

محتوای دوره پاکسازی درون

کارگاه ها و کلاسهایی که در این دوره برگزار می شوند بدین شرح اند:

۱- کلاسها:

- ۱- یوگا آسانا
- ۲- تکنیک های تمرکزی
- ۳- تن آرامی Relaxation
- ۴- یوگانیدرا
- ۵- آموزش سبک صحیح زندگی (خوردن، خوابیدن و ...)، آموزش ترک عادت های نادرست

۲- کارگاه ها:

- ۱- مدیریت استرس، کنترل احساسات و تخلیه هیجانات منفی
- ۲- تغذیه سالم و آشپزی گیاهی
- ۳- آیور ودا
- ۴- روش های پاکسازی
- ۵- ماساژ بدن (self massage)
- ۶- یوگای شاد و توضیح مفهوم انرژی و روشهای کسب انرژی از طبیعت
- ۷- دستورالعملهای برگشت به رژیم غذایی سالم و طبیعی، چگونگی ادامه تمرینات آموزش داده شده در دوره، مراسم نیایش پایان دوره و اعطای جوایز

وبلاگ مسیحا

<http://blog.masiha.ir/>

۳- جلسات اختصاصی:

۱- ویزیت توسط پزشک

۲- انجام روشهای پاکسازی بدن از سموم (شستشوی معده و روده)

۳- گرفتن ماساژ تخصصی تمام بدن و شکم

۴- پاکسازی بدن با دستگاه سم زدایی

* یوگا آسانا

یکی از مراحل یوگا، آسانا نام دارد. آسانا به وضعیت ها یا حرکات یوگا گفته می شود. آسانا را یک حالت بدنی راحت و توام با آرامش نیز تعریف می کنند. فایده این حرکات در این است که به بدن احساسی از آرامش توام با سرحالی و نشاط می دهد.

آساناهای یوگا نه تنها موجب تقویت عضلات و اندام های بیرونی می شوند بلکه باعث تنظیم عملکرد اندام های داخلی، غدد، سیستم قلب و رگ های خونی و عصب ها نیز می شوند. برخی آساناهای یوگا به ویژه برای کارکرد غدد مترشحه داخلی و اعضای که کار هضم و دفع غذا را بر عهده دارند مفید هستند که در این دوره به افراد آموزش داده می شود.

روش های مختلفی برای انجام آساناهای یوگا وجود دارد. آساناهایی که در این دوره ارائه می شوند ، بسیار نرم و سبک هستند و به گونه ای تنظیم شده اند که موجب کاهش استرس و هیجانات ناخوشایند و افزایش آرامش و قدرت شفا دهی و تجدید قوا می شوند.

* تکنیک های تمرکزی

از آلبرت انیشتین، یکی از بزرگترین دانشمندان در همه اعصار پرسیدند که اتم را چگونه کشف کردی. او گفت "اتم کشف نشد. من روی آن تمرکز کردم و اتم هم خودش را بر من ظاهر نمود."

هدف تکنیک های تمرکزی، متمرکز کردن ذهن است. هر فردی می تواند ذهن خود را بر روی یک موضوع مناسب از جمله یک صدا، شی، تصویر و یا نحوه تنفس خود متمرکز کند. این کار موجب آگاهی از لحظه حال، رسیدن به آرامش و کاهش استرس می شود. شاید آنچه که ما در زندگی پر مشغله امروزی، به آن دست نمی یابیم فرصت به درون رفتن است. تکنیک های تمرکزی موجب می شود که سکوتی پویا را تجربه کنیم و بدین ترتیب ما را با درون خویش آشنا کرده و یک دگرگونی کلی در ما ایجاد می کند.

