

# اذا في روي آ

## قي فاعل

## طاقة الكبد

### بنشاكروما

إزالة السموم على المستوى الخلوي

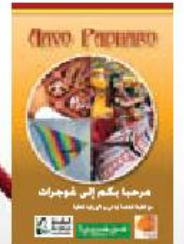
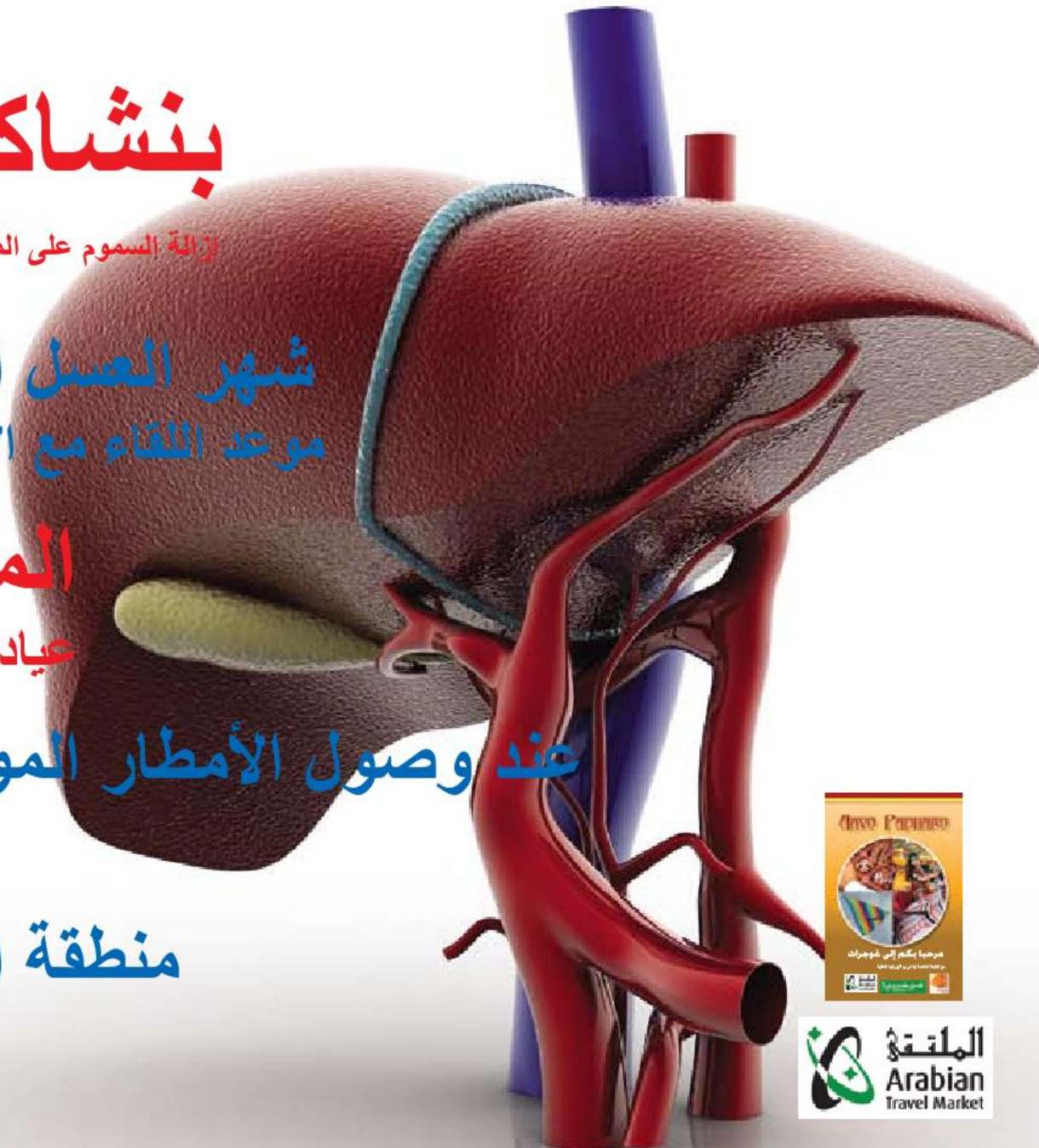
شهر العسل الطفلي  
موعد اللقاء مع الأيورفيدا

المطبخ  
عيادة منزلية

عند وصول الأمطار الموسمية

اليوغا

منطقة الجمال



نشر اف إم ميديا



The ghats of Varanasi. To know more, log on to [www.incredibleindia.org](http://www.incredibleindia.org)

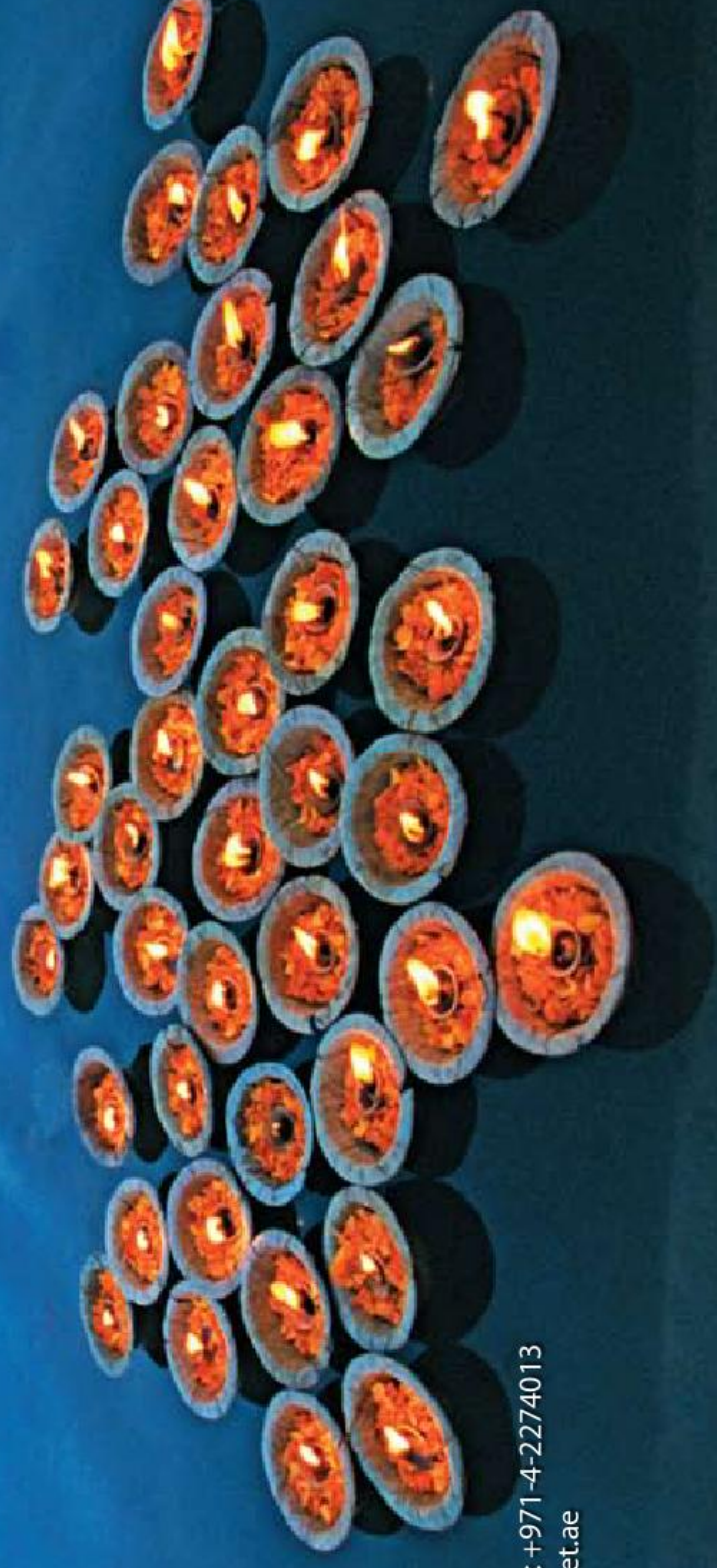


See candles float

Find what you seek

Incredible India

See hope float



**India Tourism  
Dubai**

Tel: +971-4-2274848 Fax: +971-4-2274013

E-mail: [goirto@emirates.net.ae](mailto:goirto@emirates.net.ae)



RNI No. KERARA / 2012 / 45863

**Editor & Publisher**  
Benny Thomas

**Consulting Editor**  
O.J. George

**Coordinating Editor**  
Javadevan A.P

**Design & Layout**  
RAG Media

### Panel of Experts

Mrs. S. Jalaja IAS (Retd)  
Dr. Madan Thangavelu (Cambridge University)  
Dr G.S. Lavekar (Former Director General, CCRAS)  
Dr. K. Rajagopalan  
Prof. (Dr) K. Muraleedharan Pillai  
Dr. P. K. Mohanlal (former Director,  
Ayurvedic Medical Education , Kerala)  
Prof. (Dr) K.G. Paulose (Former Vice-Chancellor,  
Kerala Kalamandalam Deemed University,  
Cheruthuruthy, Thiruvananthapuram)  
Dr. M.E. Sarma (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)

**Legal Advisor**

Adv. Biju Hariharan

## BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA: CHICAGO: Vincent Joseph Ph: 847 299 9954  
USA: NEW YORK: Vincent Sebastian, Mobile: 1 917 992 9629  
USA: CALIFORNIA: Wilson Nechikat, Ph: 408 903 8997  
CANADA: Jose Sebastian, Ph: 416 - 509 - 6265  
UNITED KINGDOM: Philip Abraham, Ph: 020 85021281  
SWITZERLAND: Dr. George Sebastian, Ph: 527204780  
IRELAND: Thomas Mathew, Mobile: 00353 87 123 6584  
UAE: M/s Malik News Agency LLC, Ph: 04 2659165  
SINGAPORE: Stephen Anathas, Ph: +65 622 63069  
GERMANY: Thomas Vallontherayil, Ph: 02305 4455 100  
AUSTRIA: Monichan Kalapurackal, Ph: 0043 6991 9249829  
KOREA: Dr. A. Thomas, Ph: 0082 10 5822 5820  
AUSTRALIA: S. Mathew, Ph: 61247026086

## BUSINESS ASSOCIATES India

NEW DELHI: Paranjyoti singh, Ph. +98811066546  
MUMBAI: Mohan Iyer, Ph. +91 22 6450 5111  
AHMEDABAD: Madanan Ma Ph. +91 98980 02522  
HYDERABAD: Vinod Menon, Ph. +919246828120  
THIRUVANANTHAPURAM: Balagopalan, Ph. +919544181188  
CHENNAI: Jayanta Chakraborti, Ph. +91 9884833722  
PUDUCHERRY: K. Ramasubramanian, +919894977161  
GOA: Olavo Edviges Lobo - 9822589237

## CORPORATE OFFICE

FM Media Technologies PVT Ltd, 2B, Relcon Retreat,  
Prasanthu Nagar, Edappally,  
Kochi -682024, Kerala, India  
Tel/Fax: +91 484 2341715

Email: [ayurvedamagazine@gmail.com](mailto:ayurvedamagazine@gmail.com)  
[www.ayurvedamagazine.org](http://www.ayurvedamagazine.org)

[www.avurvedicproducts-services.com](http://www.avurvedicproducts-services.com)

Printed, published and owned by Benny Thomas,  
FM Media Technologies Pvt. Ltd, 2B, Relcon Retreat,  
Prasanthi Nagar, Edappally,  
Kochi - 682024 Kerala, India.

**Editor:** Benny Thomas

Printed at Sterling Print House Pvt Ltd.

Door No. 491849/1, Ponekkara- Cheranellur Road.

Aims, Ponekkara P.O.

Cochin-682041, Ph: 0484 2800406

## وراء الحدود

كان الأيورفيدا الحارس الصحي للهند لعدة قرون ماضية. وأنه جلب الإغاثة للملايين من الناس عبر العصور، وذلك باستخدام تركيبات موثوقة بها جدا ولكن فعالة من حيث التكلفة. وهناك كثير من الناس من الشرق الأوسط، ليس الهنود المغتربين فقط ولكن المواطنين العرب أنفسهم يسافرون إلى الهند للاستفادة من العلاج الايورفيدي. الهند ودول الشرق الأوسط تشترك في علاقة فريدة لعدة قرون. وهناك تاريخ من الثقافات المنهمكة في علاقة متبادلة مما ساعد كلا من الشعوب. ولم تقف الجغرافيا حاجزة أبدا في طريق سير الخير من جانب إلى آخر الملايين من الهنود يعملون الآن في دول الشرق الأوسط بطريقة مثمرة للطرفين. لا يكون هناك جزء آخر على وجه الأرض حيث يشتغل الهنود بهذا النشاط مع الناس في منطقة أخرى أكثر من الشرق الأوسط.

ونحن سعداء أن نكون جزءا من هذه العلاقة الوثيقة بين شعبيين. وقد كانت أيورفيدا للعافية منذ نشأتها في مهمة لنشر خير الأيورفيدا في جميع أنحاء العالم. وفي الوقت الحاضر فإن المجلة تنتشر في اللغات الإنجليزية والعربية والألمانية والروسية.

الاستقبال الحماسي لكل أربع طبعات للمجلة من قبل القراء في جميع أنحاء العالم هو مؤشر إلى الاهتمام المتزايد للناس في الأيورفيدا. نأمل أن قراءنا والمهنيين لنا يواصلون بدعم جهودنا لحمل رسالة الأيورفيدا إلى أبعد مدى.

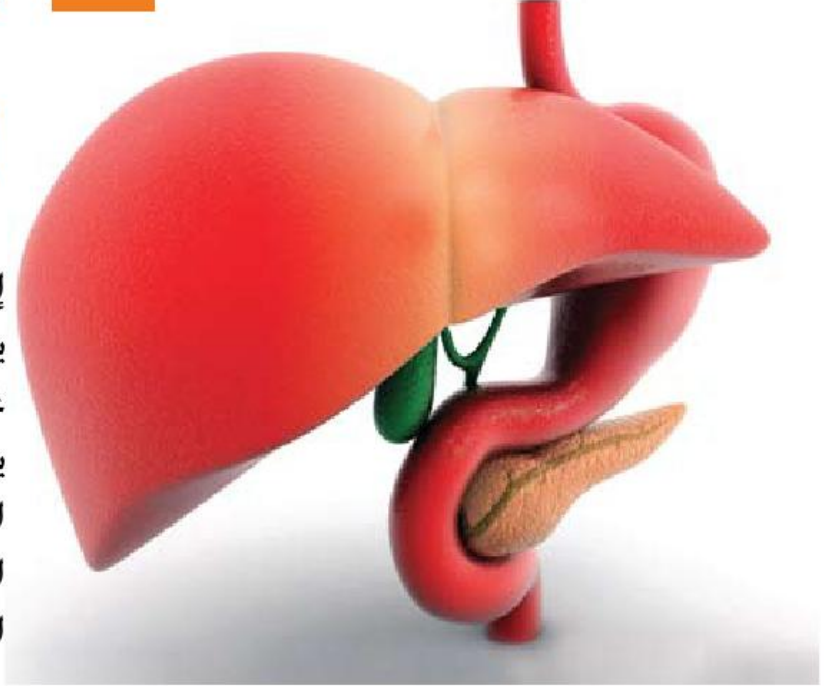
# محتويات

## قصة الغلاف

### طاقة الكبد

10

إذا كان كبدكم صحيحا، فلا  
يستطيع لأي فيروس أو جسم  
غريب في جميع العالم أن  
يصيب جهازكم المناعي، يقول  
ان. كيه. بادمانابهان فايديار،  
الطبيب الممارس الايورفيدي  
الموقر في كوشين



بانشاكوما  
إزالة السموم على المستوى الخلوي

15

المطبخ:  
عبادة منزلية

17



شهر العسل الطفلي:  
موعد اللقاء مع الأيورفيدا

26



29

التخلص لوجهك من التوتر

أيورفيدا - إكسبير  
الحياة.

34



# عند وصول الأمطار الموسمية

«البقاء على قيد الحياة» لكانن حي يعني فن القدرة على التكيف والعلم عنه والقدرة على إجراء تعديلات ذكية للتعامل مع المناطق المحيطة به. وهذا هو أهمية ديناشاريا (النظام الموسمي) المنصوص في أسفار الأيورفيدا

موسم الأمطار الموسمية هو واحد من المواسم التي لديها خصائص قوية وأهمها الأمطار المتواصلة. ويسمى فارشاريتو الذي يبدأ في بداية شهر يونيو في ولاية كيرالا (ويختلف حين نسافر إلى الشمال)، ويصل إلى أوجه بين ١٥ يوليو و ١٥ أغسطس. هذه الفترة يتزامن مع شهر كاركيتاكا في السنة المالايالامية. وقد فهم الممارسون الأيورفيديون في ولاية كيرالا من الخبرة عبر العصور أن هذا هو أفضل وقت لأداء علاجات

يؤيد الأيورفيدا اتباع نمط الحياة حسب قواعد الطبيعة. ووفقا للأيورفيدا إن الصحة المثالية (سواستها) تتبع من الانسجام التام بين طبيعة الإنسان الداخلية (بما في ذلك دوشاس) والطبيعة الخارجية. تظهر الأمراض عندما يزعج هذا الانسجام. وهكذا للحفاظ على الصحة ينبغي للمرء أن يؤدي حياته بما يتفق مع قوامه الداخلي والخصوصيات الموسمية. الأيورفيدا يقول أن البشر هو جزء صغير من نظام كبير يسمى الطبيعة. وفقا للأيورفيدا إن التغيرات التي تحدث في النظام الكلي ستزور أجزائها الصغيرة، وهذا هو جسم الإنسان. تعتمد درجة التأثير التي يوضحها كل عنصر في الطبيعة على الموقع الجغرافي والموسم والمناخ والوقت من اليوم.

