



# پیشگیری و درمان طبیعی


## سرطان

سرطان از هم اکنون قابل علاج است  
و علاج سرطان با دارو نیست  
با آگاهی و دانش است

تهیه و تنظیم:

فاطمه سادات بخشایش

پژوهشگر طب طبیعی





تقدیم به:

بنیانگذار علم تغذیه زنده و طبیعی در جهان  
و نویسنده کتاب ”زنده خواری، فلسفه تغذیه و تندرستی“  
شادروان آرشاویر در آوانسیان (Arshavir Der Avansiyani)

و تقدیم به :

بنیانگذار نظریه سیستم خود درمان بدن  
و نویسنده کتاب گرانقدر التهاب و التیام (نگاهی نو به بیماری و درمان)  
بانوی سلامت، دانش و طبیعت ایران زمین  
دکتر زرین آذر (Dr Zarin Azar)  
که همه عمر و وجودش را وقف کشف حقیقت علم و زندگی و شناساندن آن به جامعه  
و خدمت به طبیعت و مهر ورزی به موجودات ساکن زمین نموده است

و با سپاس از:

زوج پژوهشگر و محقق سرطان شناس و درمان طبیعی سرطان

مارکوس و سابربینا فریدون مان

**Marcus & Sabrina Freudenmann**





## دکتر زرین آذر:

”سلامت انسان بدون سلامت محیط زیستش و بدون سلامت همه عناصر درون آن امکان پذیر نیست.“  
فعال محیط زیست، مدافع حقوق حیوانات و طرفدار پزشکی طبیعی و جامع‌نگر ”دکتر زرین آذر“ پزشک متخصص امراض داخلی و دارای بورس فوق تخصص در بیماری‌های دستگاه گوارش، کبد و کیسه صفرا می‌باشد.

دکتر آذر باور به درمان بیماریها، نه توسط دارو و از بین بردن نشانه‌ها، بلکه با پرداختن به عناصر ناسالم زندگی درونی و بیرونی فرد و تغییر و بهتر نمودن آنها دارد. در این رابطه نقش تغذیه سالم و طبیعی بشر یعنی گیاهخواری و خام گیاهخواری و همچنین دنبال نمودن اصول طبیعی سلامتی از اهمیت عمده در درمان بیماریها برخوردارند.

دکتر آذر به اینکه بدن انسان بطور طبیعی دارای قدرت درمان و ترمیم و بازسازی می‌باشد اعتقاد دارد و اینکه انسان باید با پیشه نمودن روش مناسب زندگی بدن را در انجام این اعمال حیاتی و برقرار کردن سلامتی یاری نماید.

ایشان علاوه بر تحصیلات آکادمیک در مورد دستگاه گوارش، بیست سال گذشته را به تحقیق و مطالعه گسترده و مستمر در مورد تغذیه مناسب درونی و بیرونی برای سلامت انسان و محیط زیستش گذرانده، در سمینارهای آموزش تغذیه و سلامت جسم و روح شرکت نموده و به تجربه در بهبود و درمان بیماریهای مختلف توسط تغذیه گیاهی و روزه آب پرداخته است.

دکتر آذر در طول چندین سال خدمت پزشکی در یکی از بیمارستانهای معروف کالیفرنیا جنوبی، هر چه بیشتر از روش درمان پزشکی مدرن که بیش از هرچیز تکیه بر مصرف دارو و اعمال جراحی مختلف دارد فاصله گرفته، نهایتاً تصمیم گرفت که همه دانش، تجربه و وقت خود را صرف درمان طبیعی بیماران، پزشکی بدون دارو و آموزش اصول طبیعی سلامتی نماید.

دکتر آذر اکنون در مطب خصوصی خود در کالیفرنیا جنوبی با آموزش اصول صحیح تغذیه و روش زندگی سالم به بیماران، آنان را در بدست آوردن سلامتی از دست رفته خود یاری می‌نماید. ایشان همچنین سمینارها و مجلس بحث و گفتگو برای عموم مردم در کتابخانه‌ها، مراکز عمومی و انجمن‌های مختلف برگزار نموده در آنها به آموزش اصول زندگی سالم و درمان بدون دارو می‌پردازد.

دکتر آذر همچنین چند سالی است که در سمت مشاور پزشکی با کلینیک دکتر دیوید کلین<sup>۱</sup> که خام گیاهخوار بوده تخصص در درمان کولیت‌های اولسر و کرونز روده بزرگ توسط تغذیه را دارند همکاری می‌نماید.

ایشان عضو مادام‌العمر چندین سازمان و انجمن مختلف که در زمینه محیط زیست، حقوق حیوانات و تغذیه و درمان طبیعی فعالیت دارند بوده در سمت‌های مختلف با آنان همکاری دارد. از جمله این سازمانها کمیته پزشکان برای پزشکی مسئولانه<sup>۲</sup> مؤسسه گرسون<sup>۳</sup>، انجمن ملی سلامت<sup>۴</sup> و سازمان زمین ما<sup>۵</sup> می‌باشند.

دکتر آذر در مزرعه کوچک خود که بصورت ارگانیک و بدون استفاده از سموم شیمیایی اداره می‌شود زندگی کرده و به کشت و پرورش میوه‌ها و سبزیهای مختلف برای مصرف شخصی و افراد محلی مشغول می‌باشد.

از دکتر آذر چندین مقاله و نوشته درباره اصول تغذیه و سلامت در سایتها و نشریات مختلف به چاپ رسیده است. ایشان در طی چند سال اخیر نتایج مطالعات و تجربیات ارزشمندشان در زمینه بیماری‌ها و التیام آنها را در سایت زیر به اشتراک گذاشته اند

[www.zarinazar.com](http://www.zarinazar.com)

1. Dave Klein, Phd. [www.colitis-crohns.com](http://www.colitis-crohns.com)
2. [www.PCRM.org](http://www.PCRM.org)
3. [www.Gerson.org](http://www.Gerson.org)
4. [www.NHA.org](http://www.NHA.org) (National Health Association)
5. [www.OurPlaceInternational.com](http://www.OurPlaceInternational.com)

## فهرست مطالب

|    |  |
|----|--|
| ۷  | چکیده.....   |
| ۹  | مقدمه.....   |
| ۱۱ | سرطان چیست.....  |
| ۱۳ | بیماری چیست و چگونه به وجود می آید.....                  |
| ۱۹ | سیستم خوددرمانی بدن.....                                 |
| ۲۳ | حقیقت سرطان از دیدگاه طب طبیعی.....                      |
| ۲۵ | چرا تومورها اتفاق می افتند.....                          |
| ۲۵ | مسئولیت پذیری برای سرطان.....                            |
| ۲۷ | مشکلات و معایب درمان های رایج سرطان.....                 |
| ۳۱ | یک برآورد صادقانه از حقایق باید در دسترس همگان باشد..... |
| ۳۴ | سرطان یک "زنگ بیدارباش" برای تغییر سبک زندگی.....        |
| ۳۵ | رنج تغییر سبک زندگی.....                                 |
| ۳۶ | روش درمانی طب طبیعی برای معالجه سرطان.....               |
| ۳۸ | ۱- تغذیه طبیعی: گیاهی، زنده و سالم.....                  |
| ۳۸ | ۱-۱) سیر تاریخی تغذیه انسان.....                         |

|    |  |
|----|--|
| ۳۹ | ..... (۲-۱) گیاهان: خام یا پخته.                             |
| ۴۳ | ..... (۳-۱) گوشت و پروتئین:                                  |
| ۹۴ | ..... (۴-۱) کلسیم و لبنیات: از شیر تنها نامی باقی مانده است. |
| ۵۳ | ..... (۵-۱) تخم مرغ: غذایی سالم یا ناسالم.                   |
| ۵۶ | ..... (۶-۱) بحرانها و واکنش های شفا بخش.                     |
| ۵۷ | ..... ۲- آب سالم و خالص.                                     |
| ۶۰ | ..... ۳- نور آفتاب.  |
| ۶۱ | ..... ۴- عدم استفاده از دارو و سموم شیمیایی.                 |
| ۶۳ | ..... ۵- استراحت کافی و خواب طبیعی.                          |
| ۶۴ | ..... ۶- روزه: یک شفا دهنده فراگیر.                          |
| ۶۶ | ..... ۷- اکسیژن و تنفس هوای تازه.                            |
| ۶۷ | ..... ۸- دوری از استرس.                                      |
| ۷۱ | ..... ۹- ورزش و فعالیت بدنی.                                 |
| ۷۳ | ..... ۱۰- ذهن، روح و احساس.                                  |
| ۷۵ | ..... نتیجه گیری.  |



## چکیده

بررسی طیف مختلف افراد مبتلا به سرطان در جهان نشان می‌دهد که سرطان با سبک زندگی مردم ارتباط مستقیم دارد.

علت بیماری، مسمومیت بدن و بیرون رفتن بدن از تعادل خویش می باشد، وقتی میزان دریافت سموم از غذا، محیط و سایر عوامل ادراکی و دریافتی انسان بیش از میزان خروج و دفع آن از بدن باشد، بالانس و تعادل بدن به هم خورده و سموم در جاهایی غیر متعارف از بدن خودش را به اشکال مختلفی از جمله کیست و تومور ذخیره نموده و نشان می‌دهد.

سرطان شدیدترین نوع مسمومیت بدن است و نیازمند پاکسازی قوی می‌باشد. سرطان فقط متعلق به یک عضو نبوده و کل بدن را درگیر میکند. کلیه روش های شیمیایی موجود با در نظر نگرفتن ریشه و علت حقیقی سرطان، فقط سعی در از بین بردن علائم بیماری یا غده های سرطانی با دارو، جراحی، شیمی درمانی و پرتو درمانی دارند. حال اینکه سموم دارو و شیمی درمانی خود مزید بر علت بوده نه تنها سلولهای سرطانی بلکه سیستم دفاعی بدن را نیز نابود میکند.

طب طبیعی با نگاهی متفاوت به سرطان و با تاکید بر تغییر سبک زندگی بیمار و ایجاد شرایط طبیعی برای زندگی اش، بدن را به حالت تعادل درآورده و این امکان را بوجود می آورد تا نیروی خوددرمانی بدن فعال شده، فرصت بیرون راندن سموم را بدست آورده و بیماری را بطور طبیعی و توسط سیستم دفاعی تقویت شده خود بدن از بین ببرد. بدن خود بیماری را که بهترین روش پاکسازی و سم زدایی از سموم است بوجود می‌آورد و خود نیز آنرا درمان می‌کند. زمانی که پاکسازی بطور کامل صورت گرفت علائم بیماری نیز از بین خواهد رفت.

شرط اولیه برای شروع خوددرمانی بدن، متوقف ساختن ورود سموم و ایجاد تعادل در جسم و روح انسان می‌باشد و این تعادل نیازمند شرایطی از جمله؛ تغذیه طبیعی، نور

خورشید، آب خالص، دوری از استرس، ورزش، روزه برای استراحت اندامهای گوارشی، مثبت اندیشی و استفاده از هوای سالم می باشد. تغذیه طبیعی یکی از مهمترین اصول طب طبیعی یا خودرمانی بدن بوده، شامل غذاهای زنده و سالم گیاهی به شکل خام و طبیعی خودشان که در طبیعت موجودند و بدون هیچگونه تغییر و تحول می باشد. هر گونه حرارت گیاه نه تنها ویتامین های آن، بلکه همه آنزیم ها و مواد حیاتی آن را نابود کرده و روح نباتی اش را از آن میگیرد و از آن تفاله ای میسازد که قادر به تغذیه ارگانهای اصلی بدن نبوده، نارسایی و عدم تعادل در کار غدد حیاتی بدن بوجود می آید. پرهیز از محصولات حیوانی بخاطر اسیدی بودنشان، و غذاهای گیاهی پخته و فرآوری شده به خاطر مرده بودنشان، این امکان را به بدن میدهد تا بتواند بدون اینکه درگیر سموم ورودی جدید گردد، وقت و انرژی اش را روی حل و فصل سموم ذخیره کرده در بدن بگذارد. غذاهای غیر طبیعی بدن را درگیر فرآیند هضم و دفع پیچیده کرده و انرژی بدن را که باید صرف مبارزه و بیرون راندن سموم از بدن شود هدر میدهد.

خودرمانی وظیفه بدن است مجموع همه عوامل و شرایط رفتار و زندگی طبیعی(با تاکید بر تغذیه طبیعی) در کنار هم میتوانند به سیستم خوددرمان بدن این توان، انرژی و فرصت را دهند تا خود بر دفع سموم تلنبار شده و رفع ناهنجاری های بوجود آمده در بدن فایق آید. هر روش درمانی دیگر بدون تغییر سبک زندگی کنونی و بیماریزای بیمار فقط نهایتا منجر به دفع علائم بیماری شده و نمیتواند جای خودرمانی بدن را بگیرد و در واقع درمانی صورت نخواهد گرفت.

## مقدمه

روند رو به رشد سرطانها در کشورمان، واقعیت تلخی است که وزارت بهداشت نیز به آن اذعان داشته و گفته است باید تدابیری اتخاذ کنیم که سرعت روند رو به رشد آن را کنترل کنیم. این در حالی است که برخی متخصصان سرطان و دست اندرکاران حوزه سلامت، بر این عقیده اند که کشور دچار "سونامی سرطان" شده است. هرچند مسئولان ارشد وزارت بهداشت می گویند که چنین اتفاقی رخ نداده و آنچه از وضعیت بیماریهای سرطانی در کشور مشاهده می شود، تنها یک روند رو به افزایش است.

اما نکته ای که در این بین وجود دارد، این است که سن ابتلا به سرطان در کشورمان پایین آمده و مرگهای سرطانی نیز رو به افزایش است. بطوریکه سالانه بیش از ۹۰ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان در کشور شناسایی می شود و ۳۰ هزار مبتلا به سرطان نیز فوت می کنند.

شناسایی بیماران مبتلا به سرطان در کشورمان، یکی از دغدغه های اصلی وزارت بهداشت است، زیرا بیماران مبتلا به سرطان، زمانی به پزشک مراجعه می کنند که بیماری مزمن شده و روند درمان با مشکل مواجه می شود. در همین حال، وزارت بهداشت معتقد است که انجام "چک آپ" سالیانه می تواند تضمینی برای تشخیص به موقع و کنترل این بیماری کشنده باشد.

بار سنگین هزینه های درمان و نگهداری بیماران سرطانی برای کشور، مردم و بیمه ها کمرشکن است و متأسفانه درصد شیوع آن در کشور ما رو به افزایش است. زمانی سرطان بصورت نادر و فقط در افراد بسیار مسن نمایان میشد اما اکنون این اختاپوس مرگ بر جسم و جان نوزادان و کودکان معصوم نیز سایه افکنده و نسل های جدید ما با سرطان به دنیا می آیند و با سرطان از دنیا میروند.

وزارت بهداشت، مشکل اصلی در بروز سرطانها را عدم توجه مردم به توصیه های بهداشتی عنوان کرده و گفته است که مهمترین علت تزايد سرطان تغییر اجتناب ناپذیر هرم سنی جمعیت در کشور است و تنها راه جلوگیری از وقوع "سونامی سرطان" در ایران را چک آپهای مکرر و به موقع ترغیب مردم به زندگی سالم، ورزش و ارایه اطلاعات درمانی مداوم به مردم میدانند.

اما باید دید این توصیه های کلی و سربسته تا چه حد میتواند راهگشای مردم باشد و از آمار مبتلایان به سرطان کشور بکااهد. زندگی سالم چه عوامل و شرایطی دارد، توصیه های بهداشتی به رعایت چه مواردی تعلق می گیرد، چه فاکتورهایی را میتوان مراعات کرد و چه عوامل دیگری را ناگزیریم بپذیریم و همچنان با آنها زندگی کنیم.

چیزی که امروزه شاهد هستیم اینست که سرطان مختص به طبقه و گروه خاصی از مردم جامعه نیست. فقیر و غنی نمی شناسد. بزرگ و کوچک برایش فرقی ندارد. سیگاری و غیر سیگاری نمیفهمد، شهری و روستایی را از هم تفکیک نمیکند. کشور، استان یا کشور خاصی را درگیر نمی نماید. سرطان همه طبقات، گروهها و نژادهای انسانی را درگیر میکند. ما دچار سرطان نمی شویم، ما خود سرطان را انتخاب میکنیم و آن را جذب می کنیم. ما شرایط زیستی سرطان را در بدنمان مهیا کرده و آنگاه از این مهمان ناخوشایند دعوت می کنیم. در حقیقت سرطان با زندگی و نحوه زندگی ما ارتباط دارد. سرطان با سبک زندگی ما گره خورده است.

## سرطان چیست

سرطان چیزی نیست بجز تجمع بیش از حد سموم در بدن بواسطه سموم غذایی، سموم محیطی و سموم ذهنی که با سبک زندگی اشتباه و نادرست ما ارتباطی تنگاتنگ و بسیار نزدیک دارد. هیچ دارویی و هیچ قدرتی نمیتواند این سموم را از بدن بیرون کند مگر خود بدن. بدن خود این سموم را در خود جا داده است بنابراین خودش نیز مسئول اخراج و بیرون راندن آنهاست و برای برون ریزی این سموم روند زندگی باید معکوس گردد. هر آنچه باعث تجمع این سموم گردیده باید از زندگی فرد سرطانی حذف گردد تا بدن بتواند سلامتی خودش را بدست آورد.

