنین منشا درد سیاتیک است. بنابراین با تقویت آن، درد آرام می شود. انرژی خود را به دست ها منتقل کنید. دست های خود را مشت کرده و با بند انگشت ها به هر دو طرف لگن ضربه بزنید.



ماساژ بدن



تصویر ۱/۶ - وارد کردن ضربه های آرام به پشت زانو ه آزاد کردن سموم از بدن کمک می کند



بالا و پایین حرکت دهید





یوگای شاد

گردآورنده:
نرگس عیوضی

شادی و نشاط يك پدیده طبیعی و از نیازهای اساسی و لازمه زندگی انسان است. خلقت هستی به گونه‌ای است که خود به خود شادی‌هایی مانند: بهار طرب‌انگیز، گل‌های رنگارنگ، طلوع خورشید، پرندگان زیبا و نغمه خوان و بسیاری از پدیده‌های دیگر را در ذات خود به همراه دارد و تمامی اینها شور و نشاط را نه تنها در وجود انسان بلکه در تمام موجودات جهان به وجود می‌آورد. بنابراین انسان ذاتا شاد است و با روحیه شاد می‌تواند بر زندگی خود تاثیر مثبت بگذارد. بسیاری از روانشناسان بر این نکته تاکید دارند که شاد بودن در زمان حال، منجر به تغییرات مثبت و بسیار مهمی در آینده خواهد شد. به عبارتی شما اول باید شادی را به زندگی‌تان وارد کنید تا امکان ایجاد تغییرات مثبت فراهم آید.

اما متأسفانه به نظر می‌رسد شادی، حلقه مفقوده سلامت روان در جامعه انسانها است و این تصور غلط در میان افراد جامعه شکل گرفته است که شادی جزو رفتارهای جامعه پسند نیست و حتی انسان‌ها هنگام شادی نیز سعی می‌کنند خود را جدی و عبوس نشان دهند. حال آنکه بنا به باورهای دینی، مومن گشاده رو است و با لبخند خود به دیگران آرامش می‌بخشد و افسردگی را به خود راه نمی‌دهد. مطالعات در کشورهای غربی نشان می‌دهد در دهه ۱۹۵۰ مردم روزانه ۱۸ دقیقه می‌خندیدند ولی امروزه مردم روزی کمتر از ۶ دقیقه می‌خندند و همین امر موجب شده که توانشان در کنار آمدن با سختی‌ها کم شود و دیدشان نسبت به امور زندگی منفی شود. در این رهگذر و در کنار فشارهای اجتماعی - اقتصادی، نوجوانان و جوانان از آنجا که الگوهای رفتار شادمانه را در بزرگترها ندیده‌اند، روز به روز بیشتر با نسل قبل فاصله می‌گیرند و شادمانی را در مصنوعات جستجو می‌کنند. بنابراین باید تلاش کنیم شادی و امید واقعی را در جامعه تقویت کنیم.

مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهد شادی يك هیجان و حالت روانی است که پس از برآورده شدن امیال انسانی ایجاد می‌شود و شامل ۳ جزء است:

۱ فراوانی هیجانات مثبت

۲ فقدان هیجانات منفی مانند افسردگی و اضطراب

۳ افزایش میانگین رضایت‌مندی

بنابراین شادی هیجان مثبتی است که به «رضایت از زندگی» تعبیر می‌شود و مانند هر هیجان دیگر با تغییرات فیزیولوژیک در انسان همراه است. کاندیس پرت، پزشک و نویسنده ی کتاب «مولکول‌های هیجانات» نتیجه می‌گیرد که بیوشیمی ما، واکنش‌های هیجانی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به همین ترتیب، هیجان ما بر بیوشیمی ما تأثیر می‌گذارد. دکتر پرت آشکار می‌سازد که مواد بیوشیمیایی در حقیقت، همبسته‌های فیزیولوژیکی هیجان هستند. پژوهش‌های اکمن و لوینسون نیز در حیطه هیجانات نشان می‌دهد جنبش و حرکت یا تغییرات فیزیولوژیک، هیجان می‌آفرینند. بنابراین اگر ما همانند افراد شاد فعالیت‌های جسمانی انجام دهیم پس از مدتی شاد می‌شویم. در این راستا تکنیک‌های فرح بخش یوگا از جمله داینامیک یوگا، ریتمیک یوگا و تکنیک‌های تنفسی فعال می‌تواند شادی و نشاط بسیار به ارمان بیاورد. لازم به ذکر است که

