



གསོ་རིག་གསར་འཛིན་ནི་བོད་ལྷགས་དང་ཕྱི་
 ལྷགས་ཀྱི་གསོ་དབྱུང་། ལྷན་ཟས། འཕྲོད་བསྟེན་
 རྒྱུ་རྒྱུ་གསར་འགྱུར་བཅས་བོད་པར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་
 ཏེ་བོད་མིའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཡར་རྒྱས་དང་
 བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་བྱ་གཞུག་གོང་
 འཕེལ་གཏོང་བར་བརྩོན་པའི་སྒྲུབ་སྟེན་གསོ་རིག་ཡིན།
 གསར་འཛིན་འདི་སྤྱི་ཟླ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཁོང་གིས་ལོ་
 རེར་ཐང་ས་གནས་རེར་དཔུང་སྐྱེན་བྱེད་ཆུ།

ཚུལ་སྒྲིག་པ། གཡལ་འབྲུམ་རྒྱལ།
ཚུལ་སྒྲིག་ཚོགས་མི། རྒྱ་བ་རི་བྲག་ བཟླ་ཤིས་ལྷ་མོ།

ཤོག་ངོས་ ༡ འཕྲོས།

མིའི་རང་བཞིན་

སྟོབས་ཆེ་བ་ལས་སྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་མི་དེ་མཐིས་
 པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ། དེ་བཞིན་མི་ཞིག་གི་ལུས་
 ཁམས་དེ་འབྱུང་བ་ས་རྒྱ་གནིས་སམ་ཉེས་པ་བད་
 ཀན་གྱི་སྟོབས་ཆེ་བ་ལས་ཐབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་མི་དེ་
 བད་ཀན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན། གལ་ཏེ་འབྱུང་
 བ་ལྡ་ལས་ཁ་ཤས་སམ་ལྡ་གཙང་བ། ཡང་ན་ཉེས་
 པ་གསུམ་ལས་གཉིས་གཉིས་སམ་གསུམ་གཙང་
 མཉམ་དུ་སྟོབས་ཆེ་བ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཆོ།
 ལུས་ཁམས་དེ་ཡང་རྒྱུ་མཐིས་གཉིས་ལྡན་ན་མ་
 རྒྱུ་མཐིས་བད་གསུམ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་
 པར་བརྟེན། མིའི་རང་བཞིན་ལ་དབྱེ་ན་གཙོ་བོ་
 རྒྱུ་གི་རང་བཞིན་ཅན། མཐིས་པ་ཅན། བད་ཀན་
 ཅན་བཅས་རྒྱུ་པ་གསུམ་དང་། དེ་དག་འདྲེས་པ་
 ལས་རྒྱུ་མཐིས་གཉིས་ལྡན། བད་མཐིས་གཉིས་
 ལྡན། བད་རྒྱུ་གཉིས་ལྡན་བཅས་ལྡན་པ་གསུམ།
 རྒྱུ་མཐིས་བད་ཀན་གསུམ་འདུས་ཅན་བཅས་
 རིགས་བདུན་ལ་དབྱེ་ཡོད།

མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་དག་ལ་དགའ་
 ལ་འབྱུང་ཕྱོགས། བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས། ལུས་
 གཟུགས་ཆེ་ཆུང་། བཟོ་དབྱིབས། རྒྱུ་པ་བཅས་
 མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་ལྟ་བུ། མི་གང་ཞིག་གི་ལུས་
 ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཤིས་ཀ་དང་
 འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ། གཤིས་ཀ་དེ་ཟས་སྦྱོད་བསྟེན་
 སྤངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། ཟས་སྦྱོད་དེ་ལུས་
 སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་
 པས། མི་སུ་ཡིན་ཅུང་ནད་མེད་པར་འདུག་པ་དང་
 ར་བ་གསོས་ཏེ་ཆེ་རིང་བར་འདོད་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་
 ལུས་ཁམས་དེ་རྒྱུ་མཐིས་བད་ཀན་གྱི་རང་བཞིན་
 གང་ཡིན་མིན་ཤིས་རྟོགས་བྱེད་ཆུ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆོ།