اولین چیزی که یک بیمار سرطانی باید بداند اینست که باید شجاع و صبور باشد و همه راههای درمان و موانع آن را بشناسد. ترس از سرطان عامل بسیاری از مرگ های زودرس سرطانی هاست. پزشکانی که خبر مرگ بیمار را به آنها می دهند، احتمالا نمی دانند با این خبر ذهن بیمار چگونه برنامه ریزی می شود و برای مردن مهیا می شود و دقیقا به خاطر همین رابطه ذهن با ماده است که خیلی از این بیماران واقعا می میرند. وقتی پزشک به آنها می گوید که شما ۵ ماه دیگر می میرید و آنها در ذهن خود این خبر را بپذیرند، حتما خواهند مرد. پزشکانی که اینکار را می کنند با این کارشان شروع به گرفتن روح امید از بیمار و کشتن او می کنند.

بسیاری از بیماران سرطانی گفته اند که آنها بلافاصله بعد از تشخیص سرطان به زور مجبور به انجام معالجه شده اند و گاهی بلافاصله روز بعد مجبور به جراحی شده اند و اگر یکی از این بیمارها اعتراض میکرد و راههای دیگر درمان را می پرسید جوابی نمیگرفت و به او نمی گفتند که چگونه می توانند از راههای دیگر سرطان خود را درمان کنند.

به بیمار سرطانی می گویند که باید فوراً شیمی درمانی را شروع کند و اینکار را باید دیروز انجام می داد نه امروز یا فردا وگرنه به زودی خواهد مرد. البته پزشکان ما تقصیری ندارند زیرا سیستم آموزشی جهانی وزارت بهداشت پزشکان را مجبور می کند که روش های قدیمی و از رده خارج دانشگاهی را دنبال کنند. این سیستم پزشکان را در موقعیتی بسیار سخت قرار می دهد چرا که بسیاری اوقات خود پزشکان تایید می کنند که ذهن انسان و سبک زندگی اش خیلی مهم اند ولی میگویند که دست و پای ما توسط استانداردهای تحمیلی بسته شده است و ورای آنها نمی توانیم عمل کنیم و این فاصله ای است که بین پزشکی و علوم مدرن وجود دارد. چون حدود ۱۵ تا ۲۰ سال طول می کشد تا کشفیات جدید امروزی بتوانند دروس دانشگاهی علوم پزشکی را تغییر دهند.

ما با طب شیمیایی بلایی وحشتناک و اشتباه بر سر بیمار سرطانی می آوریم، به بهانه معالجه او کچلش می کنیم و وادار به استفراغش می کنیم، سموم رنگی را به بدنش وارد نموده، اعضای بدنش را با جراحی بریده و دور می اندازیم و باقیمانده را با پرتو درمانی می سوزانیم! این نوعی شکنجه بربری و قرون وسطایی است. در آینده انسان ها به زمان ما نگاه می کنند و از خود می پرسند ما چه انسانهای غیر متمدنی بوده ایم. شیوه های درمان رایج کنونی از ما چنین انسانهایی ساخته است.

مشکل اینست که هرچه عمیق تر تحقیقات منتشره سرطان را مطالعه کنید می بینید که سرطان دشمن اصلی نیست، می فهمید که در اکثر نقاط دنیا، بیمارانی که به خاطر سرطان اشان درمان می شوند از خود سرطان نمی میرند. بلکه به خاطر معالجه سرطان اشان می میرند. مردم حتی دوست ندارند این حقیقت را بشنوند اما این عین

حقیقت است. شیمی درمانی بدن بیمار و سیستم دفاعی اش را چنان نابود میکند که با یک سرماخوردگی معمولی از پا می افتند و می میرند.

قبل از هر چیز بیمار بهتر است بداند :

### **بیماری چیست و چگونه به وجود می آید**

**دکتر زرین آذر** با دیدگاهی جدید، متفاوت و البته قابل تامل، بیماری را اینگونه تعریف کرده است:

”بیماری بطور کلی انحراف بدن از اعمال طبیعی آن تعریف گردیده است حال آنکه در حقیقت می توان گفت که برعکس، بیماری مبالغه بدن در انجام اعمال طبیعی و فیزیولوژیک خود می باشد.

بیماری پدیده ای نیست که از خارج ما بر ما تحمیل شده باشد. بیماری پتانسیلی درونی است که در بدن موجودات زنده وجود داشته و در حقیقت همه روزه در بدن تولید می گردد. مواد جانبی حاصل از سوخت و ساز طبیعی بدن، در اثر تجمع باعث اختلال در کار سلولها و سپس بافتها و اندامهای بدن می گردند. این اختلال بصورت علائم و نشانه های مختلفی بروز می کنند که ما نام آنرا بیماری می گذاریم.

در حالت طبیعی مواد زائد حاصله از سوخت و ساز توسط اندامهای مربوطه از بدن، پاکسازی شده، اثرات منفی یا مخرب بر کار بدن به جا نمی گذارند. زمانی که بدن بدلیلی دچار ضعف و ناتوانی در پاکسازی و انجام اعمال حیاتی است یا میزان مواد زائد از حد طبیعی روزمره خارج است، بدن از حالت تعادل خارج شده، علائم ”بیماری“ بروز می نماید.

تغذیه غیر طبیعی، پرخوری، خستگی، سموم درونی و بیرونی، بی خوابی، استرس، افراط و تفریط در امور زندگی، افکار نگران کننده و منفی همگی از عواملی هستند که به عدم تعادل بدن می انجامند. علائم مختلفی که ما بیماری می نامیم در حقیقت در

اثر تلاش بدن برای پاکسازی بوجود می‌آیند. تب، اسهال، سردرد، استفراغ، دردهای عضلانی و استخوانی که بطور عموم در اکثر بیماریهای حاد و گاهی مزمن مشترک می‌باشند از این جمله‌اند. همین علائم در افرادی که از مصرف مواد اعتیاد روزمره مانند: چای، قهوه، الکل، مواد مخدر، شکر و آرد سفید دست می‌کشند نیز دیده می‌شوند. علائم ذکر شده که نشانه‌های پاکسازی بدن از سموم می‌باشند پس از مدت چند روز تا چند هفته و بدون نیاز به هیچگونه دخالتی از بین رفته، به همراه خود اعتیاد فیزیکی به ماده مورد نظر را نیز از بین می‌برند.

مثال‌های ساده دیگری موضوع را روشن‌تر می‌کند:

نوزاد شیرخوارهای که شیر بالا می‌آورد با چند وعده پرهیز غذایی، نوشیدن آب و افزایش میزان خواب بهبود می‌یابد. شخصی که دچار علائمی مانند تب، لرز، آبریزش بینی، خستگی و بطور کلی علائمی است که آنرا سرماخوردگی می‌نامیم با استراحت، مصرف غذای طبیعی سبک و یا اجتناب از خوردن و افزایش میزان خواب، بدون مصرف دارو و در طول زمانی کوتاه بهبود می‌یابد.

چه چیزی به بهبود این دو نمونه انجامیده است؟ پروسه سم زدایی و بازگشت بدن به تعادل و خودپایداری.

چنانکه ذکر شد بیماری در اثر تجمع مواد زائد در بدن بوجود می‌آید. در ابتدا بدن به کمک ارگانهای پاکسازی سعی در خروج این مواد زائد دارد. اگر تجمع این مواد بیش از توانایی بدن در پاکسازی آنها باشد و یا اگر بدن به دلایلی از تعادل خارج گردیده در نتیجه قدرت پاکسازی کامل از مواد زائد را نداشته باشد، در اثر تجمع این مواد علائم مختلفی در ارگانهای مختلف بروز می‌نماید. ادامه این عمل می‌تواند در نهایت به ساختمان سلولی و بافتی غیرطبیعی منتهی گردیده، ساختمان طبیعی عضو یا اعضای خاصی را دگرگون نماید. به مجموعه این علائم و نشانه‌ها در کنار هم نام خاصی داده شده که تعریف طب مدرن از بیماریهای مختلف را بوجود می‌آورند، مثلاً سرطان پروستات، آرتروز، تورم یا زخم معده، آلرژی، آسم، کولیت، سینوزیت و ...



این نامها تنها به عضوی که علائم "بیماری" را بیش از دیگران از خود بروز داده اشاره دارد. این توجه و تمرکز به یک ارگان و یا یک دستگاه دو مسئله مهم را از مد نظر دور نگه میدارد:

اول اینکه به دلیل اصلی و ریشه‌ای بیماری (که همانا اختلال در تعادل بدن می‌باشد) نپرداخته و دوم اینکه بیماری را پدیده‌ای محلی و خاص یک عضو یا دستگاه خاص می‌داند و نه مربوط به کل بدن.

مثلا نام کولیت یا تورم و التهاب روده بزرگ تنها از آنچه بروز نموده صحبت می‌کند و نه از دلیل ایجاد آن، درعین حال که تنها به ابتلا یک عضو بدن یعنی روده بزرگ توجه دارد و نه کل بدن و نهایتا این همه باعث می‌گردد که طریقه درمان نیز انحرافی بوده، تنها به رفع نشانه‌ها در عضو مربوطه نظر داشته باشد و نه به بازگرداندن تعادل و خودپایداری کل بدن.

همه بیماریها در حقیقت تنها یک بیماری هستند که بصورت مجموعه‌ای از نشانه‌های مختلف دراعضاء مختلف بروز کرده‌اند. این نشانه‌ها بر مبنای عمل متفاوت اعضاء گوناگون بدن، متفاوت می‌باشند.

همه بیماریها در حقیقت ریشه در یک علت دارند: تجمع سموم، التهاب و تورم در کبد یا ریه از التهاب و تورم در معده یا روده متفاوت نیستند. آنچه که باعث تفاوت بروز نشانه‌ها می‌گردد تفاوت در بافت و عمل خاص هر عضو است.

مواد زائد بدن در زمانهای متفاوت دارای ترکیبات شیمیایی متفاوت می‌باشند این بدن است که تعیین می‌کند کدام ماده زائد در چه زمانی و از چه راهی باید دفع گردد و اینکه کدامیک از اعضاء بدن درگیر پاکسازی این مواد زائد گردند.

عاداتهای مختلف ما همچنین بر اعضاء خاص بیش از اعضاء دیگر اثر می‌گذارند بعنوان مثال کشیدن سیگار به نظر می‌رسد که دستگاه تنفس و ریه را بیش از اعضاء دیگر تحت فشار قرار دهد. عوامل دیگر از قبیل عوامل ژنتیکی، تفاوت‌های محیطی، تمایلات و عادات مختلف، استرس خاص مشاغل مختلف جسم و روح باعث می‌گردند که عضو یا اعضاء مورد نظر تأثیرات انباشتگی سموم را آسانتر از خود بروز دهد.

اگر تنها به نشانه‌ها پرداخته و دلیل پیدایش بیماریها را فراموش کنیم. نتیجه همان می‌شود که امروز از نظر طب مدرن دلیل پیدایش قسمت اعظم بیماریها مجهول بوده و دلیل پیدایش بخش بزرگ دیگری بر گردن باکتریها و ویروسها گذاشته شده است. حال آنکه باور به اینکه همه بیماریها بروزهای مختلف یک ریشه اصلی یعنی "التهاب بدن" در اثر تجمع مواد زائد می‌باشند ما را به بررسی ریشه‌ای علل پیدایش این تجمع، ترمیم و تصحیح آن در نتیجه ریشه کن نمودن بیماری می‌رساند.

علل ریشه‌ای بیماری التهاب بدن در اثر مواد زائد چنانکه ذکر گردید در اثر تغذیه غلط، روش ناسالم زندگی، پرخوری، استرس روحی و جسمی، پرداختن به مشاغل بیهوده، تکراری و خسته کننده، داشتن روابط ناسالم با خود و دیگران و امثال اینها می‌باشد. بهبود مسئله‌ای خود بخودی توسط بدن و در نتیجه دفع سموم اضافی و مواد زائد در حد مورد قبول بدن برای ادامه اعمال حیاتی روزمره حاصل می‌گردد و نه در اثر مصرف دارو. تنها باید با پیشه نمودن اصول اساسی سلامتی شرایط ایده‌آل را برای بدن فراهم آورد تا این وظیفه حیاتی خود را به انجام رساند.

زمانی که بپذیریم که بیماری عمدتاً در نتیجه نحوه زندگی، تفکر و اعمال خود ما بوجود می‌آید و نه به علل مجهول و نامعلوم و اجرام آسمانی و زمینی، به دست آورد بزرگی دست پیدا می‌کنیم چرا که مسئولیت سلامت خود را خود به عهده می‌گیریم. این پذیرش و آگاهی به ما این قدرت و توانایی را می‌بخشد که با نحوه زندگی خود سلامت خود را بیمه نموده از بیماریها و مشکلات سلامتی آینده خود جلوگیری نمائیم.

بیمار گردیدن آسان است. در حقیقت نحوه زندگی روزمره بسیاری از ما که به نوعی تبعیت از حرکت کل جامعه بشری است ما را به سمت بیماری سوق می‌دهد.

برای بیمار شدن می‌توانیم از توجه و گوش سپردن به پیامهای بدن خودداری کنیم. می‌توانیم عاداتهایی مانند کشیدن سیگار، مصرف الکل و سایر مواد تخدیر کننده یا محرک را دنبال کنیم. می‌توانیم در مشاغل خسته کننده و تکراری روزمره مان درجا بزنیم. می‌توانیم برای

لقمه‌ای نان، روح خود و آرزوهای خود را به راحتی در خود خفه کنیم. می‌توانیم دانه‌های حسادت، زیاده خواهی، تعصبات مختلف، ترس و نگرانی را در روح خود کاشته همه روزه به آنها سرکشی نموده و آب و کودشان دهیم و بطور کلی می‌توانیم اصول سلامتی را زیر پا گذارده، با جریان همگانی تبلیغات و تعلیمات شنا کنیم و پیش برویم. برعکس برای سلامتی اما باید آگاه بود و آگاهانه حرکت نمود و اصول و قوانین طبیعی را که ایجاد کننده و حامی سلامتی می‌باشند دنبال نمود.

بیماری چنانکه ذکر گردید در اثر تجمع مواد زائد در بدنی که به دلایل مختلف قدرت پاکسازی و دفع این مواد به میزان لازمه را از دست داده بوجود می‌آید. در حقیقت زمانی که میزان مواد زائد تولید شده در بدن به نقطه اشباع رسیده از ظرفیت سیستم پاکسازی روزمره بدن فراتر می‌رود "بیماری حاد" بروز می‌کند. سپس به محض اینکه میزان این مواد به حد قابل تحمل برای بدن برسد علائم بیماری که در حقیقت نشانه‌های پاکسازی هستند از بین رفته بیمار احساس بهبودی می‌کند. اگر شخصی در این مدت از دارو یا سایر روشهای درمان استفاده کرده باشد این بهبود را به حساب آن دارو یا آن روشها می‌گذارد. حال آنکه بهبود عملی خود انگيخته و خودبخودی بوده تنها در اثر تقلیل سموم در بدن بوجود می‌آید. به معنایی دیگر در اکثریت قریب به اتفاق موارد بیماریهای حاد، اگر به اندازه کافی صبر و تحمل نشان داده از مصرف دارو خودداری کنیم، بیماری (پروسه سم زدایی) دوره خود را طی نموده و بدن به حالت طبیعی خود باز می‌گردد. در حقیقت درک این مسئله به ما کمک می‌کند که با از بین بردن دلایل بیماری از بروز بیماریها مزمن جلوگیری کنیم.

بیماری تلاش بدن برای دفع مواد زائد تولید شده در بدن است. به چه معنا؟ کسی که ورزش می‌کند در هنگام ورزش دارای ضربان قلب بیشتر، تنفس شدیدتر، بالاتر رفتن درجه حرارت بدن، هجوم بیشتر خون به اعضاء مختلف، ازدیاد ترشحات مختلف از جمله تعرق و نشانه‌هایی مشابه اینهاست. البته اینها تنها نشانه‌های ظاهری و قابل مشاهده برای ما هستند چرا که در

هنگام ورزش و ازدیاد فعالیت بدنی در درون سلولها نیز فعل و انفعالات سلولی شدیدتری برای تولید انرژی و خروج مواد زائد تولید شده صورت می‌گیرد.

