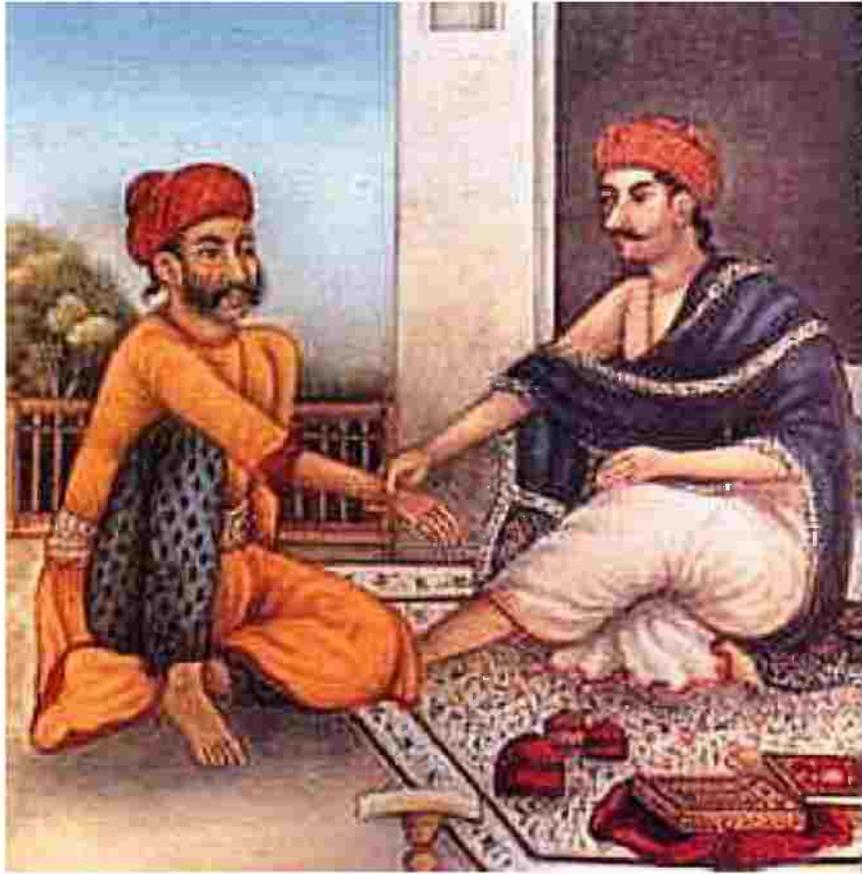


الباب الرابع الطب الأيورفيدي



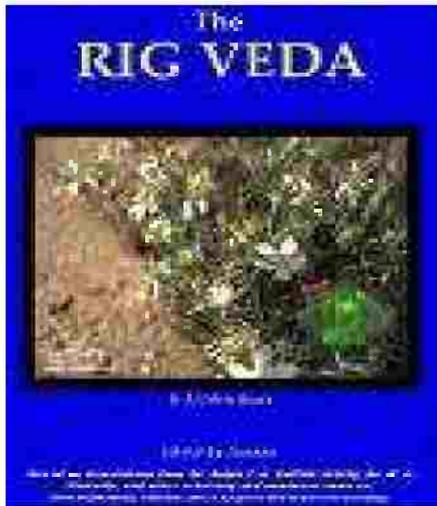
الطب الأيورفيدي: تشخيص المرض عن طريق النبض

1-4 تعريف به

أيورفيدا كلمة سنسكريتية تعني علم الحياة، وهي كلمة ذات مقطعين هما Ayur وتعني الحياة، و Veda وتعني المعرفة، وتعني أيضاً طرق ممارسة إطالة العمر، و الطب الأيورفيدي ظهر في الهند منذ أكثر من 5000 عام، وهو طب تقليدي وموروث شعبي تأسس بوساطة كهنة و ملوك يدعون براهيميين، ويعتمد هذا النوع من الطب على الرعاية الصحية من خلال نظام غذائي متوازن ومن خلال أسلوب شامل للتعامل مع الروح والجسد عن طريق التأمل والرياضة، وهو نتيجة ملاحظات وتجارب و خبرات عديدة على مر السنين، والتي تم تناقلها من جيل إلى جيل، و كتب هذا الطب باللغة الهندية القديمة السنسكريتية (بروس 1998).

ويعدّ الطب الأيورفيدي من أقدم أنواع الطب الذي تمت ممارسته منذ آلاف السنين والذي كان حكراً على خاصة الناس والملوك في الهند، لذلك كان يسمى بطب الآلهة، أما اليوم فإن هذا الطب يمارس من قبل الخاصة والعامة، ولم يعد حكراً على طبقة الملوك، ولا يمارس كجزء من الديانات الهندية، بل كطريقة علاجية، وتدّعي كتب الأيورفيدا القديمة أن العلماء والأطباء أنفسهم الذين أنشأوا اليوغا ووضعوا أسس التأمل ذات الأصالة الهندية العريقة والقديمة هم أنفسهم الذين وضعوا أسس

طب الأيورفيدا. وهو نظام طبي شامل يعالج بالغذاء، والتأمل، ورياضة الجسم، والعقل والروح ويهدف إلى إعادة الانسجام والتناغم للإنسان، ومنذ القدم اشتهرت الهند بكتابات عديدة تسمى كتب الحكمة Vedas، فعلى سبيل المثال في كتاب Rig Veda : هناك أكثر من 60 تحضيراً طبياً لأمراض مختلفة، وتعود كتابة هذا الكتاب (شكل 1-4) إلى أكثر من 6000 سنة (بينلوب 1999).



شكل 1-4: كتاب يشرح تعاليم Rig Veda

2-4 مميزات الطب الأيورفيدي

يتميز هذا الطب بأنه يجلب التوازن بين طاقة الجسم والطاقات المحيطة به، ويعتمد

هذا النوع من الطب على التأمل (شكل 2-4)، ويتسم بالمميزات التالية (Sharma 1997):

1- يعدّ هذا الطب كل شخص أنه إنسان مميز عن غيره لذلك يتعامل معه بصفته

الخاصة عند العلاج، كما أن لكل شخص DNA خاصاً به.

2- طب الأيورفيدا يؤمن بأن الحكمة تأتي من أعلى، ومن مصدر واحد إلى

الأرض، لذلك فهي تعالج الشخص حسب القوانين الطبيعية، وتجلب

التوازن بين الشخص والطبيعة حسب هذه القوانين.

3- يعتمد الطب



الأيورفيدي على

مبدأ القوى

الثلاث والذي

يعرف بـ

tridoshas

وهذه القوى

تتحكم بالكون

الواسع وبالإنسان

الصغير

بالقوانين نفسها.

4- الكون الواسع

macrocosmic

يؤثر في الإنسان

microcosmic

شكل 2-4: صور التأمل في الطب الأيورفيدي

، والإنسان ما هو إلا صورة مصغرة عن الكون، فالكون بتكوينه المتشعب

والمعقد موجود في الإنسان والعكس صحيح.

5- جسم الإنسان مصمم أصلاً لكي يكون متوازناً، لذلك فإن الجسم عند المرض يستعمل وسائله الطبيعية لاستعادة هذا التوازن كما هو مصمم له، بالرغم من تعرض الجسم لملايين الجراثيم والأمراض، ويقوم الجسم باستعادة التوازن المطلوب والرجوع إلى الحالة الطبيعية، لأنه من الطبيعي أن يكون طبيعياً خالياً من الأمراض، وعندما تكون مريضاً فإن ذلك أمرٌ غير طبيعي.

6- المرض ينتج بسبب عدم التوازن في داخل الجسم، والهدف من هذا الطب هو إعادة التوازن إلى الجسم.

7- النفس في الطب الأيورفيدي تعدّ البعد الداخلي للطبيعة والنقطة المركزية للحياة، لأن الأفكار والشعور، واللغة، والأفعال، كلها تنبع من النفس.

8- صححتنا بأيدينا، نحن من يختار الصحة أو المرض، فعندما نختار الصحة فالطبيعة تمنحنا الصحة والسعادة وكذلك العكس، وتمنحنا أيضاً فرصة أخرى لاستعادة الحيوية والنشاط لأجسادنا.

4-2-1 معالم مهمة في تاريخ الطب الأيورفيدي

للطب الأيورفيدي معالم ولعل أهمها ما يلي (www.holisticonline.com):

1- تعود الأصول المبكرة للطب الأيورفيدي إلى الجذور الدينية ذات الارتباط الموثق بالآلهة، خاصة الإله براهما، والتي تعود إلى أصول العرق البشري الغابرة في القدم.

2- أول الكتب المدونة في مجال الطب الأيورفيدي (Rig-Veda) & Athar- (veda) ، والتي دونت قبل 5000 عام (ق.م)

3- يعود إنشاء أول مدرسة في الطب الأيورفيدي إلى أكثر من 1000 عام (ق.م) ومن أشهر هذه المدارس هي Dhanwantari & Attreya.

4- أشهر ما تم تدوينه في مجال الطب في فترة 500-600 (ق.م) من كتب الحكمة والتي تدعى Sushruta و Charaka Samhita.

5- تراجع الطب الأيورفيدي في إبان الحكم الإسلامي ما بين 1100-1800 بعد الميلاد.