في مستهل الأمطار الموسمية تكون المنتجات الصحية والعيادات الأيورفيدية في ولاية كيرالا على استعداد لتدليل وشفاء السياح من جميع أنحاء العالم مع صفقاتها العلاجية الخاصة في موسم الأمطار الموسمية. وتفضل فترة الأمطار الموسمية لتقديم العلاجات الشفائية الأيورفيدية. ولماذا؟



والفلفل والزنجبيل المجفف وآشالي وعشب المطران وساتاهوم. وفي هذه الأيام توجد الحزم الجاهزة من المزيج للطهي في السوق. يتم إعداد العصيدة عن طريق خلط جميع المكونات ما عدا النباتات الطبية والغلي في الماء. ويبقى كيس من القماش من الأعشاب الطبية في العصيدة المغلي بحيث يتم استيعاب جوهر الأعشاب في الأرز. وعندما تكون العصيدة جاهزة يضاف عصير جوز الهند والسمن إليها، وبعد ذلك تتناول ساخنة. وينبغي تناول هذا المستحضر لمدة لا تقل عن ٢ أسابيع مرة واحدة في اليوم. يمكن تناولها جنباً إلى جنب مع غيرها من الكري والخضروات. ويعتبر هذا المستحضر من الأرز كغذاء طبي تجديدي عظيم. إنه يحسن النار في الجهاز الهضمي في الجسم ويحرق السموم ويظهر الجهاز. فهو يجعل الشخص يشعر بالخفة.



## عصيدة الأرز الخاصة (كاركيدكا كانجي)

الأعشاب الطبية، والتي يكون من السهل طهيها والحزمة من الأعشاب الطبية التي سيتم طرحها للأرز المغلي تحتوي على المكونات التالية: الكمون والحلبة

كانت عصيدة الأرز الخاصة (كاركيدكا كانجي) شعبية في ولاية كيرالا خلال موسم الأمطار الموسمية. إنها تحضير من نوع خاص من الأرز (نافارا) مع

شيشيرا ، والقوة المعتدلة خلال فاسانتا وسارات والقوة الأدنى خلال فارشا وجريشما

### الرياح الموسمية وجسمك

تؤثر الرياح الموسمية في كل واحدة من المزاجات الجسدية (دوشاس) بطرق مختلفة:

(١) أن النفايات المتركمة في الجسم في فصل الصيف تتفاقم من المطر؛ والذي سيؤدي إلى فاتا فائض. يمكن فاتا المتفاقم أن يسبب العديد من المشاكل مثل الألم في المفاصل والعضلات وأسفل الظهر والعنق وأيضاً الشكاية من تصلب الجسم خلال هذا الموسم.

(٢) وفقاً لآيورفيدا إن المطر الذي ينزل إلى الأرض أثناء الصيف

(سارات) وأوائل الشتاء (هيمنتا) تشكل الانقلاب الجنوبي (دكشينينا)، الفترة التي نرى فيها الشمس تعبر إلى الجنوب من خط الاستواء. وهذه الفترة تسمى فترة التفريغ (فيسارغا كالا)، لأنها تستعيد الحيوية والقوة. وبعبارة أخرى يكتسب الجسم القوة خلال هذه الفترة. النصوص القديمة لآيورفيدا تشير إلى أن في فترة الانقلاب الجنوبي سيكتسب القمر (سوما) القوة لسبب غلبة الوداعة (ساوميا بهافا) في حين أنها تضعف خصائص الشمس (آغنييا، النارية). إن الغيوم الباردة للأمطار ورياح هذه الفترة تقوم بتبريد الأرض النارية وهذا يسبب في الخصائص الزيتية (سينغدها) للحصول على القوة. يملك الجسم على أقصى قدر من القوة خلال هيمنتا و

الايورفيدا. ولديهم أسباب علمية دعماً لملاحظاتهم.

### الأيورفيدا في ستة مواسم

مواسم الشتاء القارس (شيشيرا) والربيع (فاسانتا) والصيف (جريشما) تشكل الانقلاب الشمالي (أوتراينا) وهو الفترة عندما نرى الشمس تنقلب إلى شمال خط الاستواء. هذه الفترة معروفة باسم فترة الاستخراج (آداناكالا)، لأنها تزيد قوة الإنسان يوماً بعد يوم. خلال هذا الوقت تزداد الخصائص الحادة والساخنة والجافة (تيكشنا، أوشنا، روكشا) من الشمس والأرض والتي تضعف نهائياً بالخصائص اللطيفة (ساوميا) للأرض. موسم الأمطار (فارشا) والخريف



## وقد فهم الأطباء الممارسون الأيورفيديون في ولاية كيرالا عبر عصور من الخبرة أن هذا هو أفضل وقت لأداء العلاجات الأيورفيدية. ولديهم أسباب علمية لدعم ملاحظاتهم.

أبهيانغا، إيلاكيزي، بوديكيزي، استحمام بخاري، كايادهارا، التطهير، نيافراكيزي، سيرودهارا، ناسيام، لبيانم، ماترافاستي.

### بانشا كرما

هو التطهير النظامي للجسم دون إضرار الأنسجة. وقد أشارت الدراسات إلى أن العلاج بانشا كرما لا سيما في موسم الأمطار الموسمية يلعب دورا هاما جدا في علاج الأمراض المزمنة والعصبية والتي لم يشف من قبل الطب الحديث أو العلاجات الملطفة والأعراضية.

### المدة

الدورة الكاملة التفصيلية لعلاج بانشا كرما تستغرق ٤٥ يوما للإكمال. ومع ذلك في هذه الأيام يتم أيضا تصميم دورة مختصرة تستغرق ١٥ إلى ٢١ يوما عن طريق استبعاد الإجراءات غير المهمة ولكن مع الإبقاء على بعض الأجزاء الأساسية. وينقسم عموما برنامج العلاج إلى أربعة أجزاء.

- ١- فترة آماباشنا التي يتم فيها إعطاء الأدوية الداخلية للمريض مثل كشاي لتحسين الجهاز الهضمي.
- ٢- فترة بورفاكرما، أو فترة ما قبل الإجراءات، والتي فيها يتم تنفيذ العلاجات مثل سنيهنا (المعالجة بالزيت داخليا وخارجيا) سيويدنا (الإستحمام البخاري)، باهياسنيهنا (أبهيانغام، إيلاكيزي، بوديكيزي، بسزيتشيل وغيرها)
- ٣- بانشا كرما والتي فيها يتم تقديم العلاجات التنقية الخمسة - فيريشنا، فاستي، فامانا، ركتاموكتشم

والتي تزيد الهضم. وعلى المرء أن يضبط النظام الغذائي معتمدا على طقس كل يوم وأسلوب الحياة. ينبغي تجنب المشروبات الباردة والنوم نهارا والندى ومياه النهر وممارسة التدرجات الثقيلة وما إلى ذلك في الأيام الباردة. وفي الأيام العاصفة والمطر ينصح الأطعمة الحامضة والمالحة والدهنية لأنها تهدئ فاتا. ينبغي للمرء أن يأكل الشعير والقمح والأرز سالي (أوريذا ساتيسوم لين) جنبا إلى جنب مع لحوم الحيوانات القاحلة وحساء الخضار للحفاظ على القدرة العادية للهضم. وعلاوة على ذلك ينصح بشرب مادهافيكا أو أريشتا (المشروبات الكحولية المخزونة في قبو) ومياه الأمطار النقية أو المياه المغلي والمبرد، مخلوطا بقليل من العسل.

### العلاجات الموسمية (علاج كاركيتاكا)

ولاية كيرالا لديها تقليد فريد من نوعه في الأيورفيدا والذي أصبح الآن طريقة الشفاء الأكثر مفضلا في العالم. علاج موسم الأمطار الموسمية (الفترة ما بين ١٥ يوليو و ١٥ أغسطس) يستمر لمدة ٨ إلى ١٠ يوما الذي يدار فيها العلاجات التنقية وإزالة السموم وتجديد الشباب. ويكون هذا أساسا لأشخاص أصحاء للحفاظ على لياقتهم وتحسين نظام المناعة. هذا البروتوكول يشمل عمليات مثل

الحار يزيد الحموضة (أملتا) في الخضروات وجميع المواد الغذائية. تتفاقم بيتا هو النتيجة ويسبب الحمى والمشاكل في الجهاز الهضمي والحموضة والتهابات. (٣) وأخيرا، فإن المياه الملوثة والغذاء والمناخ البارد تماما تؤدي إلى تفاقم كافا دوشا وهذا بدوره يسبب الزكام والسعال والحساسية والأمراض الجلدية. وهكذا فإن جميع دوشاس الثلاثة تتفاقم في الرياح الموسمية. ومن الغريب وهذا هو أيضا أفضل وقت لإعادتها إلى التوازن. لأن دوشاس تكون في حالة مخففة ومتفاقمة ومنقلة داخل الجسم. ويمكن أفضل إعادتها إلى الأوضاع الطبيعية بإزالة الشوائب أو دوشاس المفسدة من الجهاز.

### يكون الجسم هو أكثر تقبلا خلال

الأمطار الموسمية كما لوحظ أن كاركاتكا هو أفضل وقت لأداء علاجات الأيورفيدا لأن الجسم يكون أكثر تقبلا للأدوية الأيورفيدية مما كان عليه في أي وقت آخر من العام. وفي هذا الموسم يمتص الجسم أي شيء منشور عليه بسرعة وكفاءة. وبالتالي فإن الشيوخ قد أشاروا بأنه تقدم العلاجات الوقائية والشفائية خلال هذا الموسم جنبا إلى جنب مع بروتوكولات خاصة للنظام اليومي والنظم الموسمية والطقوس والأزياء.

### ما الذي ينبغي الرعاية به

تكون القوة الهضمية ضعيفة في موسم الأمطار. الماء العكر والنار الهضمية الضعيفة مسؤولة عن إفساد المزاجات (دوشاس). وبالتالي ينصح اتباع النظم التي لا تبطل دوشاس

«فإن جميع دوشاس الثلاثة تتفاقم في موسم الأمطار الموسمية. ومن الغريب هذا هو أيضا أفضل وقت لإعادتها إلى التوازن. لأن دوشاس تكون في حالة محررة ومتفاقمة ومنقلة داخل الجسم».

٤ - باستنشات كرما أو الفترة ما بعد العملية ، والتي تتكون أساسا من إدارة نظام غذائي صارم وتعديل في نمط الحياة وسيروودهارا و نيافراكيزي الإجراءات الخمسة هي: فامانا، فيريشنا، فاستي، ناسيا، ركتاموكشا

### فامانا: النقيء العلاجي

تحريض النقيء عن طريق إعطاء المقينات فمويا هو يسمى فامانا. إزالة كفا التي تنتج المخاط الزائد هو الهدف الأساسي من هذا العلاج. عندما يتم تحرير المخاط فإن المريض يشعر بالارتياح فوراً. فمن المحتمل أن يتم تصحيح الإحتقان وسوء التنفس وضيق التنفس، وبالتالي تصبح الجيوب الأنفية متنتقية.

هذا العلاج هو الأفضل لجميع أنواع اضطرابات كفا والصداع والدوخة والصرع (بين الإصابات) ومشاكل الجيوب الأنفية المزمنة والاصابات المتكررة من التهاب اللوزتين والغثيان. و إلى جانب ذلك فإنه يساعد على إطلاق الإنسداد في الجهاز التنفسي.

### فيريشنا : علاج التطهير

يساعد فيريشنا على تخفيف بيتا الزائدة، مما يؤدي إلى اضطراب الصفراء في الجسم. وعادة يتم ذلك بعد ثلاثة أيام من العلاج فامانا. في حالة عدم الحاجة إلى علاج فامانا يمكن

القيام بعلاج فيريشنا على الفور. يطهر علاج فيريشنا الغدد العرقية والأمعاء الدقيقة والقولون والكلية والمعدة والكبد والطحال. ويستخدم عدد من الأعشاب كالملين. وتشمل هذه قشر بذور الكتان وجذر الهندباء وبذور السيليوم وحليب البقر والملح وزيت الخروع والزبيب وعصير المانجو. عند تناول هذه المسهلات من المهم أن تلتزم بحمية مقيدة.

هذا العلاج هو مفيد لأمراض الجلد والحمى المزمنة والبواسير وأورام البطن والديدان والقرس واليرقان والمشاكل في الجهاز الهضمي والإمساك وأعراض القولون العصبي.

### فاستي : علاج الحقنة الشرجية

يتم استخدام هذا العلاج عادة لطررد دوشاس المخففة عن طريق الأمعاء. ويعطى فاستي أساسا لعلاج اضطرابات فاتا. فإنه يشمل على حقن المواد الطبية مثل زيت السمسم وزيت الوج أو المستخلصات العشبية الأخرى في وسط السائل إلى الشرج.

إنه يخفف الإمساك والانتفاخ والحمى المزمنة ونزلات البرد والاضطرابات الجنسية والحصى الكلوية وآلام القلب والتقيؤ وآلام الظهر وآلام الرقبة وفرط الحموضة. ويمكن أيضا علاج اضطرابات فاتا مثل التهاب المفاصل والروماتيزم والقرس

### ناسيام (الإعطاء عن طريق الأنف)

هذا العلاج يشمل على استنشاق بخار من الأعشاب الطبية. وفي الغالب يتم ذلك لشفاء المشاكل المتعلقة بكفا واضطرابات الأذن والعين والأنف والحلق مثل التهاب الجيوب الأنفية والصداع النصفي والتهاب الشعب الهوائية.

يساعد إعطاء الطب عن طريق الأنف على تصحيح اضطرابات التنفس التي تؤثر على الوظائف الدماغية والحسية والحركية.

ينصح لجفاف الأنف واحتقان الجيوب الأنفية والبعة في الصوت والصداع النصفي والتشنجات وبعض مشاكل العين والأذن.

### راكنا موكشا: إراقة الدم (إزالة السموم من الدم)

يستخدم إراقة الدماء لإزالة السموم التي يتم امتصاصها إلى مجرى الدم عن طريق الجهاز الهضمي. وهذه العملية تنقي الدم. هذا العلاج هو الأفضل لاضطرابات الجلد مثل الشرى والأكزيما والطفح الجلدي وحب الشباب والجرب والحكة المزمنة. لا ينصح إراقة الدماء في حالات فقر الدم والإستسقاء.

### الفوائد

- التخلص من السموم والظروف السامة من الجسم والعقل
- استعادة توازنك القوامي وتحسين الصحة والعافية
- تقوية الجهاز المناعي ومقاومة المرض
- يعكس الآثار السلبية للإجهاد على الجسم والعقل، وبالتالي تباطئ عملية الشيخوخة
- تعزيز الاعتماد على الذات والقوة والطاقة والحيوية والوضوح العقلي
- تحقيق الاسترخاء العميق والشعور بالرفاه





# تجربوا قدرة الشفاء الحقيقي للطبيعة!

تجديد الشباب • بناء الحصانة • تدبير الضغط • العلاجات المحددة للأمراض



مركز ناغار جونا الايورفيدي، كالادي، من بيت مجموعة ناغار جونا الايورفيدي،  
يث تقوم بيئة العلاج الطبيعي بتكميل التميز العلاجي. يقع على  
ضفاف بورنا نادي الاسطوري (نهر بريار) على بعد ١٠ كيلومترا من مطار كوشين الدولي.