آیا ما نام این تغییرات در هنگام ورزش را بیماری می‌گذاریم؟ طبیعتاً نه. پس چگونه است که تغییرات بدن در هنگام سم زدایی شدیدتر را "بیماری" نامیده در پی "معالجه" و از بین بردن آن برمی‌آئیم؟

تب، ترشحات بینی و حلق، لرز، تعرق شدید، اسهال، عطسه، سرفه، استفراغ، دردهای عضلانی، همه و همه اعمال فیزیولوژیک و طبیعی بدن در اشکال مبالغه آمیز آن هستند بطور خلاصه یعنی در اثر کوشش بیشتر و مبالغه آمیز بدن برای خروج سموم تولید شده از بدن، اعمال طبیعی و فیزیولوژیک، صورت مبالغه آمیز به خود می‌گیرند. حرارت بدن بالا می‌رود، ضربان قلب تندتر می‌شود، تنفس شدیدتر می‌گردد، دفع سموم از طریق مدفوع، تعداد دفعات مدفوع را افزایش داده، اسهال را می‌آفریند و الی آخر.

بیماری تلاش مداوم بدن برای دفع مواد زائد و سموم تولید شده در بدن است. همانگونه که سلامتی پدیده‌ای درونی و در خود موجود زنده است بیماری نیز از درون پدیده نشأت می‌گیرد. همانقدر که سرما و گرما دنبال هم‌اند، همانقدر که شب و روز از پی هم می‌آیند بیماری و سلامتی نیز با هم‌اند و دنبال هم. سلامتی و بیماری هر دو از پدیده‌های عادی و فیزیولوژیک بدن می‌باشند.

برماست که با انتخاب روش زندگی که حامی و پشتیبان سلامتی است از جسم و روحی سالم‌تر برخوردار بوده زندگی پر بار و با نشاطی را پیش ببریم.

## سیستم خوددرمانی بدن

تفاوت در سیستم های طبی و درمانی قدیم و جدید بخاطر تفاوت در دیدگاههای آنهاست، دکتر زرین آذر در اثر جدیدشان با عنوان **”التهاب و التیام“** (نگاهی نو به بیماری و درمان)، تنها **”بدن“** را **”خود درمان“** میداند و در این باره بیان میدارد:

**”هر سلول بدن موجود زنده دستگاهی پیچیده و خودکار است که بطور ذاتی اعمال طبیعی و پیچیده خود از جذب اکسیژن و مواد غذایی و استفاده از آنها به منظور خاص آن سلول گرفته تا تولید و دفع مواد زاید را انجام می‌دهد. هر سلول کارخانه تولید انرژی و مواد ضروری است. هر سلول خود را از غیر خود شناخته، غیر خود را به روشهای مختلف از بین می‌برد. هر سلول تولید مثل کرده اطلاعات ژنتیکی خود را به سلولهای دختر منتقل می‌کند و بدون وقفه و با دقتی وسواس گونه **”دی ان ای“** یا حاملان اطلاعات ژنتیکی را بررسی نموده حاملان اطلاعات نادرست را اگر قابل تعمیر باشند، تعمیر نموده و در غیر اینصورت از بین می‌برد.**

نحوه زندگی امروز بشر، امکان و فضای مکث و تعمق در پدیده‌های طبیعی را از انسان سلب نموده است. اما با اندکی مکث در می‌یابیم که طبیعت و موجودات آن که جای خود دارد، آنچه به تنهایی و در هر لحظه در بدن انسان در حال انجام است از هر جادو و معجزه‌ای برتر و بالاتر است.

علم امروز بشر در فهم وجوه این حرکت هوشمند ناتوان بوده و در برابر این معجزه عظیم بازیچه‌ای کودکانه می‌نماید. در هر لحظه میلیونها و بیلیونها فعل و انفعال شیمیایی مناسب با شرایط آن لحظه بطور خودکار در بدن در حال انجام است و این همه بدون دخالت و یا حتی آگاهی و کنترل ما صورت می‌گیرد.

در زمان استرس هورمونهای لازم ترشح گردیده و بدن را برای مقابله با شرایط استرس‌زا آماده می‌نماید و در زمان آرامش هورمونها و مواد شیمیایی را که باعث تعمیر و بازسازی می‌گردند تولید می‌نماید. اگر میزان ماده‌ای در بدن کمتر از میزان مورد نیاز آن باشد، با بالا رفتن تعداد گیرنده‌های جذب آن ماده، میزان جذب ماده از

روده افزایش یافته و اگر میزان ماده ای در بدن زیادتر از حد نیاز است پس از ذخیره بخشی از آن برای جلوگیری از انباشتگی و مسمومیت ناشی از ازدیاد، تعداد گیرنده های جذب آن ماده خود به خود کاهش یافته جذب آن ماده متوقف می شود.

اگر بخواهیم تمام اطلاعات موجود در یک سلول بدن انسان درباره ساختمان سلول، فعل و انفعالات شیمیایی و ژنتیکی آنرا به نوشته در آوریم حدود پنج میلیون صفحه فقط برای اطلاعات یک سلول بدن مورد نیاز خواهد بود. فراموش نکنیم که بدن انسان از حدود صد تریلیون سلول ساخته شده است. هرگز فکر کرده اید که چگونه بدن می تواند چنین اعمال دقیقی را در اینهمه سلول با هم و در کنار هم هماهنگ کرده و بدون خطا جلو ببرد؟ هرگز فکر کرده اید که چگونه بدن می تواند همواره درجه حرارت و پی اچ مناسب برای فعالیت آنزیم ها و کلیه عملکرد سلولی را فراهم، تنظیم و برقرار سازد؟

بهترین ماشینهای ساخت دست بشر نیاز به روغنکاری مکرر دارند اما مفاصل بدن از یک سیستم خودکار روغنکاری برای سراسر عمر برخوردارند. در ماشینها ساختاری جدا و متفاوت برای هر ماده مورد نیاز ماشین وجود دارد. یک منفذ برای روغن است و راه ورودی دیگر برای آب رادیاتور و راهی دیگر برای بنزین و مایع ترانسسمیشن، اما در بدن انسان آب و مواد غذایی از یک منفذ وارد شده و در مراکز مختلف بر مبنای نیاز هر عضو و هر سلول مورد استفاده قرار می گیرد.

کلیه اعمال حیاتی بدن که باعث ادامه حیات موجود می گردد بطور خود به خودی و بدون دخالت آگاهانه ما انجام می گیرد. قلب خود به خود می زند. چشم خود به خود می بیند. معده خود به خود هضم می کند. درجه حرارت بدن خود به خود تنظیم می گردد. پی اچ بدن همواره و به طرق مختلف در بهترین حالت ممکن برای ادامه اعمال حیاتی کنترل می گردد. ریه به خودی خود اکسیژن هوا را جذب خون می کند. این مثالها و بسیاری دیگر از نمونه های اعمال خودکار بدن تنها نشانه های کوچکی از هوشمندی و نظم بی نظیر بدن می باشند.

خوددرمانی بدن، توانایی ذاتی است که در هر سلول و نهایتاً در کل بدن به ودیعه گذاشته شده است. بدن نه تنها قابلیت پاکسازی بلکه توانایی درمان و بازسازی را نیز دارد. هرگز به معجزه جوش خوردن استخوان شکسته، ترمیم و التیام زخمها و جراحات از جمله بریدگی‌های عمیق ناشی از اعمال جراحی و... که همه توسط خوددرمانی بدن صورت می‌گیرد، فکر کرده‌اید؟

کلیه روشهای درمان از طب شیمیایی گرفته تا سایر روشهای سنتی با وجود اختلافات بسیار در یک چیز مشترکند و آن اینکه همگی به بیماری بعنوان پدیده‌ای غیر طبیعی باور داشته در پی از بین بردن بیماری هستند ولی در چگونگی و روش از بین بردن بیماری است که دچار اختلاف نظر می‌باشند.

شکی نیست که هر یک از این روشهای درمانی گذشته و اکنون دستاوردهای قابل توجهی در درمان درد، ناراحتی‌ها و برخی بیماریهای انسانی داشته اند. اما نباید فراموش کرد که تنها زمانی باید به روشهای درمانی متوسل شد که ادامه بیماری خطر از بین بردن بدن و بیمار را به همراه داشته باشد، یعنی شدت مسمومیت و سم زدایی بدن از قدرت حیاتی موجود در جاندار فراتر بوده خطر از بین رفتن بیمار وجود داشته باشد و این امری است که اگر نگوییم نادر می‌توان گفت که کمتر اتفاق می‌افتد.

مثالی که این موضوع را روشن تر کند اینکه باکتریها در بدن شخصی که بدلیل تجمع سموم مختلف دچار بیماری و یا ناتوانی سیستم دفاعی شده به راحتی شروع به رشد می‌نمایند (مگس در محل مناسبی که انباشته از آشغال است با سرعت فراوان شروع به رشد و افزایش نموده می‌تواند همه آن محیط را به تصرف خود و لاروهایش درآورد) طبعاً یک بدن مسموم قدرت از بین بردن میکربها را نخواهد داشت. در این زمان تجویز آنتی بیوتیک برای بدن مثل به کار بردن داروی حشره کش در آن محیط آشغال زده است که مگس‌ها را نابود می‌کند. داروی حشره کش خود ماده سمی است. آشغال به خاطر آشغال بودنش محیط رشد مناسبی برای عامل خارجی که حشرات باشند فراهم آورده است. مصرف داروی ضد حشره باعث از بین بردن آشغال نمی‌شود

ولی حشرات را از بین می‌برد. آنتی‌بیوتیک هم مانند آن داروی ضد حشره، خود یک سم است. این سم طبیعتاً قادر به از بین بردن آشغالها و سموم بدن که محیط مناسبی برای رشد باکتریها فراهم نموده بود نیست اما در این شرایط خاص با از بین بردن باکتریها شاید فرصتی برای بدن فراهم آید که فرایند سم زدایی را ادامه داده نهایتاً سلامت را به انسان بازگرداند.

آنتی‌بیوتیک قدرت پاکسازی و سم زدایی بدن سمی و آشغال زده را ندارد. این خود بدن است که باید اینکار را به انجام برساند و آن دوره ای که این سم زدایی در حال انجام است دوره ای است که همراه با علائم و نشانه‌هایی می باشد که ما آنرا بیماری می‌نامیم. سم زدایی وظیفه و کار بدن است. هیچ سیستم درمانی قادر نیست این کار بدن را بعهدہ بگیرد. پس آنچه که طب مدرن و سایر روشهای درمان برای سلامتی بدن انجام داده اند در حقیقت همان بخشی است که تنها می‌تواند در جهت تقویت عملکرد خود بدن باشد و نمی‌تواند و نباید جای عمل خوددرمانی بدن را گرفته یا دخالتی در این پروسه خود به خودی ایجاد کنند.

هیچ یک از این روشهای درمان در حقیقت قادر به درمان واقعی که همان پروسه سم زدایی و پاکسازی از سموم است نیستند. بیماری پدیده ای خارجی و غیر طبیعی نیست. بدن بیماری را بوجود می‌آورد تا اضافات و سموم جمع گردیده را پاکسازی نماید. بیماری در حقیقت یک خانه تکانی است و باید به آن خوشامد گفت. حال اگر این پدیده به نیت پاکسازی بوجود آمده پس از اتمام کار پاکسازی نیز از بین خواهد رفت. به جای دخالت در آن و سعی در تغییر مسیر آن باید اجازه داد که بیماری مسیر طبیعی خود را طی نموده به سرانجام برسد. هر نوع دخالت که به کوتاه کردن این پروسه منتهی گردد، پروسه پاکسازی را نیمه کاره گذارده در دراز مدت به ضرر بدن خواهد بود. بدن خود درمان کننده است. تنها باید شرایط طبیعی و لازم برای حرکت و عمل آنرا فراهم آورد.“



## حقیقت سرطان از دیدگاه طب طبیعی

نام سرطان برای بسیاری افراد همواره تداعی کننده مرگ و پایان یک زندگی می باشد اما **مارکوس فریدنمان** (Marcus Freudenmann) از پژوهشگران برجسته سرطان شناس و درمان طبیعی سرطان در جهان، سرطان را اینگونه بیان میکند:

”حقیقت این است که ما در هر روز زندگی امان به طور دائم در حال شفا یافتن از میکرو بیماری ها و ریز سرطانهای درونمان هستیم. هر کدام از ما درون بدنمان ۷۵۰ هزار سلول سرطانی داریم و سیستم ایمنی بدن ما یا این سلولها را نابود میکند یا در جایی ذخیره می نماید تا در فرصتی مناسب آنها را نابود کرده و دفع نماید و اگر سیستم ایمنی در نهایت نتواند فرصت از بین بردن آنها را پیدا کند یا قدرت از بین بردن آنها را نداشته باشد تعادل سیستم بدن ما به هم میخورد.

همه ما در تک تک روزهای زندگی امان در حال نبرد با بیماری هایی ریز و سرطان هستیم و در بدن ما به طور پیوسته سلولهای سرطانی و پیش سرطانی و سلول های غیر عادی شکل می گیرند و سیستم ایمنی ما این سلول های خراب را شکار می کند و از بین می برد. درست همانطوریکه باکتری و قارچ ها را می کشد. سیستم ایمنی به محض اینکه در معرض تعداد زیادی باکتری و نظایر آن قرار می گیرد وارد میدان می شود و یک سیستم ایمنی خوب میتواند این مهاجم ها را از بین ببرد.

یک نقطه چرخش وجود دارد که در آن نقطه سرطان می تواند سیستم ایمنی بدن را شکست دهد و تومور شکل بگیرد. اکثر افراد درک نمی کنند که تومور سرطانی، بافتی است که بدن خودش می سازد برای اینکه اطراف بیماری و سموم را محاصره و سیم کشی کند و سلولهای سرطانی و خطرناک بدن را از بقیه بدن جدا سازد.

سلول های سرطانی نمی توانند بافت بسازند. آنها متخصص و هوشمند نیستند و فقط بلندند به طور غیر قابل کنترلی تکثیر شوند. اما بدن فوق العاده هوشمند است و به خودش می گوید حالا که سیستم ایمنی من کارش را درست انجام نمی دهد باید این سلول های سرطانی را به طور موقتی کنترل کنم به همین خاطر گرد این سلولها یک بافت میسازد که ما به آن تومور میگوئیم و البته این مساله به راحتی قابل ردیابی است چرا که به آهستگی رشد میکند و میتوان به راحتی فهمید سلول های کجا به صورت کنترل ناپذیر در حال تکثیرند.

پژوهشگر طب و تغذیه طبیعی دیگر در جهان با نام **مارکوس روتکرانز (Markus Rothkranz)** در کتاب "خوددرمانی ۱۰۱" با دیدگاهی جالب و شنیدنی، نه تنها سلولهای سرطانی را بد و وحشتناک نمیداند بلکه از آنها با عنوان "کارگران بهداشت و بهسازی بدن" یاد کرده است و میگوید :

" همه ما در بدنمان باکتری، انگل، ویروس و سلولهای سرطانی داریم، این بخشی از زندگی ماست. آنها در اینجا ساکت نشسته و منتظرند تا کارشان را انجام دهند. نخستین چیزی که باید بدانیم اینست که آنها موجودات بدی نیستند. آنها کارگران بهداشت دوران زندگی هستند. کار آنها این است که مواد ضعیف، ناسالم و در حال مرگ را بخورند. این کار آنها ما را به زمین برمیگرداند تا بتوانیم تجزیه شده و به زمین برگردیم و این نوعی بازیافت است. فقط بیمار و در حال مرگ بازیافت میشود. اگر بدنمان سالم و تمیز باشد، چیزی برای بازیافت وجود ندارد و بنابراین آنها کاری برای انجام دادن ندارند. "

## چرا تومورها اتفاق می افتند

تومور اتفاق می افتد زیرا سیستم ایمنی که قرار بوده سلولهای سرطانی را که هر روز در بدن ما رشد می کنند بکشد، در هم شکسته شده است. یک ترازو را مجسم کنید در یک سمت یک "گلبول سفید خون" قرار دارد که نشان دهنده سیستم ایمنی بدن است و در سمت دیگر شما یک "سلول سرطانی" دارید و نشان دهنده تومور در بدن شماست و درست وسط این ترازو یک "سلول مغز" وجود دارد سلول مغز بر اساس تمام اعمال، افکار، احساسات و غذایی که بدن به آن می‌رساند تصمیم می‌گیرد که از سرطان حمایت کند و باعث تضعیف سیستم ایمنی شود یا از سیستم ایمنی حمایت کند و حجم تومور سرطانی را کاهش دهد، به همین سادگی!

## مسئولیت پذیری برای سرطان

قبول مسئولیت کار ساده ای نیست. بسیاری از بیماران حتی حاضر نیستند یک کلمه در مورد قبول تقصیر خودشان بگویند یا بشنوند. اما حقیقت اینست که در واقع این ما هستیم که با روش بد زندگی و عادات نادرست امان سرطان را بوجود می آوریم. ما دچار سرطان نمی شویم بلکه خودمان به سراغ سرطان می رویم. اما هیچ کس نمی خواهد قبول کند که خودش مسئول بیمار شدن خودش است.

اگر شما مبتلا به یک بیماری مزمن شده اید بدانید که این بیماری از بیرون نیامده است. شما قربانی این بیماری نیستید. خودتان شرایط بیمار شدن را در ذهن و بدنتان ایجاد کرده اید و این کار را احتمالا در طول ده ها سال انجام داده اید.