མིའི་རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་པར།

ཕྱིར་རྒྱུ་གི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མི་ནི། ལུས་པོ་སྐྱུར་
 པ། གཟུགས་པོ་རིང་དྲགས་པ་འཇམ་ཡང་ན་བྱུང་
 དྲགས་པ། ལུས་བོངས་རྒྱུང་བ། ལུས་ཡང་ལ་རྩལ་
 ཆེ་བ། ལུས་ཤ་སྐྱམ་པ། རུས་ཚོགས་ཕྱིར་ཐོན་པ།
 བགས་མདོག་སྒོ་ལ་གནག་པ། ལུས་ལ་རྩལ་ཉུང་བ།
 བགས་པ་སྐྱམ་ལ་རྩལ་པ་གས་སྒྲ་བ། སྒྲ་སྒོམ་པོ་རྩལ་
 ལ་འཛིངས་པ། མེན་མོ་སྒྲ་བ་ལ་ཆག་སྒྲ་བ། སོ་བའི་
 མེ་དྲོད་སྟོམས་པོ་མེད་པར་སྐབས་འགར་འཇུ་
 སྟོབས་ཆེ་ལ་སྐབས་འགར་རྒྱུང་བ། ལུས་ཤ་འཕེལ་
 དཀའ་བ། རྟོགས་སྒྲ་བ། བཟའ་བཏུང་མངར་མོ་
 དང་སྐྱུར་བ་ཆོ་ཅན་རིགས་ལ་དགའ་བ། བཤང་
 བ་སྐྱམ་ལ་འགག་པ། རྒྱུང་ཆ་མང་བ། འདོད་ཉམ་
 ཆེ་བ། རང་རྒྱུགས་བརྟན་པོ་མེད་ཅིང་འབྱུར་སྒྲ་བ།
 གཤིས་རྒྱུད་རྩལ་བ། རྒྱུ་རྒྱུང་བ། སྐྱག་སྐྱུང་དང་
 རྒྱུ་རྒྱག་སྒྲ་བ། རྒྱུད་རྒྱགས་མེད་པ། འཆར་གཞི་
 འདིངས་པར་དགའ་བོ་མེད་པ། གཉིད་རྒྱུང་བ།
 མི་ལམ་ཟེ་ཟེ་གཏོང་མང་བ། གང་ལྷགས་མི་བཟོད་
 ཅིང་དྲོད་དང་ཉེ་འོད་ལ་དགའ་བ། ཆགས་པ་གང་
 རྒྱུང་སྦྱོང་པར་དགའ་བ། ཅིང་འབྲེལ་སྤང་ཆེ་བ།
 ཅུང་ཀར་དབང་ཅུང་མེས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་
 འབྱུང་སྒྲ་བ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཡོད།

མཐིས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མི་ནི། ལུས་གཟུགས་
 འབྲིང་ཅན་སྐྱམ་པོ་མིན་ལ་རྒྱགས་པ་ཡང་མིན་པ།
 རྒྱུ་རྒྱུ་ལུས་དང་མིག་འབྲས་སྒྲ་མདོག་བཅས་
 མེར་བ། ངོ་གདོང་ཤགས་ངོས་དང་སྒྲ་ལ་སྐྱམ་ཞང་
 ཆེ་བ། ལུས་དྲོད་ཆེ་བ། འགྲུ་རྒྱུན་འཁོར་རྒྱགས་
 བཟང་བ། ལུས་ལ་རྩལ་མང་ཞིང་དྲི་ཆེ་བ། སོ་བའི་
 མེ་དྲོད་ཀྱི་སྟོབས་ཆེ་བས་ཟས་འཇུ་མཁོགས་པ།
 ལུས་ཤ་སྐྱམ་སྒྲ་ཞིང་འཕེལ་ཡང་སྒྲ་བ། རྒྱུ་དང་
 དང་རྟོགས་སྤང་གཉིས་ཀ་ཆེ་བ། བཟའ་བཏུང་
 མངར་མོ་དང་ཁ་ཏིག་བསྐྱ་བའི་རིགས་ལ་དགའ་བ།
 བཤང་བ་སྒྲ་ཞིང་བཤལ་སྒྲ་བ། རྒྱུ་རིག་རྩྭ་ལ་དྲན་
 རྒྱུན་པ། ང་རྒྱལ་དང་ཞེ་སྤང་ཆེ་བ། སྟོབས་པ་ཆེ་
 ཞིང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བཤང་པར་དགའ་བ། ས་
 གང་བམེར་བུ་ལ་དགའ་བ། ཆགས་སྦྱོང་གྱི་འདོད་
 ཞེན་ཆེ་བ། ཆ་བ་གཉན་ཆོད་དང་མཐིས་པའི་ནད་
 གཞི་འབྱུང་སྒྲ་བའི་བྱུང་ཆོས་ཡོད།

བད་ཀན་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མི་ནི། ལུས་སྟོབས་ཆེ་
 ལ་ཤ་རྒྱགས་པ། རུས་ཚོགས་མི་མདོན་པ། ལུས་
 དབྱིབས་ཡར་དབྱེ་བ། ཤ་མདོག་དཀར་ལ་གཟུགས་