## الشفاء الكلي في أفضل حالاتها التقليدية ...

### MEDICAL

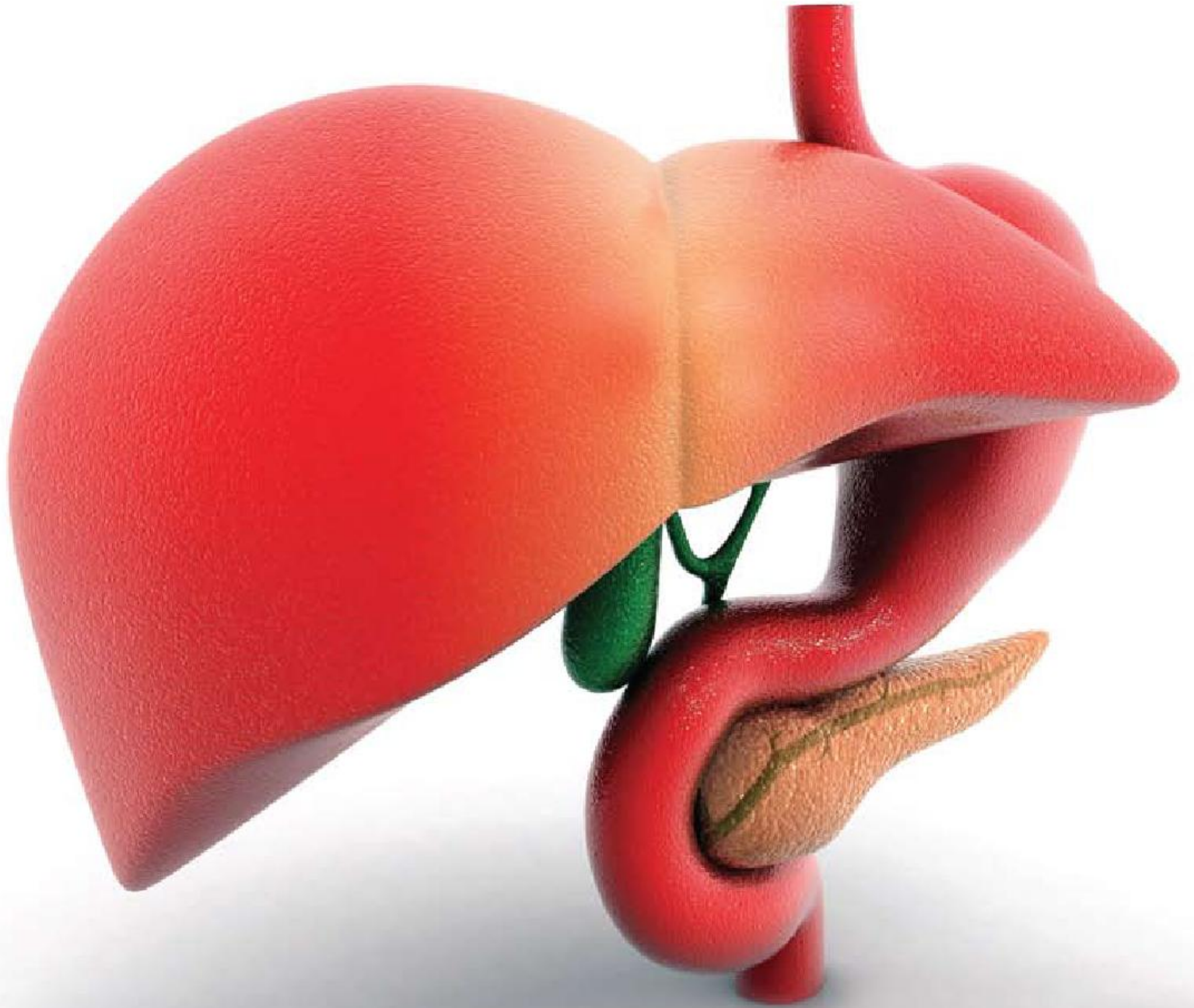
غرف المعالجة النظيفة والمجهزة تجهيزا كاملا (للرجال والنساء مستقلة) مع المرافق ما بعد العلاج / خدمة الطبيب/ الطبية على مدار الساعة

### عام

غرف واسعة مفروشة مكيفة وغير مكيفة بذوق رفيع/ كافيتيريا تقدم أغذية ولاية كيرالا النباتية اللذيذة والمغذية/ المكتبة المخزونة جيدا / الحديقة العشبية / الفصول التكميلية في الأيورفيدا واليوغا وفن الطهي الأيورفيدي / تسهيلات الإنترنت واسعة النطاق مع واي فاي / مرافق الاتصالات بما فيها خدمة البريد الإلكتروني والهاتف مع الإتصال الدولي / وتسهيلات الإستقبال من المطار والوداع للنزلاء.







# طاقة الكبد



إذا كان كبدكم صحيا، فلا يستطيع لأي فيروس أو جسم غريب في جميع العالم أن يصيب جهازكم المناعي، يقول ان. كيه. بادمانابهان فايديار، الطبيب الممارس الايورفيدي الموقر في كوشين

آخر. وهو يلعب دورا محوريا في عملية الأيض الإنساني. الوظائف الطبيعية للقلب والكلى والدماغ تعتمد على الكبد. وهناك حاجة إلى دعم من الكبد للهضم وإنتاج خلايا الدم والتخلص من النفايات الجسمية. وهو المسؤول الأول عن إزالة السموم من الجسم من المواد السامة عن طريق التحويل وإزالة السموم والنفايات.

ويتتبع فايديلفاثاسباتي سلسلت نسبته للمهاجرين السريلانكيين الذين أصبحوا أطباء على الأسرة المالكة لمهراجا كوشين. وقد تعلم الطب التقليدي الهندي من المخطوطات القديمة. ويدعي أنه يمكن الشفاء من جميع أمراض الكبد بما فيها إلتهاب الكبد الكبد هو أكبر العضو الغدي في الجسم وله وظائف أكثر من أي جهاز إنساني

الكبد هو الجهاز الرئيسي في الجسم، يقول ان. كيه. بادمانابهان فايديار، الطبيب الممارس الايورفيدي الموقر في كوشين الذي تحصل على مكانة لنفسه في العلاج من أمراض الجهاز الهضمي وقد قام بتحقيق اختراق تجاري بـ : كاميلاري، وهو دواء أيورفيدي لعلاج إلتهاب الكبد الفيروسي واليرقان. كما يؤكد. «إذا كان كبدكم صحيا، فلا يستطيع لأي فيروس أو جسم غريب في جميع العالم أن يصيب جهازكم المناعي»،







وظائف الجسم. وينتج البروثرومين والفيريونجين- العوامل لتخثر الدم والكبد واستر حامض الكبريتيك عديد السكريد المخاطي الذي يساعد على إبقاء الدم من التخثر داخل الدورة الدموية. وجميع الدورة الدموية في جسم الإنسان تمر عبر الكبد عدة مرات في اليوم. وينتج اليوريا أثناء تحطيم البروتينات الذي يتم تلخيصه من ثاني أكسيد الكربون والأمونيا. ويفرز في النهاية عن طريق الكلى. الكبد أيضا يقوم بتخزين العناصر النزرة الهامة مثل الحديد والنحاس وكذلك الفيتامينات أ، د، ب١٢.

يمكن التهاب الكبد وارتفاع ضغط الدم البابي وتليف الكبد والسرطان ومرض القلب وحصى في المرارة والمرض السكري يؤدي إلى خلل وظيفي خطير في الكبد. تكون أمراض الكبد عادة تدريجية من دون الكثير من الأعراض الواضحة. ومع ذلك، التعب غير العادي وفقدان الشهية وعدم الطعم والتقيؤ والحمى والصداع والرعشة

هناك العديد من مصادر السموم والنفايات الجسمية التي يتعامل بها الكبد - السموم من المواد الغذائية مثل آثار المبيدات الحشرية والمواد الحافظة والكحول؛ السموم من الخارج مثل المخدرات والمواد الغاشية والملوثات البيئية؛ المواد الكيميائية المنتجة داخلها مثل الهرمونات التي لم تعد هناك حاجة إليها والنفايات الذي يحتوي على النيتروجين عن إعادة استخدام البروتين وهو إنتاج من الطاقة. يتم تحويل هذه السموم والنفايات إلى مواد أقل ضررا في الكبد ويتم إزالتها من الجسم.

الكبد ينتج ويفرز الصفراء ليتم تخزينها في المرارة لحين الحاجة إليها والتي تستخدم لتحطيم وهضم الأحماض الدهنية. ويقوم بتحويل السكر إلى غلايكوجين، والذي يخزنه حتى تحتاج العضلات إلى الطاقة ويفرز ذلك في مجرى الدم في شكل الجلوكوز. وإنه ينتج البروتين ومئات من الانزيمات اللازمة لعملية الهضم وغيرها من

**المواد الغذائية الزيتية التي هي في الغالب عسر الهضم، والنظام الغذائي الحار والتابلي جدا والحمضي والمالح والطعام والمياه الملوثة والسموم المتراكمة في الجسم بسبب الغذاء أو الدواء والتعرض للحرارة والشمس وبقاؤها التي ينبغي طردها من الجسم، والأرق وحالة الإثارة النفسية المستمرة ونقص التغذية وغيرها يسبب أمراض الكبد.**





واضطرابات المعدة وشعور اللزوجة على اللسان والتنفس الكريه ورائحة الجسم السيئة والحكة والآثار السوداء تحت العينين وآلام في الجانب الداخلي حيث يقع الكبد وشحوب الجلد وقفزان النبض يمكن أن تكون من المؤشرات المبكرة. ويمكن الإصابة من اليرقان أو الأعراض المتشابهة باليرقان (البراز الشاحب والبول الداكن واصفرار في العينين)

الإدمان للكحول والتناول المعتاد للمواد الغذائية الدهنية الزيتية التي تكون في الغالب عسر الهضم واتباع نظام غذائي حار وتابلي وحمضي ومالح جدا والطعام والمياه الملوثة والسموم المتراكمة في الجسم بسبب الغذاء أو الدواء والتعرض للحرارة والشمس وإبقاء ما ينبغي طرده من الجسم والأرق وحالة مستمرة من الإثارة النفسية ونقص التغذية وغيرها يمكن أن يسبب أمراض الكبد.

«قد فهم الأيورفيدا الكبد ووظيفته»، يقول فايديار الذي ترك بصمته بتطوير كاميلاري، تحضير آيورفيدي ينصح علاجاً فعالاً لليرقان واضطرابات الكبد الإلتهابية الحادة والمزمنة وسوء الهضم وفقدان الشهية وإدمان الكحول الخ في مختلف الحالات الخلوية الكبدية والقيوية الكبدية. والمكونات لتكملة الكبد الإستثنائية تشمل تيسبسييا بوبولنيا وإيلاتاري كارداموموم والزنجبيل المخزنية وعرق السوس والعسل.

ونرى أن تيسبسييا بوبولنيا العنصر الرئيسي في الصياغة موهوب بالنشاط الوقائي للكبد. ويؤكد أنه بإعطاء هذا العقار «يتم إقامة توازن في فاتا وببيتا وكافا بتحقيق الاستقرار الأيضي وتجديد الكبد.» ويتركز إهتمام فايديار بشكل كامل على التهاب الكبد. تقدر منظمة الصحة العالمية عدد المصابين في الهند ٤٦,٥ مليوناً (واحد في عشرين). ويموت مليونان كل عام من التهاب الكبد والذي هو أكثر ضراوة بمرات عديدة من فيروس نقص

المناعة البشرية. وعلاوة على ذلك فإن الفيروس يكون كامناً لسنوات عديدة، ولا يزال الناقلون بنقلها للآخرين بغير معرفة. ويسبب هذا الفيروس اليرقان ويؤديها تليف الكبد وحتى سرطان الكبد. يقول بادمانابهان فايديار انه تم علاج اليرقان وتليف الكبد بمساعدة من حوالي ١٠٧ عثبا ولكن سرطان الكبد لا يزال يشكل تحديا كبيرا. ولديه أدلة كثيرة للإثبات أنه يمكن علاج التهاب الكبد أ، ب، ج، هـ على نحو فعال. وأنه يقدم العلاج الملطف للمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية مما يساعد خفض الحمل الفيروسي إلى حد كبير ويسمح للمريض أن يعيش حياة طبيعية نشطة. ويشير إلى أن التطعيم ضد التهاب الكبد قد يكون لها آثار جانبية مختلفة.

التهاب الكبد يمر الآن تهديدا كبيرا في العديد من المناطق في البلاد. ونرى التهاب الكبد مع أو بدون يرقان. يكون التهاب الكبد بطريقتين مختلفتين في المرضى: تضخم الكبد مع اليرقان، أو بدون أعراض ولكن الإصابة في الدم. ويقول فايديار أن علاج التهاب الكبد هو مسائل باليرقان.

يدعي أن دراكشادي كواتا وباتولا كادوروهنيادي كشايم وكاميلاري يمكن أن تقدم علاجاً كاملاً لـ ٨٠ في المائة من مرضى التهاب الكبد. وهناك ثلاث مراحل لالتهاب الكبد أيضا كما هو الحال في حالة علاج الأمراض المزمنة الأخرى وفقا للبحوث الايورفيدية: سوكهاسادهيام - يمكن العلاج بسهولة؛ كريشراسادهيام - يمكن العلاج بصعوبة، وأسادهيام - لا يمكن العلاج. «ثمانون في المائة من الحالات تقع في سوكهاسادهيام و ٢٠ في المائة المتبقية تقع في كريشراسادهيام وأسادهيام لا يكون التهاب الكبد مرضا يقتل فجأة. يستغرق ١٥ إلى ٢٠ عاما لتطوره كتليف الكبد أو السرطان

**وهو ينصح نظاما غذائيا**

**صارما لمرضاه. يجب إتباع**

**تناول الطعام والدواء في الوقت**

**المناسب وفقا للوصفة الطبية**

**بدقة. المثابرة على نظام غذائي**

**لطيف مثل الجزر وماء جوز**

**الهند النئى والبرتقال والعنب.**

**يرجى استخدام الملح الصخري**

**بدلا من الملح العادي.**





الأعشاب في الأسفار و ٨٥٠ منها تستخدم عادة. ويقوم فايديار ببحث عن الأعشاب الجديدة باستمرار. وقد اكتشف العلاجات العشبية لجميع أنواع الحصى والكولسترول والسكري وحتى تساقط الشعر. يقول: «الأيورفيدا يعيد أو يخلق دارما (الوظيفة) في حين أن نظام العلاج ألوباتي يخلق كارما (الفعل) بتقديم ما هو مفقود». نأخذ مثال البنكرياس. إن دارما (الوظيفة) منه هو إنتاج الأنسولين. وإذا كان هناك خلل في الأنسولين يعطى الإنسولين في ألوباتي (كارما)، في حين أن الأيورفيدا يسعى لتنشيط البنكرياس واستعادة دارما (وظيفته) في إنتاج الأنسولين

والدواء في الوقت المناسب بموجب الوصفة الطبية بدقة. يجب الإلتزام بنظام غذائي لطيف مثل الجزر وماء جوز الهند النيئ والبرتقال والعنب. يرجى استخدام الملح الصخري بدلا من الملح العادي. وينبغي تجنب الزيت. يقول: «حتى لو كنت لا تتناول أي دواء، يمكن الشفاء من هذا المرض بالقيام بضبط النظام الغذائي السليم الموصى به وحده». ولا يعطي الدواء النتيجة المرجوة مع أسلوب الحياة العشوائي. يدعي بادمانابهان فايديار أن جميع الامراض الحالية مذكورة في الأسفار مع العلاجات الخاصة بها. و«في الواقع تم ذكر ١٥٠٠٠ من

ويموت المريض بعد ذلك. ويمكن مقارنة التهاب الكبد المتقدم من المرحلة (أسادهيام) مع كوما كامبلا و الاسم ولاكهراكم لأيورفيدا، يمكن علاج ٢٠ في المائة الذي يقع في كريشر اسادهيام وأسادهيام بشكل فعال بالأدوية الإضافية المعينة، وهي هيبين وقطرات إيلانيسأهايا لفناو أدرامريتم كواتا. يمكن إنقاذ حتى ١٥ في المائة من ٢٠ في المائة الذي يقع في كريشر اسادهيام وأسادهيام. وبالإختصار يمكن لنا القيام بعلاج فعال حتى ٩٥ في المائة من الحالات التهاب الكبد »  
وانه ينصح نظام غذائي صارم لمرضاه. يجب اتباع النظام الغذائي



# بانثاكرما

## إزالة السموم على المستوى الخلوي



الدكتور بي موهنان وارير،  
مساعد الطبيب الرئيسي و المدير  
المساعد  
المستشفى الايورفيدية ومركز الأبحاث  
أريا فيديا سالا ، كوتاكل

(العنصر). بوتا تشير إلى أنها تطورت  
عن طريق وظيفة. كل شيء في الكون  
بما في ذلك الكائنات الحية واللاحية  
تشكل من بوتا الخمسة، خمسة أشكال  
من المادة - الأثير (أكاش) والهواء  
(فايو) والنار (أغني) والمياه (جلام)  
والأرض (بريثفي) كل منها بخصائص  
محددة.

يتم تعريف «أيو» أو الحياة كحالة  
ديناميكية مستمرة التدفق. يكون الكون  
كله هو دائما في حالة الحركة. كل  
شيء يتغير. تكون الحياة ممكنة فقط  
عندما يمكن لشيء حي أن يكون في  
تناغم مع الظروف المتغيرة من الكون.  
البشر هو صورة مصغرة عن الكون.  
الصحة هي الحالة عندما ينسجم الكائن  
الحي مع التغيرات في الطبيعة وحولها  
والتناغم يعني المرض.