وقتی به شما می گویند بیماری مزمن شما در مرحله حاد است یعنی شما برای بیش از ۷ سال بیمار بوده اید، در واقع قبل از اینکه به اندازه کافی بزرگ شود تا پزشک

بتواند آن را با رادیولوژی تشخیص دهد، برای سالها در حال رشد بوده است و در این مدت فقط کافی بوده غذای خود را عوض کنید، استرس خود را کم کنید، همسر خود را درک کنید یا شغل متفاوتی پیدا کنید چرا که ذهن و بدن در تمام سطوح با هم کار می کنند. اگر به این خاطر که معلم های ما این اطلاعات را به ما نداده اند از آنها خبر نداشته باشیم بنابراین ما در جهل و نادانی زندگی می کنیم.

اگر بگوییم ما مسئول نیستیم چون هیچ کسی برای ما روش تولید بیماری را توضیح نداده است پس حالا که داستان شکل گیری سرطان را میدانیم باید مسئولیت آن را قبول کنیم، زیرا حالا فهمیده ایم مسئولیت سلامتی و بیماری امان با خودمان است. وقتی من مسئولیت زندگی ام را می پذیرم این به من قدرت عظیمی می بخشد زیرا از این به بعد میتوانم کاری در مورد آن انجام دهم اما اگر کسی از بیرون بیاید و به من بگوید که هیچ کنترلی روی سلامتی خودم ندارم و سرطان به خودی خود و تصادفی به وجود می آید، این یک فاجعه است چون من کاملا عاجز و ناتوان می شوم .

اگر شما از یک تومور شناس دلیل سرطان را بپرسید به شما میگوید: نور آفتاب، سیگار کشیدن و چیزهایی دیگری که نمی دانیم. اما طب طبیعی دلیل آن را میداند، آنرا معکوس می کند و عامل تولید سرطان را از بین می برد:

- ۱- جلوی ورود سموم غذایی، محیطی و ذهنی به بدنت را بگیر
- ۲- سموم موجود را از بدنت خارج کن
- ۳- بدن خودش کارش را شروع کرده و تو را شفا خواهد داد

به سراغ حذف عامل تولید سرطان رفتن یک نکته اساسی است و از تفاوت های اصلی طب شیمیایی و سنتی با طب طبیعی می باشد. به ندرت می توان با سرطان جنگید

مگر اینکه روی عامل تولید آن متمرکز شویم. و برای همین، مهم است که اشخاص بفهمند چرا مریض می شوند. چون این کاملا منطقی است که وقتی دلیل چیزی را بفهمید می توانید روند آن را بر عکس کنید و به طور واضح وضعیت و حال شما باید بهتر شود. باید لایه های پیاز را برداریم و ریشه مشکل را کشف کنیم.

### مشکلات و معایب درمان های رایج سرطان

یکی از موانع موجود در درمان های رایج و کنونی سرطان، مشکل نگاه نادرست به سرطان است که روی خود غده سرطان یا تومور متمرکز می شوند، در واقع تمرکز داروهای سرطانی روی نابودی خود غده سرطانی قرار گرفته است، نقش تومور شبیه نقش چراغ های بی ارزش هشدار خرابی در اتومبیل هاست و این نشانه ها بعد از بروز خرابی روشن می شوند و ظاهر می گردند. و بعد از ظهور این نشانه ها ما چه می کنیم؟ سعی می کنیم غده را کوچک کنیم یا با جراحی غده، بریدن و قطع عضو سرطانی از شر آن خلاص شویم و این درست مثل اینست که وقتی اتومبیل خراب می شود به جای تعمیر آن، چراغ های هشدار دهنده اتومبیل را دور بیندازیم.

در واقع تومور فقط عارضه یا نشانه جنبی چیز وحشتناکی است که قبلا در درون بدن اتان رخ داده است. به زبان ساده، غده سرطانی فقط نوک "کوه یخی" است و بقیه کوه از دید ما مخفی است. اگر درک کنید که در عمل جراحی سرطان، با برداشتن غده سرطانی فقط نوک کوه یخی برداشته می شود و سرطان را واقعا درمان نمی کند برای آن ارزشی قائل نخواهید بود. اگر دقت کنید که بعد از قطع و برداشتن غده سرطانی، طب شیمیایی برای شما شیمی درمانی و پرتو درمانی تجویز می کند، خواهید فهمید که دلایل این است که فقط با جراحی نمی توان کل سرطان را از بدن شما خارج کرد.

طب شیمیایی با نادیده گرفتن کامل دلیل ظهور غده سرطانی، روباه را در لانه مرغ جا میگذارد. آیا فکر نمی کنید که ربط دادن سرطان یک فرد به غده سرطانی اش عجیب است؟ در حالیکه این سرطان قبل از آن ۱۰ سال است که در بدن شما رشد کرده است! بدن یک فرد بطور متوسط در هر روز زندگی اش دچار سلول های سرطانی می شود و سلولهای سرطانی در هر لحظه شبانه روز در کل بدن ما در گردش و چرخش اند. به عبارت دیگر ما با سرطان زندگی می کنیم و تنها سیستمی که می تواند این سلولهای سرطانی را آشکار سازد و از بین ببرد سیستم ایمنی بدن ماست. اگر سیستم ایمنی شما دچار نقص شود و یک سلول سرطانی بتواند از دید آن مخفی بماند، آن تک سلول سرطانی شروع به تکثیر می کند.

در این نمودار می بینیم که یک تک سلول سرطانی در عرض هشت سال به چه تعداد میتواند تکثیر شود:

۹۰ روز - ۲ سلول

یک سال - ۱۶ سلول

دو سال - ۲۵۶ سلول

سه سال - ۴۰۹۶ سلول

چهار سال - ۶۵۵۳۶ سلول

پنج سال - ۱۰۴۸۵۷۶ سلول

شش سال - ۱۶۷۷۷۲۱۶ سلول

هفت سال - ۲۶۸۴۳۵۴۵۶ سلول

هشت سال - ۴۲۹۴۹۶۷۲۶۹۶ سلول

بیشتر سلول های سرطانی زمانی آشکار میشوند که تعداد آنها در بدن شما بین ۴ تا ۱۰ بیلیون رسیده باشد. در واقع به جای آشکار ساز زود هنگام، ماموگرافی و تکنیک های مشابه را باید آشکار سازهای دیر هنگام نامید. بطور متوسط وقتی می فهمیم سرطان گرفته ایم که سرطان در تمام بخش های بدن ما پخش شده است.

وقتی یک تومور سرطانی در بدن بیماری آشکار می شود، اطرافیان سعی می کنند بیمار را وحشت زده کنند و او را وادار سازند سریع کاری کند، در حالیکه این تومور سرطانی ده سال است که در بدن بیمار بوده است. گاهی ده ها سال (به جز موارد استثنایی)، تومور سرطانی نه برای سلامتی خطری دارد و نه جان بیمار را تهدید می کند. اولین چیزی که باید افراد درک کنند این است که بسیاری از سرطان ها جزو بیماری های با رشد آهسته هستند و بیمار برای فکر کردن در مورد آن همیشه وقت دارد و مشکل اینجاست که طب شیمیایی همیشه میگوید باید سریع اقدام کرد و در عرض چند ساعت غده سرطانی را جراحی کرد، سینه را برید، پروستات را برداشت و تکه ای از روده را جراحی کرد. ولی حقیقت اینست: این سرطان قبل از آن که کشف شود به طور متوسط ۱۰ سال در بدن بیمار بوده است و بیمار احتمالاً ۱۰ تا ۲۰ سال دیگر تا مردن فاصله دارد.

سرطان یک بیماری با رشد بسیار آهسته است و بیمار باید صبور باشد و تمام راههای درمان ممکن بیماری خودش را مورد توجه قرار دهد و از همه مهمتر وحشتزده نشود. در بسیاری از موارد طب شیمیایی سعی می کند به بیمار فشار آورد تا سریع تصمیم بگیرد و به او می گوید که اصلاً وقتی برای تلف نکردن ندارد. بسیاری از افراد فکر می کنند که با شیمی درمانی می توانند از شر همه سلول های سرطانی خلاص شوند اما حتی دوزهای بالای شیمی درمانی هم نمی تواند آنها را از شر سرطان خلاص کند.

شیمی درمانی شبیه سم پاشی مزارع برای کشتن حشرات است که همیشه تعدادی حشره در مقابل سمپاشی مقاومت می کنند. به طور مشابه همیشه تعدادی سلول های سرطانی هستند که به هر ترکیبی از شیمی درمانی مقاومت نشان می دهند. سلول

های مقاوم بعد از شیمی درمانی زنده می مانند و تعداد خود را تکثیر می کنند و سرانجام در حجم وسیع بر می گردند. درست مثل حشرات مزرعه، تومور سرطانی مقاوم می شود و در واقع سموم شیمیایی به غذای سلول های سرطانی تبدیل می شود.

اکنون سموم شیمیایی باعث میشود حال بیمار بدتر شود و طب شیمیایی می گوید "الان من به تو مواد شیمیایی جدید و متفاوتی میدهم". مواد شیمیایی جدیدی که تومور سرطانی به آنها مقاومت نشان نداده است و اغلب این ماده شیمیایی جدید برای مدت کوتاهی جواب میدهد و بعد دیگر کار نمی کند و طب شیمیایی مجبور است سم جدیدی به بدن بیمار تزریق کند. اما حقیقت اینست:

"نمی توان با سم کسی را درمان کرد، نمی توان با سم کسی را شفا داد."

و این یکی از دلایل نرخ بالای بازگشت سرطان بعد از درمانهای مرسوم است.

بیش از نود و پنج درصد سرطانی ها دوباره سرطان اشان عود می کند و این چیزی است که خود پزشک ها می گویند. عود سرطان و بازگشت دوباره سرطان اصطلاح درستی نیست چون بازگشتی اتفاق نمی افتد و در واقع ادامه همان سرطان قبلی است. مثلا اگر شما سرطان سینه بگیرید بعد از چند ماه این بیماری در تمام بدن شما پخش می شود و اگر هم بالفرض دکتر سینه شما را قطع کند باز هم آن سرطان قبلا در ریه، استخوان، مغز و تمام بدن شما پخش شده است و فقط تعداد آنها برای آشکار سازی در آن اعضا کم است اما این سلول های سرطانی تکثیر و دو برابر شدن خود را ادامه می دهند و چند ماه بعد در بخشی دیگر از بدن خودشان را آشکار می سازند. و به این ترتیب سلول های سرطانی کل بدن را تحت سلطه خود می گیرند بدون اینکه روش های متعارف درمان روی آنها تاثیر بگذارد.

هیچ سم یا ترکیبی از سموم وجود ندارد که بتواند همه سلولهای سرطانی ما را بکشد فقط سیستم ایمنی خودمان است که میتواند اینکار را انجام دهد. حتی اگر در موارد



معدودی بتوان با روش های متعارف سرطان را مخفی کرد اما در دراز مدت دوباره خودش یا بیمای های مرتبط با آن بیمار را از بین می برند.

داروهایی که برای معالجه سرطان استفاده می شوند گاهی سمی ترین موادی هستند که تا به حال روی بدن انسان مورد استفاده قرار گرفته اند. شیمی درمانی به قدری سیستم ایمنی بدن را تخریب می کند که بیمار سرطانی بخاطر یک سرماخوردگی معمولی می میرد. سرم هایی که به سرطانی ها تزریق می شود جزو مواد خطرناک سمی دسته بندی می شوند و اگر این مواد روی بدن بریزد به سختی معالجه می شود. در تحقیقات مختلف اکثر تومور شناسان گفته اند اگر سرطان بگیرند هرگز از شیمی درمانی استفاده نخواهند کرد و آن را به خانواده خود نیز توصیه نمی کنند. اما با این وجود طب کنونی این داروهای فوق العاده مسموم را به عنوان داروهایی موثر و ایمن تایید می کند، برخلاف این حقیقت که عارضه جانبی متعارف این داروها مرگ بیمار است.

### **یک برآورد صادقانه از حقایق باید در دسترس همگان باشد**

چرا افراد سیگاری ژاپنی بیشترین مصرف سیگار در دنیا را دارند و با این وجود کمترین نرخ سرطان ریه در جهان را نیز دارند؟ چرا مصرف سیگار در آمریکا تا حد زیادی کاهش یافته است اما میزان ابتلا به سرطان ریه افتی نداشته است؟ نرخ سیگاری ها نسبت به سیگاری های بیست و سه سال پیش به نصف کاهش یافته است. اگر سیگار باعث سرطان می شود و میزان سیگاری ها نصف شده است پس چرا میزان سرطان ریه نصف نشده است؟

انتظار داشتیم میزان سرطان ریه کاهش یابد اما چنین نشد. اعداد می گویند چنین نشده است. چرا درصد زیادی از مبتلایان سرطان ریه هرگز سیگاری نبوده اند؟ چرا بیشتر سرطان های پوست در کسانی ظاهر می شود که بیشتر وقتشان را در فضاهای

بسته می گذرانند؟ تا قبل ازسالهای ۱۹۰۰ سرطان پوست خیلی کم بوده است در حالی که در آن زمان بیشتر مردم در فضای آزاد کار میکردند.

چیزی که این اعداد آشکار می کنند این است که عوامل دیگری روی سرطان تاثیر دارند، چیزی که مدل های کنونی سرطان نمی توانند آن را توصیف کنند و در واقع نکته ای است که عمدا نادیده گرفته می شود. فقط وقتی به سبک زندگی و بخصوص تغذیه این افراد مبتلا دقت کنیم می توانیم دلیل ابتلا و رشد این سرطان ها را پیدا کنیم. به خصوص با افزایش میزان مصرف غذاهای با منشا حیوانی و فرآوری شده و کاهش غذاهای با پایه گیاهی.

با مقایسه تغذیه امروز با گذشته می بینیم که در گذشته ۹۵ درصد تغذیه انسان بر اساس گیاه بوده است:

| درصد کالری در گذشته |                    |
|---------------------|--------------------|
| ۵ درصد              | غذاهای حیوانی      |
| ۰ درصد              | غذاهای فرآوری شده  |
| ۹۵ درصد             | غذاهای کاملا گیاهی |

| درصد کالری در حال حاضر |                    |
|------------------------|--------------------|
| ۴۲ درصد                | غذاهای حیوانی      |
| ۵۱ درصد                | غذاهای فرآوری شده  |
| ۷ درصد                 | غذاهای کاملا گیاهی |

در حالی که امروز میزان مصرف غذاهای گیاه پایه فقط ۷ درصد است به زبان دیگر، کشورهای صنعتی باعث شده اند رژیم تغذیه آدم ها وارونه شود و مشخص است که دلیل رشد سرطان با این تغییر شدید در سبک تغذیه مرتبط است. در اینجا خلاصه ای از تفاوت های رژیم غذایی گیاهی و غذاهای با منشا حیوانی و فرآوری شده را می بینیم:

| غذاهای گیاهی | غذاهای حیوانی و فرآوری شده |
|--------------|----------------------------|
| فیبر         | بدون فیبر                  |
| آنتی اکسیدان | بدون آنتی اکسیدان          |
| ضد سرطان     | سرطانزا                    |
| بدون کلسترول | کلسترول بالا               |
| پروتئین کم   | پروتئین بالا               |
| سموم کم      | سموم بالا                  |
| فاقد هورمون  | هورمون بالا                |

وقتی به ستون غذاهای با پایه گیاهی نگاه می کنید می بینید تک تک اقلام با سرطان مبارزه می کند: میزان فیبر، آنتی اکسیدان ها، آنزیم های ضد سرطان، بدون کلسترول، پروتئین کم، سم کم، بدون هورمون. اما از سوی دیگر غذاهای حیوانی و فرآوری شده سرطان را تقویت می کنند. بنابراین کاملا حیاتی است که بر اساس نتایج این تجربیات روی فواید تغییر رژیم غذایی کار کنیم. اکثر افراد می دانند که رژیم های غذایی مبتنی بر گیاه می تواند مانع از ابتلای آنها به بیشتر سرطان ها شود. اما برای همین افراد سخت است که باور کنند با یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاه می توانند رشد سرطان را بر عکس کنند.

## سرطان یک “زنگ بیدارباش” برای تغییر سبک زندگی

هر مشکلی و هر ناراحتی یقیناً یک فرصت است برای اینکه بر نادانی و جهل ذهن شستشو شده خودمان غلبه کنیم و سبک زندگی خود را عوض نموده و شروع به دیدن فرصت های جدید کنیم.

سرطان یک مجازات نیست بلکه انعکاسی از نظام باورهای خودمان است. تا وقتی سرطان نگیرید نمی دانید این نظام باور چیست. وقتی سرطان می گیرید نگویند “خدایا به خاطر چه چیزی این چنین مجازات می شوم؟” دچار سرطان شدن فقط به شما نشان میدهد که نظام باورهایتان درست نیست و از شما حمایت نمی کند. بنابراین به جای سرزنش خودتان به خاطر سرطانی که گرفته اید خیلی بهتر است که سرطان را به عنوان آینه در نظر بگیرید. این آینه به شما میگوید که باورهایتان که بر اساس آنها زندگی می کنید هر چه هست از شما حمایت نمی کنند و به دردتان نمی خورند.