- 6- إعادة إحياء الطب الأيورفيدي بعد عام 1800 بعد الميلاد، وافتتاح دورات تعليمية عن الطب الأيورفيدي في الكلية السنسكريتية الحكومية في مدينة كلكتا الهندية عام 1828م .
- 7- تم الاتفاق في مدينة ناكبور الهندية عام 1921م على استخدام هذا الطب وذلك ضمن توصيات المؤتمر الهندي الوطني.
- 8- افتتح مهاتما غاندي رئيس الهند كلية الطب الأيورفيدي والطب اليوناني في دلهي عام 1921م.
- 9- بدأت الأبحاث العلمية في مجال الطب الأيورفيدي في عام 1953م
- 10- حُدِّت الأطر والمعايير العلمية لمبادئ التعليم الأيورفيدي في عام 1955م
- 11- أنشئ معهد للتدريب والدراسات العليا في الطب الأيورفيدي في جامعة غجرات عام 1957م .
- 12- دشن معهد للتدريب والدراسات العليا في الطب الأيورفيدي في جامعة بنارس هندو عام 1964م.
- 13- تأسس مركز للدراسات في الطب الهندي والمثلي عام 1969م.
- 14- في عام 1970م تم إنشاء مركز المختبرات الصيدلانية في الطب الهندي التقليدي في مدينة غازي آباد بولاية أوتار براديش الهندية.
- 15- في عام 1972م تم إنشاء المعهد الوطني للطب الأيورفيدي في مدينة جيبور الهندية.
- 16- تأسس المعهد المركزي للأبحاث الأيورفيدية عام 1978م.
- 17- افتتح اليوبيل الفضلي لمركز الأعشاب والنباتات الطبية في مدينة بونا الهندية عام 1986م.
- 18- أنشئ المعهد الوطني الأكاديمي للطب الأيورفيدي عام 1989م.
- 19- تأسست دائرة الطب الأيورفيدي في وزارة الصحة الهندية عام 1995م.
- 20- أفتتحت عيادة تخصصية في مستشفى الحكومة المركزي في دلهي عام 1998م.

- 21- افتتاح مؤتمر الطب الأيورفيدي في نيويورك في الولايات المتحدة الأمريكية عام 2000م بحضور رئيس الوزراء الهندي أتال بيهاري فاجبايي.
- 22- نشر المجلد الثاني في مجال الفارماكوبيا (الأدوية) الأيورفيدية عام 2000م.
- 23- نشر المجلد الثالث في مجال الفارماكوبيا الأيورفيدية عام 2001م
- 24- افتتاح أول معرض للصناعات والأدوية الأيورفيدية في جنيف عام 2001م.

3-4 الفلسفة الأيورفيدية والعناصر الخمسة

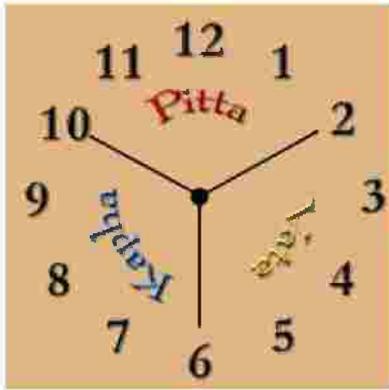
تعدّ الفلسفة الأيورفيدية من أرقى أنظمة العلاج الذي استعمل قديماً وما زال وترتكز هذه الفلسفة على أساس تكامل العقل، والروح، والحواس، فالعقل يتحكم بكل العمليات التفكيرية والإيقاعات الفسيولوجية اليومية من تنفس، ودوران وهضم، وطرح للفضلات، والعقل والجسم يعملان بارتباط مع بعضهما البعض لتنظيم هذه الإيقاعات، وتعمل الحواس على إرسال المعلومات إلى العقل كجهاز الكمبيوتر، والحواس هي المعلومات التي ترسل إلى جهاز الكمبيوتر العقل. وتتناغم هذه التفاعلات بين الجسد والحواس والعقل لتشعل الحياة في الإنسان والحياة حسب هذا المعتقد هي القوة أو الطاقة والتي تدعى Parana برانا والمستمدة من الطاقة الكلية أو الكونية والتي تنساب من أعلى إلى أسفل، وهذه الطاقة في الإنسان متمركزة في سبعة محاور في الجسد وتدعى الشاكرا (سيتم تفصيلها لاحقاً). وتظهر الطاقة في الإنسان في خمسة عناصر هي الماء والهواء، والأثير، والتراب، والنار، وهذه العناصر هي التي تكون المادة ويتجلى عقب الحياة في جوهر الطاقة أو الروح، فالروح - حسب هذا المعتقد - هي التي تعطي للجسد جوهره، وتغذي الجسد بالحياة، وعندما تخرج الروح من الجسد يفقد الجسد هذه الخواص فلا يعود قادراً على عمل الإيقاعات اليومية ولا الحواس تنقل المعلومات إلى العقل وتتبدد طاقة الجسم بخروج الروح منه. ويبين الجدول 1-4 تأثير العناصر الخمسة على الحواس (Chopra 2002, Bhatt) (2007).

جدول 1-4: تأثير العناصر الخمسة على الحواس

العنصر	الحواس	عضو الإحساس
التراب	الشم	الأنف
الماء	التذوق	اللسان
النار	الرؤية	العين
الهواء	اللمس	الجلد
الأثير	السمع	الأذن

1-3-4 مبدأ الدوشا الثلاثي

وحسب الفلسفة الأيورفيدية تتحد العناصر الخمسة على شكل أزواج لتكون ثلاث قوى تدعى (دوشا)، وهذه الكلمة مأخوذة من المصدر dus أو dys بالانجليزية والتي تعني العمل السيئ، و الدوشا تتحرك بثبات وتوازن ديناميكي مع بعضها البعض، وهي ضرورية للحياة بل ضرورية لكل شيء في الكون، لأنها تعدّ القوى الحاكمة في الكون للأشياء حسب اعتقادهم (Hanky 2001).



شكل 3-4: ساعة الدوشا

و ينص المبدأ أيضاً على أن الدوشا الثلاث توجد في كل خلية من خلايا الجسم إما على شكل منفرد، أو مرتبطة بطريقة فريدة لكل شخص، فبعض الأشخاص تكون عندهم طاقة دوشا واحدة أكثر من الأخرتين، ومعظمهم يمتلك طاقة أكثر من دوشا واحدة في الوقت نفسه، و الدوشا الثلاثية في جسم الإنسان مرتبطة بعمليات الأيض. وتدعى الدوشا الثلاثية بالفاتا Vatta والبيتا Pitta والكابها Kapha ، ولها تأثير كبير على صحة وسلوك الإنسان.

4-3-2 ساعة الدوشا الثلاث

تنص تعاليم الطب الأيورفيدي وأدبياته على أن كل كائن حي في هذا الكون الفسيح يتكون من خمسة عناصر، وهذه العناصر تعادل الحواس الخمس في جسم الإنسان (Sharma 1997)، وهي مبينة في الجدول 4-2.

جدول 4-2: العناصر الخمسة وما يعادلها في الطب الأيورفيدي

الحاسة	العنصر	ما يعادل العنصر في الطب الأيورفيدي
الشم	الأرض	Prithvi
الذوق	الماء	Apa
البصر	النار	Tejas
اللمس	الهواء	Vayu
السمع	الأثير، الفراغ	Akash

و لانتظام ساعة الدوشا الثلاث (جدول 4-3 وشكل 4-3) يجب معرفة أوقات كل نوع من أنواع الدوشا الثلاث وأهميتها للجسم خاصة في تنظيم عملية الهضم.

جدول 4-3: الدوشا وأوقاتها

نوع الدوشا	الكابها kapha	البيتا pitta	الفاتا vata
الجسم	الجزء العلوي من الجسم	الجزء المتوسط	الجزء السفلي
اليوم	10-6 صباحاً	2-10 ظهراً	6-2 مساءً
الليل	10-6 مساءً	2-10 ليلاً	6-2 صباحاً
العمر	فترة الطفولة	فترة الشباب	فترة الشيخوخة
الهضم	بداية عملية الهضم	وسط عملية الهضم	نهاية عملية الهضم

4-3-3 الاتزان في ساعة الدوشا تعني الصحة

كل شخص (وكل شيء) يحتوي على الدوشا الثلاث، ولكن بنسب متفاوتة بين شخص وآخر كما أسلفنا سابقاً، أي أنه يوجد أشخاص تغلب عندهم صفات إحدى الدوشا على جسده ويتأثر بهذه الصفات، وبعضها تتجمع صفات الدوشا الثلاث مع بعضها البعض، لذا كان لا بد لنا من معرفة أماكن أو مراكز الدوشا في

الجسد أولاً، ومن ثم معرفة تأثير الدوشا على صحة الجسد، وفي داخل الجسد تتفاعل الدوشا الثلاث مع بعضها البعض باستمرار كما ويتفاعل الجسد باستمرار مع الدوشا الثلاث الموجودة في الطبيعة وهذا ما يفسر ارتباط الجسد بالطبيعة وتفاعله معها، ووجود أشياء كثيرة تتشابه مع البيئة الخارجية فيها وهذا ما يمثل طبيعة الأشخاص أيضاً، فمنهم الناريون، ومنهم الجاف المزاج، ومنهم المخلوط بين هذا وذاك (Joshi 2004).