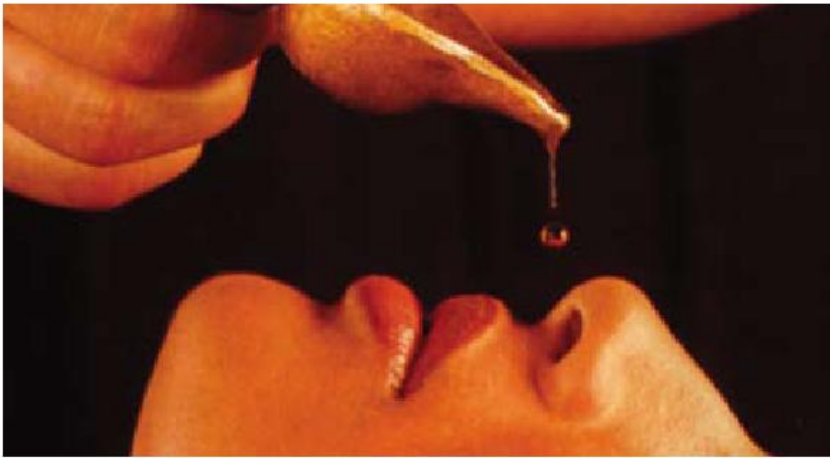
العملتان المضادتان الإبداعية  
والمدمرة تحدث بشكل مستمر في كائن  
حي يعني البناء والتفكك. وفي حالة  
ديناميكية يتم فقدان الطاقة ولذلك يحدث  
التفكك. ولذلك لتجديد الطاقة علينا  
القيام بتوريد المواد الغذائية. يمكن  
للجسم استفادة الغذاء لتجديد الأنسجة  
المفقودة والطاقة إذا يتم هضمها  
واستيعابها بشكل صحيح.

إذا كان جدر اغني (النار الهضمية)  
ضعيفة أو دهاثواغني الذي يعزز  
تحول المواد الغذائية الهضمية إلى  
أنسجة الجسم المختلفة ضعيفة، تكون

وقد اكتسب الأيورفيدا الذي نشأ في  
الهند القديمة اعترافا في جميع أنحاء  
العالم كبدل فعال أو نظام متكامل  
للعناية الصحية. وقد جعلت شعبية  
الأيورفيدا بانثماكرما (الإجراءات  
المطهرة الخمسة) في الصدارة أكثر  
من أي وقت مضى. هذا العلاج الفريد  
لديه أساس علمي، وقد تم قبول مبادئها  
ومنتجها أيضا.

الأيورفيدا هو نظام طبي ديناميكي.  
وإن له إطار واسع بديهي يمكن  
أن يستوعب كل الاتجاهات القديمة  
والحديثة لتطوير العلوم الطبية.  
يمكن للمرء أن يجد جذور الطب  
الفيدية في الأيورفيدا. ولكنه خضع  
لتغيير مع مرور الوقت، ونتيجة لذلك  
اليوم لديه أساس قوي من يوكتي  
فياباسريا شيكيتسا (الإدارة الطبية)  
و ديفا فياباسريا (العلاج الروحي) و  
ساتوتفجيا (المعايير الطب النفسي)  
يوكتي فياباسريا شيكيتسا يتطلب قاعدة  
علمية قوية يمكن إثباته وفقا للمعايير  
العلمية الصارمة والمعلومات، والتي  
لها القبول العالمي. وهذا لا يعني  
أنه ينبغي دائما أن يفسر الأيورفيدا  
من حيث العلوم الأساسية الحديثة.  
إن في الأيورفيدا نظريات أساسية  
ومناهج الفريدة. وإلقاء نظرة سريعة  
على أساسيات الايورفيدا يكون مثيرا  
للاهتمام. الكون كله يتكون من المادة.  
والعبارة للمادة في الأيورفيدا هو بوتا





عملية التمثيل الغذائي في الجسم كله مسدودة. ثم يتم تشكيل «أما» (السموم). هذا هو سبب كل الأمراض. حتى في اللغة السنسكريتية يسمى مرض «أمايا»، وذلك ينشأ من أما. ويجري الآن الإفادة بأن معظم الأمراض الخطيرة مسببة من فعل الجذور الحرة في المستوى الجزيئي. وفقا للبحوث الحديثة إن الجذور الحرة هي الجذور المتحررة من المواد المؤكسجة. نحتاج إلى الأكسجين ولكن المواد بمزيد من جذور الأكسجين تقوم بإفراجها، والتي تضرر الجزيء في المستوى الجزيئي، والجزيئات المختلة تخلق أو تعزز الأمراض مثل السرطان والتوتر المفرط والسكري والتهاب المفاصل والشيخوخة والأمراض الزهايمر والبركنسية وما إلى ذلك. هذه النظرية في الجذور الحرة متشابهة جدا مع مفهوم الايورفيدا في أما.

تقوم هذه أما بتأثيرها من خلال دوشاس في الجسم. ودوشاس فاتا وبيتا وكافا من العوامل الوظيفية والتي تبين كيف يستجيب الجسم للمثيرات من الظروف الخارجية والداخلية. والحالة المتوازنة السليمة للدوشاس تظهر حالة صحية. حالة دوشاس المنخفضة أو الزائدة أو غير منتظمة تظهر بأعراض مطابقة لكل حالة. يقال ان بيتا وكافا هما عرجاء وفاتا يجعلها تتحرك. ويكون سبب معظم الأمراض إما عن طريق المنع أو الشروع بقوة في فيغاس (الحث الطبيعي) وهنا أيضا هو فاتا المثير. لذلك يتم توجيه جميع تقنيات بانشاكرا إلى خلق ظروف مواتية في الجسم لأداء وظيفة فاتا المناسبة. ويتم إنجاز ذلك عن طريق الخطوات التحضيرية مثل التنشيم والتدفئة التي تحفز الطاقات للزعزعة وتحقيق العوامل المرضية في كوسا (القناة الهضمية) بحيث يمكن تطهير هذه المواد السامة بسهولة. وهذا يسمح فاتا ليعمل بشكل صحيح. على الرغم من أن دوشاس

- هو ظاهرة أخرى مثيرة للاهتمام تحدث في الجسم الحي. إنها تساعد في الحفاظ على الجسم. الموت الخلوي المخطط هو عملية طبيعية حيث الكائن الحي نفسه يحث الخلية التي فقدت الجهاز أو سير عملها على نحو سليم على الانتحار وذلك لحماية الكائن الحي. فإنها تؤكد أن مفهوم الايورفيدا في تدمير العناصر الضارة عن طريق الإزالة ليست ظاهرة سلبية بل نشطة مستمرة والتي تعززها الطاقة الحيوية. عند النظر من هذه الزاوية لا يكون علاج سودهنا (التنقية) خطوة تعسفية يفرضها الرجال ولكنه عملية مدروسة تهدف إلى تعزيز ودعم جهود الجسم نفسه لتنقية نفسه بتنشيط العناصر غير المرغوب فيها. فإنها تمثل منهجية العلاج التطهيري الشامل التي تهدف في المقام الأول إلى القضاء شاملة على المواد المرضية المتراكمة في أنسجة الإنسان نظرا لاسباب متنوعة. ويتم إزالة الحطام السام دون أن تسبب أي ضرر للهيكل الصحية ووظائف الجسم. وهذا يساعد على الحفاظ على الصحة الكلية مما يجعل كل واحد من الجسيمات من الجسم بشكل فعال في أقصى حد ممكن. وبالإيجاز العلاج بانشاكرا جنبا إلى جنب مع الإجراءات قبل وبعد القيام به هو أداة فعالة للوقاية من الأمراض وعلاج الأمراض. إزالة السموم على المستوى الخلوي هو علاج مفيد للأمراض المزمنة ذات الصلة بنمط الحياة المنتشرة في العالم الحديث

غير المتوازنة هي السبب المباشر للأمراض، والسبب الأساسي هو أما. ولذلك يجب إزالة أما لعلاج المرض ومنعه. وإزالة أما ومنع تراكمه ينبغي وضع أساليب التطهير. وهنا تقع أهمية بانشاكرا (العلاجات المطهرة الخمسة)

العلاجات الخمسة المتضمنة في بانشاكرا هي

- ١- فامانم (التقيؤ) - تحريض التقيؤ عن طريق الفم بالمقينات.
- ٢- فيريشانم (التطهير) - حث التطهير بإعطاء المطهرات طريق الفم
- ٣- فستي (حقنة شرجية) - إعطاء الأدوية عن طريق الشرج.
- ٤- ناسيام (إيرائيس) - إعطاء الأدوية عن طريق الأنف.
- ٥- ركتاموكتشام (إراقة الدماء) - إراقة الدماء باستخدام الأجهزة المناسبة

### قبل القيام بهذه العلاجات ينبغي القيام بالإجراءات التحضيرية. وهي:

- ١- سنيهانم (التزبييت) - تناول السمسم أو زيت السمسم وغيرها في جدول مقرر.
- ٢- سويدانم (التكميد) - بالبخار أو صب الماء الساخن المغلي مع الأعشاب باستمرار في جميع أنحاء الجسم.

بعد الانتهاء من الإجراءات الرئيسية لـ بانشاكرا على المرء أن يأتي إلى النظام الغذائي العادي تدريجيا في جدول زمني محدد.

موت الخلايا - موت الخلايا المبرمج





# المطبخ : حيادة منزلية

يمكن أن يصبح المطبخ عيادتك المنزلية. استخدم مطبخك ومواردها لخلق العلاجات العشبية لتلبية احتياجات الرعاية الصحية المحددة لعائلتك.

علم الصيدلة عند الأيورفيدا هو علم واسع يشمل الآلاف من الأدوية، وكثير منها المستحضرات العشبية. وبالإضافة إلى هذه العلاجات العشبية تتصح العلاجات مثل استخدام خصائص الشفاء للمعادن والأحجار الكريمة والألوان. والنصوص

مثل داء السكري معتمدا على اختلال التوازن المزاجي والدوشيك للفرد. بناء على بعض العناصر الكلاسيكية المعينة من الصيغ الغذائية الايورفيدية وبعض الوصفات الطهوية العامة يمكننا التوصل إلى النظام الغذائي الأكثر مناسب لنمط الحياة المعاصرة.

صيدلية المطبخ تكتسب شعبية واسعة في حياتنا المليئة بالتوتر في هذه الأيام. وينصب التركيز على الدور الذي قامت به التغذية في الحفاظ على صحة عالية. الأيورفيدا يعتبر الغذاء كأفضل دواء. هذا العلم للحياة يوفر بالارشادات الغذائية المحددة لأمراض



الايورفيدية الكلاسيكية تنص على أن كل المواد الموجودة في الطبيعة لها قيمة طبية عند استخدامها بطريقة سليمة. وليس الغرض من هذه العلاجات قمع آثار المرض كما هو الحال غالبا في الطب الغربي، ولكن تحقيق العوامل غير المتوازنة في الجسم في ونام مرة أخرى، وبالتالي إزالة سبب المرض. الغرض من العلاجات الايورفيدية هو القضاء على المرض نفسه وليس فقط أعراض المرض.

الأيورفيدا هو علم عملي جدا والمشورة التي تتبع بها، ما يشير إلى العلاجات البسيطة للأمراض البسيطة واستخدام الأعشاب التي توجد في المطبخ عادة، وهو واضح ومباشر وفعال. ومن جميع الأمراض التي لا تقل عن ٨٠ في المائة تكون محددة ذاتية، وذلك إذا لم نعمل شيئا لتغيير عملية المرض تقوم آلية الجسم نفسه في النهاية بإعادة الجهاز العصبي إلى حالة من الصحة. وهنا يشار إلى أساليب محددة لدعم الجسم في عملياته الطبيعية لتحقيق التوازن بين البيئتين الداخلية والخارجية التي تعزز الشفاء. يمكن أن يصبح المطبخ عيادتك المنزلية. يمكنك استخدام المطبخ الخاص بك ومواردها لخلق العلاجات العشبية التي تشفي عائلتك. وفيما يلي المواد المتاحة عادة والتي يتم استخدامها في المنزل.

### الحلثيت :

هذه المادة العطرية مستخرج اللبان من شجرة تكون

مادة منشطة. كما أنه

يخفف التشنج. وهو مفيد للبلغم والجهاز الهضمي ومضاد للحموضة وملين طبيعي. قليل من العدس المطبوخ مع الحلثيت يساعد على الهضم. إنه يشعل جتار اغني، ويزيل السموم ويخفف



الألم. كما أنه يخفف الغاز في الأمعاء الغليظة. إذا كان هناك ألم في الأذن يتم وضع قليل من الحلثيت ملفوفة في القطن في الأذن للشفاء. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن لزيت الحلثيت الخصائص المضادة للجراثيم ويمنع نمو الميكروبات.

### بزر اليانسون (بيمبينيلا أنيسوم)

مطلوب في الطب لخصائصه في تخفيف انتفاخ البطن وإزالة الإفرازات النزلية والبلغم من الشعب. هذه الخصائص هي بسبب وجود الزيت الأساسي فيه. والبذور يغري العرق ويزيد من تدفق البول. وأوراق النبات هي مفيدة في تخفيف الغازات وتقوية المعدة. يستخدم اليانسون غالبا كمادة منكهة في الكري والحلوى والكوكيز والكعكات والبسكويت. ويستخدم زيت اليانسون في الطب باعتباره طاردا عطريا للريح لتخفيف انتفاخ البطن. وهو عامل منكه شعبي لمستحضرات الأسنان وغسولات الفم.

### صودا الخبز :

عندما يطبخ الفاصوليا السوداء أو البازلا الأخضر مع صودا الخبز يجعلها أخف وزنا ويسهل عملية الطهي. وهو أيضا مضاد للحموضة. وقبصة مع كوب واحد من الماء الدافئ وعصير نصف ليمون يخفف الحموضة والغاز وعسر الهضم. نصف كوب من صودا الخبز في الاستحمام يساعد الدورة الدموية ويجعل البشرة ناعمة. صودا الخبز يخفف التهابات الجلدية والطفح الجلدي والشرى ويحافظ على صحة الجلد ونظافته

### كراوية (كارفوم كورفي) هو النبات

العطري العائش حولين وله جذر جسدي عادة ويكون بذوق مثل الجزر وهو أصفر لونا من الخارج وأبيض من الداخل. وتعتبر بذور الكراوية والأوراق والجذور مفيدة في تنشيط الغدد بالإضافة إلى زيادة عمل الكلى.

تعتبر البذور باعتبارها مادة ممتازة لتنظيف الجسم داخليا. تساعد البذور كلية أو مسحوقة في امتصاص المواد الغذائية النشوية مثل المعجنات والخبز والبسكويت وبعض الخضروات مثل الخيار والملفوف والبصل والتي تميل إلى إنتاج انتفاخ البطن. ويستخدم زيت الكراوية في الطب لتخفيف انتفاخ البطن. كما أنه يستخدم لتصحيح الآثار الغثائية والإمساكية لبعض الأدوية. وتغلي الجذور الطرية والطويلة في بعض الأحيان كالخضار وتستخدم الأوراق أحيانا في السلطة وكريم الحساء والمأكولات من القنبط والملفوف والبطاطا.

### الهيل (إيليتاريا

### كارداموم):

تكون رائحة الهيل وخصائصه العلاجية لسبب الزيوت المتطايرة

فيه. يتم صنع

الصبغات أيضا من الهيل. فهي تستخدم أساسا لتقوية المعدة. يستخدم الهيل كالتوابل المنكهة في الكري والكعك والقهوة واللحوم وغيرها. الهيل هو الدواء القابض قليلا والحلو واللاذع قليلا. وينبغي أن يستخدم في كميات صغيرة فقط ويرش في الشاي أو على الخضراوات. كما أنه يخفف الغاز. وهو مسكن للألام وينعش التنفس.

### الفلفل: الفليفلة هي الفاكهة الناضجة

المجففة من جنس كابسيكوم. تكون الفلفل لاذعة وحارة. عند اتخاذها في الاعتدال تكون مفيدة في إزالة الاحتقان وتعزيز الهضم. إنها تحسن نظام حل الجلطة الدموية، وفتح الجيوب الأنفية والممرات الهوائية وتفتت المخاط في الرئتين وتعمل بمثابة مقشع أو مزيل للاحتقان وتساعد على منع التهاب الشعب الهوائية. وتكون الفليفلة الحلوة





هي أيضا مسكنة فعالة للألم، وتخفف الصداع عند استنشاقها. كما أن لديها النشاط المضاد للبكتيريا والمضاد للأكسدة. وضع صلصة الفلفل الحار على الغذاء تسرع عملية التمثيل الغذائي وحرق السعرات الحرارية. الفلفل الأخضر الخامة تستخدم في إعداد الكري والمخللات وهي تنقل النكهة. كما أنها تستخدم في سلطات الخضار.