بنابراین به جای اینکه به سرطان لعنت بفرستید و آن را سرزنش کنید و نسبت به آن خشمگین شوید در واقع باید یک روحیه کاملاً متفاوت به خود بگیرید. سرطان یک زنگ بیدارباش است. هدیه واقعی سرطان اینست که یک زنگ بیدارباش است که به شما میگوید همین الان باید تغییر کنید و این تغییر باید عمیق و دائمی باشد. بیماران سرطانی باید سبک زندگی خود را تغییر دهند. وقتی سرطان می گیرید شرایط سرطان گرفتن در بدنتان فراهم شده است و الان لازم است آن را تغییر دهید.

## رنج تغییر سبک زندگی

تغییر سبک زندگی در عمل سخت ترین کاری است که می توان انجام داد. بیمار باید قانع شود که اگر سبک زندگی اش را تغییر ندهد نمی تواند درمان شود.

در مورد بیمار سرطانی که می گوید ”میخواهم سیگار کشیدن را ادامه دهم و مثل همیشه بخورم و بنوشم و زندگی کنم“ باید با او خداحافظی نمود و نباید در مرگ این فرد شریک شد. در این دنیا آدم های زیادی هستند که بعضی سالم اند و بعضی بیمار، خیلی ها با وجودی که می دانند عمل نمی کنند و این واقعا ناراحت کننده است.

شما میدانید برای سلامتی خود چه چیزی باید بخورید و با وجود این یک کاسه چیپس و شیرینی را بر میوه ترجیح میدهید و این عمل کردن به چیزی که میدانیم واقعا یک چالش سخت است زیرا ریشه تغییر کردن و عوض شدن ”عمل کردن“ است. برای رسیدن به نتیجه باید عمل کنید. بیشتر حاضریم هر کاری انجام دهیم تا مانع تغییر وضعیت شخصی خودمان شویم. به جای این که از نتیجه تغییر لذت ببریم برای فرار از رنج تغییر هر کاری انجام می دهیم.

همه ما میدانیم که تغییر چقدر سخت است. اول سال نو به خودمان قول میدهیم که در طول سال وزن خود را کم کنیم و سیگار را ترک کنیم. ولی هر چیزی که می خواهیم در زندگی تغییر دهیم عوض نمی شود و هنوز مثل روز اول است.

اگر به شما یک قرص جادویی نشان داده شود که میتواند همه مشکلات و بیماری های شما را حل کند اما این عوارض را دارد؛ موهایتان میریزد، استفراغ میکنید، به خاطر تاثیر شیمیایی این قرص احساس بیماری و ناراحتی می کنید و به خاطر این قرص دچار وضعیتی سخت و وحشتناک می شوید، شما آن قرص را میخورید چون

فقط آن را قورت می دهید و لازم نیست کار دیگری انجام دهید. اما طب طبیعی از شما می‌خواهد ورزش کنید، عرق کنید، رژیم غذایی خود را عوض کنید، تمرین تنفس کنید و برای رسیدن به یک سبک زندگی سالم شما مجبورید تغییرات زیادی را بپذیرید به همین خاطر تک تک اشخاص همیشه ترجیح می دهند اول قرص جادویی را انتخاب کنند و بعد اگر جواب نگیرند به سراغ تغییر سبک زندگی خود میروند و چیزهایی که باعث بیماری اشان می شود را تغییر می دهند.

### روش درمانی طبیعی برای شروع معالجه سرطان

تنها روش درمانی طب طبیعی، هدایت بیمار به سبک طبیعی زندگی است. در طبیعت هیچ موجودی سرطان نمی گیرد، دیالیز نمی شود، چشمانش آب مروارید نمی گیرد و قلبش نیاز به بالن پیدا نمی کند. تنها انسان است که به این امراض و بی شمار امراض دیگر دچار می شود. تفاوت انسان با سایر موجودات طبیعت در نحوه زندگی اش است. انسان از طبیعت دور شده است. انسان همه چیز خوار شده است. انسان تنها موجودیست که آشپزخانه دارد. انسان تنها موجودیست که غذای طبیعی اش را که خداوند با اشعه نور خورشید آماده کرده است در آشپزخانه ها می پزد و می کشد و از آن تفاله ناقصی بدست می آورد که قادر به تغذیه ارگان های حیاتی بدنش و حفظ سیستم دفاعی بدنش نیست و تنها موجودیست که ارگانهای بدنش نیاز به تعمیر، تعویض و پیوند پیدا میکند.

انسان تنها موجودیست که تا آخر عمر شیر میخورد و تنها موجودیست که از پوکی استخوان رنج میبرد. انسان تنها موجودیست که غذایش را از قوطی های کنسرو مخلوط شده با مواد سمی نگهدارنده بیرون می کشد و تنها موجودیست که به سرطان معده دچار می شود.

انسان تنها موجودیست که از نور خورشید فرار کرده و خودش را در میان آجر و آهن و سنگ و سیمان و پارچه می پوشاند و آن اندک پوستی که در معرض نور خورشید

قرار میگیرد را با کرم های شیمیایی به نام ”ضد آفتاب“ می پوشاند و تنها موجودیست که سرطان پوست میگیرد. انسان تنها موجودیست که شب هایش را با نور سفید لامپ به روز تبدیل کرده و تنها موجودیست که از ناراحتی های روحی و روانی رنج میبرد. انسان تنها موجودی نیست که آب می نوشد اما تنها موجودیست که آبش را با سمی ترین ماده شیمیایی یعنی کلر مخلوط نموده و می نوشد و خالص ترین آبش را در رادیاتور ماشینش میریزد و تنها موجودیست که پوست بدنش چروکیده میشود. انسان تنها موجودی نیست که پیر می شود اما تنها موجودیست که با پیر شدنش کمرش خمیده شده، نور چشمانش از بین رفته، موهایش سفید شده و دندانهایش میریزد. انسان تنها موجودیست که بر علیه هم نوع خود وارد جنگ و کشتار میشود و تنها موجودیست که تا آخر عمر درد و رنج او را همراهی میکند.

بیماری های انسان از زمانی به او روی آوردند که او طبیعت و آنچه را خالق طبیعت برایش در نظر گرفته بود به تمسخر گرفت و به دیده ناقص نگریسته و به آن پشت کرد و در زندگی مصنوعی و کاذبی که ساخته و پرداخته ذهن کج اندیش اش بود غرق شد و امروزه هیچ مرهم و درمانی برای این موجود درمانده و علیل وجود ندارد مگر اینکه دوباره به دامن طبیعت برگردد و به هر آنچه که خالق از ابتدای خلقت برایش در نظر گرفته بود راضی شود.

در طبیعت هیچ بیماری و هیچ نوع سرطانی وجود ندارد و هر چه هست از دست بردن انسان و دگرگون کردن آن حاصل شده است. پایه سبک زندگی طبیعی، تغییر رژیم غذایی از حیوانی، پخته، مرده، کاذب و شیمیایی به گیاهی، خام، زنده، حقیقی و طبیعی است. خام گیاهخواری یا تغذیه با سبزیجات و میوه های خام ساده ترین، بهترین و سریعترین فرصت درمان را در اختیار بدن قرار میدهد. استفاده کافی و روزانه از نور مستقیم آفتاب بدون به کار بردن ضد آفتاب و نوشیدن آب سالم و خالص بدون سموم شیمیایی مثل کلر و فلوئور، خواب طبیعی بعد از تاریکی شب و سحر خیزی، تحرک و ورزش روزانه، روزه یک روز در هفته جهت استراحت دستگاه گوارش و ترمیم غدد، و تمرین تنفس در هوای پاکیزه برای جذب اکسیژن و عبادت و مراقبه

جهت داشتن ذهنی آرام از سری عوامل و شرایط الزامی طبیعی هستند که هر کدام به نوبه خود نیرو و توان مبارزه با بیماری را به بدن باز می گردانند.

## (۱) تغذیه طبیعی: گیاهی، زنده و سالم

(۱-۱) سیر تاریخی تغذیه انسان: بررسی تاریخ نشان میدهد که انسان های نخستین در باغهای گرمسیری می زیسته اند. اجداد ما در طبیعت گردآورندگان میوهها، سبزیها و دانهها بودند و این مواد بخش اعظم غذای آنها را تشکیل می دادند. تقریباً تمامی این مواد بصورت خام مصرف می گردید و برای میلیونها سال این تنها رژیم غذایی طبیعی انسان بوده است. تاریخ گوشتخواری انسان به شروع عصر یخبندان برمیگردد، از زمانی که با سرد شدن کره زمین در بسیاری از مناطق، گیاهان از بین رفتند و انسان برای حفظ بقای خویش ناچار شد به تغذیه از حیوانات بپردازد. اما این گوشتخواری بعد از برطرف شدن عصر یخبندان به شکل یک عادت در انسان باقی ماند.

شروع پخته خواری انسان نیز به کشف آتش برمیگردد، از زمانی که انسان از برخورد سنگ چخماق به وجود و قدرت آتش پی برد. تحقیقات باستان شناسان نشان میدهد که میلیونها سال انسان بدون آتش و حرارت و بدون بیماری، پزشک و دارو بر روی زمین زندگی کرده و از گیاهان و میوه ها به شکل خام تغذیه میکرد. بیماری هایی مثل وبا، طاعون، حصبه و غیره، محصول عصر آتش خواری و پخته خواری و بیماری هایی مثل ایدز، سرطان، سکتته های قلبی و مغزی، ام اس و غیره، محصول عصر نوین صنعتی و شیمیایی می باشند.



## ۱-۲) گیاهان: پخته یا خام

آرشاور در آوانسیان بعنوان بنیانگذار علم تغذیه طبیعی در جهان و نویسنده کتاب "زنده خواری" (فلسفه سلامتی و تندرستی) نظریاتی در مورد غذای طبیعی انسان بیان کرد که نقطه تحولی عظیم در علم تغذیه انسان گردید، آوانسیان میگوید:

"هزاران سال است که مردم جهان خوردنی های طبخ شده را غذای واقعی بشر پنداشته اند ولی حقیقت اینست که خوردنی های پخته هیچ ارزش غذایی ندارند. آتش کلیه خواص غذایی را در غذای طبیعی و زنده می کشد و نابود میکند و آنرا به یک نوع ماده غیر طبیعی، سمی و خطرناک تبدیل میکند.

خداوند متعال بشر را آفرید و با مهارت کامل برای مخلوق خویش غذای طبیعی، گوارا و بدون عیب و نقص نیز آفرید که عبارت است از انواع میوه ها، سبزیجات، مغزها و دانه ها به شکل خام و طبیعی خودشان. خداوند بزرگ همه این خوردنی های طبیعی را که از هزاران نوع مواد اولیه ساخته است با اشعه خورشید پخته و این کار را با چنان مهارتی انجام داده که هر یک از خوردنی های گیاهی به تنهایی حاوی تمام مواد لازم برای بدن یک موجود زنده می باشد.

حیوانات مختلف مانند اسب، شتر، گاو و گوسفند به تمام ویتامین ها و مواد غذایی به همان اندازه نیاز دارند که بشر احتیاج دارد. آنان نیز مانند ما خون، استخوان، گوشت، ریه، کبد، کلیه و قلب دارند. بشر به چشم خود می بیند که چطور یک حیوان عظیم الجثه مثل زرافه فقط با برگ درخت تغذیه می کند، شتر فقط با خار بیابان تمام احتیاجات بدنی خود را تامین می کند. آن یکی یونجه میخورد و دیگری کاه و آن دیگری فقط دانه و غیره.

خداوند متعال برای مخلوقات خود طوری غذا آفریده که هر حیوان یا انسانی در هر جای دنیا هر نوع خوردنی طبیعی خام پیدا نماید این خوردنی برای او یک غذای کامل و بی نقص باشد. در صورتیکه انسان بهترین، لذیذترین و ارزنده ترین خوردنی های

طبیعی را مانند میوه ها، سبزیجات، غلات و میوه هایی خشکی مانند گردو، بادام، فندق و پسته را از دست حیوانات ربوده و برای خود نگهداشته است و با این وجود خیال میکند که با اینهمه خوردنی ها احتیاجات بدن خود را نمی تواند تامین نماید و در صدد برمی آید برای خود غذاهای پخته و ویتامین های مصنوعی تهیه کند. مثل اینکه خداوند برای تمام مخلوقات خود غذا آفریده و وقتی نوبت به انسان رسیده عاجز مانده و حال مردم می خواهند نواقص کار خداوند را برطرف نمایند.

حقیقت اینست که مردمان متمدن عقل خود را گم کرده اند و خرد پروردگار را نادیده میگیرند. غذایی را که او با اشعه خورشید پخته و با سلولهای زنده بدنها عرضه داشته است، با آتش می کشند و محو می نمایند به خیال اینکه غذای ناقصی را به غذای کاملی تبدیل می کنند ولی باید دانست که کلیه پختنیهای دنیا با همه ویتامین ها و مواد معدنی مصنوعی رویهم ارزش یک گندم زنده یا یک برگ سبزی یا یک سیب را ندارند چون آنها قادر نیستند یک موجود زنده را تغذیه نموده و زنده و سالم نگه دارند و مردم ادامه حیات خود را مدیون آن اندک مواد غذایی هستند که در موقع پختن از اثرات آتش جان سالم به در می برند یا آن مقدار اندک میوه و سبزی که ندانسته و گاه به گاه بعنوان یک خوردنی لوکس و غیر ضروری مصرف می نمایند.

طبیعت کلیه غذاهای گیاهی را از هزاران نوع مواد خام درست می کند و با اشعه خورشید پخته و کاملاً آماده کرده با سلولهای زنده در اختیار ما میگذارد. بشر این غذاهای زنده و کامل را در آشپزخانه خود نمی پزد بلکه این غذای پخته طبیعی را با آتش می کشد، میسوزاند و نابود میکند.

طبیعت برای همه موجودات روی زمین مطابق احتیاجات بدن آنها غذای گیاهی با سلول های زنده به بار آورده است. هیچ موجود زنده ای به جز انسان آشپزخانه ندارد، آنها همگی غذای زنده میخورند، به عبارت آنها زنده خوارند. آن کسانی که غذای زنده را روی آتش می گذارند و سلولهای آن را می کشند و میخورند در حقیقت غذا نمیخورند بلکه خاکستر غذا را میخورند، سلولهای مرده میخورند، جسد سلولها را

میخورند از اینرو ما آنها را مرده خوار می نامیم. این کلمه هر چقدر هم ناخوشایند باشد عین حقیقت است حقیقتی که باید با صدای بلند اعلام شود تا مردم به خودشان بیایند.

مساله ای که در اینجا وجود دارد تفاوت انسان با حیوان در استفاده از گیاه و در نحوه شکستن سلولز سخت گیاهان و آزاد ساختن همه مواد غذایی خوب و عالی از درون آنهاست. پختن گیاه، سلولز را شکسته اما مواد غذایی و نیروی حیاتی آن را هم نابود میکند و از آن فقط تفاله و خاکستری باقی میگذارد که قادر به تغذیه ارگانهای اصلی بدن نیست. آتش کلیه خواص غذایی را در گیاه زنده و طبیعی کشته و از بین میبرد و آن را به یک نوع ماده غیر طبیعی و مرده تبدیل میکند. غذای گیاهی پخته و کشته شده در حقیقت یک غذای ناقص است که انسان به زور ادویه و نمک به آن مزه میدهد تا بتواند از خوردن آن لذت ببرد. هر حرارتی که بتواند میکروب را (که در حقیقت یک سلول زنده است) بکشد، منجر به نابود کردن ویتامین و آنزیم های سازنده گیاه هم خواهد شد. به همین خاطر است که طب مدرن میگوید بدن انسان نمیتواند مثل سایر موجودات ویتامین، پروتئین و کلسیم بسازد و انسان را به خوردن مستقیم پروتئین و کلسیم حیوانی و قرص های ویتامین مصنوعی رهنمون می سازد. این امر حقیقت دارد از این جهت که بدن انسان نمی تواند از مواد مرده، چیز زنده ای استخراج نماید. حال اینکه اگر انسان از مواد خام و زنده گیاهی بطور مستقیم استفاده نماید هرگز به کمبود دچار نخواهد شد.

دکتر زرین آذر نیز در مقاله "تغذیه طبیعی" اشان، بر ضرورت تغذیه خام و بدون حرارت برای انسان تاکید نموده و در این رابطه میگوید:

"یکی از بزرگترین دلایل کمبود ویتامین ها و مواد معدنی در غذاها عمل حرارت دادن (پختن) و تغییر شکل دادن آنهاست. پروتئین های مختلف از جمله آنزیم ها در اثر

حرارت تغییر شکل می‌یابند. بسیاری ویتامین‌ها از بین می‌روند و بسیاری مواد معدنی رسوب کرده، از دست رفته یا تغییر شکل پیدا می‌کنند. طبق تحقیقات خود علم پزشکی جوشاندن غذاها می‌تواند باعث از دست رفتن تا ۴۸ درصد از آهن، ۳۱ درصد کلسیم، ۴۶ درصد فسفر و ۴۵ درصد منیزیم گردد.