مطالعاتی که در زمینه نتایج پزشکی حاصل از تمرکز روی بدن انجام شده نشان می دهد تکنیک های تمرکزی موجب وانهادگی جسم و ذهن می شوند و اثراتی مانند پایین آوردن فشار خون و بالا بردن عملکرد سیستم ایمنی را به همراه می آورد. تحقیقات نشان می دهد افرادی که به طور روزمره تمرینات تمرکزی یوگا را انجام می دهند بیماری رگهای کرونر قلب آنها سریعتر رو به بهبود می گذارد. همچنین افرادی که بعد از اولین حمله قلبی این تمرینات را شروع می کنند احتمال بروز حمله دوم در آنها به شدت کاهش می یابد. به علاوه بر اساس یافته های بالینی انجام تمرینات تمرکزی به طور منظم می تواند در درمان حمله اضطراب، اختلال اضطرابی فراگیر، زخم های گوارشی، التهاب روده بزرگ، پسوریازیس و برخی اختلالات افسردگی موثر باشد.

* آرمیدگی عضلانی (تن آرامی)

هنر آرمیدگی عمیق، یکی از مطمئن ترین و موثرترین روش ها برای غلبه بر استرس، تسکین درد، بازیابی و حفظ سلامتی و به دست آوردن آرامش جسم و ذهن است. افراد بسیاری پس از استفاده از تکنیک های آرمیدگی زیادی گزارش کرده اند خوابشان عمیق تر شده است. این تکنیک های ساده به آنهایی که نیمه های شب با نگرانی از خواب بیدار می شدند کمک کرده است تا سریع تر و راحت تر به خوابی عمیق فرو روند.

انجام مرتب این تمرینات باعث آرمیدگی عمیق جسم و ذهن می شود. شما به مرور زمان می توانید این آرامش عمیق را به زندگی فعال روزانه خود انتقال دهید و به تدریج متوجه شوید که چگونه از قوای جسمی و ذهنی تان استفاده کنید و جلوی به وجود آمدن و انباشته شدن تنش ها را بگیرید.

* یوگانیدرا

یوگانیدرا از دو واژه سانسکریت "یوگا" به معنی اتحاد یا تمرکز آگاهی و "نیدرا" به معنی خواب اقتباس شده است. یوگانیدرا را خواب روانی یا وانهادگی عمیق با آگاهی درونی می نامند، به این دلیل که فرد در حالتی بین خواب و بیداری قرار می گیرد. در یوگانیدرا خواب وجود ندارد، بلکه شخص در حالت استراحت کامل قرار می گیرد و آگاهی او در سطوح عمیق ذهن در حال عمل است. این حالت مرز بین نیم هوشیاری و ناهوشیاری است.

نیم ساعت تمرین یوگانیدرا معادل دو ساعت خواب معمولی به انسان آرامش می دهد. کسانی که این روش را به کار می برند، به زودی درک می کنند که این حالت بهتر از خوابیدن است. با تمرین یوگانیدرا طبیعت مغز شما تغییر می یابد و نبوغ خلاقه شما باز می گردد. نیروی ذهن نیمه هوشیار و ناخودآگاه، قدرتمندترین نیرو در وجود بشر است. تمرینات ساده یوگانیدرا نفوذ به عمق ذهن و تصفیه این نیروها را به شما می دهد.

در عصر جدید، روان شناسان توصیه می کنند "اگر عیب و نقصی در خود ملاحظه می کنید باید آن را قبول کنید". طبیعی است شما نمی توانید عیب و نقص خود را با نفرت و سرزنش کردن خود برطرف کرده و آن را ریشه کن کنید. باید به عمق ذهن بروید و ریشه های بیماری را در سرمنشا اصلی قطع کنید. ریشه ها که قطع شدند،

وبلاگ مسیحا

<http://blog.masiha.ir/>

درخت خود به خود می خشکد. ذهن ناخودآگاه اساس رفتارهای طبیعی و غیر طبیعی است. ریشه هر آنچه که ما هستیم در ذهن نیمه آگاه و خودآگاه وجود دارد. با یوگانیدرا می توانید به اعماق ذهن بروید و ریشه ها را قطع کنید.