བཟང་བ། ཤ་བགས་འཇམ་པ། ལུས་གང་མོར་
 རྒྱུད་ཅིང་དྲོད་ཆོད་རྒྱུང་བ། བགས་པ་མཐུག་ལ་
 རྒྱུ་མ་དང་རྒྱུང་ལྡན་པ། མིག་དཀྱུས་རིང་ལ་ཁ་
 གང་བ་མདངས་དང་ལྡན་པ། མགོ་སྒྲ་མཐུག་པོ་
 རྒྱུ་མ་དང་རྒྱུང་བ། ལུས་རྩལ་སྟོམས་པ། སོ་བའི་
 མེ་དྲོད་རྒྱུང་རྒྱུང་བས་ཟས་འཇུ་ལུགས་དལ་བ།
 ལུས་ཤ་སྐྱམ་དཀའ་བ། བཟླ་སྐྱམ་རིགས་ལ་
 བཟོད་བསྟན་ཆེ་བ། བཟའ་བཏུང་སྐྱུར་མོ་དང་
 ཁ་ཆོ་བའི་རིགས་ལ་དགའ་བ། བཤང་བ་གཏོང་
 མང་བ། གཉིད་མང་བ། ཆགས་སྦྱོང་དེས་
 གཏན་ཡིན་པ། ས་ཆ་དྲོ་བསེལ་གང་ཡིན་ཡང་
 འགྲིག་པ། གཤིས་རྒྱུད་འཇམ་ལ་སྟོད་བག་ལྡན་
 པ། རྒྱུ་སེམས་བརྟན་པོ་འབྱུར་དཀའ་བ། འདོད་
 ཉམ་རྒྱུང་བ། དཀའ་སྐྱུག་ལ་བཟོད་སེམས་ཆེ་བ།
 གང་བའམ་རྒྱུ་སེལ་མ་ཞུ་ཆོལ་འཕེལ་གྱི་ནད་
 གཞི་འབྱུང་སྒྲ་བའི་བྱུང་ཆོས་ཡོད།

གོང་གི་རྒྱུང་མཐིས་བད་ཀན་རྒྱུང་པའི་བྱུང་
 ཆོས་དེ་དག་པན་ཚུན་འདྲེས་པ་ལས་རྒྱུང་མཐིས་
 གཉིས་ལྡན་དང་། བད་མཐིས་གཉིས་ལྡན། བད་
 རྒྱུ་གཉིས་ལྡན། ཡང་ན་རྒྱུང་མཐིས་བད་ཀན་
 གསུམ་འདུས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་རང་བཞིན་ཡོང་གི་
 ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་གཅིག་གི་སྤྲེང་གོང་འཁོད་
 རྟགས་མཆན་ཆོང་མ་ཡོད་དགོས་པའི་དེས་པ་
 མེད། རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་རྟགས་དང་བྱུང་
 ཆོས་ཀྱི་མང་ཉུང་ལ་བརྟེན་ཏེ། ལུས་ཁམས་རང་
 བཞིན་གང་ཞིག་ཡིན་པ་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།
 ཕྱིར་བཟང་ཞན་གྱི་ཆ་ནས་དབྱེ་ན། རྒྱུ་པའི་
 རང་བཞིན་ཞན་པ་དང་། ལྡན་པ་རྒྱུ་པའི་འབྲིང་
 པ། འདུས་པ་ནི་མི་གཤིས་དང་ལུས་སྟོབས་
 མདོག་མདངས་སྟོགས་ཆོས་བཟང་བ་ཡོད།

གཞན་ཡང་མིའི་ལོ་བབ་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་བྱིས་པ་
 རྩེ་སྐྱེས་པ་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་གི་བར་ལ་ཟས་རུ་ཞོ་
 དང་མངར་ཆའི་རིགས་བསྟེན་ཆེ་བ་དང་གཉིད་
 མང་ཞིང་ལུས་པོ་འཆར་སྦྱེ་བྱེད་པའི་སྐབས་ཡིན་
 པས་བད་ཀན་གྱི་མི་ཡིན་པ། དར་མ་ནི་ལོ་བཅུ་
 དྲུག་ནས་ལྔ་བཅུ་བར་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་རྩལ་
 སྟོབས་ཀྱན་ནས་འཕེལ་ཞིང་རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་
 དང་ཞེ་སྤང་ཆེ་བས་མཐིས་པའི་མི་ཡིན་པ། ཤན་
 པོ་ལོ་ན་ལྔ་བཅུ་ཡོལ་ནས་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྟོབས་
 ཉམས་ནས་ཤིས་འགྲོ་བ་དང་མཉམ་དུ། བདག་
 འཛིན་གྱི་སྒོ་དང་འདོད་ཡོན་རྒྱུ་པ་ལ་ཆགས་
 ཞེན་ཆེ་བུ་འགྲོ་བས་རྒྱུང་གི་མི་ཡིན་ནོ།