4-3-4 الطبيعة الأصلية Prakruti و الطبيعة الحالية Vikruti

إن للجسم حالتين حسب الطب الأيورفيدي، هما: الحالة الأصلية وهي الحالة التي نشأ عليها الإنسان منذ بداية حملها في بطن أمه، فعند تلك اللحظة تكون طبيعة الشخص وصفاته حسب طبيعة الدوشا في تلك الأثناء، ويبقى عليها طيلة عمره، وهذا ما يفسر أن الطب الأيورفيدي يؤمن بأن كل شخص مميز وفريد بذاته وطبيعته عن الآخرين كإفرازه ببصمته، وصبغة DNA الخاصة به، وهذا ما يسهل كيفية التعامل معه وكذلك سهولة علاجه حسب الطب الأيورفيدي، وبما أننا معرضون لتغيرات عديدة تؤثر على الطبيعة الأصلية، فإن الطبيعة الثانية المؤثرة على الشخص هي الطبيعة الحالية.

وحتى يكون هناك توازن في الجسم فإن الطبيعة الحالية يجب أن تكون مثل أو قريبة جداً من الطبيعة الأصلية للجسم، وإلا فإن الجسم يتعرض للمرض. وفي الطب الأيورفيدي نستطيع تعلم كيف نجلب التوازن بين كلا الطبيعتين للجسد عن طريق الغذاء والتأمل. فمثلاً عندما تخرج في البرد القارس فإن درجة الحرارة الطبيعية للجسم السليم (الأصلية Prakruti) تهبط قليلاً، إلا أنها تعاود الرجوع إلى الوضع الطبيعي، أما في حال الجسم السقيم فإن درجة الحرارة ترتفع (Vikruti) وهذه هي درجة الحرارة الحالية غير الطبيعية، وبالتالي تسبب المرض (Patwardhan 2005). في ضوء ما مضى فإنه بالإمكان ترتيب طبيعة الدوشا وأنواعها و صفاتها كما هي مبينة في الجدول 4-4.

جدول 4-4: أنواع الدوشا و تأثيراتها وصفاتها

الكابها	البيتا	الفاتا	
الماء+الأرض	الماء+النار	هواء+أثير (فضاء)	1-العناصر
دهني يارد ثقيل اعمل بطيء نحيف ناعم ثابت	دهني حار خفيف رائحة كريهة سائل طبيعة منتشرة	جاف خفيف بارد خشن قليل متحرك	2-الصفات
نمو الجسم، ثبات طاقة الجسم رغبة جنسية، مناعة	يسهل عمليات الايض وينظم درجة حرارة الجسم	تحكم بالحركة والتنفس، لحوح، يتحكم بالإفراز والإخراج، خوف وتوتر	3- الوظائف
الجسم، معرفة تملك تسامح، حماس، طمع	غضب، كره، غير ذكاء، تفهم، جوع		4-أهم الأعضاء
الصدر الحلق الرأس المفاصل المعدة الجهاز اللمفاوي النسيج الدهني الأنف واللسان	المعدة الأجزاء العلوية الدم العين الأمعاء الدقيقة والجلد و السرة	الأمعاء الغليظة الحوض الجلد العظام الأذنين	
الجزء الأعلى	الجزء الأوسط	الجزء الأسفل من الجسد	5- المكان في الجسد
10-6 نهارا	2-10 نهارا	6-2 نهارا	6-تأثير الوقت
10-6 ليلا	2-10 ليلا	6-2 ليلا	7- تأثير العمر
الطفولة	الشباب	الشيخوخة	8-الهضم
بداية الهضم	وسط الهضم	التأثير في نهاية الهضم	9-تأثير الدوشا القوي ينتج
جيوب أنفية مخاط من الأنف تعطي ثباتاً في الرأي وعدم المرونة	حموضة، عدم توازن هرموني تهيج جلدي وعصبية	غاز قلة إدراك	
قلة تركيز جفاف في القصبات الهوائية تهيج في المعدة	سوء هضم قلة فهم خمول	احتقان إمساك قلة تفكير وفقدان الأعصاب	10-قلة تأثير للدوشا ينتج
الجذور	الزيوت العطرية العصارة النباتية	الأزهار الأوراق والأماكن العالية من النبات	11-أين تكون في النباتات
الطقس والشتاء الرطب يزيد تأثير كافا	الصيف الحار والطقس الحار يزيد تأثير بيتا	الطقس الجاف والخريف البارد يزيد تأثير فاتا	12-تأثير الطقس

4-4 النظام الصحي الغذائي في الطب الأيورفيدي

إن العناصر الأولية التي تتكون منها أجسادنا هي أيضاً المكونات الأساسية للمواد الغذائية التي نتناولها، مما يتوجب علينا معرفة ماذا نأكل لكي نعرف ماذا سيكون وفي أدبيات الطب الأيورفيدي قيل إن تناول الغذاء غير المناسب و بطريقة غير مناسبة هو العامل الأساسي لحدوث المرض، وقيل أيضاً: الغذاء المناسب في حالة المرض يعادل مئة دواء، وقيل أيضاً عندما يكون الغذاء مناسباً فلا يجدي الدواء ولا حاجة للدواء إذا كان الغذاء صحياً. ولننظر الآن إلى طبيعة الغذاء من وجهة النظر الأيورفيدية، فالطب الأيورفيدي يرى أن الغذاء بأنواعه، وألوانه، وإشكاله المختلفة يؤثر على طبيعة الدوشا الثلاث، فمثلا الدوشا نوع بيتا تتأثر بالغذاء الحار والبهارات وتهيج، مما يؤثر على الشخص الذي له هذه الصفات حيث إن هذا الغذاء يهيجه، أما السلطات فتجعلها تهدأ وتبرد، من هنا تأتي أهمية المعالجة بالغذاء في الطب الأيورفيدي، ولهذا لا بد من التوازن بين الدوشا الثلاث لأن كلها جميعها تتحكم في عمليات الايض للجسم، وهنا يكمن العلاج، ففي انتظام عمليات الايض بسبب توازن الدوشا الثلاث فإن الجسم يصبح صحياً خالياً من الأمراض والمشكلات، وعندما تجلب الصحة الجسدية، فإن هذا ينعكس على الحالة النفسية، وكل ذلك ينعكس على الروح فتصبح الروح نشيطة حيوية، جذابة، و متألقة في ذاتها وبيئتها. ويعدّ النظام الطبي الأيورفيدي الإنسان مخلوقاً مميزاً بحد ذاته، وكل شخص يختلف عن أي شخص آخر، ولكل منا صفاته وحالاته المادية والروحية الخاصة به، لذلك فمن الضروري حسب الطب الأيورفيدي أن يكون لكل شخص غذاؤه الخاص به خاصة في حالة المرض، ومن صفات هذا الغذاء أن يجلب التوازن بين الدوشا الثلاث. كما مر سابقاً. وذلك لجلب الصحة والتوازن والتناغم في داخل الجسم، ويشبه الطب الأيورفيدي جسم الإنسان بالعالم الصغير microcosm ، والمحيط الخارجي بالعالم الكبير macrocosm. والنظام الصحي الغذائي في الطب الأيورفيدي يأخذ بعين الاعتبار الأمور (Patwardhan 2000) التالية:

1- عمر الشخص.

2- الجنس: ذكر أم أنثى.

3- قدرة الجسم على تحمل الغذاء المعطى له.

4- مدى كفاءة الجهاز الهضمي على تحليل الغذاء المقدم للشخص.

5- المكان الذي يعيش فيه الشخص.

6- الموسم الذي يقوم به نوعية الغذاء الأيورفيدي.

و بالاعتماد على النقاط السابقة، فإن النظام الغذائي الصحي في الطب الأيورفيدي يركز على الأساسيات الآتية:

أولاً:

إن الغذاء الصحي يجب أن يحتوي على جميع الأذواق الستة في الوجبة نفسها وفي كل وجبة من الوجبات اليومية وهي: الحلو، والمر، والحامض، والمالح، واللاذع الحريف، والقابض، ويفسر الطب الأيورفيدي ذلك أن هذه الأذواق تجلب التوازن والانتظام في عملية الهضم، كما أن وجود جميع الأذواق في الوجبة نفسها يقلل من مشكلة التوق الشديد للأكل والنهم، ويحد من البدانة والسمنة ويضعف حدة الشهية لنوع واحد من الأكل، مما يزيد من كفاءة عملية الهضم مثلاً الشطة، والزنجبيل للطعم الحريف، والليمون للطعم الحامض، والهندباء للطعم القابض، و الشومر والجزر للطعم الحلو، وهكذا.

ثانياً:

يجب أن يقدم الطعام على فترات زمنية متباعدة ومحددة ولا تأخذ الوجبة التالية إلا بعد هضم الوجبة السابقة كلياً، ولا تنس أن تكون الوجبة الأساسية بين الساعة الحادية عشرة والواحدة ظهراً.

ثالثاً:

يجب أن يجلب الغذاء توازناً فيزيائياً أيضاً، وحسب النظام الأيورفيدي فإن الغذاء يقسم إلى عدة أقسام، فمنه ما يكون ثقيلاً، ومنه ما يكون خفيفاً، أو جافاً، أو سائلاً، أو حاراً، أو بارداً، ولكل من هذه الأنواع صفاته وخصائصه (من حيث



شكل 4-4: توزيع الدوشا على الفصول الأربعة

درجة الحرارة)، فالطعام الحار يقدم شتاءً ليعطي الدفء للجسم (شكل 4-4)، أما الغذاء السائل فيعطى لمن فقد السوائل من الجسم كما في حالات الإسهال، وهكذا فإن من الصحة أن يعطى الطعام الحار للمناطق الباردة وفي الجو البارد، والعكس صحيح، كما يجب أن يمزج ما بين الجاف والرطب، والحار، والبارد، والخفيف، والثقيل (نظرية الأخلط

الأربعة) مع مراعاة الصيف والشتاء، والمكان الحار، والبارد، والطقس وغيرها من الأمور، كي تبقى الأمعاء في حالة اتزان وتناغم داخلياً مع ما يدخل إليها من طعام وخارجياً مع الكون المحيط بها.