جوشاندن سبزیجات باعث از دست رفتن ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین ث، ب کمپلکس از جمله ب۱۲ و اسید فولیک می‌گردد. کباب کردن گوشت‌های مختلف از جمله مرغ و ماهی روی آتش باعث ایجاد مواد سرطان‌زا می‌گردد. سرخ کردن غذاها باعث از بین رفتن لسیتین و آزاد شدن کلسترول و چربی در جریان خون میشود. تصفیه و سفید کردن آرد، برنج، ماکارونی، مقدار اسید فولیک، منیزیم، روی و ویتامین ای را کاهش می‌دهد.

تغییرات مختلف غذایی مانند پاستوریزه کردن و هموژنیزه کردن، کنسرو کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی مختلف برای حفظ و نگهداری، مزه‌ها و رنگها و بوهای اضافه شده همه و همه باعث ایجاد فقر مواد غذایی در ماده غذایی و نتیجتاً در بدن ما می‌گردند.

خام گیاهخواران به دلیل اینکه از غذاها در ساده‌ترین و طبیعی‌ترین فرم آن بدون دستکاری‌های صنعتی استفاده می‌کنند در حقیقت «بهترین» نوع تغذیه را داشته بیشترین مقدار از مواد حیات بخش موجود در سبزیجات، میوه‌جات، مغزها و جوانه‌ها را به دست نخورده‌ترین و زنده‌ترین فرم آن در اختیار بدن قرار می‌دهند.

در روش تغذیه زنده و طبیعی به خاطر قرابت و سنخیت با ساختار بدنی انسان، به جای مسموم نمودن و انباشتن بدن از سموم مختلفی که در اثر پروسه تغییر در مواد غذایی انباشته می‌گردد یا خوراک‌های حیوانی که بدن انسان را اسیدی می‌نماید، غذای انسان را در ارزشمندترین و آسان هضم‌ترین فرم آن در اختیار بدن قرار می‌دهد.

### ۱-۳) گوشت و پروتئین: مقایسه پروتئین های حیوانی و گیاهی

آنچه امروزه بعنوان یک وعده غذایی ایده آل و کامل در جامعه انسانی رواج یافته است شامل غلات پخته مثل نان و برنج به همراه پروتئین و کلسیم حیوانی است و مصرف مقداری میوه و سبزی صرفاً بعنوان منبع ویتامین که ممکن است در لیست روزانه افراد جا نداشته یا حضوری کم رنگ در حد یک دسر بعد از غذا داشته باشد.

در اینجا نیز به نظریاتی از دکتر زرین آذر که با آنچه از تغذیه مطلوب در جامعه کنونی تبلیغ میشود متفاوت است می پردازیم:

”رژیم گیاهخواری از طرف افرادی که علاقه یا باور به مصرف مواد حیوانی داشته یا در این مورد ذینفع می باشند تحت عناوین «ناکامل بودن»، «ناکافی بودن» و «تأمین نکردن نیازهای بدن» بارها مورد حمله قرار گرفته است.

تا همین چندی پیش و تا قبل از اینکه مشاهدات، مطالعات و تحقیقات بطور غیر قابل انکاری خلاف آنرا ثابت کنند، این حمله متوجه پروتئینهای گیاهی بود.

با توسعه دامپروری صنعتی، کمپانیهای عظیم تهیه مواد حیوانی چه گوشت و مرغ و ماهی و چه لبنیات، تنها با هدف فروش و سود آوری هرچه بیشتر، سالیان سال اطلاعات نادرستی در مورد پروتئین همراه با محصولات خود به خورد مردم می دادند.

ابتدا به پروتئین حالت قداست داده شد، گوئی که اهمیت پروتئین به عنوان بخشی از ماده غذایی مورد نیاز بدن بیشتر از سایر بخشها می باشد. سپس لغت پروتئین مترادف گوشت قرار گرفت؛ انگار که گیاهان فاقد پروتئین بوده و این ماده فقط در مواد حیوانی موجود می باشد.

این مسئله هنوز هم بصورتی در ذهن مردم نقش بازی می کند بطوری که هر آینه فردی اعلام کند که رژیم گیاهخواری را برگزیده، اولین سؤال شنونده ناآگاه این است که چگونه پروتئین خود را تأمین می کند؟ پس از آن نه تنها میزان پروتئین مورد نیاز بدن بسیار بیشتر از آنچه در حقیقت لازم است اعلام شد، بلکه تا سالیان دراز بر این

ادعا نیز پافشاری می‌شده که پروتئین‌های گیاهی ناقص بوده و از کیفیت پائین‌تری نسبت به پروتئین‌های حیوانی برخوردارند. با تکیه بر همین مدعا بود که بسیاری از متخصصان تغذیه مصرف مواد حیوانی را ناگزیر اعلام می‌کردند.

تقش این تبلیغات و مشابه آن تا بدانجا پیش رفته که نه تنها چنانکه گفته شد لغت پروتئین مترادف گوشت قرار گرفت بلکه «کلسیم»، شیر و پنیر را، «آهن»، گوشت گاو را و «بهترین نوع پروتئین»، تخم‌مرغ را به ذهن به تصویر می‌کشد.

امروزه نه تنها نادرستی تمام این ادعاها با مطالعات و مشاهدات و تحقیقات فراوان و غیر قابل انکار ثابت شده بلکه مضرات مصرف پروتئین‌های حیوانی و خطرات آن‌ها برای سلامتی نیز روز بروز بیشتر بارز می‌گردد.

مطالعه و تحقیق چینی، بزرگترین و جامع‌ترین مطالعه ای است که در هر موضوعی انجام شده است. تحقیقات دانشگاه کورنل و آکسفورد، تاثیر هضم گوشت در مقایسه با غذای گیاهی را بر روی ۶۵۰ هزار نفر آندونزی در ۲۶ استان در طی ۲۲ سال بررسی کرد. یک گروه مردم با گوشت تغذیه شدند در حالیکه گروه دیگر فقط با غذاهای گیاهی تغذیه شدند. در گروهی که با گوشت تغذیه شدند سرطان رشد کرد در حالیکه گروهی که با غذاهای خام گیاهی تغذیه شدند سالم ماندند. سپس غذای آنها جابه جا شد و افرادی که سرطان داشتند با غذای خام گیاهی تغذیه شدند، سرطانشان برطرف شد و افرادی که سالم بودند وقتی با گوشت تغذیه شدند سرطان گرفتند. اینکار بیش از ۵۰ بار و در طی ۲۲ سال انجام شد.

امروزه در مورد نقش مصرف مواد حیوانی در ایجاد بیماری‌های قلب و عروق و سگته‌های قلبی، بالا بردن کلسترول، بالا بردن فشارخون، انواع سرطان‌ها بخصوص سرطان سینه، پروستات، روده بزرگ و تخمدانها، بیماری دیابت، پوکی استخوان، بیماری‌های کبد و کلیه و... تحقیقات فراوانی وجود دارد.

همچنین امروزه می‌دانیم که مواد حیوانی فاقد موادی مانند فیبرها و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که ما را در برابر سرطان‌ها محافظت می‌کنند، در حالیکه گیاهان سرشار از این مواد ضد سرطان می‌باشند. و باز هم امروزه می‌دانیم که مواد حیوانی دارای مقدار فراوانی کلسترول و چربی‌های اشباع می‌باشند که همگی خطر ایجاد سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی را بالا می‌برند.

مارکوس روتکنز نیز در رد "تغذیه حیوانی" برای بدن انسان در کتاب "خود درمانی" اش می‌نویسد:

"حیوانات بزرگ و انسان‌های طویل‌العمر روی زمین گوشت نمی‌خورند. آنها گیاه‌خوارند. بدن گوشت‌خواران بسیار اسیدی است که بدن را می‌خورد و به این علت است که گوشت‌خواران (اعم از انسان و حیوان) عمرشان چندان طولانی نیست. مردم سرطان را از پروتئین گیاهی نمی‌گیرند بلکه از پروتئین‌های حیوانی می‌گیرند. پروتئین از آمینو اسید تشکیل می‌شود و تقریباً هر چیزی در طبیعت آمینو اسید دارد.

مهم است که بدانیم بدن انسان نمی‌تواند بطور مستقیم از پروتئین حیوانی بردارد و آن را در سلول‌هایش قرار دهد. بدن مجبور است گوشت را بشکند و تبدیل به حالت مایع کند و سپس مولکول‌های آن را به آمینو اسید بشکند و با سرهم کردن دوباره آن را به شکل پروتئین‌های انسانی در آورد تا بدن انسان بتواند از آن استفاده کند. لازمه اینکار صرف انرژی و ترشح آنزیم‌های زیادی توسط بدن می‌باشد و این یک روش ناکارآمد و ناقص برای بدست آوردن پروتئین است.

در مجموع این حقیقت مسلمی است که محصولات حیوانی بدن را سرشار از اسید اوریک، هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های برآمده از غذای حیوانی ناسالم و کم ارزش می‌کند. حتی اگر حیوانات بطور طبیعی پرورش یابند، هورمون‌های طبیعی‌اشان مناسب استفاده بشر نیستند و کاربردی ندارند. یک گاو هورمون‌هایی دارد که باعث می‌شود سریع‌وزنش به صدها کیلو برسد. وقتی ما گوشت این گاو را می‌خوریم باعث می‌شود چیزهایی مثل سرطان در ما سریع رشد کنند. محصولات حیوانی برای بدن انسان یک

پروتئین بیگانه هستند و پروتئین های بیگانه مبنای بسیاری از بیماری ها در بدن انسان هستند. مصرف پروتئین های خارجی غیر قابل هضم میتواند باعث بسیاری از بیماری ها شود.

پروتئین های گیاهی ارگانیک، برخلاف گوشت، اسید اوریک ندارند که باعث بسته شدن رگهای بدن شوند. کلیه های افراد گوشتخوار باید ۳ برابر سخت تر از کلیه های گیاهخواران کار کند تا بتواند سموم موجود در گوشت را از بدن دفع کند.

انسان باید نگرانی در مورد پروتئین را متوقف کند. اینکار انرژی اش را هدر میدهد. بزرگترین حیوانات روی زمین گوشت نمی خورند. پس آنهمه ماهیچه را از کجا می آورند؟ فیل ها، کرگدن ها، بوفالو ها، گاو ها و اسب ها چه میخورند؟ عمدتاً علف، برگ و میوه.

گوریل ها ۵ برابر قویتر از انسان اند و یک ضربه دست آنها میتواند برای انسان کشنده باشد اما آنها چه میخورند؟ برگ و میوه. آنها گیاهخوارند. اگر هیچ پروتئینی در علف و برگ وجود نداشت اسب ها نمی بودند. کیلو به کیلو و مولکول به مولکول، مواد غذایی بیشتر، پروتئین بیشتر، قدرت سلامتی و نیروی زندگی بر روی زمین، در برگ ها و میوه ها، سبزیجات و دانه ها بیش از هر چیز دیگری وجود دارد.

میمونها و شامپانزه ها شبیه ترین سیستم گوارشی را به انسان دارند اما چه باعث گردیده است که ایدز از آنها به انسان منتقل شود و انسان را درگیر این بیماری نماید اما خودشان بیمار نشوند؟ آنها گیاه و میوه میخورند. مقدار کمی دانه میخورند و از آجیل اجتناب می کنند و فقط وقتی ریشه ها را می خورند که دیگر چیزی برای خوردن وجود نداشته باشد. (مثل هویج، چغندر و شلغم و غیره)

دکتر زرین آذر در ادامه بر اهمیت ترک مصرف مواد حیوانی برای درمان بیماری های صعب العلاج مینویسد: "حدود ۲۰ سال پیش دکتر "دین اورنیش" در بیماران قلبی و



کلینیکی که دچار گرفتگی رگها بودند نشان داد که رژیم گیاهخواری (به همراه ترک سیگار و افزایش فعالیت بدنی) تنها روشی است که باعث ترمیم و گشودگی رگها می‌گردد. تکرار می‌کنم تنها روش، زیرا هیچ دارو یا عمل جراحی قادر به ترمیم و کاهش میزان گرفتگی رگها نبوده در حالیکه با اختیار کردن رژیم گیاهخواری این نتیجه حاصل می‌گردد.

رژیم گیاهخواری دکتر اورنیش هنوز هم به نجات بیماران قلبی آمده و همه روزه صحت این گفته را ثابت می‌کند.

جراح معروف قلب دیگری به نام دکتر اسلستین در آزمایش کلینیکی متفاوتی به نتیجه‌گیری مشابهی دست یافت. بطور کلی ریسک مرگ در اثر بیماری‌های قلبی در گیاهخواران در مقایسه با افرادی که همه چیز خوارند ۵۰ درصد کمتر است. میزان کلسترول خون گیاهخواران کامل که از هیچگونه مواد حیوانی مصرف نمی‌کنند نسبت به همه چیزخواران ۳۵ درصد پایین‌تر است. میزان بیماری فشار خون در همه چیزخواران در مقایسه با گیاهخواران سه برابر بیشتر است. میزان بیماری فشار خون در افراد مسن در امریکا که پروتئین حیوانی زیاد مصرف می‌کنند ۵۰ درصد و میزان بیماری فشار خون در افراد مسن در کشورهای گیاهخواری که رژیم غذائیشان مبتنی بر گیاهان است صفر درصد است. میزان سرطان‌های مختلف در گیاهخواران در مقایسه با همه چیزخواران بر مبنای آمار بسیار "محافظه کارانه" حداقل ۶۰ درصد کمتر است. خطر سرطان پروستات در مردانی که لبنیات مصرف می‌کنند ۷۵ درصد بیشتر از کسانی که مصرف نمی‌کنند. خطر سرطان پروستات در مردانی که مصرف بالای میوه و سبزی دارند ۴۵ درصد کاهش می‌یابد. خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در زنانی که هر روز از مواد گوشتی مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که کمتر از یک بار در ماه مصرف می‌کنند ۲۵۰ درصد بیشتر است. خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در افرادی که هفته‌ای یکبار گوشت قرمز مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که اصلاً مصرف نمی‌کنند ۳۸ درصد بیشتر است. کسانی که در هفته یکبار گوشت مرغ مصرف

می‌کنند با کسانی که اصلاً مصرف نمی‌کنند ۵۵ درصد بیشتر و میزان این سرطان در افرادی که چهار بار در هفته از گوشت یا مرغ استفاده می‌کنند ۳۰۰-۲۰۰ درصد بالاتر است. و بالاخره خطر ابتلا سرطان روده بزرگ در افرادی که لوبیا نخود و عدس حداقل هفته‌ای دوبار مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که این مواد را مصرف نمی‌کنند ۵۰ درصد کاهش دارد.

تا به حال دیده نشده که کسی از خوردن سبزیجات و میوه‌جات، سیب زمینی و غلات و بطور کلی رژیم گیاهخواری بیمار شود اما بیماران گوشتخواری که مبتلا به سرطان، دیابت و چربی خون و .... فراوانند.

بیماری کشنده زمان، در حقیقت بیماری کمبود مواد گیاهی آنهم بصورت خام و طبیعی آن بطور روزمره و به مقدار فراوان است.

بیماری کشنده زمان، بیماری اعتیاد فکری و جسمی به مصرف مواد حیوانی است. رژیم غذایی مبتنی بر مصرف مواد مختلف گیاهی آنهم بصورت خام و تغییر شکل نیافته بهترین رژیم غذایی برای سلامت برتر، انرژی بیشتر، روحیه بانشاط‌تر، محافظت کامل بدن در مقابل بیماری‌ها و سلامت محیط زیست می‌باشد.

جای تأسف است که با وجود این همه دلایل غیر قابل انکار به جای استفاده از این سفره طبیعی و شفاف‌بخش و جان آفرین مردم را تشویق به خوردن گوشت و محصولات حیواناتی می‌کنیم که نه تنها در غیر طبیعی‌ترین، آلوده‌ترین و شرم آورترین شرایط برای سلاخی پروار می‌گردند بلکه مصرفشان برای انسان سرچشمه انواع سموم و بیماری‌هاست.

#### ۴-۱) کلسیم و لبنیات: از شیر تنها نامی مانده است

در گذشته‌ای نه چندان دور و پیش از ابداع دامداری‌های صنعتی و تولید انبوه، به جای نگهداری گاوها در فضاهای سیمانی و آهنی تنگ و دربسته و به دور از نور آفتاب، در حالی که در مدفوع و ادرار خود غوطه می‌خوردند و غذاهای مصنوعی و نامناسب آغشته به انواع آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌های حاصل از مهندسی ژنتیک، به خوردشان بدهند، آنها را در مراتع و مرغزارها نگهداری می‌کردند تا زیر نور آفتاب به جرای غذای طبیعی خود مشغول شوند.