ཨ་གི་ན་ཞེ་མ།

Echinacea

ཕུན་ཕྱོད་མིང། ཀོན་མེ་ཏྲག Purple cone-flower, coneflower, American coneflower
ལ་ཤེན་མིང། Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia, Echinacea pallida

སྐྱེན་ཕྱོད། ཅ་བ་དང་སྤང་ལོ་མེ་ཏྲག
སྐྱེད་ཁྱབ་ས། འདི་ནི་ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་ཅ་ལུ་མ་རྒྱུ་ཅ་ཅ་ཞིག་སྟེ། ཨ་རིའི་ཤར་བྱང་སྤང་ཐང་ཅན་གྱི་མངའ་སྡེའི་ཁུལ་དུ་སྐྱེ། སྤང་རྒྱུ་མཐེགས་ལ་མཐུག་པ་རིལ་མོ་སྐྱ་ཞིབ་སྐྱེ་ཞིང་། ལོ་མ་རྒྱུ་ལ་རིང་བ་སྐྱེ་གཉིས་སྤེལ། སྤང་རྒྱུ་གི་ཆེ་མོར་མེ་ཏྲག་གི་འདབ་མ་ ༡༩ ནས་ ༢༠ འདྲགས་པ་སྐྱ་མེན་མདྲོག་ཅན། འབྲས་བུ་རྩོག་པོ་ཟེ་ཞིབ་མང་པོ་འདྲགས་པ་ཞིག་ཡིན།

རོ་དང་རོ་ཤོ། རོ་ལ་ལ་རྒྱུང་ཚ་བ། རོ་བོ་བསེལ།



ཕན་ཡོན། ཆམ་རིམས་དང་ཡ་མ་སྐྱ་འགག་འགོ་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་དང་གསོ་བཅོས་བྱེད་ཅིང་། འབྲུ་སྟན་འཛོམས་པ། མ་རིགས་ཏེ་བགས་ནད་ཟེ་རྒྱུ་དང་རྟག་འབྲུར་རྒྱ་བྱུང་།

ཁྲག་གི་འགོས་དུག ཁྲག་གཙང་མ་བཟོ་བ་བཅས་ལ་ཕན། རུབ་ཕྱགས་ལུལ་དུ་འདི་ནི་དུག་སེལ་ཁྲག་གཙང་མ་བཟོ་བའི་རང་བྱུང་སྐྱན་ཅུ་མཚན་ཏུ་གྱུར་བ་ཞིག་ལ་བརྩི་བཞིན་ཡོད་པས་སྤྱད་ཁྲབ་ཆེ།

སྤྱད་སྒྲུངས་དང་སྤྱན་ཚད། ཅ་བ་དང་སྤང་ལོ་མེ་ཏྲག་ཞིབ་བརྒྱུངས་ཀྱིས་བསྐྱར་ར་བཟོ་བ། སྐྱན་ཆང་ལྟེ་ཤེན་ཁྲ་ཆེར་ (tincture) བཟོ་བ། ཡང་ན་ཇེ་གུ་བཟོས་ཏེ་ལུས་སྐྱེ་ལ་བྱུག་དགོས།

དོ་སྣང། ཟུངས་ཁྲག་ཞན་པ་དང་མགོ་ལུ་འཁོར་བ། རྒྱུང་ལ་མཐོ་བའི་རིགས་ལ་གཞོད།

David Frawley & Vasant Lad “The Yoga of Herbs” དང་NCCAM “Herbs at Glance” དང་ John Lust “The Herb Book” བཅས་ལ་དཔྱད་གཞི་བྱས།