دانشمندان دریافته اند که مدارهای هیجانی ما همانند اثرات دیگر حافظه، مستعد تقویت است. بنابراین بهتر است مدارهای هیجان شادی و عشق را تقویت کنیم و نگذاریم که حذف شوند. از طرفی یکی از همبسته های شادی، خنده است که علاوه بر تاثیرات فیزیولوژیکی مثبت می تواند منجر به ترشح هورمون سروتونین شده و احساس شادی را افزایش و احساس تهدید و استرس را کاهش دهد. برخی منافع خنده عبارتند از:

- کاهش استرس
- تقویت دستگاه ایمنی
- بهبود برونشیت و آسم
- کاهش اضطراب، افسردگی و اختلالات روان تنی
- کاهش فشار خون و ضربان قلب
- بهبود مشکلات قلبی و کاهش سکته قلبی و مغزی
- بهبود مشکلات گوارشی

نکته مهم این است که طبق اصول برنامه ریزی عصبی-زبانی NLP، انسان چه به صورت خودجوش بخندد، چه ارادی و با انجام تکنیک، تفاوتی در اصل قضیه ایجاد نمی شود. زیرا بدن قادر به تشخیص فرق بین فکر کردن به انجام یک موضوع و انجام واقعی آن نیست. بنابراین منشا خنده هر چه باشد تغییرات فیزیولوژیک یکسانی در بدن رخ می دهد. تکنیک های یوگای خنده که شامل یک سری آساناها و تنفس های خاص می باشد، به فرد می آموزد که ارادی بخندد و از منافع آن بهره مند شود.

به علاوه تحقیقات نشان می دهد هر حالت هیجانی یک حالت چهره خاص ایجاد می کند که جهان شمول است. زمانی که انسان این حالات چهره را به صورت ارادی ایجاد نماید، می تواند مغز هیجانی را فعال نموده و هیجان مربوطه را به وجود آورد. در این راستا طبق پژوهش های عصب شناس فرانسوی به نام "دوشن"، وقتی لب ها از هم باز شوند و چشم ها کمی چین بيفتند و لب بالا اندکی پایین افتد (یعنی حالت چهره شاد ایجاد شود)، فعالیت سمت چپ بخش قدامی کورتکس مغز که مرکز هیجانات شاد است افزایش می یابد. بنابراین اگر شما مدتی حالت چهره شادی را به خود بگیرید، براساس فرایندهای عصبی / هیجانی شاد می شوید و تکنیک های یوگای صورت و خنده این امکان را به خوبی فراهم می آورد. تکنیک های تمرکزی و یوگانیدرا با تمرکز بر موضوعات شاد نیز می تواند موجب شادی و نشاط بیشتر گردد.

انسانها به راحتی می توانند با انجام چند تکنیک شادی بخش، شادی را در زندگی وارد کنند و روز خود را با شادی و نشاط آغاز نمایند. لازم به ذکر است بنا بر تحقیقات روانشناسان، هیجانات مسری هستند. یعنی اگر افراد جامعه با چهره های شاد و خوشحال در میان جمع حاضر شوند به طور ناخودآگاه آثار آن در جامعه به جای خواهد ماند و دیگران نیز شاد می شوند. پس با شاد بودن می توان انسان های دیگر را نیز تحت تاثیر قرار داد و

به تدریج اطراف خود را تغییر داد. فقط کافی است این قدرت را در خود کشف کرده و آن را به کار گرفت.