این گاوها به طور طبیعی از علوفه تغذیه می‌کردند، به طور طبیعی تولید مثل می‌کردند و به طور طبیعی به فرزندان خود تا سن رشد، شیر می‌دادند و به طور طبیعی رشد و زندگی می‌کردند. در نتیجه اگر انسان شیر و گوشت آنها را گاه به گاه مصرف می‌کرد، کیفیت دیگری داشت و از مضرات و خطرات امروزی خود برای سلامت انسان و محیط زیست عاری بود. در آن زمان کشاورزان و دامداران ترجیحا شیر گاو را برای پرورش گوساله‌ها به کار می‌بردند، نه آنکه گوساله‌ها را در بدو تولد، از مادر جدا و گوساله را با شیر مصنوعی تغذیه و شیر مادر را برای فروش به بازار عرضه کنند. شیر در آن زمان‌ها پاستوریزه و هوموژنیزه نمی‌شد، تحت پروسه‌های مختلف قرار نگرفته، چیزی از آن کم و به آن اضافه نمی‌شد.

دکتر زرین آذر در مقاله ای در مورد شیر با عنوان ”روز جهانی شیر؛ یک عنوان پرطمطراق و گمراه کننده“ میگوید:

”امروزه دو فرآیند مختلف با نام پاستوریزه کردن و هوموژنیزه کردن را روی شیر انجام می‌دهند. روش پاستوریزه کردن شیر در سال ۱۸۸۶ میلادی ارایه شد اما سال‌ها طول کشید تا توسط تبلیغات دامنه‌دار به‌عنوان یک روش قابل قبول برای مصرف‌کنندگان پذیرفته شود. این روش با عنوان از بین بردن باکتری‌های زیانبار عرضه شد، هرچند مهم‌تر از آن برای طولانی کردن تاریخ مصرف و جلوگیری از ترش شدن شیر صورت

گرفته و می‌گیرد. دلیل اینکه شیر به مدت دو تا سه هفته در یخچال قابل نگهداری است، نتیجه پاستوریزه کردن آن است. برای پاستوریزه کردن شیر، آن را مدت کوتاهی تحت حرارت حدود ۷۵ درجه سانتی‌گراد قرار می‌دهند و سپس به سرعت سرد می‌کنند. امروزه روش دیگری برای پاستوریزه کردن به نام فوق حرارت یا اولتراهییت در مورد شیر اجرا می‌شود که در آن شیر تحت حرارت های بسیار بالا (بین ۱۳۸ تا ۱۵۲ درجه سانتی‌گراد) قرار می‌گیرد. این فرآیند بر تاریخ مصرف شیر تا بیش از شش ماه می‌افزاید.

تحقیقات نشان می‌دهد شیر پاستوریزه نیز عاری از میکروب نیست و در حقیقت میکرو باکتریوم که بسیاری آن را عامل بیماری کرونز می‌دانند، در شیر پاستوریزه به فراوانی یافت می‌شود. پاستوریزه کردن باعث تغییر شکل ساختمانی شیر می‌شود و پروتئین‌های حساس، آنزیم‌ها و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در شیر را از بین می‌برد. پروتئین "وی" در اثر پاستوریزه شدن از بین می‌رود.

پروتئین دیگر موجود در شیر یعنی کازین نیز ممکن است در فرآیند پاستوریزه فوق حرارت دچار تغییرات ساختمانی شود. آنزیم‌های موجود در شیر مانند لیپاز نیز در اثر پاستوریزه شدن تغییر شکل می‌دهند و غیرفعال می‌شوند. باکتری‌های مفید موجود در شیر نیز در اثر پاستوریزه شدن از بین می‌روند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در شیر در اثر پاستوریزه شدن از بین می‌روند یا تغییر ساختمان می‌دهند. مثلا ساختمان کلسیم تغییر می‌کند و به کلسیم غیر قابل حل تبدیل می‌شود. لاکتوز یا قند شیر نیز هنگام پاستوریزه شدن تغییر شکل می‌دهد و به بتالاکتوز تبدیل می‌شود. بتالاکتوز دارای متابولیسمی متفاوت است و به سرعت جذب بدن می‌شود و باعث ایجاد گرسنگی کاذب، اختلال در متابولیسم و در نتیجه آن ایجاد بیماری دیابت و چاقی می‌شود.

امروزه فرآیندی به نام هوموژنیزه کردن نیز روی شیر انجام می‌شود. شیر در این فرآیند با فشار بسیار زیاد (صدها تا هزار برابر فشار اتمسفر) از سوراخ‌های بسیار ریزی عبور می‌دهند. این کار باعث شکستن گلبول‌های چربی و در نتیجه تعلیق و حفظ آن در مایع می‌شود و از تجمع آن در سطح بالایی شیر به شکل خامه یا سرشیر جلوگیری می‌کند. برخی پزشکان از جمله دکتر «کورت استر» هوموژنیزه کردن شیر را عامل گرفتگی رگ‌ها و بیماری قلبی می‌دانند. هنگام هوموژنیزه کردن شیر، تغییرهای ساختمانی در گلبول‌های چربی و پروتئین ایجاد می‌شود و سلول‌های چربی توسط مولکول‌های کازیین محاصره می‌شود و ترکیب جدیدی از چربی پوشیده شده توسط مولکول‌های کازیین پدید می‌آید. تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که این ترکیب جدید آلرژی‌زاست و به همین دلیل شیر را بزرگ‌ترین عامل آسم، آلرژی، سینوزیت و حساسیت‌های دستگاه گوارش در نوزادان و کودکان دانسته‌اند.

عدم ثبات و تغییرات ساختمانی شیر در اثر حرارت و فشار زیاد در جریان هوموژنیزه شدن، شیر را به اکسیده شدن حساس‌تر و در عطر، طعم و رنگ شیر نیز تغییراتی ایجاد می‌کند. فرآیند پرورش و نگهداری دام‌های شیرده نیز بر زیانبار بودن شیر و اثرات سوء آن بر سلامت بدن و محیط زیست می‌افزاید.

تحقیقات نشان می‌دهد فاکتورهای رشد موجود در شیر باعث اختلالات هورمونی می‌شود و در تولید سرطان‌های پروستات، سینه و تخمدان نقش دارد. غذای گاو علف است نه غلات، سویا، ذرت، پنبه دانه، کود مرغی، پوست مرکبات تغییر شیمیایی یافته یا پس مانده‌های حیوانات دیگر. شکمبه گاو قلیایی است (یعنی بی‌اچ آن بالاتر از هفت است)، این قلیایی بودن برای عمل باکتری‌های مفید، شکستن سلولز و تولید مواد مختلف از جمله هیدارت‌های کربن و پروتئین‌ها ضروری است. خوراندن غذایی به جز علف به گاوها، قلیایی بودن این محیط را از بین می‌برد و باعث اسیدی شدن شکمبه گاو می‌شود. اسیدی شدن بر کیفیت و ترکیب شیر و میزان ویتامین‌های موجود آن به خصوص ویتامین (آ) و (د) اثر منفی می‌گذارد.

آنچه امروزه به نام شیر (ماده غذایی برتر و سالم‌تر) عرضه می‌شود، ملغمه‌ای ناسالم از آنتی بیوتیک‌ها، مواد شیمیایی دفع آفات نباتی، هورمون‌های رشد خورنده شده به گاوها، قندها و پروتئین‌های تغییر شکل یافته، آنزیم‌ها و ویتامین‌های تغییر شکل یافته یا از بین رفته و مقداری آلودگی میکروبی و میکروب‌های بیماری‌زاست که دامداری‌ها و ساکنان آن یعنی دام‌ها را به طور طبیعی مبتلا می‌کند. علاوه بر این ژن تولیدکننده آنزیمی که قند شیر یا لاکتوز را تجزیه می‌کند، پس از عبور از سن نوزادی در فرد غیرفعال می‌شود. به همین دلیل است که درصد بالایی از افراد قند شیر را تحمل نمی‌کنند و با مصرف شیر دچار نفخ، اسهال و عوارض مختلف روده‌ای می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که فاکتورهای رشد موجود در شیر به نام فاکتورهای رشد مشابه انسولین که برای رشد سریع نوزادان ضروری است، در رشد سلول‌های سرطانی در بزرگسالان نقش دارد.

پروتئین شیر مانند دیگر پروتئین‌های حیوانی، با اسیدی کردن محیط داخلی بدن، باعث استخراج کلسیم از استخوان‌ها و در نهایت پوکی استخوان می‌شود و این درست به‌عکس این مدعاست که برای جلوگیری از پوکی استخوان شیر بنوشید. کشورهای اسکانداویا که بیش از دیگران شیر و مواد لبنی مصرف می‌کنند، بیشترین میزان پوکی استخوان را نیز دارند.

طبیعت مصرف شیر را برای بزرگسالان در نظر نگرفته است به همین دلیل تولید شیر در غدد پستانداران پس از عبور فرزند از دوره نوزادی قطع می‌شود. هیچ موجودی در طبیعت پس از طی دوره نوزادی که دوران نیاز به رشد سریع است، شیر مصرف نمی‌کند مگر انسان. هیچ موجودی در طبیعت از شیر موجودی دیگر استفاده نمی‌کند، مگر انسان و هیچ موجودی در طبیعت به اندازه انسان از پوکی استخوان رنج نمی‌برد.

مصرف یک لیوان آب اسفناج، کاهو، کرفس و جعفری در روز، نه تنها از نظر مقدار بلکه از نظر کیفیت نیز بر پروتئین و کلسیم یک لیوان شیر برتری دارد و در عین حال که از چربی‌های مضر و کلسترول ندارد، مقدار قابل توجهی ویتامین‌ها، آنزیم‌ها،

کلروفیل، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف را به همراه ویتامین ث فراوان به بدن انسان می‌رساند. به دلایل گفته شده و با توجه به شرایط کنونی صنعتی شدن شیر، مصرف مواد سالم‌تر مثل سبزی‌ها و میوه‌های بومی بعنوان بهترین جایگزین شیر توصیه می‌گردند.

## ۵-۱) تخم مرغ: غذایی سالم یا ناسالم؟

تخم مرغ را معمولاً کامل‌ترین غذای طبیعت نامیده‌اند. در این حرف البته حکمتی نهفته است. تخم مرغ کامل‌ترین غذای طبیعت است اما برای نطفه‌ای که می‌خواهد به جوجه تبدیل شود نه برای انسان

همانگونه که شیر هر حیوانی کامل‌ترین غذای طبیعت برای نوزاد آن حیوان است تا رشد کند. تخم مرغ تمام مواد لازم برای تبدیل نطفه به جوجه‌ای کامل را به صورتی منسجم و فشرده در خود دارد و درست به همین دلیل مصرف آن برای انسان مضر می‌باشد.

دکتر زرین آذر در مقاله دیگری با عنوان "تخم مرغ؛ غذایی سالم یا ناسالم" تخم مرغ را اینگونه توصیف می‌نماید:

"تخم مرغ مالا مال از کلسترول، چربی‌های اشباع و پروتئین‌های سولفور دار می‌باشد. هر ماده‌ای که از میزان توانایی بدن در سوخت و ساز و قابلیت دفع مواد زائد حاصله از این سوخت و ساز فراتر رود برای بدن سمی و مضر بوده خطرات مختلف سلامتی بوجود می‌آورد. بگذارید از نزدیک ترکیبات تخم مرغ را بررسی کنیم:

یک تخم مرغ متوسط از ۷۰٪ - ۶۰٪ چربی، ۴۰٪ - ۳۰٪ پروتئین، ۲٪ کربوهیدرات، صفر گرم فیبر غذایی و ۲۱۲ میلی گرم کلسترول تشکیل شده است. سفیده تخم مرغ را صد در صد پروتئین و زرده آن را ۷۰-۸۰٪ چربی بوجود می‌آورد. تخم مرغ را بهترین منبع پروتئین می‌دانند. چنانکه اشاره شد سفیده تخم مرغ تقریباً

بطور کامل و زرده آن تا حدود ۳۰٪ از پروتئین تشکیل شده‌اند. میزان پروتئین مورد نیاز بدن انسان از نوزادی تا انسان بالغ بین ۱۵- ۵٪ میزان کالری مورد نیاز بدن می‌باشد. در نتیجه تخم مرغ تا بیش از ده مرتبه بیشتر از نیاز بدن انسان در خود پروتئین دارد.

این پروتئین اضافه نیازمند سوخت و ساز در بدن است تا مازاد آن به همراه مواد زائد تولید شده از این سوخت و ساز از بدن دفع گردد. پروتئین اضافه بر نیاز بدن، باری سنگین بر بدن ایجاد کرده و بخصوص برای کبد و کلیه که ارگانهای سوخت و ساز و دفع این ماده هستند کشنده می‌باشد. این مسئله بخصوص در مورد کسانی که به بیماری‌های کبد و کلیه در هر درجه و حالتی دچارند خطرناک‌تر نیز می‌باشد.

بار اضافه پروتئین در بدن علاوه بر زیانهایی که برای کلیه و کبد دارد باعث اسیدی شدن بدن گشته که این نیز به نوبه خود سرچشمه بیماریهای مختلف از جمله بیماریهای استخوان، مانند آرتروز و پوکی استخوان می‌باشد. اسیدی شدن بدن همچنین باعث بالا رفتن کورتیزول (استروئید) بدن می‌شود که این نیز خود بر میزان پوکی استخوان اضافه می‌کند. پروسه اسیدی شدن بدن در تولید سنگهای کلیه نیز نقش دارد.

مسئله دیگری که بر مضرات پروتئین‌های حیوانی از جمله پروتئین موجود در تخم مرغ می‌افزاید، وجود فراوان پروتئینی بنام میتونین است. میتونین یکی از اسید آمینه‌های حاوی سولفور می‌باشد. محصول نهایی سوخت و ساز اسید آمینه‌های سولفوردار اسید سولفوریک است که یکی از قوی‌ترین اسیدهای موجود در طبیعت می‌باشد. به همین دلیل اسید آمینه‌های سولفوردار از جمله میتونین بیشترین نقش را در اسیدی کردن بدن به عهده دارند. این سولفور موجود در پروتئین تخم مرغ است که بوی خاص تخم مرغ گندیده را تولید می‌کند. سولفور همچنین در ایجاد بوی بد دهان، بوی بد بدن و بوی گندیده بادهای روده‌ای و مدفوع نقش دارد. میتونین پس از سوخت و ساز به اسید آمینه دیگری بنام هوموسیستئین تبدیل می‌شود. تحقیقات



مختلف در سالهای اخیر نشان داده‌اند که هوموسیستئین خطر ریسک ابتلا به بیماریها و حمله‌های قلبی، سکته‌های مغزی، فراموشی، آلزایمر و برخی دیگر از بیماریهای مغزی روانی را بالا می‌برد. سولفور موجود در میتونین برای سلولهای روده سمی بوده حتی در مقادیر کم قادر است بر سلولهای روده بزرگ اثر گذاشته و حتی احتمالا باعث ایجاد بیماری کولیت اولسری گردد. میتونین به رشد سلولهای سرطانی در بدن کمک می‌کند.

تخم مرغ به وفور دارای چربی‌های اشباع شده است. این چربی‌ها نه تنها در اپیدمی چاقی نقش مهمی بازی می‌کنند بلکه باعث افزایش ذخیره چربی در بافتهای قلب، کبد، ماهیچه‌ها و سایر اعضای بدن گردیده بدینوسیله نه تنها در ایجاد حمله‌های قلبی و مغزی نقش داشته بلکه در قابلیت جذب انسولین در سلولها ایجاد اختلال می‌کنند. مسئله اخیر به ایجاد دیابت نوع دو کمک می‌کند. چربی اضافه در بدن با ایجاد اضافه وزن باعث اختلال در کار مفاصل و استخوانها نیز گردیده به ایجاد گسترش آرتروز کمک می‌کند. تحقیقات مختلف همچنین نقش چربی اضافه در بدن در ایجاد اختلال در متابولیسم سلولی را نشان داده نتیجه می‌گیرند که این اختلال در ایجاد سرطانهای مختلف از جمله سرطان پروستات، سینه، کولون و... نقش دارند.

تخم مرغ نه تنها یکی از منابع اصلی آلودگیهای میکروبی در غذای انسان، بلکه یکی از منابع اصلی آلودگی به مواد شیمیایی از جمله دیوکسین (Dioxin) نیز محسوب می‌گردد. دیوکسین ماده‌ای شیمیایی و سمی است که در انسان باعث ایجاد سرطان، تخریب سلولهای عصبی و ایجاد ضایعاتی در جنین می‌گردد.