ཁྲག་ཆེ་མཐོ་བའི་ནད། High Cholesterol

ཅི་ཞིག་ལ་ཁྲག་ཆེ་མཐོ་བའི་ནད་ཟེར།

ཁྲག་ཆེ་མཐོ་བའི་ནད་ནི་ཁྲག་གི་ནད་ཡོད་པའི་ཆེ་འཕམ་ཞག་ཆེ་དེ་རང་གི་ཚད་གཞི་ལས་རྒྱ་ཆེ་མཐོ་འཕམ་རྒྱུ་ལ་གཞི་གཙུག་པོ་ལ་ཆ་རྩ་བའི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན་ལ་མཆིན་པ་ཡིས་སྤེལ་སེལ་དང་ཏྲོར་མོན། མཐེགས་ཁུ་བཅས་ཚད་གཞི་ལྷན་ཉར་སྤྱད་བྱེད་ཆེད་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྲག་ཆེ་མཐོ་ཕྱོད་སྤང་བས་སྤྱི་དང་ཁྲག་ཆེ་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། གཅིག་ལ་LDL (low-density lipoprotein) ཟེར་ཞིང་འདི་མཐོ་བོ་ཕྱིན་པས་ཁྲག་གར་ཕྱོད་སྤང་ཁྲག་ཆེ་ལ་ནད་རྩལ་ཞེ་ཞིག་ཏུ་གཏོང་ཞིང་ཁྲག་རྒྱ་བར་གཞོད་སྟོན་བཟོ་བ་ཡིན་པས། འདི་ལ་ཁྲག་ཆེ་ཅན་པ་ཞེས་ཟེར། གཞན་དེ་ལ་ HDL (high-density lipoprotein) ཟེར་ཞིང་འདི་མཐོ་ཕྱོད་སྤང་ཁྲག་སྤེལ་ཕྱོད་སྤང་ཁྲག་ཆེ་ལ་མཐོ་བས་ཁྲག་རྒྱ་བར་གཞོད་སྟོན་བཟོ་བ་ཡིན་པས། འདི་ལ་ཁྲག་ཆེ་ཡག་པོ་ཞེས་ཟེར། ཁྲག་ཆེ་ཅི་ཙམ་མཐོ་བ་དེ་ཙམ་གྱིས་སྤྱི་དང་ཁྲག་གི་ནད་གཞི་དང་སྤྱི་དང་གཟེར་ནད་(heart attack)འབྱུང་སྐྱེ་ཞིང་། ཨ་རིའི་ལུལ་དུ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀའི་སྟོན་གཙོད་མཐུན་གྱི་ནད་དང་ན་ཚ་གཙོ་བོ་དེ་སྤྱི་དང་རྒྱུ་ཆགས་ཡོད་ལ། ལོ་རེར་

མི་གྲངས་ས་ཡ་གཅིག་ལྷག་སྤྱི་དང་གཟེར་ནད་དང་ས་ཡ་ཕྱེད་ཙམ་སྤྱི་དང་གཟེར་ནད་གཞན་གྱི་སྤྱི་དང་ཁྲག་ཆེ་ལས་དུ་འགྱེ་ཡོད།
མི་སྐྱ་ཞིག་ལ་འབྱུང་ངམ། ཕོ་མོ་དར་མ་ཁྲུང་མེད་ལ་འབྱུང་། ཡིན་ནའང་ཕོ་ལ་འབྱུང་བ་མང། དེ་དང་སྤྱི་དང་མི་རྒྱུ་མས་ལུལ་ལུང་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་གཞན་སྤྱི་དང་ཕྱོད་ཅིང་ལུལ་ལུང་དེ་དག་གི་བཟའ་བུ་དང་འགོ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་དང་ཕྱོད་ཅིང་མི་ལོ་ན་ཡར་སོན་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ནད་གཞི་འདི་བྱུང་དང་འབྱུང་ཐུས་ཡིན།
འབྱུང་རྒྱུ། བཟའ་ཆས་དང་མི་རྒྱུད། ནད་རིགས་གཞན་པས་ནད་གཞི་འདི་སྤྱི་དང་གི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སྐྱུ་མ་དང་ཞག་ཆེ་ལ་ཟེ་ཆེས་པ། ཐ་མག་འཐེན་པ། ཆང་རག་ཚད་མེད་འབྱུང་བ། ལུས་ཤ་རྒྱགས་དུགས་པ། ལུས་པོའི་འགུལ་སྤྱི་དང་ཁྲུང་དུགས་པ། སེམས་སྐྱུག་བྱེད་མང་བ། ཁྲག་མངར་གཅིན་སྤྱི་དང་ཁྲག་ཆེ་མཐོ་བའི་ནད། མི་རྒྱུད་སྤྱི་དང་ཡོད་རིགས་ལ་འབྱུང་སྐྱེ་ནད་རྟགས། ཁྲག་ཆེ་མཐོ་བའི་ནད་གཞི་འདི་ལ་ནད་རྟགས་ཅི་ཡང་མེད། ནད་གཞི་འདི་ཡོད་མེད་གཙོ་བོ་ཁྲག་བརྟག་བྱས་ནས་ཤེས་ཐུག།
ནད་རིགས་གཞན་སྤྱི་དང་མ། ནད་གཞི་འདི་ཡོད་པས་ཁྲག་ཆེ་མཐོ་གསལ་འབྱུར་གྱི་ནད་དང་སྤྱི་དང་གཟེར་ནད། ཅ་གི་བ་བརྒྱལ་གཟེར་ནད་