**زيت الخروع:** هذا هو ملين وهو آمن بما فيه الكفاية لاستخدامه حتى في علاج الأطفال الصغار. ولعلاج الرضيع يجب أن تغمس الأم إصبعها في الزيت قليلا ويسح الطفل أن يمتصها. وفي حالة الإمساك المزمن ينبغي أن تؤخذ ملعقة واحدة من زيت الخروع مع كوب من الشاي الزنجبيلي. وهذا المنشط تحايد السموم وتخفف الإمساك والغاز. زيت الخروع هو أيضا مضاد للروماتيزم لأنه مسكن للألام الطبيعية وملين. ويستخدم جذر الخروع في



علاج اضطرابات فاتا الكثيرة مثل التهاب المفاصل وألم النساء وآلام الظهر المزمنة وتشنجات العضلات. كما أنه فعال في علاج النقرس

**القرفة (سينامون زيلانيوم)** هي عطرية ومنتشرة بخصائص مطهرة ومنعشة. ويكون الطعم لاذعا قليلا وهي قابضة. وهو عشب مضاد للسموم. يخلق النضارة ويقوي وينشط الأنسجة. القرفة أيضا تعمل كالمسكن للألام. أنها تخفف اضطرابات فاتا وكافا ويمكن أن تستخدم أيضا لعلاج أمراض بيتا عندما يتم تناولها بكميات

صغيرة. القرفة تشعل اجنى وتعزز الهضم ولها تأثير التطهير الطبيعي. انها تحفز التعرق. وهي مفيدة للتخفيف من النزلات والاحتقان والزكام والسعال. وتستخدم القرفة والهيل والزنجبيل والقرنفل معا لتخفيف السعال والاحتقان ولتعزز الهضم. وهي تسيطر على السكر في المرض السكري وتمنع قرحة المعدة، وتتقادم من التهاب المسالك البولية وتكافح أمراض الأسنان واللثة. القرفة تحسن البشرة والذاكرة.

### **القرنفل (سيزيجيوم أروماتيكوم)**

هو مادة عشبية عطرية. وهو حار ولاذع وزيتي وحاد. ولذلك يفاقم بيتا. والقرنفل يساعد في السيطرة على فاتا وكافا. يكون القرنفل مسكنا طبيعيا للألام. ويستخدم زيت القرنفل للتخفيف من وجع الأسنان. ولهذا العلاج تغمس قطعة صغيرة من القطن في الزيت وتُدس في تجويف السن. القرنفل يخفف السعال والاحتقان والنزلات والزكام ومشاكل الجيوب الأنفية. يمكن إضافة بضع قطرات من زيت القرنفل إلى الماء المغلي و بعد ذلك يتم استنشاق أبخرته كالمخفف للاحتقان. وهذا يخفف انسداد الأنف والاحتقان. زيت القرنفل هو منبه وطارد للريح ومطهر ومضاد للبلغم ومتشنج. كما انه يحفز تباطئ الدورة الدموية ويعزز بالتالي عملية الهضم والتمثيل الغذائي. زيت القرنفل يحتوي على مكونات تساعد على استقرار الدورة الدموية وتنظيم درجة حرارة الجسم. ويستخدم القرنفل كتابل في الأطعمة ويتم خلطه مع الفلفل والقرفة والكرم والبهارات الأخرى في إعداد مسحوق الكري.

### **الكزبرة: هناك**

نوعان من الكزبرة. واحد هما الخضر الطازجة للنبات. وتسمى هذه الكزبرة.

والأخرى هي البذور الجافة. هذه هي مادة عطرية ومحفزة تساعد الهضم. كما أن لديها خاصية التبريد. تكون الكزبرة مدر طبيعي للبول ويمكن تناولها عندما يشعر المرء بحرقة أثناء التبول. ولهذا العلاج يتم إعداد الشاي من البذور ويصب الماء الساخن على مصفاة في الماء لجعل التسريب. وهذا الشاي يجعل البول أكثر قلويا. وهو مفيد أيضا للغاز والعتيان وعسر الهضم والقيء. ويمكن نشر عجينة الكزبرة الطازجة على الجلد لتخفيف الحرقان. كما أنها تساعد على تنقية الدم. ويستخدم نبات الكزبرة الكامل عندما يكون صغيرا لإعداد الصلصات والمرق. وتستخدم الأوراق الطازجة لتتكيه الكري والحساء. تكون بذور الكزبرة طاردة للريح وعطرية ومضادة للتشنج ومنبهة. إنها تقلل ارتفاع حرارة الجسم وتعزز شعور البرودة. وتقوم أوراق الكزبرة بتقوية المعدة. وانها تخفف انتفاخ البطن وتزيد الإفراز وتصريف البول وتخفيض الحمى.

**بذور الكمون** تستخدم على نطاق واسع في التوابل المشكلة وتوابل الكري والحساء والنقانق والخبز والكعك. وهو منشط. وإنه يزيد الإفراز وتصريف البول ويخفف انتفاخ البطن. كما أنه يقوي المعدة ويوقف النزيف. وإنه يساعد على انكماش الرحم بحيث يمكن طرد الشوائب بعد الولادة باستخدام بذور الكمون في شكل طبي. ويستخدم زيت الكمون في الطب كطارد للريح. كما أنه يساعد على إفراز العصارات الهضمية. يستخدم مسحوق الكمون المقل بفعالية في

علاج الاضطرابات المعوية مثل الإسهال أو الزحار. وفي حالة مثل هذه الامراض يتناول قليل من مسحوق الكمون مع





# For Serefa, it was like prayer. She surrendered completely and was cured.

Serefa closed her eyes as Vijaya massaged the warm golden oil into her back in slow, rhythmic movements. Around her, flowers danced. The smell of the oil and the ethereal fragrance of the incense were soothing.

This was the last day of the fourteen-day ayurvedic holiday. Fourteen delightful days of rejuvenating regimens, medicated baths and herbal diets. Fourteen days that wiped away a five-year-old backache. Put the confidence back in her stride.

The dance back in her limbs. Youth back into her life. And a smile back on her lips. As Serefa packed her bags she knew that Kerala had become an integral part of her life, where she would return year after year to revitalize her body, mind and soul.

Serefa Malamati and her husband John Rowan have been experiencing ayurveda in Kerala regularly for the last seven years. Natives of Greece, they now live in the United Kingdom.

Kerala Tourism: Park View Thiruvandrum 695033 Kerala India  
Fax: +91-471-2322279 Email: [info@keralatourism.org](mailto:info@keralatourism.org) [www.keralatourism.org](http://www.keralatourism.org)  
One of the ten paradises of the world - National Geographic Traveler



الفيدا الفيديمة وكان يسمى بها أوشدهي  
بمعني الدواء العظيم. ويستخدم لعلاج  
مجموعة متنوعة من الأمراض مثل  
الصداع والغثيان والتقيؤ واحتقان  
الصدر والإسهال والكوليرا والزكام  
والآلم في المعدة والروماتيزم  
والأمراض العصبية. خلاصة  
الأعشاب البريطانية تعرض الزنجبيل  
في حالة عسر الهضم الضعيف  
والوقاية المغصية ومرض السفر  
أو القيء خلال فترة الحمل. كما انه  
يستخدم



لشكاوى فقدان الشهية والتهاب الشعب  
الهوائية والروماتيزم. الزنجبيل يعتبر  
بالرتبة العالية كالمضاد للأكسدة وفي  
النشاط المضاد للسرطان. ويستخدم هذا  
العشب طازجا ومجففا. ويكون كل من  
شكلي العشب عطريا ولاذعا. الزنجبيل  
هو منشط وطارد للريح الكريه.  
والزنجبيل الطازج يحتوي على المزيد  
من المياه ويكون أكثر اعتدالا حيث  
أن الشكل المسحوق يكون أقوى وأكثر  
تأثيرا. الزنجبيل الجاف لكونه مركزا  
عاليا وقويا يكون مفيدا للناس البارزين  
بكافا. الزنجبيل يسبب التعرق ويشعل  
اجنى ويحاييد السموم ويساعد على  
الهضم وامتصاص واستيعاب المواد  
الغذائية. الزنجبيل يخفف الالتهاب  
في الحلق والنزلات العادية ومشاكل  
احتقان الجيوب الأنفية. يمكن تناول  
الزنجبيل الطازج المبشور مع قليل من  
الثوم لمواجهة اجنى المنخفض. وهذا  
يزيد من قدرة اجنى ويحسن الشهية.  
قبصة من الملح المضاف إلى نصف  
ملعقة واحدة صغيرة من الزنجبيل  
الطازج المبشور يمكن أن يكون بمثابة  
فاتح الشهية الممتاز. الزنجبيل هو

الطماطم. الثوم يخفف فاتا المتفاقم  
والغاز. إنه مفيد للهضم والامتصاص  
وهو أيضا عشب مفيد لتجديد الشباب.  
وحيث أن له تأثير في الاحترار يكون  
مفيدا في فصل الأمطار والشتاء. كما  
أنه يخفف الآلم في المفاصل. وهذا  
العشب مضاد للروماتيزم، ويمكن  
استخدامه للسعال الجاف أو الاحتقان.  
وهو فعال جدا للصداع في الجيوب  
الأنفية وآلامها أو الوخز في الأذنين.  
ولمشاكل الأنز يصب 3-4 قطرات  
من زيت الثوم في الأنز. إذا تملأ  
الأنز بهذا الزيت ليلا وتختم بالقطن  
يذهب الآلم بحلول الصباح. الثوم أيضا  
يخفف وجع الأسنان. بعض الناس  
يقولون أن الثوم هو راجاس وينبغي ألا  
يتناول من قبل الممارسين الروحيين.  
الثوم يحفز الطاقة الجنسية وبالتالي  
لا يستحسن بالنسبة لأولئك الذين  
يمارسون العزوبة. ويمكن استخدام  
الثوم الطازج للطهي. فهو يجعل الطعام  
أكثر مستساغا وأسهل للاستيعاب  
ويشعل اجنى.

السمن هو منتج مصنوع من الزبدة  
غير المملحة. وهو **فاتح** ممتاز للشهية  
يشعل اجنى وإنه يعزز نكهة الأطعمة.  
وهو يساعد على الهضم لأنه يحفز  
إفراز العصارات الهضمية. فهو أيضا  
يساعد على تعزيز الذكاء، والإدراك  
والذاكرة وأوجس (الحيوية)، إنه  
يخفف من الإمساك إذا يتناول مع  
الحليب الساخن. وعند استخدامه  
مع مختلف الأعشاب يحمل السمن  
الخصائص الطبية للأنسجة. السمن  
يخفف الحمى المزمنة وفقر الدم  
واعتلالات الدم وهو مفيد في إزالة  
السموم. فإنه لا يزيد الكوليسترول  
وله الخصائص المضادة للفتا والبيتا  
والكافا. السمن يعزز الشفاء من  
الجروح ويخفف التهاب القولون  
والقرحة الهضمية. وهو مفيد للبشرة  
والعينين والأنف عموما

**الزنجبيل** يستخدم في الهند منذ عصور

مخيض اللبن الطازج. بذور الكمون  
أيضا تخفف الآلم والتشنجات في  
البطن.

### الحلبة (تريغونيلا فوينوم جريكوم)

: إن بذور هذا النبات هي أفضل  
المطهرات داخل الجسم والمنيبات  
العالية للمخاط والعامل المهدئ. ولديها  
قوة المضادات الحيوية وإنها تساعد في  
السيطرة على سكر الدم في المرض  
السكري. وتكون هذه البذور أيضا  
مضادة للإسهال ومكافحة للقرحة  
وغذاء مضادا للسرطان. فإنها تميل إلى  
تخفيض ضغط الدم وتساعد على منع  
الغازات في الأمعاء. ويمكن استخدام  
البذور لإزالة قشرة الرأس باستخدامها  
كعجينة ونشرها على الرأس.

**الثوم (أليوم ساتيفوم) :** يحتسب الثوم  
في تقدير عال لصفاته الموقية الصحية  
لعدة قرون في جميع أنحاء العالم.  
فمن المثبت أنه مضاد للجراثيم واسع  
النطاق ويكافح البكتيريا والطفيليات  
المعوية والفيروسات. الثوم يخفف  
ضغط الدم العالي والكوليسترول في  
الدم ويثبط تخثر الدم الخطير ويساعد  
على منع السرطان والنوبات القلبية.  
إنه يعمل بمثابة عامل للاحتقان  
والمقشع والمضاد للتشنج وعامل



مضاد للالتهابات. وهو يقوي جهاز  
المناعة ويخفف من الغازات ويمتلك  
الخصائص المضادة للإسهال والمثيرة  
للدورة النزوية والمدرية للبول.  
ويستخدم الثوم منذ عدة قرون في  
إعداد الكري والصلصات والمخللات  
والخضروات والمرق وصلصة



أفضل علاج منزلي لمشاكل كفا مثل السعال والأنف الجاري والاحتقان واحتقان الحلق. وللتخفيف من الصداع تعد عجينة من نصف ملعقة من مسحوق الزنجبيل مخلوطا مع الماء ويسخن وينشر على الجبهة. وهذه العجينة تخلق احساس الحرقان الطفيف ولكن لن يحرق الجلد وتخفف الصداع. والزنجبيل يساعد في تطهير الأمعاء وتعزيز حركات الأمعاء الصحية. وللمفاصل والعضلات المؤلمة ينشر الزنجبيل خارجيا. إنه يساعد الدورة الدموية ويخفف الألم. ولآلام في الجسم ينصح الإستحمام الزنجبيلي. ولكون طعم الزنجبيل ليس جيدا جدا لا يستخدم غالبا في الخضار المطبوخة. وهو من مكونات عادية في مساحيق الكري.

**الخردل (ابراسيكا جنكيا)** هي البذور الزيتية المعروفة. وتكون بذور الخردل هي مضادة للجراثيم والاحتقان. انها تزيد عملية التمثيل الغذائي وحرق السعرات الحرارية الإضافية. يستخدم الخردل في جميع أنحاء العالم كفاتح للشهية وعامل منكه ومادة حافظة للطعام. يتم استخدام حبة الخردل الكاملة في المخللات والصلصات. ويستخدم الزيت المستخرج من بذور الخردل في شمال الهند كزيت الشعر وزيت للقلبي وأغراض طهوية أخرى. كما انه يستخدم في المخللات والسلطات. وتستخدم الأوراق كالخضار في بعض المناطق. يتم استخدام حبة الخردل كتابل منزلي. يعمل الخردل بمثابة مسكن ويقلل من آلام العضلات. وهو طارد للريح ويخفف الاحتقان أيضا. ويمكن استخدام مسحوق الخردل المزوج بالماء كالكمامة. ينبغي نشر العجينة على قطعة من القماش ويوضع القماش بجانب الجلد لتخفيف الألم في المفاصل أو الصدر. ويمكن استخدام الخردل ككمامة لتخفيف تشنج العضلات. تلف بذور الخردل في قطعة من قماش صغيرة ويوضع القماش في الماء

الساخن، ثم تغمس اليدين والقدمان في الماء لتخفيف آلام المفاصل أو وجع العضلات. بذور الخردل المزوجة بالماء تسترخي العضلات. ويمكن استخدام الخردل في الطبخ والقلبي. يسخن زيت السمسم في مقلاة، وعندما يكون الزيت ساخنا يقلى ما يقرب من اثنين من القرصات من حبة الخردل مع الثوم والبصل والخضروات. فتصبح الخضار خفيفة جدا وسهلة الهضم. ويمكن استخدام الخردل للهضم وانتفاخ البطن وعدم الراحة التي تسبب من سوء الهضم.

**البصل (اليوم سيبا)** هو مهيج قوي ولاذع وعطري. وهو واحد من أهم محاصيل الخضروات والبهارات المغروسة في جميع أنحاء الهند. يكون البصل منشطا ومدرا للبول ومنخما



ومحمرا. ينبغي تناول البصل مع الوجبات ويفضل البصل الخام لان البصل المقلي أو المطبوخ يكون صعبا للهضم نسبيا. البصل مليء استثنائيا من المركبات المضادة للسرطان والعديد من مضادات الأكسدة القوية. وهو مرتبط خصيصا لمنع سرطان المعدة. إنه يخفف الدم ويخفض الكوليسترول ويرفع الكوليسترول الجيد من نوع HDL ويحافظ الجلطات الدموية ويقاوم الربو والتهاب الشعب الهوائية المزمن ومرض السكري وتصلب الشرايين والالتهابات. وأوراق النبات هي مدرة للبول وطارد للريح الكريه ومنشط للجهاز الهضمي ومقشع مضاد للتشنج وملين خفيف ومثير للشهوة

الجنسية. ويمكن استخدام البصل في طرق متعددة. يؤكل البصل غير ناضجا وناضجا خاما أو يمكن طهيه وتناوله كالخضروات. ويمكن قليه كذلك. عندما يتم استعمال البصل كالكمامة لحبة الجلد تنفجر الحبة. ويمكن الشفاء عن الارتفاع في درجة الحرارة والتشنجات الناتجة باستعمال البصل المبشور الخام ملفوفا في قطعة من القماش على الجبين أو البطن. البصل يحفز الحواس حتى إذا يشعر المرء بالدوار أو الغشيان فإن بصلا مقطعا إلى أجزاء يستنشق وسيجلب الإغاثة. يمكن تخفيف نوبات الصرع الحاد بالبصل إذا يستعمل للاستنشاق عن طريق الأنف أو قطرات للعين. وهو مقو مفيد للقلب. البصل يساعد على التقليل من معدل ضربات القلب. نصف كوب من عصير البصل الطازج مع ملعقتين من العسل يخفف من الربو والسعال والتشنجات والغثيان والقيء. وإنه يدمر أيضا الديدان المعوية. والبصل المبشور مع ملعقة صغيرة من الكركم بمقدار نصف ملعقة من مسحوق الكري يخفف الألم في المفاصل عند استعماله كعجينة على المنطقة المصابة.

