



طب سنتی هندی (آیورودا)

بابک نصرتی

یکی از زیبایی های طبیعت این است که رازهای خود را در مقابل چشمان ما قرار داده و هیچ چیزی را از دیدگان خرد ما پنهان نداشته است. البته منظور از دیدن، تنها با چشم سر نیست بلکه نظاره با چشم دل است. عارفان و حکمای سرزمین های مختلف که با چشم دل به نظاره طبیعت نشسته اند به این رازها پی برده و هدایایی گرانبها را برای ما به ارمغان گذاشته اند.

همچنان که خداوند، خون پر برکتش را برای ما گسترده، شرط انصاف نباشد که ما با نادانی و استفاده نادرست از این نعمات موجبات بیماری و ناراحتی خود را با دستمان خود فراهم کنیم. این وظیفه تک تک ماست تا با شناختن بدن خود و تمایز خوراکی های مفید از مضر، به خودمان خدمتی کنیم تا خدایمان نیز از ما راضی تر باشد.

بدن نقش بسیار مهمی را در روند تکاملی ما انسان ها بر عهده دارد. همانطور که مشهود است، ما روح هستیم نه بدن. آن چه که به عنوان کالبد فیزیکی ظاهر هویت ما را تشکیل می دهد تنها لباسی موقت از گوشت و پوست و خون و ... است که عمر محدودی داشته و پس از اتمام عمر به بدن مادرش - زمین - باز می گردد. با این که ما کالبد فیزیکیمان نیستیم و آن فقط پوششی است بر ما، اما آن چنان ما را تحت تاثیر خود دارد که خوبی اش باعث خوبی و ناراحتی اش موجب آشفتگی ما می شود. آن چنان ما را احاطه کرده است که ما خود را بدنی فیزیکی می پنداریم و وضعیت وجودی روحی مان را به فراموشی سپرده ایم. دلیل روشن این فاجعه وجود رنج و لذت، آرامش و عذاب و احساسات و حالت های ناشی از انفعالات بدن ویا حواس پنج گانه است که به شدت همه را مشغول به خود کرده و کنترل ذهن و جان را در دست



البته در سنت چینیان از عناصر چوب و فلز نیز استفاده می شود که در نظر عارفان و طبیبان ایران و هند، این دو عنصر از زیر مجموعه های عنصر خاک محسوب می شوند.

هر چه که در هستی متجلی است ترکیبی از این پنج عنصر است که بدن ما نیز از آن مستثنا نیست.

در طب سنتی ایران (طب سینایی) بدن انسان ها به چهار خلط تقسیم بندی می شود:

سودا: ترکیب فضا و هوا که سازنده طبع سرد و خشک است.

بلغم: ترکیب خاک و آب که سازنده طبع سرد و تر است.

خون: ترکیب آتش و آب که سازنده طبع گرم و تر است.

صفرا: ترکیب آتش و آب که سازنده طبع گرم و خشک است.

اما طب سنتی هندی (آیورودا) سه طبع برای بدن قائل است که به آنها سه دوشا گفته می شود:

واتا: که معادل سودا است.

کافا: که معادل بلغم است.

پیتا: که معادل خون و

گرفته است. چنان که می گوئیم تشنه ام یا گرسنه ام به جای این که بگوئیم بدنم تشنه یا گرسنه است.

هدف از ذکر این مقدمه آن بود که به اهمیت کنترل و تنظیم بدن در طی مسیر زندگی مادی و معنوی پی ببریم و بدانیم که با تغییر بدن خود می توانیم تغییرات شگرفی در روند زندگیمان ایجاد کنیم.

علوم و حکمت های متفاوتی در سراسر جهان از دیدگاه های گوناگونی به تشریح بدن انسان پرداخته اند، اما از

میان همه آن ها، طب سنتی سرزمینمان ایران و سرزمین برادرمان هندوستان کاملترین و دقیقترین و کاراترین

است. بر اساس این نگرش، هستی از ترکیب پنج عنصر متجلی، ساخته شده است که عبارتند از اتر، هوا، آتش، آب و خاک.

اتر: ماده خام اولیه است که دانشمندان آن را به رنگ بنفش می شناسند. طبع آن سرد است. اتر ارتباط فضای لطیف تر با دنیای فیزیکی است.

هوا: دومین عنصر سازنده هستی است که از دل اتر بیرون آمده است و طبع آن خشک است و به نام باد نیز شناخته می شود. پنج نوع باد در بدن وجود دارد که هریک مسئولیت هائی در بدن دارند مانند حرکت روده ها، حرکت عرق، عطسه و ...

آتش: سومین عنصر و نشانه حرارت و گرما، شور و اشتیاق و نور و خرد است.