བཅས་སྤྱི་དང་གི་ཡོད།
སྟོན་འགོག་དང་སྐྱན་བཅོས་བྱེད་ཐབས།
ནད་གཞི་འདི་སྟོན་འགོག་དང་གསོ་བཅོས་བྱེད་པར་གཙོ་བོ་ཟས་དང་སྤྱི་དང་ལམ་གཉིས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། ཟས་ནི་དུས་རྒྱུ་སྐྱུ་མ་ཞིག་དང་ཤ་ཆེ་ལ། བོད་རྒྱ་གར་པོ། སྤྱི་དང་། མར་དང་འོ་མ་གར་པོའི་རིགས། ཐ་མག་ཆང་རག་བཅས་ཁྲུང་དུ་གཏོང་དགོས། གཞན་ཨོ་ལི་སྤི་ (olive) དང་བ་དམ། ཀ་ཨོ་ལ་ (canola) ལྷུ་མ། ཨོ་ལོ་མོན་ཏེ་ (almond) དང་སྐྱར་གའི་སྐྱུ་མ། ཤིང་ཏྲོག་དང་སྤྱི་ཆེ་ལ། whole grains དང་འབྲས་སྐྱུག ཨོ་ཏེ་མེལ་གྲོ་ཆག་(oatmeal) རིགས། ཉ་ཤ་བཅས་མང་དུ་བསྐྱེན་དགོས། སྤྱི་དང་ལམ་ནི་ལུས་ཤ་རྒྱགས་དུགས་པ་རྒྱུ་ཤ་གཏོང་བ། དུས་རྒྱུ་འགུལ་སྤྱི་དང་ཆེ་ལ་བཅག་དང་ལུས་སྐྱེ་ཆེ་བ། གོ་མ་པ་རྒྱག་པ། རྒྱགས་ཤར་སྤྱི་དང་པ། སེམས་ལ་སྤྱི་སྤྱི་དང་གཟུགས་པོ་སྤྱི་དང་བག་ཡོང་སྤྱི་དང་བྱེད་དགོས། གོང་གི་ཟས་སྤྱི་དང་གསོ་བཅོས་དེ་དག་གིས་ཕན་རོ་ཅི་ཡང་མ་ཐོན་ཆོ། སྐྱན་པ་ལ་གཏུགས་ནས་སྤྱི་ལུགས་དང་བོད་ལུགས་སྐྱན་བཅོས་བྱེད་དགོས།

H. Winter Griffith “Complete Guide to Symptoms, Illness & Surgery”
དང་ www.mayoclinic.com ནས་བཏུས།

སྒྲུབ་པ་རི་ཆར་ཏེ་ ཏལ་མེ་སོན་གྱི་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་དང་ཡུལ་པའི་ཚན་རིག་བར་གྱི་ཞིབ་འཇུག

བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་མཁན་ཆོས་སྒྲོམ་སྒྱུབ་གྱི་སྒྲིབ་ནས་མིའི་སེམས་ཁམས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱེད་པར་འདོད་པ་དང་། དེར་རབས་ཚན་རིག་ལ་རྒྱས་མངའ་ཡོད་མཁན་ཆོས་མིའི་ཡུལ་པའི་གྲུབ་ཚུལ་དང་བྱེད་ལས་དེ་དང་ཆོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་ཁྱད་ཆོས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པར་འདོད། མེ་སོན་གྱི་སེམས་སྒྲོམ་གྱི་ཆོས་མིའི་སྒྲོབ་དཔོན་རི་ཆར་ཏེ་ ཏལ་མེ་སོན་ (Dr. Richard Davidson) རྒྱ་བོད་ཀྱི་ནང་

ཆོས་ཉམས་ལེན་པ་ཆོའི་ཡུལ་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་མིའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་སྒྲོབ་ལ་འཇུག་ཞིབ་བྱེད་མཁན་མི་སྒྲ་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡིན།