رابعاً:

اختر الطعام الذي يجلب توازناً وشعوراً روحانياً Sattvic food، وذلك سواء كنت طالباً للاسترخاء الروحي ومستعداً له أم لا، فإن من أهمية هذا النوع من الغذاء أن ينشط الصفاء الذهني Mental Clarity، والسكون العاطفي Emotional serenity والحس والشعور المتوازن Sensual Balance بالإضافة إلى تناغم الروح مع العاطفة والجسد. ومن هذه الأغذية العسل، واللوزيات والرز، والفواكه الطازجة الحلوة، والخضار الطازجة الموسمية.

خامساً:

استعمل الأغذية غير منزوعة القشور كاملة كما هي، فمثلاً لا تقم بنزع قشر البطاطا، أو الباذنجان، أو الكوسا، عند إعدادها للطهي، فإنك سوف تفقد عناصر هامة تجلب التوازن للجسم بهذه العملية، فالطب الأيورفيدي يؤمن بأن الغذاء المتوازن يجب أن يحتوي على جميع المكونات الطبيعية للنبات كما هي دون نزع شيء منها، ويستثنى من هذه العملية إذا كان الشخص لا يمتلك قدرة وكفاءة عالية

لهضم الأجزاء والقشور الصلبة، وذلك لعدة في جسده، فإنه يسمح في هذه الحالة بنزع القشور.

والطب الأيورفيدي أيضاً يتجنب الغذاء المكرر، والمعلب، والمحفوظ بالطرق الكيماوية والمضاف إليه مواد حافظة، إن كل هذه العمليات المدخلة على الغذاء لا يعدها هذا الطب من الصحة، بل ويمنع تناولها على جميع الأحوال ويعدها مصدراً لعدم الانسجام والتوازن في الجسم، ويدخل تحت هذه القائمة الأغذية المحسنة جينياً أو المضاف إليها أنواع من الهرمونات، والمنشطات، والأسمدة الصناعية، ويفسر المعالجون الأيورفيديون هذه النظرة للغذاء بأن الغذاء الذي يخضع لهذه التغيرات يفقد الطاقة الحيوية الكامنة والموجودة فيه (طاقة Prana) مما يعكس أثراً سلبياً بدلاً من أن يقوم بأثر فسيولوجي إيجابي في الجسم.

سادساً:

كرر الوجبات مع أنواع مختلفة من الأغذية في أزمنة متباعدة ، وإن كهنة الهند الذين وضعوا أسس الطب الأيورفيدي وضعوه على أسس مدروسة بدقة متناهية خضعت لتجارب اكتسبوها على مر السنين، فحصلوا على أروع نتاج طبي مدروس ومدون في كتب الحكمة الهندية Vedas ، وحسب هذه المدونات الرائعة فإنه من الضروري لصحة الجسم أن يغير الجسم أنواعاً مختلفة من الأغذية، وألا يركز على نوع واحد من الغذاء، فإن ذلك يضر بالصحة، ويجلب عدم التوازن والاستقرار في الجسم، ومن أهمية ذلك أنك عندما تقوم بتناول أنواع مختلفة فانك تقوم بتنشيط حلمات التذوق المختلفة في اللسان، وهذه الحلمات منتشرة على جميع أطراف اللسان، ولها القدرة الهائلة على تذوق مئات العشرات من الأطعمة المختلفة المذاق، وعند تنشيطها يرتبط ذلك بإشارات عصبية في الدماغ تقوم على التعرف إلى أنواع مختلفة من الأطعمة بمذاقاتها المختلفة، مما يساعد في عملية تقبل الطعام وسهولة هضمه وذلك من خلال إفرازات العصارة الهضمية المناسبة لهذا النوع من الغذاء.

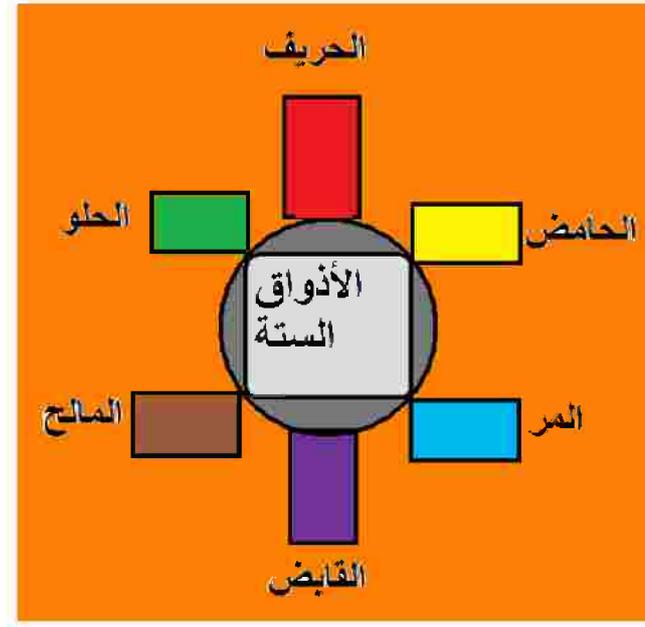
سابعاً:

أدخل البهارات المتنوعة والمناسبة إلى الغذاء الذي تعده و بطريقة صحيحة.

إن الطب الأيورفيدي لم يهمل أيضاً أهمية البهارات والتوابل المختلفة وإضافتها إلى الأطعمة، وكل حسب موقعه في الغذاء، فلا غرابة أن تجد حتى للفواكه المقدمة" والتي تقدم على شكل سلطة فواكه" توجد هناك بهارات خاصة بها، حتى المكسرات أيضاً، وحسب الطب الأيورفيدي فإن البهارات والتوابل تنشط المعدة في إفراز العصارة الهاضمة المناسبة، و التي تساعد على الهضم وعملية الامتصاص، وتقوم بتسهيل تمثيل الغذاء في خلايا الجسم المختلفة، كما أنها" وهو مهم أيضاً" تقوم على التخلص من الفضلات وطردها من الجسم.

4-5 الأذواق الستة وتأثيرها على الصحة

يعتمد الطب الأيورفيدي اعتماداً أساسياً على الغذاء (Patwardhan 2000) ونوع الأذواق المختلفة فيها، وهي مبينة في الشكل رقم 4-5، و الجدول رقم 4-5.



شكل 4-5: الأذواق الستة

جدول 4-5: الأذواق الستة وتأثيراتها

الصفة	برودة	حرارة	حرارة	برودة
	برودة	حرارة	برودة	برودة

النوع	الحلو	الحامض	المالح	اللاذع(الحريف)	المر	القابض
أنواع الغذاء	الفواكه الخضار الحليب الجزر الحبوب السوس الثومر	لبن خل جين ليمون مخللات الخبيزة تمر هندي كزبرة	الملح، والأعشاب البحرية	بصل، زنجبيل، ثوم، الفلفل الأسود خردل، فجل	الخس السبانخ الحلبة الهندباء شمندر	الموز غير الناضج البقوليات الزعفران الرمان الشعير الريحان البامية الكركم
تأثير النوشا	يزيد فاتا وبيتا ويقلل كافا	يقلل فاتا ويزيد بيتا وكافا	يقلل فاتا ويزيد بيتا وكافا	يقلل فاتا ويزيد بيتا وكافا	يزيد فاتا ويقلل بيتا وكافا	يزيد فاتا ويقلل بيتا وكافا
العمل	مذاق حلو، مغذي لذة، يقلل ويعالج الضعف والعطش جيد للشعر والعظام يعطي شعور الحرقة	يعطي مذاق لذيذ ويسيل اللعاب ويحفز الشهية للطعام جيد للقلب وإخراج الغازات والهضم	ضد التشنج ملين كهربية الجسم يحتفظ بالماء ويؤثر على الأذواق الأخرى	ينشط الشهية والهضم، يحسن النوق يقلل الحكمة، يسبب العرق، يزيل المواد السامة والجلطات ينظف الفم والجك والنم	ضد السمنة والجراثيم، ويوازن الأذواق، ضد الدوخة والحكة والصفار والعطش	توقف الإسهال، تقلل العرق والنزيف ضد الالتهاب، مسكنة ومسببة للمساك
المشاكل التي تسببها	إذا زاد بسبب السمنة، الحمل، الكسل، النوم السكري	العطش، حساسية الأسنان، قرحة، حموضة، حساسية، وحكة	الزيادة يسبب التجاعيد تساقط الشعر التقرص وارتفاع ضغط الدم	زيادته تسبب الشعور بالضعف، حرارة، تعرق، حموضة	تسبب زيادتها جفاف، تقلل الحيوانات المنوية، تسبب الدوخة، وتقلل نخاع العظم	إمساك تعجل الشيخوخة، جفاف الفم، عدم القدرة على الكلام، مشكلات على القلب

6-4 أنواع الأغذية الأيورفيدية و طرق تأثيرها على المزاج

أن الطب الأيورفيدي يؤمن بأن الغذاء يمتلك تأثيرات مختلفة تغير من طبيعة الشخص وتؤثر على سلوكه (جدول 6-4)، لذلك فإنه من الضروري- حسب الطب الأيورفيدي- أن ينظر الشخص إلى طعامه قبل تناوله له (www.satveda.com).