آب: چهارمین عنصر که بیشترین گسترش را در بدن دارد و عامل انعطاف پذیری، سیالیت و رطوبت در بدن است.

خاک: پنجمین عنصر که نماینده سنگینی، ثبات، پایداری می باشد و طبع آن سرد است.



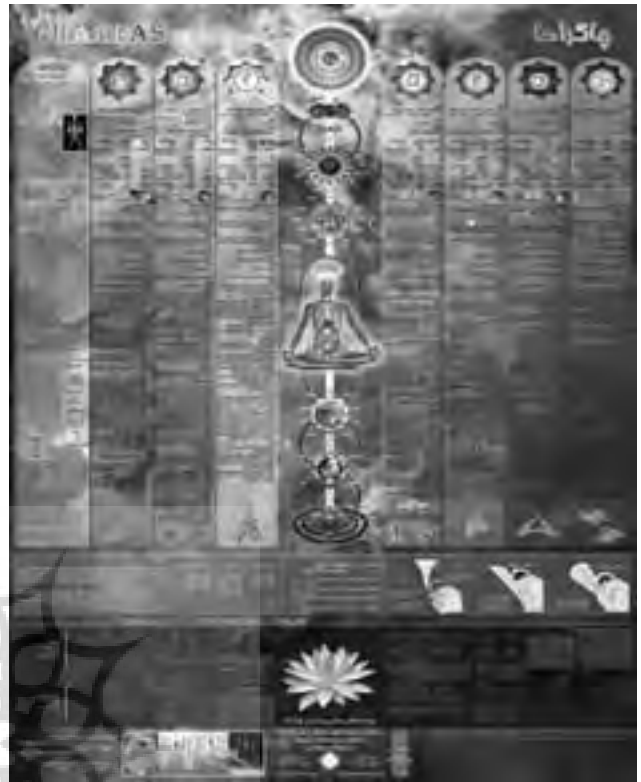


های مختلفی می شود.

اصول این نوع طبابت بر این پایه استوار است که هر بدنی باید غذاهایی با دوشای متضاد با خود را بیشتر مصرف کند تا به تعادل برسد. به طور مثال بدنی که خاصیت سردی و خشکی دارد بهتر است که بیشتر از غذاهایی با طبع گرم و تر استفاده کند تا سودا را کنترل کند. همین طور است برای فصول سال. مثلا مصرف بستنی که دارای طبع سرد و تر است در زمستان که همین طبع را دارد دلچسبی مصرف آن در تابستان را که دارای طبع گرم و خشک است، ندارد.

لازم به ذکر است که این تقسیم بندی با همین منوال در تمام زندگی صدق می کند و قابل گسترش است. مثلا هر استانی طبع خاص خود را دارد و طبیعتا در آن مناطق غذای مخصوصی باید خورده شود.

شایسته است که با دانستن و عمل به این علم، به پرورش



صفا است.

عرفای هند بر این باورند که اگر عنصر آتش خلط خون زیاد از حد شود، رطوبت آن بخار شده و طبع گرم و تر به گرم و خشک تغییر ماهیت می دهد، در نتیجه دو خلط خون و صفا را در یک دوشای پیتا جای می دهند.

این تقسیم بندی برای گیاهان و حیوانات و ... نیز صدق می کند.

قابل توجه است که ما برای زنده ماندن نیاز به حضور هر پنج عنصر در بدنمان داریم، اما دو عنصر از این پنج عنصر تاثیر بیشتری در هر بدن دارند که دوشا یا طبع اصلی بدن را می سازند و به همین دلیل متنوع بودن مقدار تاثیر هر عنصر است که بدن ها به صورت بالا تقسیم بندی می شوند. لحظه نجومی تولد هر فرد کلیدی ترین عامل مشخص کننده دوشای اوست که البته تحت تاثیر شرایطی نظیر خوراک، محل زندگی و ... دچار نوسان



سلامتی در جسم و جان خود
بپردازیم تا همواره شاد و سرزنده
بمانیم.

در این راستا پوسترهایی آماده ارائه
هستند که هدف آن ها ساده و قابل
استفاده کردن این طب برای همه
است.

تلاش شده تا این مجموعه نفیس با
بهترین کیفیت و طراحی تاثیرگذار
بر ضمیر ناخودآگاه ارائه شود که در
ذیل به آن ها می پردازیم .