སྒྲུབ་པ་ཏལ་མེ་སོན་གྱི་ཕྱོགས་ཚན་རིག་དང་ནང་ཆོས་གནེས་ཀར་དོ་སྣང་སྤྲོད་ཚུལ་དེ། ཁོང་དེ་མ་ཉར་མར་ཏེ་སྒྲོབ་གྱི་ཆོས་མིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྤྲོད་ཆོན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོབ་མ་ཡིན་སྐབས། ཤར་ཕྱོགས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པར་དོ་སྣང་སྤྲོད་ཏེ་ ༡༩༧༠ པའི་ལོ་དུས་ནང་རྒྱ་གར་དུ་སྒྲོམ་སྒྱུབ་བསྐྱེད་མཚམས་ལ་སྒྲོད་ཞུགས་བྱས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༠ ནས་བཟུང་མེ་སོན་གྱི་སྒྲོབ་གྱི་ཆོས་མིའི་དགོ་རྒྱུ་དང་ཞིབ་འཇུག་པར་གྱུར་པ་དང་། ཁོང་སྒྲེར་ངོས་ལ་སྒྲོམ་སྒྱུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་སྒྲོད་གོམས་ཡོད་སྐབས་སྒྱི་སྒྱུག་ (anxiety) དང་ཡིད་ལྷུ་མ་ (depression) ལྟ་བུའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆོར་སྒྲུབ་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་གྱི་དབྱེད་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུའི་འདུན་པ་དེ་མ་ཉར་མར་ཡོད།

སེམས་ཁམས་སྒྲོར་ལ་ལུས་དག་གྲུབ་འབྲས་ལྟར་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལོ་མང་བྱས་མཐར། ཁོང་ནི་སེམས་ཁམས་དབང་ཆའི་གནས་ལུགས་ལ་བརྟུག་ཞིབ་བྱེད་པའི་དབང་ཆ་རིག་པའི་ (affective neuroscience)

རྒྱལ་བཞག་གི་ཤིང་རྟའི་སྤོལ་འབྲེད་མཁན་དང་དེའི་ཞིབ་འཇུག་མི་སྒྲ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཞིང་། དེ་འབྲེལ་དབྱེད་ཚུལ་ ༢༥༠༠ དང་དཔེ་དེབ་ ༡༩ ལྟ་ཚུལ་འབྲི་གནང་ཞིང་གཟེངས་རྟགས་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགའ་མང་པོ་ཐོབ་ཡོད། ཁོང་གིས་དེར་སྐབས་མེ་སོན་ལྷན་ཁང་རིས་དང་བྱ་སྒྲོད་ཆོད་ལྷ་ཁང་ (Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior) གི་འགན་འཛིན་ལས་འཁུར་གནང་བཞིན་ཡོད་ཁར་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྲོད་གསར་ཐོན་འབྲུལ་ཆས་བེད་སྤྱོད་གིས་ཡུལ་པའི་བྱེད་ལས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱལ་དབྱེད་དང་ཆེ་བ་རྩལ་དུ་བཏོན་ཏེ་ཆོན་རིག་གི་ལག་ཆ་ལུས་བྱུང་བརྒྱད་

ནས་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉིང་བཅུད་དང་ལག་ལེན་ལ་བརྟུག་དབྱེད་རབ་དང་རིམ་པ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དེར་རབས་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་བར་འབྲེལ་མོལ་བྱེད་ལུས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སེམས་དང་ཆོ་སྤྲོད་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ (Mind and Life Institute) ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ཞིབ་

འཇུག་ཁང་འདི་ནི་ ༡ གོང་ས་མཆོག་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོན་རིག་པ་ལག་ཅིག་གིས་དེར་རབས་ཚན་རིག་དང་ནང་ཆོས་བར་འབྲེལ་འཇུགས་ཞིབ་འཇུག་ལས་གཞི་སྤེལ་ཆེད་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༠ ལོའི་ནང་དབུ་འཇུགས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ༡ གོང་ས་མཆོག་ནང་ཆོས་ལ་མཁྱེན་ཡོན་རྒྱས་ཤིང་དེར་རབས་ཚན་རིག་ལ་དགའ་མོས་ཆེ་བའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟུག་ནས་ཁོང་རང་ཉིད་གིས་དུས་དང་རྒྱལ་པ་ཀྱུར་དུ་ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་བར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་བསྐྱོད་གི་ལས་རིམ་འདིའི་དབུ་བཞུགས་གཙོ་སྒྲོལ་མཁན་གནང་དང་གནང་སྐབས་ཡིན་ལ། སྒྲུབ་པ་ཏལ་མེ་སོན་ཡང་ལོ་རེའི་བསྐྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་འདུ་འདིའི་ཆོགས་ཞུགས་པ་གཙོ་བྱས་ཤིག་ཡིན། ཐེངས་ཇེས་མའི་བསྐྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་འདུ་དེ་ནི་སེམས་ཁམས་དང་དབང་ཆ་རིག་པ། སྒྲོ་སྒྲོད་བཅས་ཀྱི་རྒྱས་སྒྲོབ་ལས་དམིགས་པ་དང་དྲན་པ། སེམས་ཞེས་པའི་བརྒྱུད་གཞིའི་སྤྲོད་རྒྱུ་གར་དུ་རམ་ས་ལར་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོ་ ༩ པའི་ནང་འཆོགས་འཆར་ཡོད་པ་རེད།