جدول 6-4: أنواع الأغذية وتأثيراتها على المزاج

النوع	الغذاء	طبيعة الشخص المزاجية
1- الطازج الخفيف sattvic	الخفيف كالعصائر، والفواكه، واللوز، و التمر، والحبوب	الشخص حيوي عنده طاقة حيوية مرح يمتلك صفاء ذهنياً وروحياً
2- اللاذع الحريف rajasic	لاذع حريف، مالح، حار، وجاف، كالفلفل، واللحوم، والبيض، والبصل والثوم، والليمون، والباذنجان، والشاي والقهوة	هذه الأغذية تعطي الشعور بالحساسية وتقوي الجنس والغيرة والغضب والوهم والأنانية والشعور غير الديني والخيال
3- المنفر الرائحة tamasic	له رائحة منفرة وغير مرغوب فيها كالخمر، والبيض، والسّمك، ولحم البقر والتبغ	هذه الأغذية تعطي الشعور بالبلادة والشك، والشعور بالانتقام، وفقدان الشعور بالآخرين والسلبية

4-7 طرق "إطالة العمر" من خلال الغذاء المناسب

إن سدنة وكهنة الطب الأيورفيدي القديم وضعوا أساسيات وأدبيات في فن إطالة العمر - حسب الطب الأيورفيدي - من خلال الحفاظ على نوع الطعام المستهلك، فالغذاء هو الذي يحدد طبيعة الجسم، والسلوك، والعاطفة، والحيوية، والنشاط الجسدي، ومن أهم هذه الطرق (Patwardhan 2000) المتبعة في الطب الأيورفيدي ما يلي:

- 1- انتظام تناول الطعام حسب الوقت، والمكان، والموسم، والحالة الصحية، مع مراعاة تنوع الأذواق الستة- كما مر سابقاً- حتى لا يصاب الشخص بسوء تغذية.
- 2- لا تأكل إلا عند الشعور بالجوع الشديد، ولا تنس ألا تتأخر عن أخذ الغذاء ما بين الساعة 11-1 ظهراً حيث انتظام فترة (Pitta) وهذه الفترة المناسبة للهضم، على أن تكون هذه الوجبة هي الوجبة الرئيسية.

3- احرص على كمية الغذاء الذي تتناوله في كل وجبة على أن لا تمتلئ المعدة ، و على أن يكون ربع حجم المعدة من الطعام سائلاً، ونصفه صلباً، والربع الآخر فارغاً.

4- تسلسل أخذ الطعام: يجب أن تبدأ بالطعام الحلو madhur أولاً كالفاكهة، يلي ذلك الطعام المالح amla والحامض ثم أخيراً الطعام اللاذع والحريف katu

5- كيفية استهلاك الطعام:-

- أ- قبل تناول الطعام اغسل اليدين، والوجه، والرجلين
- ب- اجلس في مكان هادئ، ومنعش، ونظيف، ومع من تحب
- ت- تناول الغذاء بعد أن تتأكد تماماً من هضم الغذاء من الوجبة السابقة.
- ث- ابدأ بتناول الأغذية الصلبة، واتبعها بالسوائل.
- ج- تناول الماء القليل بعد الانتهاء من الوجبة.
- ح- تجنب الأغذية الثقيلة فإنها تورث الكسل
- خ- تجنب الزيادة من تناول الأغذية الحارة فإنها تسبب الوهن.
- د- تجنب الاعتماد على الأغذية الباردة فإنها تبطئ الهضم.
- ذ- تجنب الأغذية غير المتوافقة مع الجسم، فإنها تولد الأمراض الجلدية، وتولد مشكلات هضمية وحموضة، وتثبط الجنس، و التي تشمل:

1- أكل الفواكه مع الحليب، أو الحليب مع المالح أو البقوليات،

2- اللبن مع الخمر

3- اللبن مع الموز.

4- السمنة في الأوعية المصنوعة من البرونز.

5- السكر مع السمك، أو الفجل مع السكر.

ر- اتبع القوانين التالية بعد الأكل واستهلاك الطعام:

1- تمش قليلاً لتسريع الهضم.

2- لا تسافر أو تمارس الرياضة مباشرة بعد الوجبة الرئيسية.

3- تجنب الاتصال الجنسي مباشرة بعد الوجبة الرئيسية.

- 4- تجنب الأكل عندما تكون عطشاناً، والشرب عندما تكون جوعاناً.
 - 5- تجنب الأكل إذا كنت فاقداً للشهية.
 - 6- لا تقم بتثبيط الشهية فإنها تسبب فقدان الشهية، والكسل، وألما جسدية متعددة.
 - 7- لا تقم بتثبيط العطش فإنه يؤدي إلى مشكلات قلبية ودوار.
- ز- استهلاك أغذية طازجة سهلة التناول، وغنية بالمتطلبات الأساسية للجسم هو مفتاح الحياة الصحيحة السليمة.
- لا تنس أن طعام شخص ما قد يكون سماً لشخص آخر.

4-8 بعض الأمراض وطرق علاجها بالطب الأيورفيدي

إن سر نجاح ودوام الطب الأيورفيدي عبر آلاف السنين حتى يومنا هذا يعود إلى أن هذا الطب لم يركز على المرض في الجسد فحسب، بل ركز على إزالة الخلل من جذوره، وإعادة النشاط والشبابية للجسم، وعالج الروح مع الجسم لكي يتكامل الشفاء، وتتركز طرق العلاج في هذا الطب (Patwardhan 2000, Hankey) www.satveda.com (2005) على ما يلي:

- 1- اتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن حسب نظام الدوشا الثلاث.
- 2- أداء تمارين رياضية معينة، وخاصة بالمريض والمرض.
- 3- أداء طقوس معينة مثل التأمل واليوغا.
- 4- العلاج بالتخلص من السميات التي سببها المرض، وإعادة الشبابية للجسم وتدعى طرق العلاج الخمس panch karma وتعتمد على طبيعة الشخص وطبيعة عمله، وحالته الاجتماعية، وعمره، والموسم الذي مرض به.

طرق التحكم بالمرض

هناك أربعة طرق للتحكم والتخلص من المرض في الطب الأيورفيدي:

- 1- النظافة الجسدية shodan
- 2- تسكين الألم shaman

3- إعادة النشاط والشباب rasaya

4- النظافة العقلية satvajay

مكونات العلاج

يمكن تصنيع الأدوية في الطب الأيورفيدي على عدة أشكال منها:-

- مسحوق البودرة
- الحبوب
- زيوت طبية لمجالات متعددة
- مواد مستخلصة بالغلي decoctions
- مراهم
- كمادات
- صبغات
- غسولات
- حقن.

ويتم تحضير هذه الأدوية من نباتات طبية خاصة ومعادن أو كلاهما وبما أن هذه المواد طبيعية وليست محضرة ومصنعة كيميائياً، فإن الجسم يتفاعل ويتعامل معها بكل كفاءة، ويعطي أثراً إيجابية، وليس أعراضاً جانبية، شريطة أن يتوفر مع العلاج الأكل المناسب والمتوازن، والتمارين الخاصة، وإنعاش الروح بالرياضة الروحية، والتأمل، كي يتكامل الروح والجسم مع العلاج، ويعطي تأثيراته الإيجابية، ولا بأس من استعمال البخور والحجارة الكريمة لا تمام العلاج.

4-9 بعض الأمراض وطرق علاجها حسب الطب الأيورفيدي

ضغط الدم المرتفع:

ضغط الدم الطبيعي يتراوح ما بين 80 - 120 (systolic- diastolic) ولضغط الدم المرتفع آثارٌ صحية سلبية متعددة، مثلاً ضغط الدم المرتفع العامل الأساسي

والمسبب الرئيسي للجلطة القلبية والفشل الكلوي، ومن خطورته أنه يبدأ بلا أعراض حتى يسبب جلطة قلبية حادة، لذلك يجب معالجته وعدم إهماله وفحصه بانتظام.

أعراضه:

- 1- ألم في مؤخرة الرأس والرقبة عند المشي والذي يتلاشى سريعاً
- 2- دوخة.
- 3- إعياء
- 4- صعوبة في التنفس.
- 5- عصبية.
- 6- تبول متكرر.
- 7- وجع بسيط في القلب.

أسبابه:

- 1- ضغوط حياتية متنوعة.
- 2- التدخين.
- 3- السمنة.
- 4- مشكلات في عمليات الايض.
- 5- كثرة تناول الملح.
- 6- كثرة تناول الغذاء السريع.
- 7- تصلب الشرايين.

طريقة العلاج حسب الطب الحديث

حسب الطب الحديث يرتفع ضغط الدم عند:-

- 1- زيادة مستقبلات الأدرينالين adrenergic receptors.
 - 2- زيادة نشاط بعض الإنزيمات مثل angiotensin converting enzyme.
 - 3- زيادة نشاط مستقبلات قنوات البوتاسيوم.
- لذلك فإن العلاج يكون بتنشيط هذه الآليات الثلاث، علماً أن أسباب ارتفاع ضغط الدم يبقى غير معلوم الأسباب الحقيقية *idiopathic* ويكون العلاج كما يلي:

- 1- β -adrenergic receptors تعالج بأدوية Normin, Atenolol
- 2- angiotensin converting enzyme تعالج بأدوية Anapril, Captopril.
- 3- k+ channel تعالج بأدوية Prozac.