**الفلفل (بيبر نيجروم)** هو واحد من أقدم وأشهر جميع التوابل. الفلفل الأسود هو منشط ولاذع وعطري عامل مساعد للهضم ومقو عصبي. وهو مفيد أيضا في تخفيف انتفاخ البطن. ويتم استخدامه في صلصة الطماطم والمخللات والصلصات. يساعد الفلفل على تحفيز قدرة الجهاز الهضمي. وإنه يزيد من إفرازات العصارات الهضمية ويحسن من طعم الأطعمة. ويتم استخدامه لتخفيف الإمساك والبواسير الجافة والغاز وفقدان الشهية. هذا العشب يمكن تناوله أيضا مع القليل من العسل لمكافحة الديدان في الأمعاء الغليظة. الفلفل الأسود يساعد على تخفيف التورم. يتم نشر قليل من مسحوق الفلفل الأسود مع



السمن خارجيا كترياق للشرى.

**الملح** يستخدم ببساطة لتحسين طعم الطعام. ومع ذلك له خصائص طبية. الملح يحتوي على الماء وهو إنتاج ثانوي للبحر. فإنه يزيد بيتا وكافا لأنه يحتوي على جالا وأغني من بانشا بهوتاس (العناصر الخمسة). وينبغي استخدام كمية صغيرة فقط في الطبخ. وفي حالة ارتفاع ضغط الدم ينصح اختيار الأطعمة بقليل من الملح. منظمة الصحة العالمية توصي تناول الملح يوميا لا تزيد عن ٥ جم. والعديد من الأطعمة المعلبة والمصنعة تحتوي على الملح المضاف. الملح يخفف من انتفاخ وغازات البطن. إنه مطهر للفم ويحفز الإفرازات في القناة الهضمية ويساعد في الهضم. ويمكن استخدام الملح لتخفيف التورم الخارجي. وينبغي تسخين الملح في وعاء ويوضع في كيس من القماش، وبعد ذلك يتم استعماله خارجيا. الملح هو أيضا مخفف طبيعي للآلام، يمكن استخدامه خارجيا وينشر محليا. فإنه يساعد على زيادة الصرف، توضع بضع قطرات من محلول الملح المركز في الأنف لتطهير كافا وتخفيف انسداد الأنف.

### **التمر الهندي (تمرندس إنديا) شهير**

وشعبي جدا كالتابل والمادة الحامضة. فهو من شجرة الزينة وطول عمرها ١٢٠ سنة. وللأوراق واللحاء من هذه الشجرة وكذلك لب الثمار والبذور قيم طبية. تكون أوراقها منشطة ومبردة ومكافحة للصفراء. كما أنها تزيد من تصريف البول والإفرازات. ويكون اللحاء عقولا ومقويا ويقلل من الحمى. ويكون لب الفاكهة عاملا للهضم ومضادا للإنتفاخ ومبردا وملينا ومطهرا. وتكون البذور عقولة. يتم استخدام الثمرة الناضجة أو اللب للتمر الهندي في صناعة المربي والهلام. لا ينصح الاستخدام المفرط للتمر الهندي لأنه يسبب الحموضة المفرطة والسعال والضعف الجنسي. ويستخدم

غلاف البذرة على نطاق واسع لإزالة الحصى البولية.

### **الكرم (كركما لونغا) هو نبات طبيعي**

متنوع الإستعمالات. إنه يجمع بين خصائص التوابل المنكهة والصبغة الصفراء الرائعة والمادة الطبيعية للتجميل والدواء المنزلي الفعال للعديد من الأمراض. الكرم هو دواء يقوي المعدة ويعزز عملها وهو أيضا منق جيد للدم. كما أنه يستخدم خارجيا في الأمراض الجلدية. الكرم عطري ومنشط ومقو. فإنه يقوم بتصحيح عمليات التغذية المعتلة واستعادة الوظيفة الطبيعية للجهاز. يكون الكرم أيضا طاردا للرائحة الخبيثة ومطهرا ومضادا للجراثيم ومنقيا للدم ومقشعا. الكرم هو عنصر أساسي في مسحوق الكري. إنه يعطي نكهة المسك واللون الأصفر للكري. يحتوي مسحوق الكري عادة على ٢٤ في المائة من مسحوق الكرم. يستخدم على نطاق واسع للنكهته الكرمية واللون في الجبن والزبدة والمخللات والمواد الغذائية الأخرى. وهو عامل مهدئ في أمراض الجهاز التنفسي مثل السعال والربو. بل إنه أيضا مضاد للإلتهاب المفاصل ويعمل كالمضادة الطبيعية للبكتيرية. ويمكن إضافة الكرم في الغذاء بالنسبة العالية من البروتين لمساعدة الهضم ومنع تشكيل الغاز. ويستخدم بشكل فعال للحفاظ على فلورا الأمعاء الغليظة. وللتخفيف من التهاب اللوزتين والإحتقان في الحلق يمكن استخدام الكرم للغرغرة. ولهذا تمزج قرصتين من الكرم وقرصتين من الملح في كوب من الماء الساخن. وللكرم أيضا خصائص مضادة للالتهابات. وفي حالات الكدمة أو الكشط أو التورم الصدمي ينشر معجون الكرم محليا، وسوف يعفى من التورم بسرعة. والكرم مفيد أيضا في علاج المرض السكري. ينصح تناول الكرم بعد كل وجبة للمساعدة في إعادة مستوى السكر في الدم إلى وضعه الطبيعي.

### **ورق الكري (مورايا كوينجي) تملك**

نوعية منشط عشبي. إنها تعزز وظائف المعدة وتحسن عملها. كما أنها تستخدم كملين خفيف. يمكن تناول الأوراق مختلطة مع غيرها من الأعشاب بذوق لطيف. يمكن تناول العصير المستخرج من ١٥ جم من الأوراق مع الزبدة ومخيض اللبن. ويتم استخدام ورق الكري لقرون كمادة منكهة طبيعية في سامبر وراسم والكري. ويمكن تحضير الصلصة عن طريق خلط الأوراق مع ورق الكزبرة وجريش جوز الهند والطماطم. يتم استخدام الأوراق واللحاء والجذور لنبات ورق الكري في الطب الأهلي.

### **جوزة الطيب: هذه عطرية ومنشطة.**

يتم استخدامها لتحسين طعم الشاي والحليب. وعندما يتم تناولها مع الحليب فهي تكون بمثابة منشط للقلب والدماغ. كما أنها تستخدم لتخفيف الوهن الجنسي. جوزة الطيب هي أيضا فعالة في علاج عدم التحكم في التبول والضعف العام والإسهال والغاز والألم المؤلم في البطن وكذلك فقدان الشهية واضطرابات الكبد والطحال. جوزة الطيب هي عامل للارتخاء ويؤدي إلى النوم الطبيعي. وبالتالي فإنها مفيدة في حالة الأرق. وينبغي تناولها مقتصدا وذلك من قبل الكبار فقط لسبب تأثيرها القوي. وإنه مفيد جدا للناس بفاتا وبيتا. يمكن تناول قبصة منها للذين ببيتا في كل مرة. ويمكن استخدام جوزة الطيب في جرعات صغيرة. إذا كان المرض أو الداء لا يهدأ بعد تطبيق هذه الأساليب ينبغي استشارة الطبيب. وفي بعض الأحيان قد تظهر أعراض بسيطة وتكون لها انعكاسات خطيرة.

الأستاذ الدكتور كيه. مورايدهارن

بيلاي

هو متقاعد سابقا من كلية الأيورفيدا فايديا رتنام، أولور





يتمتع المرضى من مختلف البلدان مثل الشرق الأوسط والشرق الأقصى والولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة واتحاد الجمهوريات الاشتراكية السوفياتية وبلدان أمريكا اللاتينية وألمانيا وأستراليا الخ الرعاية الايورفيدية في سوبانم لمختلف الامراض.

مركز سوبانم ويلكير يرحب بكم للإغماس في طاقات الشفاء للأيورفيدا في شكله الأصلي. سوبانم يقع وسط الخضرة الوافرة في إيرينجالاكودا بمقاطعة تريسور يومنكم لإسترداد الجراءة البدنية والسلام العقلي في جو ينضج الهدوء في كل بقعة. سوبانم هو المكان المثالي لأخذ قسط من الراحة من الضغوط القاسية في الحياة اليومية، وهو مستشفى متعدد التخصصات مع اعتماد

الورقة الخضراء من وزارة السياحة، حكومة ولاية كيرالا.

**الاستشارات**

وفي سوبانم هناك أحدث المرافق العلاجية والغرف المؤثثة بشكل صحيح مع جميع وسائل الراحة الحديثة ومطعم وفريق من الأطباء والمعالجين المتحضرين والمتلمذين الذين يضمنون أعلى المعايير من العلاجات. ويضم المستشفى إدارات المرضى الداخليين

(IP) والعيادات الخارجية (OP).  
**العلاجات**

الأمراض المهمة التي يتم رعايتها في سوبانم هي: التهاب المفاصل الروماتويدي والتهاب المفاصل العظمي والنقرس واضطرابات ذات صلة بالعمود الفقري وهشاشة العظام والصدفية والأكزيما ومشاكل في الجهاز التنفسي والمشاكل الصحية النسائية والخوازيق والتهاب القولون التقرحي



### وأدناه قائمة المواطنين العرب الذين خضعوا للعلاج الناجح مؤخرا في سوبانم :

- 1 السيد/ عبد الله حمود مسلم الـمري - إوكي ، عمان (شلل)
- 2 السيد/ عبد الله الخميس، صحر، عمان (شلل)
- 3 د/ محمد خيرى، الرياض، امملكة العربية السعودية (البدانة)
- 4 السيدة/ نورة حميد البلوشي ، المسرة، عمان (شلل)
- 5 السيد/ جواهر فرحان، الخفجي ، المملكة العربية السعودية (إلتهاب المفاصل العظمي)
- 6 سلطان سيف سعد المحمودي، سميل، عمان (إدانة موروية)
- 7 السيد/ جاسم العلي ، الشارقة - إ ع م (العصب الوركي)
- 8 السيد/ حمود محمد العمري ، العقل - عمان (شلل)



والتهاب الجيوب الأنفية والتصلب المتعدد والشلل واضطرابات الشعب الهوائية وغيرها .

### الشلل (بكشاكهات)

الشلل يمكن أن يكون واحدا من أكثر الظروف الرهيبة التي يمكن أن يكون جسم الإنسان مصابا به. ويتسبب بسبب الضعف في الجهاز العصبي المركزي أو الجهاز العصبي المحيطي، أو أنه يمكن أن يحدث نتيجة عن السكتة الدماغية والصدمات النفسية أو الشلل الدماغي. يمكن علاج الشلل الطفيف والشخص يمكن أن يتعافى تماما. علاج الشلل الكبري التي ينتج عنها فقدان الحركة في اليدين أو الساقين أو الجسم كله، ومع ذلك يمكن أن تكون عملية طويلة وشاقة في سوبانم كانت السنوات الماضية سنوات محاولات العلاج الثوري لشفاء الشلل بفعالية، وأثبتنا فعاليتنا مع التقيد الصارم بالطرق التقليدية. يقدم سوبانم شفاء فعاليا من الأمراض مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي كذلك.

### صفقات الرعاية الصحية الخاصة

### برنامج الرعاية بالعمود الفقري

(14-21 يوما)

هذا هو معالجة خاصة للحفاظ على العمود الفقري والرقبة صحية ولشفاء جميع المشاكل المتعلقة به. ويشمل هذا البرنامج على تدليك وكيزي خاص وتمارين خاصة.

### برنامج التخصيس (14-21 يوما)

تم تصميم هذا البرنامج خصيصا لتخفيض الوزن. وهو يشمل نوعين من التدليك الذي يساعد على تقليل الدهون الزائدة من الجسم: وهما التدليك بالمساحيق الطبية والتدليك بالزيوت العشبية المعالجة بالدواء

### علاج التهاب المفاصل الروماتويدي

(28 يوما)

ونحن نقدم علاجا فعالا جدا لأمراض المفاصل مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والنقرس والتهاب المفاصل العظمي الخ. ويتضمن البرنامج العلاجات مثل لييم والإستحمام البخاري وكيزي .

### علاج اضطرابات الشعب الهوائية

(14-21 يوما)

هذا البرنامج يساعد على مقاومة المشاكل الحساسية مثل السعال والعطس وضيق التنفس (صعوبة في التنفس) الخ. يشمل البرنامج على المداواة المناسبة ونظام

غذائي خاص وسنهابانم وفامانم الخ

### برنامج إعادة الشباب (7-21 أيام)

معالجة خاصة التي تم اختبارها عبر العصور لتجديد العقل والجسد وحتى الروح، ويشمل هذا العلاج المداواة العشبية التجديدية وتدليك الجسم بالزيوت المعالج بالدواء والإستحمام البخاري الدوائي. فانه يتناغم بشرتك وينشط جميع أجهزةك الداخلية ويبقيك صحبا ومشرقاً. سواستيا (لحفاظ على الصحة الحسنة – 7 أيام)، أوتيجكا (لتنوير الجسم 14 يوما)، ستهايريكا (لتحقيق الاستقرار في الجسم - 14 يوما)، رساينا (لتجديد شباب الجسم - 21 يوما)

### العلاج بانشاكرا

علاج مزيل متطور لتنظيف وتجديد أجهزةك. يمكن به استعادة وتحسين صحتك والمناعة. يعزز بانشاكرا حيويته والوضوح العقلي. فانه يفيد بالشعور الرفاهية الكاملة

### أقرب المعالم للمشاهدة / موقع العطلة:

مونار وفورت كوتشي وناتيكا/ شاطئ مونامبم والمسجد شيرامان ومعبد جوروفابور ومركز تدريب الفيلة كوندان وكيرالا كلاماندالم، تريسوروشلالات أتيرابالي والابوزها الخ



### العنوان:

مركز سوبانم ويلكير المحدود الخاص،  
مستشفى أيورفيدي متعدد التخصصات ،  
نادافارامبو، ولاية كيرالا، الهند

هاتف: 91 480 2822758 / 2821636

الجوال: 91 8943340191 / 91 9567861550 / 91 9895206019 / 91 8943340194

البريد الإلكتروني: info@sopanamayurvedic.com

الموقع: www.sopanamayurvedic.com

الإتصال في دبي: vljose09@gmail.com

الجوال: 971 67432747 / 971 506323597







شهر العسل الطفلي :  
موعد اللقاء مع الأيورفيدا



والطبيب الأيورفيدي يعطي أهمية كبيرة في كل خطوة على عدم تسرب الزيت من الإناء حتى الولادة. «أشتانغا هريديا» الاطروحة السنسكريتية الكبيرة على الأيورفيدا، تصف أنواعا من ليبناس (الكمادة العشبية) وأودوارتناس (التدليك بالمساحيق) باستخدام الخلط العشبية والزيوت المختلفة لمنع تشكيل علامات التمدد على البطن والثديين خلال فترة الحمل. ويمكن أيضا استخدام الاستحمامات بالمستخلصات المعالجة بالأدوية لتقليل اختلال توازن فاتا وهو أمر شائع خلال فترة الحمل. يمكن استمرار استهلاك الحليب المعالج بالأدوية شهريا وفقا لنصيحة خبير أيورفيدي لتطوير الجنين سليما. وفي هذا الوقت يجب على الأم التي تتوقع المولود استخدام أكثر من الحليب والسمن مع الطعام أو كدواء. جنبا إلى جنب مع هذه يمكن للخبير الأيورفيدي تقديم الإرشادات والمشورة الكثيرة للمتابعة لولادة طبيعية وعادية ولرعاية الطفل. ومع الأم المتوقعة المولود يتم تقديم علاجات معينة استرخائية وتجديدية لزوجها أيضا. ما هو أفضل وقت لشهر العسل الطفلي الأيورفيدي؟ والقاعدة العامة هي أن تأخذ أكبر الرعاية خلال الأشهر الثلاثة

من المبادئ الطبية والمشورة في نمط الحياة للرعاية البدنية والعقلية والروحية للأنثى التي تتوقع المولود أثناء الحمل ونحو ولادة سلسلة. كما أن لديه الكثير من الإرشادات للأنثى الذي يتوقع المولود إعدادا لدعم ومساعدة زوجه في عملية الإنجاب. نظام الرعاية الصحية التقليدية يشعر بقلق بالغ حول الفترة ما بعد الولادة أيضا للرعاية الخاصة للأنثى والطفل. «تشاركا سامهيتا» النص الكلاسيكي للأيورفيدا ينص على أنه إذا تم تقديم الرعاية للمرأة الحامل وفقا للمشورة، فإنها سوف تلد الطفل الذي سيكون خاليا من الأمراض وقويا بدنيا ومتوهجا ومغنيا جيدا. يحدد الأيورفيدا العديد من الأوامر والنهي خلال فترة الحمل فيما يتعلق التغذية (أهारा) ونمط الحياة (ويهारा) وعمليات التفكير (فيشارا) للأنثى التي تتوقع المولود. التغذية وأسلوب الحياة والأفكار تؤثر تأثيرا مباشرا على تطور الجنين. فإن الأيورفيدا يحدد بعض الأدوية التي ينبغي اتباعها خلال فترة الحمل. ويعتبر الجنين كبادرة والأم كثرة أن تنمو بها. ولذلك لا بد من الاهتمام الخاص لتغذية وحماية المرأة لحفاظها صحية ونظيفة. تتم مقارنة المرأة الحامل لإناء مملوء بالزيت إلى الحافة.