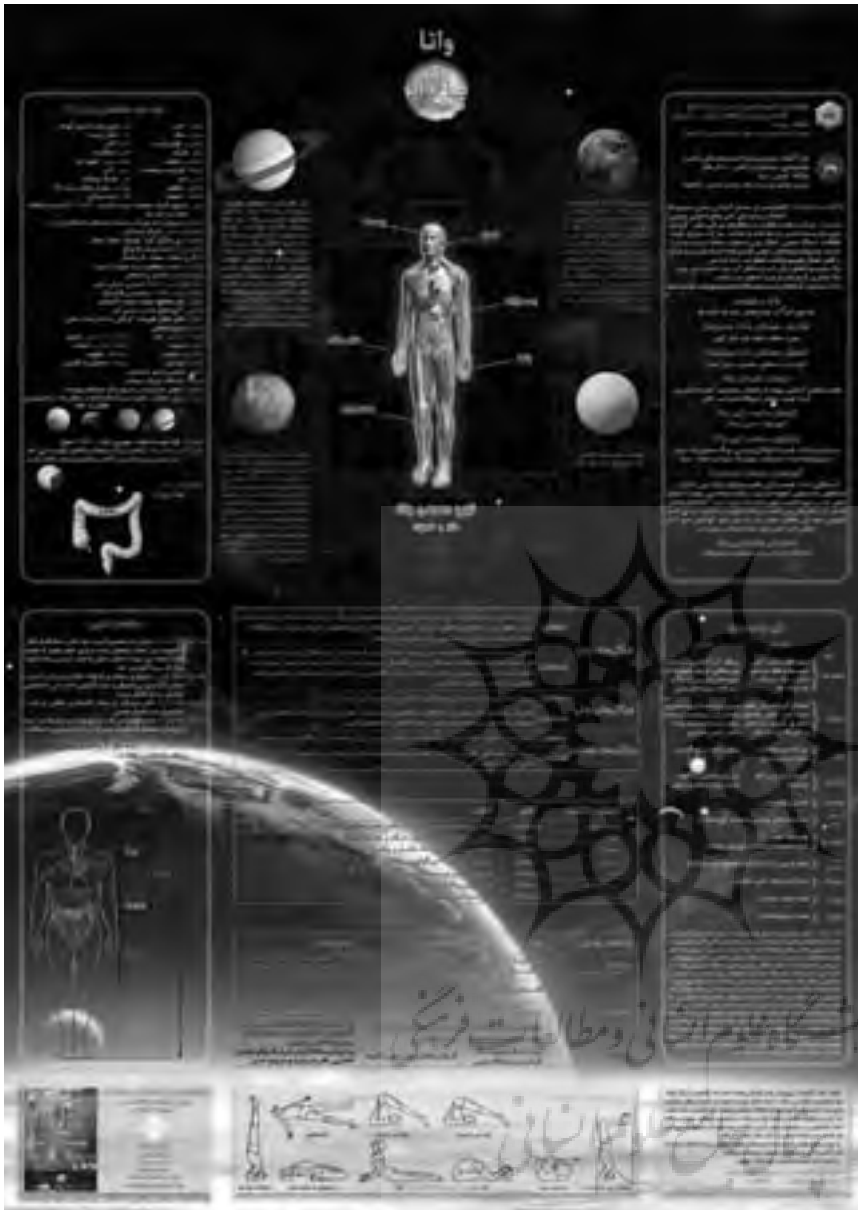
توضیحات پوستر آیورودا : اطلاعاتی
کلی از تاریخچه طب آیورودا و منابع
و تالیفات و استادان مهم این طب و
نحوه های درمان و روند هضم غذا و
تبدیل آن به بافت های گوناگون و ...
در این پوستر آورده شده است.

توضیحات پوسترهای واتا، پیتا و
کافا : اطلاعاتی شامل نحوه تشخیص
طبع مربوط به بدن شما و دسته

بندی غذاهای مناسب و مضر برای شما و اطلاعاتی کلی
مانند دوشای استان ها و تاثیر سیارات بر هر فرد و .. در
این سه پوستر ارائه شده اند.

نحوه ارائه این پوسترها به شکل مجموعه هر چهار پوستر
است زیرا دانستن در مورد هر دوشا برای هر فرد لازم است
تا در صورت خارج شدن آن دوشا از تعادل ، تشخیص
علائم و نحوه برخورد با آن را بداند.

توضیحات پوستر چاکراها : شامل اطلاعات جامع راجع به



مراکز انرژی بدن و نحوه تنظیم چرخش آن ها از طریق
خوراک ، مودراها (یوگای انگشتان) ، آساناها (حرکات
یوگا) و مدیتیشن و ...

پوستر چاکراها همراه با تابلوی چاکراها ارائه می شود .

تماس: ۸ و ۶۷ ۶۴ ۶۲۱ ۰۹۱۹

www.ParaLife.Org

Poster@ParaLife.Org