طرق علاج ضغط الدم المرتفع حسب الطب الأيورفيدي

يعتقد المعالجون في الطب الأيورفيدي أن أسباب ارتفاع ضغط الدم يعود إلى خلل في الدوشا الثلاث، خاصة إفساد الفاتا، لذلك فإن إصلاح الفاتا مهم جداً، لأن الفاتا تتحكم بالأنابيب الدموية، كذلك الحال بالنسبة للبيتا، وحسب الطب الأيورفيدي فإن العصبية والتوتر، والغضب، والخوف من المجهول كلها تقود إلى خلل في الأداء الوظيفي للجهاز الهرموني وبالتالي إلى ارتفاع ضغط الدم. وتعتمد المعالجة الأيورفيديّة على إعادة هذه الأمور إلى وضعها الطبيعي، وتشمل المعالجة ما يلي:

- التمارين الرياضية
- تمارين التنفس *Pranayama*
- تمارين اليوغا *Yoga*
- تمارين التأمل
- تمارين التغذية السليمة
- تغيير السلوك مع استعمال بعض الأعشاب المهمة

العلاج بالغذاء لتخفيف ضغط الدم المرتفع:

- 1- تجنب اللحوم الحمراء، و البيض، والملح
- 2- قلل من تناول البروتين
- 3- اتبع تناول الخضار التالية
 - أ- الخضار: الثوم، والليمون، والبقدونس
 - ب- الفواكه: الكشمش (عنب الثعلب، البطيخ والبوملة)
 - ج- الألبان: الحليب، الجبن، الجبن الأبيض الحلو، زبد نقية)
 - 4- تجنب القهوة لأنها تنشط الأدرينالين الذي يرفع ضغط الدم
 - 5- تجنب التدخين يزيد من مستوى النيكوتين ويرفع مستوى الأدرينالين

6- قم بتنظيم وزنك، وقلل الشحوم التي تحملها في جسمك، فإن ذلك يؤدي إلى هبوط ضغط الدم تلقائياً

7- قلل من مستويات الكولسترول عن طريق الغذاء، والتمارين المتواصلة كاليوغا وتمارين الاسترخاء، وتمارين التنفس، ومن الأعشاب الأيورفيدية التي تقلل الضغط

ومن الطقوس الأيورفيدية البيئية المتبعة لتخفيف الضغط

أ- الثوم (سن واحد) مع لبن مخيض مخفوقاً مرتين باليوم (يؤخذ البقدونس بعد ذلك ليذهب برائحة الفم الكريهة)

ب- اغمر ملعقة من الحلبة في فنجان ماء ليلة كاملة، وخذها مع الماء صباحاً على معدة فارغة

علاج الاستفراغ الناتج بسبب الحمل

اغسل (من الغليان) 1 غم لكل من الكزبرة، والشومر، والبصل في فنجان ماء أضف الخليط واتركه يبرد، وخذ من هذا الماء المصفى مرتين باليوم.

علاج السمنة

تعدّ السمنة من أكبر أمراض العصر الحديث، والرجل السمين تتراكم فيه الدهون في البطن، والصدر، والفخذين، والخلفية، وهي أهم العوامل التي تسبب ارتفاع سكر الدم مما يؤدي إلى السكري، وضغط الدم العالي، وقد تكون بسبب الاعتماد على الغذاء الدهني بدرجة عالية، وتناول الحلويات بشكل مفرط، مما ينشط تغذية الأنسجة الدهنية adipose tissue والتي تدعى meda في الطب الأيورفيدي، لذلك يجب التحكم بالكافا kapha dosha وذلك بوساطة :

تحكم بطريقة الغذاء

التمارين الرياضية المتواصلة

تتبع النظام الغذائي التالي

أ- تناول كوب ماء فاتر في الصباح الباكر ممزوجاً بعصير نصف حبة ليمون

ب- في الفطور تناول خبز قمح مع كوب حليب صغير
ح- بين فترة الفطور أو الغذاء تناول عصير برتقال، أو أناناس، أو جزر حسب الرغبة أو الموجود
د- الغذاء: تناول سلطة خضار، واحرص على أن تكون من الجزر، والخيار والملفوف، والبندورة، والبقدونس (وإذا كنت غير قادر على تناول الخضار الطازجة خذها مسلوقة على البخار) مع كأس لبن مخيض، وخبز قمح، ولا تنس إضافة قليل من مبشور الزنجبيل، والكمون، والكزبرة إلى كأس اللبن.
بين فترة الغذاء والعشاء تناول ماء جوز الهند، أو شاي بالليمون، أو قليل من شوربة خضار، والعشاء قليل من خبز القمح مع خضار على البخار، وقليل من الفواكه، وتجنب الموز.

هذا بالإضافة إلى الإرشادات التالية:

تجنب المشروبات الغازية الباردة، والشكولاته، والغذاء المقلي بالزيت
ركز على تناول الخضار لاحتوائها على الفيتامينات، ولعدم احتوائها على سعرات حرارية عالية
تجنب الملح

تجنب مشتقات الألبان لأنها غنية بالدهون والطاقة

لا تشرب الماء مباشرة بعد الوجبة، واشرب ماءً فاتراً في معظم الأحيان
تجنب اللحوم الحمراء، وركز على تناول اللحوم البيضاء، كالسمك والطيور
تجنب تعاطي المخدرات والتدخين

العسل علاج مهم للسمنة لتحريكه الدهون إلى الخلايا لحرقها والتخلص منها، خذ ملعقة من العسل في كوب ماء ساخن صباحاً ممزوجاً بعصير نصف حبة ليمون
مارس التمارين الرياضية

4-10 بعض المصطلحات الأيورفيدية

- 1- الداتوز Dhatus: وهي الأنسجة الأساسية التي تغذي و تحفظ الجسم، وهي الدم والنسيج الدهني والعضلات، والعظام، ونخاع العظم، والسائل المنوي، والبلازما، ووجود كل منها بتوازن مهم لجلب الصحة.
- 2-المالا Mala: وهي الفضلات ونواتج عمليات الأيض وتشمل البول، والغائط، والعرق وغيرها وتراكم أحدها يسبب أمراض عديدة.
- 3-سروتا Srotas: وهي القنوات التي تنقل الأغذية في الجسم.
- 4-اغني Agni: وهي الإنزيمات الضرورية لعمليات الهضم وتحويل المواد الغذائية (بروس1998).

4-11 نظرة العلم للطب الأيورفيدي

إن العلاجات الأيورفيدية بتحضيراتها النباتية لا تختلف كثيرا عن الرؤية العلمية للعلاج بالأعشاب والنباتات الطبية، فهي تقريبا تأخذ الرؤيا العلمية نفسها، مع العلم أن الطب الأيورفيدي بأصوله المبكرة يتسم بطابع العراقة، ففي الهند بالتحديد تقدم الطب الأيورفيدي تقدماً هائلاً حتى أصبح هناك المراكز والصيدليات الخاصة والتي من خلالها يتم بيع الدواء للمريض، وقد يتولى الذي في الصيدلية التشخيص والعلاج، أو قد يقوم ببيع الأدوية من قبل وصفة طبية من طبيب أيورفيدي، ولعل من زار الهند ورأى عن قرب فإن الصورة نوعاً ما سوف تتغير أكثر ايجابية فمن خبرتي الشخصية ورؤيتي الواقعية فإن الجامعات الهندية لا تكاد تخلو من مراكز بحثية خاصة بالطب الأيورفيدي، وتنتشر الأبحاث العلمية الموثقة في الدورات العلمية العالمية.

كما أن الأدوية الأيورفيدية أصبحت على درجة من التقدم، حتى أنها تصنع على شكل مركبات مفردة أو أدوية مفردة، وأدوية مركبة، وتصنع على الأشكال الدوائية المشهورة كالحبوب، والتحاميل، والمراهم، والكبسولات، والشراب وغيرها من الأشكال الصيدلانية المعروفة في عملية تعليب وتغليف الأدوية المتبعة حالياً، كما تأخذ الأدوية الأيورفيدية رقماً للإنتاج والتسويق والتداول

بجميع الحقوق والامتيازات العالمية التي تعطى للأدوية. ومن الجدير ذكره أن الطب الأيورفيدي خاصة، والطب الشرقي عامة، كان في بدايات عهده ينحو نحو التبعية الدينية والمخلوطة بالأفكار الوثنية، ولكن بعد انعتاقها من ربة الوثنية والتبعية الدينية ودخولها قيد البحث والتجربة العلمية فإنها أصبحت ذات أصالة علمية قوية. كما أن الأبحاث العلمية تكاد تتجاوز التصور من كثرتها وتميزها ومع ذلك فسوف أقوم بعرض بعض الأبحاث العلمية في الطب الأيورفيدي وأهميتها العلمية، وهذه الأبحاث هي للاستطلاع، ولا تغطي كل ما كتب أو نشر علميا في مجال البحث العلمي في الطب الأيورفيدي، ومن أراد الاستزادة فبإمكانه الرجوع إلى المحركات الالكترونية للبحث العلمي، أو موقع الدوريات العلمية المتخصصة، وهي مبينة في ملحق رقم 2 في آخر الكتاب.