* مدیریت استرس، کنترل احساسات و تخلیه هیجانات منفی

اگرچه قبل از سال ۱۹۵۵ ، عامل اصلی مرگ و میر مردم بروز ناگهانی بیماری های عفونی بوده است ولی در حال حاضر علل اصلی مرگ و میر عواملی است که به آنها بیماری های سبک زندگی می گوئیم و با استرس رابطه مستقیم دارند. استرس موجب بروز انواع بیماری ها و عامل مهم بروز امراض قلبی، سرطان و انواع بیماری های حاد و مزمن می شود. با آنکه فرض بر این است که استرس علت مستقیم این بیماری ها نیست ولی استرس سیستم های فیزیولوژیکی بدن را ضعیف می کند و در نتیجه فرایند رشد این بیماری ها را جلو می اندازد.

به زبان روان شناسی، استرس حالتی است درونی که وقتی حوادث و مسئولیت ها افزون بر آن مقداری است که انسان بتواند با آن کنار بیاید، تجربه می شود. اما به زبان فیزیولوژیکی استرس میزان استهلاک و فرسودگی بدن است. متخصصان در زمینه طب کل نگر تعاریف روان شناسان را بسط داده اند: استرس ناتوانی مقابله با تهدید خیالی یا حقیقی ذهن، جسم ، حالات احساسی و معنوی است 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. تعریف کل نگرانه استرس بیان می دارد که استرس پدیده پیچیده ای است که روی همه ابعاد وجودی شخص تاثیر می گذارد.

استرس مداوم درست مانند این است که دزدگیر خودرویی در نزدیکی گوش شما به صورت شبانه روزی سر و صدا کند. درست است که به تدریج دیگر توجهی به صدای دزدگیر نخواهید کرد، ولی در نهایت آخر شب دچار سردردی شدید خواهید بود. اگر مغز به مدتی طولانی احساس خطر کند، بدن دچار تغییراتی خواهد شد که در پی می آید: فشار خون بالا (به طور خاص در مغز، چشم و کلیه ها)، مغز و حافظه پر از خطا، کاهش توان یادگیری، بیماری دیابت، ضعیف شدن دستگاه ایمنی، اضافه وزن، کاهش نیروی جنسی و...

آموزش های 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 مقابله ای مناسب برای از میان برداشتن استرس
- ۴- استفاده منظم از روشهای آرامیدگی و حفظ تعادل حیاتی بدن
- ۵- ارزیابی ادواری اثربخش بودن مهارت های مقابله ای و روش های رسیدن به آرامیدگی

* آیورودا

آیورودا یک واژه سانسکریت است که از دو واژه تشکیل شده است: "آیور" به معنای زندگی و "ودا" به معنای دانش. به عبارت دیگر آیورودا به معنای علم زندگی است. آیورودا شاید یکی از قدیمی ترین سیستم های درمانی دنیا باشد که از بیش از ۵۰۰۰ هزار سال قبل بطور سنتی از استاد به شاگرد منتقل می شده و ریشه در متون آریایی های باستان دارد.

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 روان است. پزشک آیورودایی با شناخت نوع بدن هر فرد، قادر است نوع رژیم غذایی، تمرینات بدنی و همچنین شیوه های درمانی را که به فرد کمک می کنند تعیین کرده و هر آنچه را که سودمند نبوده و حتی زیان آور است به وی گوشزد نماید.

این دانش در گذشته تنها به حفظ سلامتی و درمان انسان ها بسنده نمی کرده، بلکه بهداشت حیوانات و حتی نباتات را هم مورد توجه قرار می داده است. ذکر این نکته حائز اهمیت است که اصول و مفاهیم طب سنتی ایران و آیورودا دارای شباهت های بسیاری به یکدیگر هستند.

* تغذیه سالم، آشپزی گیاهی

"باید کاری کنی که غذای تو تنها داروی تو باشد و داروی تو، غذای مخصوص تو شود"

مسئله تغذیه برای انسان یکی از مهم ترین مسائل ضروری حیات به شمار می رود. نوع تغذیه علاوه بر اینکه بر سلامت جسم تاثیر مستقیم دارد بر سلامتی روان نیز موثر می باشد، زیرا قسمتی از انرژی حاصل از سوخت غذا به قدرت فکر و کلام تبدیل می شود. با توجه به این اصل اساسی لازم است تلاش کنیم غذاهای مورد مصرفمان علاوه بر تامین نیازهای بدن، حتی الامکان عوارض منفی جانبی در ارگانیزم بدن به وجود نیاورد.

