

فهرست مطالب

۹	فهرست بیماری‌ها براساس حروف الفبا
۱۱	فهرست موضوعی بیماری‌ها
۱۳	مقدمه آقای برزو قادری
۱۵	نیاز به شفا
۱۹	بخش ۱: علم زندگی
۲۱	فصل اول آیورودا: بدن، ذهن و روان
۲۹	فصل دوم: نوع بدن و ذهن خود را بیابید
۴۳	فصل سوم: چرا بیماری می‌شویم
۵۵	بخش ۲: کار با آیورودا
۵۷	فصل چهارم: چطور سلامت بمانیم
۶۵	فصل پنجم: شیوه زندگی آیورودایی برترین طب پیشگیری و درمان
۷۹	فصل ششم: تکنیک‌های تنفسی
۸۳	فصل هفتم: مراقبه و انضباط ذهنی
۸۷	فصل هشتم: راهنمای رژیم غذایی آیورودا
۱۱۳	بخش ۳: اسرار شفا بخشی آیورودا: دانشنامه‌ی بیماری‌ها و درمان آن‌ها
۱۱۵	نحوه استفاده از دانشنامه
۱۲۱	بیماری‌ها و درمان آن‌ها به ترتیب حروف الفبا
۲۶۱	نتیجه‌گیری
۲۶۳	ضمیمه‌ی ۱ (نحوه استفاده از خاصیت شفا بخش فلزات، جواهرات، رنگ‌ها و رایحه‌ها)
۲۷۱	ضمیمه‌ی ۲ (نحوه آماده کردن و استفاده از گیاهان دارویی، گی‌ها و روغن‌ها)
۲۷۵	ضمیمه‌ی ۳ (دستورالعمل‌های خاص آیورودا)
۲۷۷	ضمیمه‌ی ۴ (حرکت‌های یوگا)
۲۸۷	فهرست گیاهان دارویی آیورودا (انگلیسی - فارسی)
۲۹۱	فهرست گیاهان دارویی آیورودا (فارسی - انگلیسی)
۲۹۵	فهرست گیاهان و روغن‌های دارویی آیورودا

نیاز به شفا

و جوان سازی برای سلامت بدن، ذهن و روان می‌باشد. علاوه بر این‌ها، از چندین درمان دیگر همچون صدا درمانی، رنگ درمانی و رایحه درمانی نیز استفاده می‌کند. هدف از این کتاب آشنایی شما با این روش‌های طبیعی است، تا با انتخاب آنها شیوه زندگی تان را به سمت شفای خود، حفظ یا نگهداری سلامت و تعادل سوق دهید.

آیوردا عبارتی سنسکریت به معنای "علم زندگی و بقا" می‌باشد. آیوردا به ما می‌آموزد که هر یک از ما دارای مزاج هستیم که آرایش روان - تنی هر فرد محسوب می‌شود. در لحظه لقاح، مزاج فرد نیز توسط انرژی‌های جهان هستی (فضا، هوا، آتش، آب و خاک) ایجاد می‌شود.

این پنج عنصر با سه انرژی اصلی یا دوشاها ترکیب می‌شوند. اتر و هوا مزاج و اتا که انرژی حرکت است؛ آتش و آب مزاج پیتا که مسئول هضم یا متابولیسم و تبدیل مواد به انرژی است و آب و خاک کافا را می‌سازند که انرژی برای استخوان بندی و روان سازی را برعهده دارد. هنگام لقاح، زمانی که اسپرم مرد و تخمک زن به یکدیگر می‌پیوندند، عملکرد واتا- پیتا- کافا که تحت تاثیر فصل، زمان، کیفیت نجومی خاص، حالات عاطفی و کیفیت رابطه بین والدین می‌باشد، انسان جدیدی را شکل می‌دهد.

به اصطلاح امروزی، ما این طرح اولیه فرد را به عنوان کد ژنتیکی به ارث برده شده در نظر می‌گیریم؛

آیوردا هنر گذران زندگی در هماهنگی با قانون طبیعت است. خردی باستانی از سلامتی و شفاست، علم زندگی است. هدف و منظور این علم، حفظ سلامت فرد سالم و شفای بیماری فرد بیمار است. هر یک از این اهداف، پیشگیرانه (حفظ سلامت) و شفاگر، با ابزار کاملاً طبیعی انجام می‌شوند.

بر طبق آیوردا، سلامت هماهنگی کامل میان سه انرژی اصلی بدن یا دوشاها (واتا، پیتا، کافا) و به طور مساوی، توازن حیاتی میان بدن، ذهن و روان است.

آیوردا علمی ژرف از زندگی است که تمام زندگی را دربر گرفته و زندگی فرد را در ارتباط با جهان هستی در نظر می‌گیرد. سیستم کل نگر شفادهی می‌تواند صحیح‌ترین معنا برای آن باشد. بدن، ذهن و روان به صورت مداوم با افراد و محیط پیرامون در تقابل و ارتباط هستند.

به عنوان علم شفای خود، آیوردا دربرگیرنده رژیم غذایی و تغذیه، شیوه زندگی، ورزش، استراحت و آرامش، مراقبه، تمرینات تنفسی و گیاهان دارویی، همراه با برنامه‌های پاکسازی

1. Doshas
2. Vata
3. Pitta
4. Kapha