ولعل أهم الأبحاث العلمية في مجال الطب الأيورفيدي ما يلي:

- 1- بعض الأدوية الأيورفيدية تحتوي على بعض المركبات والعناصر السامة: هناك عدة أبحاث أجريت على مكونات الأدوية الأيورفيدية تبين أن أدوية الطب الأيورفيدي تحتوي على مركبات وعناصر سامة، كعناصر الرصاص والزنك، والزرنيخ، إلا أن القائمين على تصنيع الأدوية الأيورفيدية يقولون إن هذه التركيبات الدوائية كانت تستعمل منذ القدم، ولا حرج في تناولها ما دامت تعطي نتائج ايجابية، ولا تحدث أية تأثيرات جانبية (Saper 2004).
- 2- في دراسة شاملة أجريت على كبيرى السن والمصابين بأمراض القلب المتعلقة بانسداد الشريان التاجي coronary heart disease multimodality بحيث تم تعريفهم إلى أنظمة بديلة متعددة، كغذاء وتمارين وأغذية نباتية بديلة، وأنظمة تساعد على تقليل التوتر أخذت كلها من الطب الطبيعي والأيورفيدي، فقد بينت الدراسة أن انسداد الشريان التاجي انخفضت بشكل ملحوظ عند كبيرى السن عند تعرضهم للأنظمة البديلة بشكل منهجي ودقيق (Jeremy 2002).
- 3- الطب الأيورفيدي وأمراض الروماتزم: في بحث علمي حديث وموسع وشامل Review أجري عام 2005م لبيان مدى تأثير الطب الأيورفيدي على مشاكل

الروماتزم، وقد استعمل في البحث نظام المسح الشامل للأبحاث السابقة في الطب الأيورفيدي المتعلقة بعلاج الروماتزم وتحليلها على نظام Jaded للكمبيوتر، وتخلص هذه الدراسة إلى بيان بعض الأبحاث التي تبين أهمية الطب الأيورفيدي في علاج الروماتزم، إلا أن مجمل البحث يظهر أن هناك ندرة أو قلة paucity في الأبحاث المنشورة والمدققة علميا في هذا المجال، كما أن بعض الأبحاث عجزت عن إظهار قناعة علمية دقيقة في كيفية أداء الأدوية الأيورفيدية في علاج الروماتزم (Ernst 2005).

4- وفي بحث آخر وشامل تم فيه مقارنة الطب الأيورفيدي كنوع من أنواع الطب الهندي التقليدي مع الطب الشعبي الصيني التقليدي، وفي هذه المقارنة بين البحث أهمية النوعين من أنواع الطب التقليدي في كلا شبه القارتين الصينية والهندية وممارستها منذ العصور الغابرة، وبيّن البحث أيضا التنوع الهائل والمثير في الطب الصيني التقليدي، والذي يخضع للأسس والمبادئ العلمية، كالوخز بالإبر الصينية، وطب الأعشاب، والكي، والحجامة، وقلة هذه الوسائل في الطب الهندي التقليدي والتي تعتمد على طب الأعشاب كالطب الأيورفيدي. كما ويعطي البحث دراسة مفصلة عن أساسيات الطب التقليدي الهندي والصيني، وأنواع الطب البديل، وأساسياته، وتحدياته المستقبلية، وكيفية فرض واقع هذا النوع أو هذه الأنواع من الطب في السوق، وتداولها بين الناس كبديل عن الطب العرفي، والذي أصبح في حالة ازدياد مضطربة، حتى أن هذه الأدوية أصبحت تصنع بطريقة علمية تخضع للأسس والمبادئ العامة للشركات الدوائية وتسوق على الأشكال الصيدلانية المختلفة والمتقلبة من قبل الصانع والمستهلك والتي تخضع لأدق الأسس السليمة والعلمية في مجال الصناعات الدوائية (Patwarshan 2005).

5- المستخلصات العشبية من الأدوية الأيورفيدية في علاج الأزمة: تعدّ الأزمة من الأمراض الشائعة والمزمنة في المجتمعات المتقدمة، كما توجد مؤشرات على أن حالات الأزمة باضطراد في الوقت الحاضر، مما يثير قلقا عالميا لحل هذه

المشكلة، مما حدا بالمرضى أن يتوجهوا لعلاج مشكلة الأزمة عن طريق المستخلصات العشبية في الطب البديل. وتشير الدراسات إلى إن مستخلصات الأعشاب في الطب البديل تحتل المركز الثالث في العالم للأدوية المستعملة لعلاج الأزمة في بريطانيا (Ernst2000).

6- الطب الأيورفيدي والسرطان: السرطان هو مجموعة أمراض تحدث خلا معينا في الجسم، مما يؤدي إلى فقدان السيطرة والأداء الوظيفي في العضو المصاب بالسرطان، وبالتالي يؤدي إلى فقدان السيطرة والأداء الوظيفي في جميع أنحاء الجسم ومن ثم الوفاة، و يعدّ السرطان من أكثر الأمراض المسببة للوفاة في العالم في العصر الحديث، وللسرطان آلية معقدة في الحدوث من الناحية البيولوجية وقد تم شرحها في الجزء الخاص بالماكروبيوتك (أنظر ص95). أما بالنسبة لعلاج السرطان فمن الناحية الطبية من وجهة نظر الطب الحديث، فإنه لا يوجد هناك علاج جذري للسرطان، ويقتصر العلم الحديث على العلاج الكيماوي، والإشعاعي، أو الاستئصال، وفي كل هذه الحالات تظل الفرصة ضعيفة للتخلص الكامل من السرطان في الجسم، وسرعان ما يعاود الانتشار وبطريقة أسرع مما كانت عليه مما يؤدي إلى تلف سريع للأنسجة وبطريقة لا يستطيع الجسم مقاومته، و الطب الحديث أيضاً عجز عن إيجاد وسيلة لوقفه. ويقدم الطب البديل بأنواعه طرقاً مختلفة لعلاج السرطان، والواقع والحق يقال إنه لا يوجد هناك علاج شافٍ للسرطان، ولكنها وسائل وبدائل تقوم على تخفيف الأعراض، وتثبيط آلية حدوث السرطان فقط، ومن هذه الوسائل طب الأعشاب في الطب الأيورفيدي والتي لم يسبق أن ذكرت في الكتب القديمة، إلا أن الأبحاث العلمية في هذا المجال وإن كانت واعدة فهي ما زالت قيد الدراسة والبرهان (Scott 2001, Pai 2001).

7- الأعشاب الطبية الأيورفيدية مهمة لزيادة امتصاص الأدوية الكيماوية: أجريت بحوث علمية قيمة على بعض الأعشاب الطبية المستعملة في الطب الأيورفيدي كالفلفل الأسود، والزنجبيل، والفلفل الطويل، المستعملة في وصفات طبية

أيورفيدية متعددة على مدى فعاليتها وأهميتها على زيادة سرعة امتصاص بعض الأدوية الكيماوية مثل دواء *spartiene vasicine*، وتشير الدراسات إلى أن هذه الأدوية زادت نسبة تواجدها الحيوي في الدم، وزيادة امتصاص عبر الأمعاء إلى الدم أيضاً، كما تشير الأبحاث إلى أن الأعشاب الطبية الأيورفيدية تعمل على حماية الأدوية من التأكسد والتحويلات الأيضية السريعة لفترة طويلة مما يساعد على إطالة عمر الدواء الافتراضي في الدم، وهذا يساعد على زيادة فعالية الدواء الطبية بهذه الطريقة (Atal 1981).

8- الأدوية الأيورفيدية وتصلب الشرايين: يعدّ الطب الأيورفيدي من أشهر أنواع الطب التي خضعت للتجربة العلمية والبحث العلمي الدقيق، والذي أعطى نتائج طبية قيمة على مر العصور، وبرع الطب الأيورفيدي بالتعامل بكفاءة عالية مع الأمراض المزمنة، كأمراض انسداد الشرايين التاجية *Arterial coronary atherosclerosis*، وفي تطور نوعي في مجال الطب الأيورفيدي، صمم الباحثون في الطب الأيورفيدي علاجاً فعالاً ضد انسداد الشرايين التاجية، وهذا العلاج يتكون من خمسة أعشاب طبية مختلفة تقوم على تثبيط الإنزيمات بعملية وآلية تكوين الالتهاب، والتي تعدّ منشطة لعملية انسداد الشرايين التاجية،

وهذه الإنزيمات هي *cyclooxygenase and lipooxygenase*

وتشير الأبحاث إلى أن زيادة كفاءة عضلات القلب من خلال زيادة تكوين الكولاجين وقلة تكلس العضلات يزيد من فترة عمرها ونشاطها، وهذا يدل على مدى فعالية نشاط الدواء الأيورفيدي كعلاج فعال ضد تصلب الشرايين (Tripathi 2005).

9- دور الأعشاب الأيورفيدية وشفاء الجروح:

تعدّ الأبحاث العلمية في مجال الجروح وعلاجها مجالاً نشطاً من أنشط مجالات الطب الحديث، لذلك يحرص العلماء على إيجاد علاج فعال للحروق من مصادر نباتية طبيعية لا تخلف آثاراً جانبية. وهذا ما يختص ويذكر به الطب الأيورفيدي، هناك العديد من الوصفات الأيورفيدية المهمة المختصة في علاج الجروح، وهي خليط من مكونات نباتية بالأساس، وحيوانية، ومعادن، وكلها تقع تحت اسم

vranaropka، ومعظم هذه النباتات الطبية ذات الأثر العلاجي القيم للجروح تم إخضاعها للتجربة العلمية الدقيقة لمعرفة المكونات الكيماوية الفعالة فيها، ومن هذه النباتات centella Asiatica ,Ficus Racemosa Curcuma longa, Rubia cordifolia, Aloe vera. (Biswas 2003).