طبق تحقیقات کارشناسان تغذیه، بیماریهایی از قبیل دیابت (مرض قند) و ناراحتی های کبدی در اثر سوء تغذیه، افراط در پرخوری و مصرف روغن های اشباع به وجود می آیند. تحقیقات پزشکی نشان داده اند که یک برنامه غذایی کم چربی و پرسبوس، با پیشگیری و حتی بهبود بیماری های قلبی و سرطان ارتباط مستقیم دارد. امروزه منابع گیاهی پروتئین به دلیل سالم بودن، قیمت مناسب، محتوای پروتئینی خوب، تامین ویتامین های مورد نیاز بدن و ایجاد تنوع غذایی، بیشتر مورد توجه مردم و کارشناسان تغذیه قرار گرفته است. در گوشت مقادیر زیادی چربی مضر به صورت اسیدهای چرب اشباع و کلسترول وجود دارد که نه تنها باعث افزایش سطح کلسترول خون می شود بلکه به دنبال رسوب کلسترول در جدار عروق باعث پیری و سفتی جداره عروق شده و زمینه را برای ایجاد سکتة های مغزی و قلبی مساعد می کند.

هورمونهای مردانه ای که برای رشد زود بهنگام دامها به آنها داده می شود در گوشتشان ذخیره شده و پس از مصرف آنها وارد بدن انسان می شود و لذا باعث بلوغ زودرس در نوجوانها و همچنین تغییرات هورمونی و مشکلات جسمی، خلقی در بزرگسالان می شود که از جمله می توان به رویش موهای زائد و ویژگی های خلقی مردانه در خانمها اشاره کرد. از طرف دیگر آنتی بیوتیکهایی که برای جلوگیری از واگیری بیماریهای عفونی بین دامهایی که مجبورند برخلاف گذشته که در چراگاهها می چریدند، در دامپروری و در ارتباط بسیار نزدیک با هم قرار گیرند به آنها داده می شود پس از مصرف آنها وارد بدن انسان شده و مشکلات دیگری پدید می آورد.

همچنین در گوشت حیوانات میکروب و انگل های مختلف وجود دارد. این میکروبهای گوشت باعث پیدایش سنگهای صفراوی و ورم کیسه صفرا می شوند. از این رو مصرف خام گوشت خطرناک است. حرارت و پختن هم از ارزش غذایی گوشت می کاهد. در ضمن گوشت اشتهای کاذب تولید می کند و هضم آن بسیار مشکل است و بار سنگینی

وبلاگ مسیحا

<http://blog.masiha.ir/>

را به معده و دستگاه گوارشی وارد می کند. طبق آمارهای به دست آمده میزان پرخشگری، بیماریهای اعصاب و روان در جوامع گوشتخوار به مراتب بسیار بالاتر از جوامع گیاهخوار است.

علی رغم بررسی های علمی زیادی که روی مضرات پروتئین ها و چربی های حیوانی و فوائد تغذیه گیاهی صورت گرفته، به نظر میرسد به دلایلی تغذیه گیاهی جایگاه مناسب خود را در فرهنگ غذایی کشورمان بدست نیاورده است. از جمله می توان به دلایل زیر اشاره کرد:

۱- نا آگاهی مردم در زمینه مضرات مصرف گوشت

۲- ترس از کمبود پروتئین، آهن، روی و ویتامین B12

۳- عدم آشنایی به طرز تهیه غذاهای گیاهی که علاوه بر منطبق بودن با ذائقه ایرانی، حاوی مواد لازم برای بدن هم باشد.

