

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

عنوان کتاب: یوگا برای ام اس
مؤلف: مایا ماچوه، ساعد احمدی
صفحه آرایشی: سینا احمدی

تیراژ: ۲۰۰۰

قطع: رقعی

چاپ اول: تیرماه ۱۳۸۹

ISBN: 978 - 600 - 91391 - 3 - 2



9 7 86009 139132

کلیه حقوق تجدید چاپ برای ناشر محفوظ است.

یوگا برای ام اس

مؤلف: استاد مایا، دکتر ساعد احمدی

فهرست مطالب

مقدمه..... ۴

فصل اول

- ام اس چیست؟ ۶
- چه عواملی باعث بروز MS می‌شوند؟..... ۶
- چه کسانی بیشتر به MS مبتلا می‌شوند؟..... ۷
- مطالعات ایمنی‌شناسی روانی..... ۷
- علائم بالینی بیماری MS ۷
- تشخیص بیماری MS ۸
- نقش یوگا در درمان بیماری MS..... ۸
- تغذیه و بیماری MS..... ۱۱
۱. استعداد ژنتیکی ۱۱
۲. عوامل فعال‌کننده سیستم ایمنی..... ۱۲
۳. بازدارندگان ایمنی..... ۱۲
- اجتناب از فعال‌کننده‌های ایمنی ۱۳

فصل دوم

- آموزش تمرین‌های یوگا ۱۶
- بخش اول: نرمش‌های تقویت‌کننده عضلات سر و گردن ۱۹
- بخش دوم: حرکات کتف و شانه..... ۲۲
- بخش سوم: حرکات آرنج، مچ و انگشتان دست ۲۴
- بخش چهارم: نرمش‌های تنه و پشت..... ۲۶
- بخش پنجم: نرمش‌های لگن، کمر و پا..... ۲۹
- بخش ششم: حرکات تقویت‌کننده زانو..... ۳۴
- بخش هفتم: حرکات ایستاده..... ۳۶
- بخش هشتم:..... ۳۸

فصل سوم

- تنفس و MS ۴۴
۱. تنفس آرام و منظم..... ۴۴
۲. تنفس شکمی یا دیافراگمی ۴۴
۳. تنفس سینه‌ای ۴۶

فصل چهارم

- آرامش و MS ۴۷

مقدمه:

با سلام و آرزوی سلامتی، آرامش و طراوت برای تمام عزیزانی که به بیماری MS مبتلا هستند و نیز عزیزانی که در کمک‌رسانی به این بیماران تلاش می‌کنند. این کتاب نتیجه تلاش جمعی از حامیان باشگاه یوگا و مرکز مشاوره پیام‌مهر برای اطلاع‌رسانی و یاری رساندن به این دسته از بیماران است.

مطالب این کتاب با استناد به تازه‌ترین اطلاعات مندرج در کتب، مقالات پژوهشی و سایر منابع پزشکی گردآوری شده است. در این کتاب ضمن ارائه اطلاعات پایه‌ای در مورد این بیماری، به بیان برخی حرکات ساده یوگا، فن آرامش و نقش تغذیه در MS پرداخته شده است. ما معتقد هستیم که انسان موجودی پیچیده با توانایی‌های بالقوه فراوانی است که اگر در شرایط مناسبی از تعادل قرار گیرد، می‌تواند بر تمام مشکلات و بیماری‌های خود فائق آید. تقویت تدریجی بدن، آرامش و صلح درونی، ارتباطات مسالمت‌آمیز و تغذیه مناسب بستر این شرایط مناسب است.

ما مطالعه و عمل کردن به دستورات این کتاب را در کنار تمام تدابیر پزشکی به کلیه عزیزان مبتلا به بیماری MS صمیمانه توصیه می‌کنیم. در پایان لازم می‌دانیم از تمام دوستان عزیزانی که خالصانه ما را در تدارک این کتاب یاری داده‌اند صمیمانه قدردانی کنیم. کار صادقانه این دوستان طنین محبتی است که جاودانه خواهد ماند.

دکتر ساعد احمدی - استاد مایا