10- دور الأدوية الأيورفيدية في علاج الروماتزم وللتخلص من السمنة والدهون والالتهابات:

في بحث تحليلي بطريقة الكمبيوتر يظهر مدى قدرة الأدوية الأيورفيدية على علاج الروماتزم، ويعتمد هذا البحث أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق الحاسوب، وذلك بالاعتماد على عدة محركات بحث في الإنترنت، ويقوم بجمع المعلومات و الأبحاث التي أجريت في هذه المجال وتحليل وتقييم نتائجها وبالمقارنة مع الجرعات الاسترخائية *Placebo* بالأدوية الأيورفيدية، فإن الأدوية الأيورفيدية أثبتت نجاعتها في معظم الحالات في علاج الروماتزم وعلاج الالتهابات وتقليل نسبة الدهون في الدم، أي أنها مهمة جدا في علاج السمنة (Ernst 2005).

11- الأدوية الأيورفيدية والجزور الحرة

الجزور الحرة ROS (Reactive oxygen species) هي مركبات تحتوي على إلكترون واحد و حر، وهذه المركبات بهذا الشكل تقوم على تكسير المركبات البيولوجية الفعالة، والمهمة كالبروتينات والأحماض النووية، وتزيد من عمليات التأكسد الخلوي، وهذا يؤدي إلى تراكم الأخطاء في الخلايا، وتوالد الأمراض العديدة في الجسم وتراكمها. وفي مجال الأدوية الأيورفيدية فقد أثبتت الدراسات أن الأدوية الأيورفيدية بتركيباتها الفريدة تقوم على التخلص من الجزور الحرة ROS، لذا فإن الأدوية الأيورفيدية تقوم على التقليل من مشكلات الالتهابات والأمراض الناجمة عن تراكم الجزور الحرة (dwivedi 2005).

12- دور الطب الأيورفيدي في علاج المشكلات النسائية

الطب الأيورفيدي والذي يدعى بعلم الحياة لم يترك أمراً علاجياً مهماً من أمور الحياة إلا وله أثر واضح فيه، بما فيها العلاجات التي تختص بالمشكلات النسائية، ولم لا وهو الطب الممارس عبر آلاف السنين ولجميع طبقات المجتمع، وفي المجتمع الهندي هناك عدة أمراض نسائية لا تسجل ضمن سجلات زوار الأطباء الأيورفيديين والتي تعالج بكفاءة عالية في البيت الهندي بأدوية أيورفيدية متنوعة (Jadhav 2005).

13- الأدوية الأيورفيدية أيضاً أثبتت فعاليتها وتأثيرها الإيجابي في علاج مرض السكر من النوع الثاني، حيث إن هذا النوع من السكري هو الذي يصيب كبار السن بعد عمر 45، وعادة ما يكون هؤلاء الأشخاص مصابين بالسمنة (Ttsia 2002).

4-12 نظرة الدين للطب الأيورفيدي

كما رأينا فإن الطب الأيورفيدي بمجمله يأخذ حكم العلاج بالنباتات والأعشاب الطبية، حيث إنه يركز على هذا النوع من العلاج فقط، فإذا ما سلّمنا انعتاق هذا العلم وهذا النوع من العلاج من التبعية الوثنية، والطقوس الدينية، وقنعنا بأهميتها العلاجية لذلك فإنها تأخذ الحكم نفسه بالأعشاب كما تقدم، وكما سيتم تفصيله في الباب السادس التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية.

ومن مشاهدتي الشخصية فإن الطب الأيورفيدي أصبح علماً مقنناً بالدرجة الأولى بعيداً عن المعتقدات القديمة، وكلها تقتصر على عملية تصنيع وتغليف وتعليب وبيع الدواء للأمراض المختلفة فقط في مصانع تنافسيه ذات كفاءة وخبرة علمية عالية. كما أن أخذ الدواء بحد ذاته لا يعتمد على أداء طقوس أو حركات أو شعائر معينة، أما عندنا كمسلمين فإننا أيضاً لا نتردد بذكر البسملة عند أخذ العلاج، والسؤال والتضرع إلى الله جل وعلا أن يجعله شفاءً لنا.

والطب الأيورفيدي أسهب في تفضيل طرق العلاج من الأمراض عن طريق إيجاد نظام غذائي متوازن ودقيق، وقام بوصف الأمراض الناجمة عن الغذاء وطرق حلها، والتخلص منها بوسائل علمية منذ آلاف السنين، وما زالت متبعة

في وقتنا الحاضر، وقام الطب الأيورفيدي بدراسة شاملة لتشريح الجسم البشري وكيفية سير الطاقة في الجسم وكيفية استرجاع الطاقة والحيوية إذا ما انسدت مسارات الطاقة، وكيفية انسياب الطاقة في الجسم عن طريق مراكزها الشاكرات السبع، وعرف مبدأ الروح أنها جوهر الحياة في الجسد، ووضع مبدأ التوازن الحيوي في الجسم عن طريق التوازن في الدوشا الثلاث، وإن الخلل والمرض يُحدثان إذا حدث خلل في هذه الدوشا، وكيف يمكن استعادة توازنها في الجسم عند الاعتدال بوساطة الغذاء الصحي والمتوازن.

أما فيما يخص النظرة الشرعية للأعشاب والنباتات واستعمالاتها فإن هذا سيتم تفصيله في باب الأعشاب والنباتات الطبية.

المراجع

المصادر العربية

1. بروس ديبرا، مايلوين هاريس. الدليل غير الرسمي للطب البديل. مكتبة جرير، الطبعة الثالثة، 1998م. ص72.
2. أودي بنيلوب، الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية. أكاديميا، الطبعة الثالثة، 1999م ص12.

المصادر الأجنبية

1. Atal CK, Zutshi U, Rao PG. 1981. Scientific evidence on the role of Ayurvedic herbals on bioavailability of drugs. J Ethnopharmacol. 4(2): 229-232.

2. Bhatt AD.2007. Clinical trials on Ayurvedic therapies, myths, realities and challenges. Journal of the associated physicians of India. 49, 558-862.
3. Biswas TK, and Mukherjee B. 2003. Plant medicine of India origin for wound healing activity a review. Int J Low Extrem wounds. 1, 25-39.
4. Chopra A, Doiphode VV. 2002 Ayurvedic medicine-core concept, the therapeutic principle and current relevance. Medical clinics of north America. 86(1): 75-88.
5. Dwivedi C, et al. 2005. Antioxidant and protecting effects of amrit nectar tablets on adriamycin and cisplatin induced toxicities. J alt. comp. med. 1, 143-148.
6. Ernst E, Huntley A. 2000. Herbal medicine for asthma: A systemic review. Thorax. 55, 925-929.
7. Ernst E, Park J. 2005. Ayurvedic medicine for Rheumatoid Arthritis: a systemic review. Arthritis. 34(5): 705-713.
8. Hankey A. 2001. Ayurvedic etiology and physiol. The doshas and their functioning. J Compl Alter Med. 7, 388-396.
9. Jadhav AN, and Bhutani KK. 2005. Ayurveda and gynecological disorders. J. Ethnopharmacol. 97, 151-159.
10. Jeremy ZF, et al. 2002. Effect of a multimodality natural medicine program on carotid atherosclerosis in

- older subjects. A pilot trial of Maharishi Vedic medicine. *Am J cardiol.* 89(8): 982-988.
11. Joshi R. 2004. A biostatistical approach to Ayurveda: Quantifying tridosha. *J compl alter med.* 10, 879-889.
 12. Pai SA. 2001. Ayurvedic medicine for cancer. *Lancet oncology.*
 13. Patwardhan B, et al. 2005. Ayurveda and traditional Chinese Medicine. *eCAM*, 2(4): 465-273.
 14. Patwardhan B, Joshi K, Chopra A 2005. Classification of human population based on Ayurvedic concept of prakriti *J complalter med.* 11, 349-353.
 15. Patwardhan B. 2000. Ayurveda the designer medicine. *Indian drugs* 2000. 37, 213-227.
 16. Saper RB. Et al. 2004. Heavy metal content of Ayurvedic herbal medicine products. *JCAM.* 292(23): 2868-2873.
 17. Scott Gerson. 2001. An assessment of the ayurvedic concept of cancer and a new Paradigm of anticancer treatment in Ayurveda *lternative and complementary therapies.* 7(4): 233-239.
 18. Sharma HM, Triguna BD, Chopra D, Maharishi Ayurveda: Modern insight into ancient medicine 1997. *JAMA.* 226(13): 2633-2637.

19. Tripathi YB, et al. 2005. BitUX, A patent poly herbal formulation to prevent atherosclerosis. eCAM. 2, 217-221.
20. Ttsia SH, Bazargan M, Davidson MB. 2002. Effect of pancreas ionic in type II diabetes mellitus. JACM. 8(4): 445-457.

مصادر الإنترنت

- 1- www.satveda.com
- 2- www.holisticonline.com

الباب الخامس العلاج المثلي Homeopathy