تحقیقات علمی نشان داده است که تغذیه گیاهی هیچگونه کمبود پروتئینی برای انسان پیش نمی آورد، چرا که تمام اسیدآمینها های ضروری (پیش سازهای پروتئین) را می توان از غلات، حبوبات، مغز ها و لبنیات به دست آورد. منابع گیاهی پروتئین از لحاظ میزان پروتئین، حاوی مقادیر بالاتری در مقایسه با منابع حیوانی می باشد برای مثال میزان پروتئین گوشت گاو در حدود ۲۰ درصد و میزان پروتئین در لوبیای سویا ۳۴ درصد می باشد. همینطور وجود لبنیات در ترکیب غذاها، غذا را از لحاظ پروتئین، ویتامین B12 و کلسیم کامل می کند در عین حال روشهای علمی و کاربردی وجود دارند که گیاهخواران بتوانند به راحتی و بدون استفاده گوشت، آهن و روی مورد نیاز خود را تامین کنند.

در این دوره تغذیه سالم و طبیعی مبتنی بر روشهای علمی، کاربردی و ساده به شرکت کنندگان آموزش داده شده و آنها را قادر می سازد گامی بزرگ به سوی تندرستی و تصحیح روش زندگی شان بردارند.

"نشانه آدمیان بهشتی تبسم همیشگی است" رسول اکرم

شادی و نشاط یک پدیده طبیعی و از نیازهای اساسی زندگی انسان است. خلقت هستی به گونه‌ای است که خودبه‌خود شادی‌هایی مانند: بهار طرب‌انگیز، گل‌های رنگارنگ، طلوع خورشید، پرندگان زیبا و نغمه‌خوان 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 وجودمی‌آورند. 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.

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 به 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 که الگوهای رفتار شاد را در بزرگترها ندیده‌اند، روز به روز بیشتر با نسل قبل فاصله می‌گیرند و شادمانی را در موضوعات مصنوعی جستجو می‌کنند. بنابراین باید تلاش کنیم شادی و امید واقعی را در جامعه تقویت کنیم.

یکی از همبسته‌های شادی، خنده است که می‌تواند منجر به ترشح هورمون سروتونین شده و احساس شادی را افزایش و احساس تهدید و استرس را کاهش دهد. برخی منافع خنده عبارتند از:

۱- کاهش استرس ۲- تقویت دستگاه ایمنی ۳- بهبود برونشیت و آسم ۴- کاهش اضطراب، افسردگی و اختلالات روان تنی ۵- کاهش فشار خون و ضربان قلب ۶- بهبود مشکلات قلبی و کاهش سکتة قلبی و مغزی ۷- بهبود مشکلات گوارشی

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 کار و انجام واقعی آن نیست. بنابراین منشأ خنده هر چه باشد تغییرات فیزیولوژیک یکسانی در بدن رخ می دهد. تکنیک های یوگای خنده که شامل یک سری حرکات و تنفس های خاص است، 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 بیفتد و لب بالا اندکی پایین افتد (یعنی حالت چهره شاد ایجاد شود)، فعالیت سمت چپ بخش قدامی کرتکس مغز که مرکز هیجانات شاد است افزایش می یابد. بنابراین اگر شما مدتی حالت چهره شادی را به خود بگیرید، بر اساس فرایند های عصبی/ هیجانی شاد می شوید و تکنیک های یوگای صورت و خنده این امکان را به خوبی فراهم می آورد.

* پاکسازی بدن از سموم (شستشوی معده و روده)

عملکرد صحیح گوارش برای سلامتی حیاتی است. وقتی که عمل گوارش به صورت تمام و کمال انجام شود، کل غذایی که می خورید یا تبدیل به مایعات مغذی شده و جذب بدن می شود و یا به صورت ضایعات از بدن دفع می گردد. اگر روند گوارش ناقص یا ناکارآمد باشد، غذای نیم هضم در دستگاه گوارش باقی مانده و در اثر تخمیری که روی آن انجام می شود تبدیل به گاز و مواد به شدت سمی می شود این سموم به مرور زمان بر روی هم انباشته شده و توده هایی در روده شکل می دهند که به آنها پلاک موکوئید (لزج و بلغمی) می گویند این توده ها به همراه گاز تولید شده باعث بزرگی شکم و در نهایت دفرمه شدن کل بدن می شوند. از طرف دیگر پس از جذب تدریجی پلاکهای موکوئید از روده این مواد سمی ابتدا وارد کبد شده تا سم زدایی شوند اما اگر مقدار آنها زیاد باشد و کبد نتواند آنها را سم زدایی کند وارد جریان خون شده، در سراسر بدن پخش می شوند و بیماریها و اختلالات مختلفی از جمله موارد زیر را ایجاد می کنند.