སྒྲུབ་པ་ཏལ་མེ་སོན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་དོན་གྱིས་ཆོན་རིག་པས་མིའི་ཡུལ་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྤངས་ལ་གཞི་རྒྱུད་འགྱུར་བ་ཐེབས་པར་བྱས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོ་ཁོང་དང་ལས་རིགས་སྒྲོར་ཞིག་གིས་ལྷ་གནེས་རིང་གི་ནང་པའི་སྒྲོམ་སྒྱུབ་ཉམས་ལེན་གྱིས་སྒྲོན་ལྟ་མེད་པའི་སེམས་ཆོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་པའི་བྱེད་ལས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱེད་པ་འབྲེལ་བརྒྱུད་བྱས་ཤིང་། ཆོད་མཐོར་སྤྲོད་པའི་སྒྲོམ་སྒྱུབ་ཉམས་ལེན་པའི་ཡུལ་པའི་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། འདི་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འཇུག་རྒྱལ་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡུལ་པ་ཡིས་སྒྲོད་རྒྱུ་དང་བརྒྱུད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་ཆགས་རྩལ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱེད་ལུགས་ར་སྒྲོད་བྱས་པ་དེས་ཡུལ་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལས་དོན་ལ་ལེགས་སྤྱོད་ཆོན་པོ་ཞིག་ལུས་ཡོད། ༡ གོང་ས་མཆོག་གིས་ཀྱང་འདི་ལྟ་ཞིབ་འཇུག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྲགས་ཆེན་གནང་བར་བརྟུག་མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྤྱི་ཐུག་རིག་པ་ཏེ་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལེན་པ་མང་པོ་ཞིག་སྒྲུབ་པ་ཏལ་མེ་སོན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས་རིམ་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་གི་ཡོད།

ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་ལས་དོན་འདི་དག་གིས་དབང་ཆ་རིག་པ་ཡིས་རྒྱུར་མཐོང་ནད་རིགས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་སྤྲོད་སྒྲོལ་གྱི་ཡིད་ལྷུ་མ་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་རྒྱུན་

Mailing Address:
Sorig
P.O. Box 5371
Madison, WI 53705 USA
sorighealth@gmail.com

Sorig Newsletter is published biannually by Medicine Buddha Healing Center, 6595 Clyde Rd. Spring Green, WI 53588 USA

སྤོལ་ལས་བརྒྱལ་ཏེ། རད་གཞི་མེད་པ་ཅམ་གྱིས་བདེ་ཐང་ཡིན་ཟེར་བའི་ལྷ་རྩལ་མི་འདོད་པར་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཐོག་ལྷ་སྤངས་གསར་པ་ལུགས་མཐུན་ཞིག་འདོན་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གི་ཞིབ་འཇུག་གྲུབ་འབྲས་ལག་གིས་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཉམས་ལེན་པ་ཆོས་དུས་རབས་མང་པོར་ཉམས་ལེན་བྱས་ཤིང་མིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལར་རྒྱས་གཏོང་བྱིན་དམིགས་པའི་སྒྲོ་སྒྲོད་སྒྲོམ་སྒྱུབ་གྱི་ལག་ལེན་ལ་ཆོད་མཐོང་གཏོང་འཇོག་དང་དེ་དར་སྤེལ་གཏོང་བར་སྐུལ་འདོད་ཀྱང་བྱས་ཡོད། སྒྲུབ་པ་ཏལ་མེ་སོན་གྱི་བྱས་ཇེས་རྒྱས་ཀྱགས་དེ་དུ་ཆོན་རིག་དང་ཤེས་རིག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་ཨ་མེ་རི་ཀའི་སྤྱི་ཆོགས་ཡོངས་སུ་ཁྱབ་གདལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཨ་མེ་རི་ཀ་པ་རྒྱན་གཞན་དར་གསལ་ཆོད་མས་སྒྲོམ་སྒྱུབ་དང་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་མཁའ་ལས་སྤྲོད་པ་ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ཡོངས་གྲགས་ལྟར། ཁོང་ཉིད་ཀྱིས་དུས་དབུགས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱས་ཆེ་བའི་མི་སྒྲ་བརྒྱ་དང་མལ་ཏེ་སེན་དུས་དེབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལོ་ལུས་བྱུང་མི་སྒྲ་ཞེས་པར་འདེམས་ཐོན་བྱུང་ཡོད།

Dr. Surya Pierce དང་
Emily Mcrae, MA ཟུང་ནས་བྲིས།