انجام تمرینات

برای انجام تمرینات خنده بهتر است ابتدا چند نرمش و کشش یوگایی انجام داد تا بدن آماده شود. سپس با انجام چند تنفس عمیق، عضلات تنفسی را آماده کنید. بعد تمرین "هه هه هه هاها" انجام می شود که مانند تکنیک های تنفسی یوگا می باشد و عضلات تنفسی را ورزیده ترمی سازد.

این تمرین به این صورت انجام می شود: در حالی که هم چنان دست های شان رو به بالاست کمی دست ها را از آرنج خم کرده، هم زمان با کف زدن با ریتم شروع به هه هه هه هاها کردن می کنیم برای اجرای این تمرین، منشأ صداها را باید از قسمت ناف، و دهان در حالت نیمه باز باشد و فرد حرکت بالا و پایین رفتن شکم را احساس کند.

آنگاه می توانید تکنیک های خنده را به فراخور حال انجام دهید. هر تمرین را می توان حدود دو تا سه دقیقه انجام داد. به خاطر داشته باشید که در شروع کار، زیاد به خود فشار نیاورید و در حد توان تکنیک ها را انجام دهید و هر زمان که نیاز بود در فواصل بین تمرینات، استراحت کنید و بدن را ریلکس نمایید.

تکنیک های خنده

- ۱ خنده موتوری
- ۲ خنده پله ای
- ۳ خنده عطسه
- ۴ خنده بی صدا
- ۵ خنده شیر

در پایان تمرینات خنده، روی زمین دراز بکشید و تمرین آرمیدگی عضلانی را انجام دهید تا هم جسم تان آرام بگیرند و هم اثر تمرینات خنده عمیق تر در وجودتان بنشیند. در این شرایط می توانید با انجام تمرینات تجسم خلایق، شادی بیشتری را در وجودتان ایجاد کنید و یا در ذهن بگویید:

- من شاد و آرام هستم.
- شادی به من سلامتی و آرامش می دهد.
- من سرشار از شادی و نشاط هستم.

و در نهایت برای اعضای خانواده تان و همه مردم دعا کنید و شادی و نشاط طلب کنید.

شما می توانید زمانی که از خواب بیدار می شوید قبل از اینکه چشم ها را باز کنید، چهره تان را مانند افراد شاد، گشوده کنید. لبها را از طرفین باز و کشیده نموده و لحظاتی روی این چهره شادی، تمرکز کنید و سپس جملات شادی بخش به خود بگویید تا روزتان را با شادی و نشاط آغاز کنید.

به خاطر داشته باشید که خداوند برای غلبه بر مشکلات، دوشویه موثر را در اختیار انسان قرار داده است: امید و خنده



پاکسازی درون

امروزه استرس ناشی از مسمومیت مزمن با آب، هوا، و غذای آلوده و همچنین افکار و احساسات منفی باعث شده انسانها به تدریج درگیر انواع بیماری ها شوند (مرگ خاموش). این موضوع باعث شده تا در تمام دنیا اندیشمندان و خردمندان، رو به سوی سم زدایی (Detoxification) و پاکسازی درون (Inner Cleansing) بیاورند. پاکسازی درون روشی است هوشمند که از یک سو مبتنی بر علم پزشکی روز بوده و از سوی دیگر، ریشه در معرفت کهن ملل شرق در حوزه درمان های طبیعی وکل نگر دارد.



موسسه آموزشی و پژوهشی

نشانی: خیابان ولیعصر - پایین تر از عباس آباد - کوچه دل آرا پلاک ۲ - واحد ۴
تلفن: ۸۸۵۵۲۲۰۸ - ۰۲۱ فکس: ۸۸۷۰۹۵۳۷ - ۰۲۱

www.iranrenew.com

info@iranrenew.com