- ۱- اختلالات گوارشی شامل : یبوست، اسهال، سوء هاضمه، زخم های گوارشی، کولیت
- ۲- مشکلات مربوط به ستون مهره ها و اسکلت (وضعیت های غیر طبیعی بدن، آرتروزها، کمر درد و ...)
- ۳- اختلالات بیوشیمیک خون مانند افزایش چربی، اسید اوریک، مرض قند، نقرس و ...
- ۴- اختلالات عصبی مانند اختلال حافظه، بی حوصلگی، تنبلی، تحریک پذیری و...
- ۵- مشکلات پوستی مانند چروکیدگی و شلی پوست، آکنه، جوش، کهیر، اگزما، پسوریازیس، ریزش مو شکنندگی ناخن و...
- ۶- دردها و مشکلات قلبی، فشار خون، رماتیسم
- ۷- انواع آلرژی: آب ریزش بینی، سوزش چشم، گلو، سرفه های آلرژیک، سینوزیت آلرژیک، کهیر و...
- ۸- ضعف و سستی بی خوابی و بد خوابی
- ۹- افسردگی، اضطراب، خشم فرو خورده و...
- ۱۰- بیماریهای روان تنی (سایکو سوماتیک) مثل میگرن، آسم، کمردرد، آرتروز و...
- ۱۱- چاقی

۱۲- مشکلات قاعدگی و جنسی

۱۳- بوی بد دهان و مدفوع

لذا درمانگران بر داشتن دوره های منظم سم زدایی و پاکسازی بدن به عنوان روشی جهت حفظ سلامتی و پیشگیری از بروز بیماریها تاکید بسیار دارند. همانگونه که انسان مرتبا سیستم لوله کشی منازل خود را تخلیه کرده و یا روغن موتور اتومبیل خود را تعویض می نماید، بدنش نیز احتیاج دارد تا به طور مرتب سموم انباشته شده را به شیوه ای صحیح از سیستم خود تخلیه کند. البته پاکسازی ناگهانی و سریع، توصیه نمی شود. بلکه یک برنامه پاکسازی بسیار ملایم که در طول ۴۰ الی ۶۰ روز اجرا شود فشار کمتری به فیزیولوژی بدن وارد آورده و راحت تر می توان آنرا تکرار نمود. این برنامه پاکسازی، دستگاه گوارش را تحریک می کند تا سموم انباشته شده را دفع کند. برای پاکسازی دستگاه گوارش چند تمرین ابداع شده است که بسیار مفید هستند و موجب افزایش سطح سلامت کلی و شادابی و نشاط بیشتر می شوند. در زیر به این روشها اشاره می شود:

• آگنی سار:

آگنی به معنای آتش و سارا به معنای اسانس است. مهمترین جزء حرارتی بدن در شکم جریان دارد و اگر ارگانهای شکم درست کار نکنند حرارت بدن به هدر می رود لذا برای سوخت و ساز بدن ما نیاز به قدرتمند کردن شکم و تولید حرارت داریم.

فوائد این تمرین:

- ۱- پاکسازی معده و روده و تقویت آتش هاضمه
- ۲- تامین نیاز حرارتی بدن.
- ۳- بهبود کلی کارکرد دستگاه گوارش شامل هضم، جذب و دفع به واسطه افزایش جریان خون، لنف و انرژی به این ناحیه.

وبلاگ مسیحا

<http://blog.masiha.ir/>

۴- بهبود مشکلاتی چون: یبوست، نفخ، سوءهاضمه، صدای شکم، زخم های گوارشی و...