التجوال لشهر العسل الطفلي يبقى من الدرجة العالية في الرومانسية الحميمة بالمقارنة مع الشعور الطائش المتموج المنقطع من قضاء شهر العسل. شهر عسل الطفل يدل على إجازة العطلة التي يأخذها الزوجان المنتظران مولودا معا قبل ميلاد الطفل. صناعة السفر والسياحة الصحية في جميع أنحاء العالم تحول هذه القطعة المغرية من الصفقات إلى النقود قبل الولادة المصممة خصيصا لامرأة حامل وشريكها. يعتبر هذا وقت كبير للترابط، والذي فيه ينظر كل واحد من الزوجين الرائعين بعضهم إلى البعض برهبة في معجزة حياة جديدة وعائلة يخلقونها معا. والعطلة تتيح لهم الاستمتاع برحلة معا لا تنسى قبل الليالي الطوال العديدة التي تصاحب الوليد عادة. فإن فئة مختارة من المنتجات الأيورفيدية و المنتجات المترفة في ولاية كيرالا تتقدم غيرها في تعزيز التجوال لشهر عسل الطفل مع لمسة «براسوتي تانترا» الكلاسيكية بتعزيز تجربة عطلة مع بعض الإجراءات العلاجية الغربية. «براسوتي تانترا» هو فرع من فروع أيورفيدا الذي يتعامل مع أمراض النساء والولادة. فإن الأيورفيدا العلم الكلي للحياة يضع مجموعة كبيرة





ما هو أفضل وقت لشهر العسل  
الطفلي الايورفيدي؟ والقاعدة  
العامة هي أن تأخذ أكبر الرعاية  
خلال الأشهر الثلاثة الأولى من  
الحمل وبعد الانتهاء من الشهر  
السابع. وأفضل وقت للذهاب  
لشهر العسل الطفلي قبل الولادة  
يكون خلال الثلث الثاني من  
الحمل - من الشهر الرابع إلى  
السادس. هذه هي الفترة التي  
ستزول فيها صعوبات دوار  
الصباح والغثيان وغيرها.

على القدمين وآلام أسفل الظهر التي  
هي شائعة بعد الولادة.

**تدليك الوجه** وكما مادة الوجه خاصة  
لتنشيط جلد الوجه.

**تدليك الرأس وتالابوتيتشيل** مسترخ  
ومبريد للرأس، وهذا يخفف من تساقط  
الشعر بسبب التغيرات الهرمونية وهو  
أمر شائع بعد الولادة.

**تدليك القدم** هو للاسترخاء وتخفيف  
الآلام على القدمين. إنه يقلل من  
احتباس الماء بتحسين الدورة الدموية  
ويعطي نومًا جيدًا

وقد انتبه قطاع السياحة الصحية في  
ولاية كيرالا إلى الإمكانيات الكبيرة  
والمجالات الواسعة لتطوير مفهوم  
العسل الطفلي تحت مظلة أكبر من  
الرعاية الصحية الايورفيدية وصناعة  
الضيافة. ويمرافق السفر المناسبة  
والدعم اللوجستي يمكن للساحل  
الجنوبي جذب المزيد من النساء في  
مراحل مختلفة من الحمل في مصاحبة  
أزواجهن للعسل الطفلي العزيز جدا

مع هذه يتم إعطاء الأدوية لأفضل  
الهضم والدواء لمنع عدم الارتياح  
وضيق التنفس حسب توجيهات  
الطبيب. وكذلك اليوغا والتأمل واتباع  
نظام غذائي متوازن والنصائح على  
الروتين اليومي هي أيضا جزء لا  
يتجزأ من العلاج.

**أوز هيتشيل** التدليك الزيتي اللطيف  
والذي يليه استحمام دافئ في  
المستخلصات المعالجة بالدواء يساعد  
في تهدئة فاتا ويخفف من الضعف  
العضلي والعصبي الذي هو شائع بعد  
الولادة. إنه يحسن الدورة الدموية  
ويوفر الاسترخاء.

**بولبكيكي** لتخفيف الضغط في  
العضلات والمفاصل وتحسين الدورة  
الدموية. وهو يساعد في تقليل احتباس  
الماء.

**نافراكيزي** هو يفيد بالاسترخاء  
والتهديئة للعضلات والأعصاب ويحسن  
لون البشرة ونعومتها أيضا.

**ليبانم** لتخفيف احتباس الماء وخاصة

الأولى من الحمل وبعد الانتهاء من  
الشهر السابع. وأفضل وقت للذهاب  
لشهر العسل الطفلي قبل الولادة يكون  
خلال الثلث الثاني من الحمل - من  
الشهر الرابع إلى السادس. هذه هي  
الفترة التي ستزول فيها صعوبات دوار  
الصباح والغثيان وغيرها.  
الأيورفيدا لديها العديد من التوصيات  
لهذه الفترة من الحمل. خلال هذه  
الأشهر الثلاثة ينصح بدء التدليك  
الزيتي المنتظم بزيوت السمس  
المناسبة والمعالجة بالدواء. وهذا يمنع  
تقلصات العضلات المندرة واحتباس  
الماء على الأطراف والدوالي على  
الأطراف السفلية.

المبدأ العام وراء علاج العسل الطفلي  
هو أنه خلال فترة الحمل تحتاج الأم  
المتوقعة إلى عناية كبيرة واهتمام من  
حيث الدعم العاطفي. ويجري تضخيم  
نظام المعالجة بالفهم الحديث للعمليات  
الفيزيائية والمرضية وتقديم العلمي  
المتحالف معها.

العلاجات الرئيسية المعطاة  
هي أوز هيتشيل و سيرودهارا  
وتالابوتيتشيل وكما مادة الوجه وتدليك  
الوجه وما إلى ذلك. وجنبا إلى جنب





## التخلص لوجهك من التوتر

### تدليك الوجه الايورفيدي

جذابة جدا على وجهه. وعندما تكون هذه العضلات في الوجه متقلصة باستمرار تحت التوتر، فإنها تفقد مرونتها وتتشكل التجاعيد. فليس من المستغرب أن الناس يميلون إلى أن يبدو مسنين ومتجعدين في سن مبكرة

أن يتراكم ببطء في أجسامنا ويسبب عالما من المتاعب. وفي الفرد المتوتر المفرط يمكن رؤيته في وجهه نفسه. التوتر يؤثر على عضلات الوجه ويسبب التقلص لها. وهو ما يؤدي إلى كثر غير طبيعي ويؤدي نظرة غير

لا بد لكل واحد من مواجهة التوتر في شكل أو آخر في عالم اليوم. فقد أصبح جزءا لا مفر منه من حياتنا اليومية. وهو واحد من الأسباب الرئيسية للوفاة والمرض في العالم الحديث. كما أن التوتر في الحياة اليومية يمكن





جدا في هذه الأيام.  
تدليك الوجه الايورفيدي يهدف إلى  
تحرير التشنج في عضلات الوجه  
والنسيج الضام. ويتم التدليك بنشر  
زيت التدليك والضغط على نقاط  
الضغط المحددة في الوجه. وهذا يساعد  
على إزالة جميع السموم الناجمة عن  
التوتر من الوجه واستعادة توازنه  
الطبيعي.

تدليك الوجه الايورفيدي يساعد في  
إزالة سموم عضلات الوجه. فإنه يزيل  
أي انسداد ناجم عن التوتر موجود في  
العضلات. فإنه يجدد وجهك. ويمكن  
بالتدليك المنتظم إختفاء خطوط العيوب  
وجعل جلدك يبدو صحيا ومنسجما. كما  
أنه يحفز التصريف اللمفاوي والدورة  
الدموية.

## تدليك الوجه الايورفيدي: التقنية

يمكنك طلب المساعدة من أقربائك  
في المنزل للحصول على تدليك جيد.  
ويمكنك ان تعطي التدليك للآخرين  
أيضا. عند تدليك الجلد علينا أن نفهم أن  
المسحة اللطيفة تفرج عن التوتر الخفي  
تحت الجلد ونقاط الضغط تعمل على  
الأنسجة العميقة ونظمها الجهاز ذات  
الصلة.

١ - يوضع الزيت الدافئ على كل  
من الكفين ويبدأ في تدليك الوجه  
مع المسحات اللطيفة. يبدأ عند خط  
منتصف الذقن ويحرك إلى الخارج  
وإلى الأعلى

٢ - توضع أصابعك تحت الفك  
وتوضع الإبهام على خط الفك السفلي.  
ويطلب من الشخص لفتح فمه / فمها  
قليلا ويعالج بالذقن ومنطقة الفك عن  
طريق الضغط بلطف صعودا وإفراجا.

٣ - توضع الإبهام على الفك في  
الذقن مع السبابة والإصبع الثالث تحت  
خط الفك السفلي. يعطى الضغط على  
الجزء العلوي والداخلي لعظم الفك.  
اجعل دوائر طفيفة صغيرة في اتجاه  
عقارب الساعة في الصدغ. والنقطة  
في الصدغ هي شانكها مارما. يكرر

الإجراء مرتين.

٤ - توضع السبابة بين الشفة السفلى  
وطرف الذقن. ويطلب من الشخص  
لفتح فمه/فمها قليلا. اجعل الدوائر  
الصغيرة على اتجاه عقارب الساعة  
من هذه النقطة. قم باستمرار هذا النوع  
من التدليك على اتجاه عقارب الساعة  
من الخدين إلى الصدغ. ويكرر هذا  
مرتين.

٥ - توضع أطراف السبابة بين الأنف  
ومنتصف الشفة العليا. وهذا ما يسمى  
أوشترا مارما. يضغط بلطف. ثم يمسح  
من هذه النقطة على الجانبين يصل  
إلى زوايا الفم، ثم تحت عظام الخد  
إلى الأعلى من الأذن ومن فوق الأذن  
إلى قاعدة الأذن حيث أنها تمس الرأس  
وإلى نتوء عظمي (الخشاء) وراء  
شحمة الأذن. يكرر ذلك مرتين.

٦ - يرفع الجانب الأيسر من الرأس  
باليد اليسرى. وتوضع السبابة اليمينية  
فقط فوق قاعدة الأنف. وهذه النقطة  
تعرف بـ ناسا مارما. يعطى تدليك

دائري صغير من هذه النقطة حتى  
البروز العظمي وراء شحمة الأذن  
ولكن فوق الأذن. يكرر هذا مرتين.  
٧ - وهنا يكون اتجاه التدليك هو نفسه  
كما كان من قبل. ولكن يبدأ بتدليك  
غاندا مارما يعني المكان المنتصف  
بين العينين وطرف من الخياشيم.  
٨ - ابتداء من النهاية الداخلية لحاجب  
العين، يقرص على حاجب العين  
بحاقتها الخارجية بمساعدة السبابة  
والإبهام.

٩ - يمسح من طرف الأنف إلى منطقة  
العين الثالثة وهي أعلى قليلا من النقطة  
المنتصفة بين حواجب العينين. هذا  
هو أنجنا مارما. يدلك في هذا المكان  
في حركة عقارب الساعة اللطيفة لمدة  
دقيقتين.

١٠ - يدلك جبهة الرأس. واجعل  
حركات متعرجة من جانب واحد من  
جبهة الرأس إلى الآخر. يكرر هذا من  
اليمين إلى اليسار ثم من اليسار إلى  
اليمين.



# اليوغا فن الوقوف

وقفات اليوغا تساعد في رصف الجسم  
بالطريقة التي تم تصميمه

جياديفن آيه. بي

على سبيل المثال، فإن معظم الناس لا ينتبهون كثيرا كيف يقفون. وفي معظم الحالات فإنه مثل الوقوف مع وزن الجسم ملقى على ساق واحدة فقط أو ساق واحدة تحولت جانبية تماما. بعض الناس يضعون الوزن كله على العقب أو على الحواف الداخلية أو الخارجية في القدمين. يرجى مشاهدة نحل الحذاء لنرى حيث أنها تبلى

وقد كان اليوغا يستخدم لقرون لأغراض علاجية. فإنه يمكن شفاء الجسم والعقل والروح. واليوغا يساعد الجسم أن يصبح أكثر رشيقا جسديا وأكثر متوازنا. فإنه يضيف إلى شعور الوعي في المرء حول الذات عن طريق فهم أفضل عن الجسم. وعادة لا يكون الناس واعين عن الوقفات في أنشطة الحياة اليومية.





# اليوغا

أولاً. بالوقوف الخاطئ وتوزيع وزن الجسم غير متكافئاً على الأعقاب ما تقوم به هو إلا مجرد إعاقة مرونة العمود الفقري. هذا يمكن أن يؤدي تدريجياً إلى تشوهات وزن الجسم على كعب واحدة يغير مركز الثقل أساساً. ثم تصبح الوركين فضفاضتين ويبرز البطن ونتيجة لذلك فإن الجسم يدلى إلى الوراء والعمود الفقري تعاني الكثير من التوتر. نشعر بالآلام الظهر مرات عديدة لأن جوهر جسمنا يكون خارج الشكل. وقفاتنا الخاطئة وعدم ممارسة الرياضة هي الأسباب الرئيسية.

يشكو كثير من الناس الذين يعانون من زيادة الوزن من آلام الظهر. عندما يزيد وزنك إضافياً يبدأ العمود الفقري أن يشوه ويضغط مما يسبب الألم. يمكن أن يكون له أيضاً تأثير على الحوض يميل إلى الأمام وربما يسبب ذلك في قرصة العصب الوركي. وهذا هو أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس الذين يعانون من زيادة الوزن يميلون إلى المشاكل بعجز ظهرهم، إما بسبب ألم النساء أو بسبب وقوع التحريف في العمود الفقري

العمود الفقري هو الدعم الرئيسي للجسم. وأنه يحمي الجهاز العصبي المركزي. يكون العمود الفقري هو الطريق لقوة الحياة الإلهية الرقيقة وفقاً لعلم اليوغا. العمود الفقري الصحيح

والقوي والمرن يجعل المرء بصحة عالية وحتى يضمن طول العمر! وهناك عدد كبير من وقفات اليوغا المختلفة التي يمكن أن تساعد في الجزء الخلفي بطرق مدهشة. حتى الأشخاص الذين لديهم إصابات في ظهرهم يمكن لهم ممارسة اليوغا بمساعدة أخصائي العلاج الطبيعي اليوغا من ذوي الخبرة. يمكن لقليل من اليوغا أن يتقدم طويلاً في مساعدة المرء على أن يكون أكثر مرتاحاً وحتى على التغلب على مشكلة الظهر. وإلى جانب ذلك، يواجه المرء من عدد من المزايا الأخرى بالقيام بهذه التدرجات الإمتدادية البسيطة بطرح وصف بعض الوقفات بإيجاز أدناه. ينصح للذين يعانون من مشاكل شديدة في الظهر / العمود الفقري صارماً ألا يمارسها بدون التوجيه السليم. فإنه من الأهمية العظيمة ألا يحاول المرء اليوغا العلاجية دون وجود أخصائي العلاج الطبيعي اليوغا من ذوي الخبرة.

## وقفة الجبل (مداسنا)

هذه هي وقفة القيام الأساسية. وفي وقفة الجبل يرصف الجسم بالطريق الذي تم تصميمه.