• شستشوی روده:

این روش پاکسازی کلی دستگاه گوارش را انجام می دهد و لذا فوائد زیر را به همراه دارد:

۱- پاکسازی پلاکهای موکونید از دستگاه گوارش.

۲- بهبود مشکلاتی چون: یبوست، بیماریهای معده، هضم بد غذا، بیماریهای مجاری ادرار و سنگ کلیه.

با سیری در تاریخ متوجه می شویم که ماساژ در تمام ملل و با فرهنگهای مختلف مرسوم بوده و شاید دلیل رواج آن عامه پسند بودنش نزد تمام مردم باشد و در گذشته مردم بدون اینکه از تأثیرات فیزیولوژیکی و درمانی ماساژ آگاهی داشته باشند از آن استفاده می کردند، مثلاً در ضرب دیدگی ها؛ اولین اقدام آنها تکان دادن و یا مالش عضو صدمه دیده بوده است. اما امروزه این روش به شیوه ای کاملاً علمی برای درمان بیماری ها مورد استفاده قرار می گیرد.

تاریخچه این درمان به حدود ۲۷۰۰ سال قبل از میلاد برمی گردد. در متن کتاب امپراطور زرد (کتاب مرجع طب داخلی چین) برای درمان فلج و تب و لرز به ورزش، ماساژ پوست و عضلات و نیز تمرینات بر روی دست و پا توصیه شده است. ماساژ درمانی به شیوه نوین و علمی، توسط هنریک لینگ (۱۸۳۹-۱۷۷۶) بر پایه ماساژ و ورزش بنیان نهاده شد. از بین دانشمندان و اطباء قدیمی که از تکنیکهای ماساژ استفاده می کردند می توان به بقراط و ابوعلی سینا اشاره کرد. بقراط به نتایج سودمند مالش و ماساژ در تأمین و بازگرداندن نیروی عضلانی افراد ناتوان تا حدی پی برد و برای درمان بعضی از عوارض مفصلی و عضلانی از این روشها استفاده نمود.

معمولاً انواع ماساژ با یک مکانیسم مشابه بر روی بدن اثر می گذارند. زمانی که ماهیچه بیش از حد فعالیت دارد تجمع مواد زاید از جمله اسیدلاکتیک می تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود. ماساژ، گردش خون و جریان لنفاوی را بهبود بخشیده، مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافتهای مزبور می رساند و به خروج مواد سمی و بهبودی کمک می کند.

علاوه بر این، ماساژ باعث افزایش اندروفین ها (نابود کننده های درد) و افزایش ترشح هورمون سروتونین (تعدیل کننده خلق و خوی) می شود. همچنین ثابت شده که ماساژ موجب کاهش آزاد شدن هورمون استرس (کورتیزول) در بدن می شود. به همین دلیل ماساژ اغلب به عنوان یک درمان تکمیلی برای افرادی که سیستم ایمنی آنها بر اثر استرس تضعیف شده توصیه می شود. ماساژ درمانی به عنوان یکی از درمان های جایگزین به کاهش اضطراب و سیر پیشرفت بیماری ام اس کمک می کند.

همچنین، ماساژ روزانه کمک می کند تا سم های ته نشین شده که در عمق بافت های بدن تجمع کرده اند، معلق شده و راحت تر بتوانند از راه ادرار یا تعریق دفع شوند. کلیه و روده ها را مرتباً تخلیه کنید تا سمومی که از بافت ها، مفاصل و عضوهای بدن آزاد شده اند هر چه سریعتر دفع شوند.

به گفته محققان اثرات ماساژ خود (self massage) به اندازه ماساژی است که یک درمانگر انجام می دهد. شما در طول روز می توانید خود را در زمان های مختلف ماساژ دهید؛ مثلاً زمانی که تلویزیون تماشا می کنید، می توانید چهره، پاها و یا دست هایتان را ماساژ دهید و از ثمرات آن بهره مند شوید و به آرامش بیشتری برسید.