## الطريقة:

■ الوقوف مستقيماً بالقدمين معا

والكعبان وأصابع القدم الكبيرة تلمس كل منهما الآخر. وإذا يكون وضع القدمين معا غير مريح، توضع القدمان بعيدتين بثلاثة أو أربعة بوصة بأصابع القدم موجهة إلى الأمام مباشرة. (تصطف الكاحلان حتى تكون تحت عظام الورك مباشرة) ■ الآن يهزز إلى الأمام والوراء قليلاً حتى تشعر بأن الوزن موزع بالتساوي على كلا القدمين. ■ ثم بعد ذلك تنتهي الركبتان قليلاً بحيث لا يتم إغلاق خلف ساقيك. وحاول للحفاظ على الركبتين مصطفيتين فوق الكعبين. ■ تشد الركبتان وتسحب قبعات الركبتين إلى الأعلى، ينفض الورك وتنشط الفخذان وتشعر بأنك تضغط بعيداً عن الأرض. ■ يتأكد من أن عظام الوركين موجه إلى الأمام مباشرة. وتجنب ترك الحوض تقلب صعوداً أو هبوطاً ■ يسحب أسفل البطن داخلاً بلطف وبطال العمود الفقري، ويفتح الصدر (يضغط لوح الكتف معا بلطف) ويحفظ العنق مستقيماً. ويحفظ الذقن موازياً على الأرض.

يكون وقفة كوبرا هو الدواء الشافي للعمود الفقري المصاب. ممارستها العادية يمكن حتى إعادة إنزياح الأقراص الطفيف. الممارسة المنتظمة لـ باستشيموتناسنا تعطي تدليكا جيداً للقلب والعمود الفقري وأعضاء البطن





## بالوقوف الخاطئ وتوزيع وزن الجسم غير متكافئ على الأعقاب، ما نقوم به إلا مجرد إعاقة مرونة العمود الفقري. يمكن أن يؤدي هذا تدريجيا إلى تشوهات.

■ تحافظ الذراعان موازية للجسم بالجانب من الفخذين، والأصابع معا توجه إلى الأسفل.

■ الآن يتنفس بشكل طبيعي. وكن مريحا؛ وحاول للافراج عن التوتر إن وجد في الجسم. تغلق العينان وتركز على الموقف ويسمح الرصف لاستيعابه ودمجه على المستوى الخلوي. ودع هذا الموقف يشعر بالطبيعية بدون جهد وفي نفس الوقت واعيا.

الانتقان في وقفة الجبل هو الانتقان في فن الوقوف الصحيح. هذه الوقفة تحرر القفص الصدري لفتح الرئتين لتحسين التنفس. هذه الوقفة لا تساعد على تقوية وحماية العجز فقط، ولكنها أيضا تعطيك المزيد من الطاقة، لأنك تتنفس بحرية أكثر!

### الإنطواء إلى الأمام جالسا (باستشيموتاسنا)

في اللغة السنسكريتية، باستشيموتاسنا يعني الغرب. وهنا فإنها تشير إلى الجزء الخلفي من الجسم من الرأس إلى أصابع القدم. في هذه الوقفة يمتد الجزء الخلفي جيدا بأكمله. هذه الوقفة تسمى أيضا أوغرا آسانا (قوية).

هذه الوقفة تمتد العمود الفقري وأوتار الركبة بشكل جيد للغاية. فإنها تجدد العمود الفقري كله وتتناغم الجهاز الهضمي والكلية. الممارسة المنتظمة لهذه الوقفة تعطي تدليكا جيدا للقلب والعمود الفقري وأعضاء البطن. وإن منطقة الحوض كلها تتمتع بأكثر من الدورة الدموية وهذا يزيد من الحيوية.

### الطريقة

■ الجلوس على حصيرة مع الساقين ممتدة معا إلى الأمام، بالأعقاب مستعرضة قليلا وسرة البطن مسحوبة إلى العمود الفقري للحصول على

الدعم.

■ يستنشق ويجلس عاليا وترفع الذراع في الهواء.

■ يزفر ويميل إلى الأمام والوصول للأصابع (إذا كان ذلك ممكنا يقبض كل من أصابع القدم الكبيرة مع الإبهام والسبابة والوسطى). يمتد العمود الفقري وحاول للحفاظ على العجز في موقف مقعر.

■ الآن يسحب الجذع إلى الأمام ويسمح الجبهة تستريح على ركبتيك. ويسمح الذراع للراحة على الفخذين أو مقدم الساقين أو الكاحلين. ويسمح الجزء العلوي من الجسم للاسترخاء.

■ مع كل استنشاق يشعر العمود الفقري يتنامي أطول، ويسمح للجسم للتغرق إلى الأسفل مع كل استنشاق (الصدر تقترب من الأرض).

وبالممارسة المنتظم تكون قادرا على امتداد العمود الفقري أكثر إلى الأمام تدريجيا، ويمكنك قبضة النحل واسترخاء الذقن على مقدم الساقين وراء الركبتين!

■ يبقى في هذه الوقفة ١-٥ دقائق تتنفس بشكل متساو. ثم يرفع الرأس ببطء صعودا ويعود إلى الموقف الأول والاسترخاء.

**نصيحة:** لا يمكن لك أن تصل إلى أصابع قدميك؟ تلف منشفة حول القدمين ويقبض على حدها باليدين ارتجالا لحزام اليوغا. إذا كانت أوتار الركبة ضيقة يمكنك ثني ساقيك.

### وقفة كوبرا (بهوجنغاسنا)

خبير اليوغا الشهير عالميا بي كيه اس أينغار كتب عن هذه الوقفة في كتابه الشهير «الضوء المصور عن اليوغا» على النحو التالي: «هذه الوقفة هي الدواء الشافي للعمود الفقري المصاب وفي حالات الإنزياح الطفيف من

أقراص العمود الفقري فإن ممارسة هذه الوقفة تعيد الأقراص لموقفها الأصلي. تكون المنطقة الشوكية منمعة والصدر متوسعا بشكل كامل.»

■ يستلقي على الأرض على البطن؛ تمتد الساقان بحفظ القدمين معا، وتوضع أصابع القدم مشيرة والركبتين مشددة.

■ توضع الكفان بالقرب من الكتف والأصابع معا. (يمكن أن يتغير موقف الكفين من منطقة الحوض إلى موضع قريب من فوق الكتفين. والأمر متروك لقدرة المبتدئ وراحته) ويحفظ المرفقين أقرب إلى الجسم.

■ يرفع النصف الأمامي من الجسم عن الأرض مع الاستنشاق حتى يكون العظم العاني على اتصال مع الأرض. توتر الساقان والأرداف. الآن يكون وزن الجسم هو على الراحتين والساقين. (بعض المدارس تميل إلى القيام بهذه الوقفة بدون مساعدة من الأيدي تدفع على الأرض. هذا من المرجح أن يكون أكثر فعالية في تقوية الظهر)

■ تعقد هذه الوقفة لمدة حوالي ١٥-٢٠ ثانية مع التنفس الطبيعي.

■ يزفر وبلطف يثني المرفقان، ثم العودة إلى الموقف الأول. تكرر هذه الوقفة مرتين أو ثلاث مرات. الإستراحة لبعض الوقت مع تحول رأسك إلى جانب واحد والذراعين إلى جانبكم واسترخاء الساقين، قبل النهوض

وهناك عدد كثير من مواقف اليوغا لمساعدة المرء في الحفاظ على الصحة. يكون الجسم كله منمعا عن طريق تمارين مراقبة ودقيقة للتنفس والتمدد وبناء القدرة على التحمل الممارسة المنتظمة لليوغا تؤكد العقل والجسم السليم.



# آيورفيدا - إكسبير الحياة.

أماندا متلافيا من نيوزلندا التي قامت بزيارة كيرالا حديثا. تشارك خبراتها المدهشة عن طاقة آيورفيدا العلاجية

لسنوات عديدة والسماع إلى قصصهم الرائعة كيف ساعدهم الآيورفيدا في طرق كثيرة في حياتهم - سواء كان ذلك جسديا أو عقليا أو روحيا. ولا يكون منتجعا أو فندق ٥ نجوم وهو فوق ذلك بكثير - وهم متحمسون هنا عن رفاه كل مريض وقوة الآيورفيدا. أنا الآن في أيامي الأخيرة القليلة من إقامتي .....

أشعر مرتقيا وهناك وضوح من هذا النوع في ذهني. وتبدو بشرتي وتشعر بأنها أصغر سنا بعشر سنوات وأشعر أنني أركز حقا في ما يعني أن أفعل. النظام في إدارة نفاياتي هو في النهاية يعمل بشكل صحيح بعد سنوات عديدة من الكسل، وإذا كنت لم أعالج هذه المشكلة يمكن أن يؤدي إلى العديد من الأمراض.

دراسة هذا العلم القديم قد علمني كم تكون صحتنا مهمة حقا وكيف تتأثر بسهولة من قبل حياتنا اليومية في كل شيء نأكل ونفعل ونشعر ونقول. كل شيء في الحياة يؤثر أجهزتنا والأهمية أن نعرف عن هذا هو منع جميع أنواع الأمراض.

أشعر مرتقيا حقا (جسديا وعقليا وروحيا واجتماعيا وفكريا). وتبدو بشرتي وتشعر بأنها ١٠ سنوات أصغر سنا وأشعر أنني أركز حقا في ما يعني أن أفعل.

سأستمر في دراسة الآيورفيدا وعلومه وأيضا أشارك مع عملائي في وظيفة جديدة قررت على إنشائها - ممارسة ما تعلمت أن أساعد على تحقيق التوازن في حياتهم المشغولة جدا وكذلك عن طريق بانشارما. أشعر بذلك القوة عن هذا بأنه تسمو هذه البذور يوما بكل أمل لأكثر لأنه مهم جدا لكل واحد منا وكوننا جميعا.



شاكتي الإلهي المنعقد في كومبامبلا (واحدة من أكبر وأقدس التجمعات الروحية في العالم) وبعد السفر في جميع أنحاء شمال الهند قررت على أن أعمل سحرا على شبكة الإنترنت والبريد الإلكتروني في هذا الموضوع الرائع وأن أجد مكانا حيث أتمكن من الحصول على العلاج بالإضافة إلى التدريب في هذا الموضوع للحصول على معرفة عميقة. ما هو المكان الأفضل أن أذهب إليه غير ولاية كيرالا مكان ميلاد «الآيورفيدا».

بعد العديد من عمليات البحث عن كثير من مراكز آيورفيدا في ولاية كيرالا، كان ذهني وقلبي دائما يومض إلى مركز واحد على وجه الخصوص - وكان الدفاع منه برسائل البريد الإلكتروني يصل إلي، وقد قررت البقاء هنا K منزلي الجديد لمدة ٣ أسابيع «ناغارجوننا». أقول المنزل لأن ذلك هو ما هو، من لحظة الاتصال نفسه يتم نقلكم إلى معيهم باعتباركم كالأخ / الأخت، وهم يقومون بالإعتناء بكل حاجتكم. أشعر بأنني سعيد حقا بأنني وجدت هذا المكان السحري - وكنت مذهولا كيف كان عدد كثير من المرضى كانوا يجيئون إلى هنا

أنا نيوزيلندي ولكنني قضيت معظم حياتي البالغة في المملكة المتحدة، بعد زواج غير صحي وعدة سنوات العمل في القطاع المالي في بيئة سريعة الخطى جدا أصبحت مكرها على الخروج. ولم أتمكن من مزيد من السير وشعرت غير مكتملا وأنني لست في ونام مع نفسي. وكان جلدي جافا وتشكيل التجاعيد العميقة (كنت أفكر حتى عن البوتوكس) ولم أكن أفهم بأن الشيخوخة المبكرة في جلدي كانت لسبب الاختلالات في جسدي

على الرغم من أنني كنت ناجحا في مسيرتي شعرت وكأنني لم أكن أعرف من أنا، وكأنني فقدت المعنى الحقيقي للحياة. كنت أعرف إذا كنت أستمّر على هذا النحو، لا أكون أعيش حياة غير سعيدة فقط ولكن غير صحية أيضا، ولا أكون حاضرا ومفتوحا على ما هو الجمال في الحياة حقا. قررت أن أخذ الإجازة للرحلة من وظيفتي وأستغرق سنة في بدء هذه الرحلة النفسية. (أمي تسمى هذه السنة سنة الأكل والدعاء والحب

وبعد ١١ شهرا بعد زيارتي إلى نيوزيلندا وإعادة الاتصال مع العائلة والأصدقاء في جميع أنحاء العالم، وتراجع اليوغا واللقاء العديد مع الأصدقاء الجدد الرائعين، وعلى هذا المسار الذي التقيت امرأة مذهلة كانت متوهجة جدا، ولذلك كانت في توازن مع الحياة وهي التي ذكرت لي عن «الآيورفيدا»

وكان في هذا الوقت حيث كنت أكثر منفتاحا على الاستماع إلى نفسي من الداخل أنه ربط هذا حبلا بي وأغراني للمعرفة المزيده حول ما كان الآيورفيدا هذا. ولأنني كنت في الهند وكنت قد انتهيت من مشاركتي في المهرجان







# اذا في روي آ

## قي فاعل

## طاقة الكبد

### بنشاكروما

إزالة السموم على المستوى الخلوي

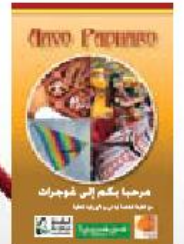
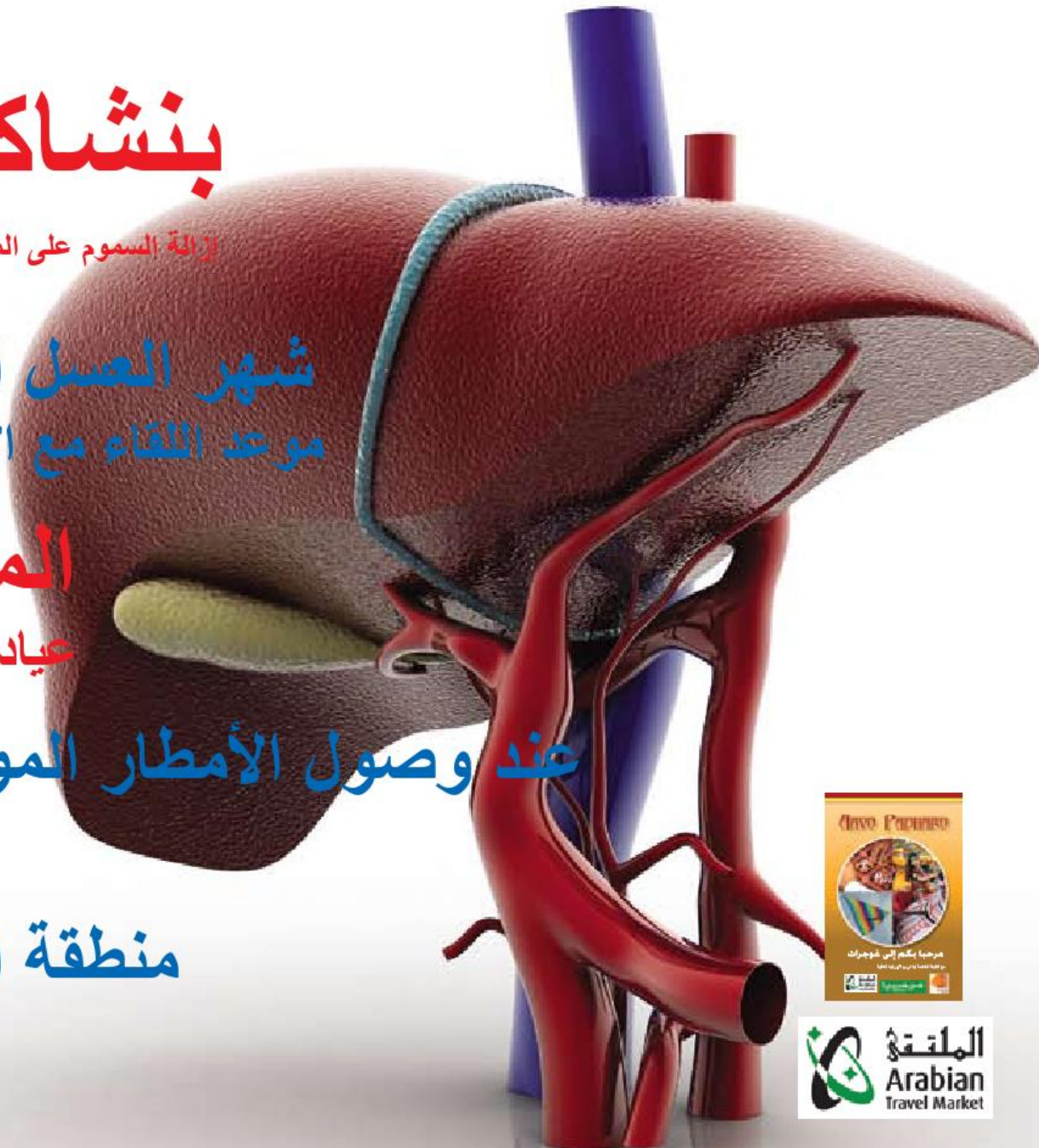
شهر العسل الطفلي  
موعد اللقاء مع الأيورفيدا

المطبخ  
عيادة منزلية

عند وصول الأمطار الموسمية

اليوغا

منطقة الجمال



نشر اف إم ميديا