در تحقیقات وسیعی که توسط انستیتوی ملی سلامت امریکا بر روی ۸۵ هزار زن و ۴۴ هزار مرد برای مدت ۲۳ سال انجام شد نشان داده شد که رژیم غذایی مبتنی بر مصرف مواد حیوانی و مقدار اندکی هیدراتهای کربن باعث بالا رفتن میزان مرگ و میر بدلیل انواع بیماریهای مختلف از جمله سرطان می‌گردد در حالیکه رژیم غذایی

گیاهخواری میزان مرگ و میر و میزان بیماریهای مختلف از جمله بیماریهای قلبی را کاهش میدهد.“

## ۱-۶) بحران ها و واکنش های شفا بخش

هنگامی که بیمار شروع به تغییر تغذیه از پخته و مرده به زنده و طبیعی کرد واکنش ها و عکس العمل های شفا بخش این رژیم غذایی شروع می شود. مواد سمی و مرده ای که طی سالیان سال در جای سلول ها و مویرگهای بدن رسوب و ذخیره شده بودند به دلیل اینکه قادر به تغذیه با مواد زنده و خام طبیعی نیستند بتدریج شروع به حل شدن و ذوب شدن نموده و از طریق جریان خون به طرف اندامهای دفعی انسان (مثانه، روده بزرگ و پوست) سرازیر میگردند. این حل شدن و دفع سموم بی دردسر نبوده و اوایل ممکن است تولید ناراحتی نموده و با درد همراه باشد. سردرد، عصبی شدن، بیقراری، لک آوردن پوست صورت و حتی خارش پوست ممکن است در بیمار روی دهد اما همه اینها بحران های موقتی هستند که بیمار باید با صبوری و آگاهی کامل آنها را پشت سر بگذارد و رژیم اش را نشکند و به غذاهای مرده و بیماریزای گذشته برنگردد.

همانطور که هر ترک اعتیادی با درد و رنج همراه بود این فرآیند سم زدایی طبیعی نیز با ناراحتی همراه است. شدت درد و رنج این تغییر بستگی به شدت مسمومیت بدن دارد. هر چه شدت مسمومیت بدن بیشتر باشد این واکنش ها شدیدتر و طولانی تر خواهد بود اما چیزی که میتوان به بیمار نوید داد و برایش تضمین نمود اینست که بعد از هر مرحله دفع این سموم از بدنش، سالمتر، شادابتر و حتی جوانتر می شود. البته در صورتی که بیمار بسیار ضعیف شده باشد و توانایی تحمل واکنش های شفا بخش را هم نداشته باشد از رژیم مطلق خام گیاهخواری پرهیز نموده و به تدریج در هر هفته چند وعده غذایی اش با میوه ها و سبزیجات خام جایگزین می شود تا بدن بتواند خود را به آرامی به این روش تغذیه عادت داده و دفع سموم نیز با روند کندتری صورت گیرد و به بیمار فشار زیادی وارد نیاید. هر چند در

صورتی که بیمار توانایی و تحملش را داشته باشد برنامه مطلق خام‌گیاهخواری جهت اثر بخشی سریعتر توصیه می‌گردد.

ذکر این نکته ضروری است که دخالت در پروسه بیماری در شرایط خاصی لازم بوده و می‌تواند به نجات جان بیمار منتهی گردد. دستاوردهای طب مدرن در درمان بیماریهای حاد و شدید و در شرایط اورژانسی چشمگیر بوده و باید از این دستاوردها در این گونه موارد استفاده نمود ولی دچار این توهم نادرست نگردید که دارو یا مثلا عمل جراحی توان درمان بیماری را داراست. همچنانکه نباید همین تصور نادرست را در مورد خام گیاهخواری داشت. نه خام گیاهخواری، نه طب مدرن و نه هیچ یک از روشهای دیگر به اصطلاح درمان در حقیقت به درمان بدن نمی‌پردازند. بدن خود درمان کننده است. همه روشهای درمانی کنونی به نوعی دخالت در پروسه عملکرد پاکسازی بدن می‌باشند.

اما تغذیه خام و طبیعی با اعتقاد به هوشمندی بدن، نه تنها سعی در دخالت پروسه بیماری ندارد بلکه با فراهم نمودن سالم ترین و طبیعی ترین تغذیه مناسب بدن انسان، حامی حرکت طبیعی بدن در اعمال حیاتی خود از جمله ایجاد بیماری است.

## ۲) آب سالم

گفته می‌شود که حیات از آب برخاسته است. بدون آب زندگی ممکن نیست. بدون آب دانه به جوانه تبدیل نمی‌شود. بدون آب شرایط مناسب حیات از روی زمین رخت برخواهد بست. همه موجودات از تک سلولی تا پرسلولی از جمله انسان برای انجام کلیه اعمال حیاتی بدن خود به آب نیازمندند.

بدن انسان بطور متوسط از ۷۵ درصد آب تشکیل شده و میزان آب در اعضاء فعالتر حتی بیشتر از این نیز می‌باشد. در حقیقت هرچه عضوی فعالتر باشد میزان آب تشکیل دهنده آن بیشتر است. ۹۰ درصد خون را آب تشکیل می‌دهد. آب برای انتقال مواد غذایی و اکسیژن به سلولها ضروری است. آب برای حمل سموم بدن به طرف کلیه ها نیز بسیار ضروری است. بدن بیش از اینکه نیازمند غذا باشد نیازمند آب است.

آب را سمبول پاکی دانسته اند. آب نه تنها برای نظافت خارجی بدن بلکه برای پاکیزگی درونی یعنی خروج و دفع مواد زاید حاصله از سوخت و ساز درون سلولها ضروری است.

آب بطور مرتب و بصورت‌های مختلف از بدن خارج می‌گردد. عرق کردن، تبخیر، تنفس، خروج آب توسط ادرار یا مدفوع از این مواردند. مورد دیگر خروج آب توسط ترشحات بینی و یا خلط دیگر مجاری تنفسی است. بنابراین جایگزین کردن مرتب آب خارج شده از بدن ضروری است.

بهترین روش جایگزین نمودن آب از دست رفته بدن، نوشیدن آب است. تنها نوشیدنی مناسب برای بشر آب است. بقیه نوشیدنیها مانند چای، قهوه و نوشابه‌ها برای بدن به منزله سم عمل نموده مضر می‌باشند. آب سبزیها و میوه‌ها در حقیقت غذا محسوب می‌شوند و نه نوشیدنی برای رفع تشنگی.

بطور کلی همه غذاهایی که ما مصرف می‌کنیم دارای مقداری آب می‌باشند بنابراین تامین آب مورد نیاز بدن آسان است. اگر از رژیم غذایی درست و سالمی پیروی کنیم معمولا نیاز بدن به آب اندک خواهد بود. هر چند غذاهایی مانند گوشت حیوانات یا محصولات حیوانی که حجیم و سنگین بوده هضم و جذبشان نیازمند پروسه پیچیده تر و طولانی تر می‌باشد با ایجاد التهاب در بدن نیاز بدن به آب را بالا می‌برند. تشنگی و طلب شدید آب پس از مصرف غذاهای سنگین حیوانی و یا مصرف فراوان نمک و شکر از این جمله است.

میزان آب مورد نیاز بدن میزان ثابت و از پیش تعیین شده ای ندارد بسته به نوع غذا و میزان فعالیت بدنی سن و درجه حرارت متفاوت است. در فردی که خام گیاهخوار بوده فقط از سبزیها و میوه‌های خام مصرف می‌کند نیاز به مصرف آب بسیار کاهش پیدا کرده و نسبت به فرد مشابهی که بیشتر از غذاهای پخته و یا مواد حیوانی تغذیه می‌کند کمتر است منوط به اینکه هر دو دارای فعالیت بدنی مشابه و در آب و هوای مشابه زندگی کنند.

این تصور که نوشیدن آب فراوان باعث خارج کردن سموم از بدن می‌شود تصور درستی نیست. مصرف آب تنها تا حدی که مورد نیاز بدن می‌باشد ضروری است. پس از آن میزان اضافه آب باید از بدن دفع گردد که این امر باعث فشار مضاعف بر کلیه ها شده و باعث خستگی و استهلاک آنها میشود. میزان نیاز بدن به آب بصورت حس تشنگی بروز پیدا می‌کند. بدن تا حدی که حس تشنگی مرتفع گردد به آب نیاز دارد و نه بیش از آن.

مایه تأسف است که امروزه منابع طبیعی آبهای کره زمین نیز مانند هوا تبدیل به مدفن سموم شیمیایی و اضافات فاضلابهای شهری گردیده‌اند. کارخانه‌های بی شماری سموم تولیدی خود را در آب رودخانه‌ها و دریاچه‌ها خالی می‌کنند. کشتیهای نفتکش آب دریاها را آلوده می‌کنند مواد زائد رادیواکتیو، داروهای مصرف شده توسط مردم، پاک کننده های خانگی، لوازم آرایش و شامپوها و لوسیونها همگی نهایتاً از آب های کره زمین و سپس از لیوان آب من و شما سردر خواهند آورد.

بهترین منابع آب آشامیدنی به ترتیب آب باران، آب چشمه‌های آلوده نشده و دور از دسترس اضافات شهری و آب مقطر است.

انواع فیلترهای مختلف موجود در بازار تنها بخشی از مواد غیرمحلول در آب را تصفیه کرده مواد محلول در آب را از خود عبور می‌دهند. تنها روشی که قادر به از بین بردن کلیه مواد محلول و غیر محلول مود در آب است روش تقطیر می‌باشد. آب مقطر بهترین آب برای نوشیدن است. این تصور که آب مقطر باعث از بین بردن مواد معدنی بدن می‌شود تصر نادرستی است. اگر این طور بود هر گونه آب مصرفی که میزان مواد معدنی درون آن کاملاً همانند مواد معدنی موجود در بدن شخص مصرف کننده نباشد باعث از بین بردن آن مواد معدنی شخص خواهد گردید.

### ۳) نور آفتاب

خورشید منشأ گرما، انرژی، نور و زندگی است.

نور آفتاب یک ضرورت بیولوژیکی برای انسان است. بدون نور خورشید زندگی و سلامت کامل ممکن نیست. اگر خود را از نور آفتاب محروم کنید سیستم ایمنی و کلیه اعمال حیاتی بدن دچار اختلال خواهند گردید. بطور کلی اکثر موجودات در طبیعت همواره و بدون واسطه در معرض نور خورشید قرار دارند. این تنها انسان است که خود را در میان آهن و آجر و سیمان، پرده و پارچه از هر نوع و شکل آن پنهان کرده و در نتیجه به فقر آفتاب دچار می‌گردد.

یکی از بزرگترین علل بیماریهای قرن ما همین دوری و پرهیز خودآگاه و ناخودآگاه از نور آفتاب است. گیاهان ناقص و علفهای هرز ممکن است در سایه رشد کنند اما میوه‌های رنگین، آبدار، خوشمزه و لذت بخش نیاز به نور آفتاب برای رشد دارند. علاوه بر بیماریهای شناخته شده‌ای مانند کمبود ویتامین د و یوکی استخوان افسردگی و تغییرات حالات روحی نیز از عوارض کمبود آفتاب هستند.

آمار به وضوح نشان می‌دهند که میزان بیماریهای روحی و خودکشی در مناطقی که دچار فقر تابش آفتاب هستند بالاتر از میزان آنها در سرزمینهای آفتابگیر می‌باشند. اختلالات روحی - روانی همچنین در فصول سرد بیشتر از فصلهای گرم و آفتابی در بین مردم رواج دارند.

نور آفتاب جریان خون بیشتری را به سطح پوست آورده و باعث میشود بریدگی‌ها، خون‌مردگی‌ها و جوش‌های پوستی سریعتر درمان شوند. نور آفتاب باعث میشود که آهن خون نیز افزایش یابد. با نگاهی به چهره‌های رنگ پریده مردم شهر نشین و مقایسه آن با پوست برنزه و گونه‌های قرمز روستاییان، کشاورزان و کارگرانی که در تماس مستقیم با نور خورشید هستند میتوان به این مهم پی برد.

نور خورشید موجب لک صورت نمی‌شود بلکه موجب میشود فعالیت خونسازی به اعضاء بدن بیشتر شده و دفع سموم با شدت بیشتری انجام گیرد و یکی از راههای

دفع سموم نیز پوست انسان می باشد. افرادی که به خاطر تغذیه بد، کبد و کلیه هایشان ناقص عمل کرده و توان دفع همه سموم را ندارد، بخشی از این سموم بدنشان از راه پوست شروع به دفع شدن میکند و در برخورد با نور خورشید تولید لک میشود اما این لک ها به مرور زمان با به پایان رسیدن سموم بدن و پاکسازی آن برطرف خواهد شد.

استفاده از ضد آفتاب نه تنها باعث جلوگیری از نور مستقیم خورشید به پوست خواهد شد بلکه به دلیل جذب سموم شیمیایی موجود در ضد آفتاب به بافت و مویرگ های پوست، مستقیماً وارد جریان خون شده و سمی به سموم بدن اضافه خواهد نمود.

#### ۴) عدم استفاده از دارو و سموم شیمیایی

همه‌ی داروها برای بدن سمی هستند. برای اثبات این ادعا همین کافیسیت که اگر شما ۲۰ عدد قرص را یکجا بخورید خودکشی محسوب میشود. داروها در حقیقت نوعی سم می‌باشند که پس از ورود به بدن توسط کبد یا کلیه تجزیه شده نهایتاً از بدن دفع می‌گردند. همه داروها در این پروسه، باعث از دست رفتن و کاهش انرژی حیاتی بدن می‌گردند.

دفع داروها از بدن اغلب به سادگی صورت پذیر نبوده در نتیجه این سموم در بافتهای مختلف مانند بافت چربی و ماهیچه‌ها ذخیره می‌گردند. این تجمع به مرور زمان به اشباع این بافتها انجامیده نهایتاً به علائم بیماری که در حقیقت همان سم‌زدایی بدن است می‌انجامد. این پروسه سم‌زدایی (بیماری) برای بدن بسیار سنگین بوده باعث کاهش هرچه بیشتر انرژی حیاتی آن می‌گردد. این کاهش انرژی غیرضروری بوده و با پرهیز از مصرف دارو قابل جلوگیری می‌باشد.

داروها قابلیت درمان نداشته بلکه برعکس با اضافه کردن باری بر بدن از انرژی حیاتی بدن که باید به مصرف درمان و ترمیم رسد، کم نموده، پروسه‌ی درمان را به تأخیر می‌اندازند. سرکوب کردن و فرونشاندن نشانه‌های بیماری به معنای درمان نیست.

درمان از درون و تنها توسط بدن صورت می‌گیرد. هیچ چیز عجیب‌تر و وارونه‌تر از این تصور نیست که سلامتی را می‌توان با دادن سموم به بدن فرد بیمار به او بازگرداند. این سموم خود باعث ایجاد بیماری‌های مختلف در بدن می‌گردند. چنانکه می‌بینیم که «عوارض جانبی» که در حقیقت عوارض اصلی داروها هستند از خود بیماری اولیه که قرار بوده بوسیله‌ی دارو درمان گردند گسترده‌تر، خطرناک‌تر و کشنده‌تر می‌باشند. سلامت بدن با رعایت اصول طبیعی سلامتی و نه با مصرف سموم حاصل می‌شود.

محیط داخل منزل بزرگترین مشکل و یکی از منابع اصلی ورود سموم به بدن انسان هستند. همه چیزهایی که با آنها خانه را تمیز می‌کنیم و روی پوستمان می‌مالیم و خوشبو کننده‌هایی که در هوا پخش می‌کنیم سم هستند. ما در معرض تشعشعات الکترومغناطیسی انواع وسایل رادیویی و بی‌سیم هستیم. همه وسایل الکترونیکی روی بدن ما تاثیر می‌گذارند. بعضی از وسایل خانگی در خانه از خود گاز متساعد می‌کنند. کامپیوترهای ما از خود گاز منتشر می‌کنند. وقتی اجزای خاصی به اسم پی بی دی ای گرم می‌شوند از خود گازهای سمی منتشر می‌کنند. یک نوع گاز شیمیایی فلوئورین از خود پخش می‌کنند. ما لباس‌هایی می‌پوشیم که با این مواد شیمیایی سمی آغشته شده‌اند و این گاز وقتی ما لباس‌ها را می‌پوشیم منتشر می‌شود و در بدن ما نفوذ می‌کند. کرم‌ها، لوازم آرایشی و مواد شیمیایی که هر روز به بدن خود می‌مالیم و همچنین آلودگی‌های هوا، فلزات سنگین و تمیز کننده‌های خانگی همگی مقدار زیادی سم را وارد بدن ما می‌کنند. ما توسط این سم‌ها محاصره شده‌ایم و تقریباً هیچ راه فراری نداریم. یک بیمار سرطانی باید تا حد امکان از سموم شیمیایی دوری نماید.



## ۵) خواب طبیعی

در جامعه مدرن، مردم بطور مزمز دچار کمبود خواب می‌باشد. همه موجودات طبیعت بعد از غروب آفتاب و تائیکی شب به لانه خود خزیده و به خواب فرو میروند و صبح قبل از طلوع خورشید بیدار شده و به تلاش و تکاپو برای زندگی ایشان می‌پردازند. اما این فقط انسان است که شب هایش را با نور لامپ های سفید به روز تبدیل کرده و زمان طبیعی خواب بدنش را به عقب انداخته است. برای همین است که همیشه خسته است و برای جبران خستگی ناشی از این کمبود، عادات نوشابه‌های کافئین دار نوشیده و از محرکهای مختلف استفاده می‌نماید.

بسیاری افراد بدلیل حس خستگی مدام ناشی از بی‌خوابی و مصرف محرکها دچار این تصور می‌گردند که شاید بدنشان دچار کمبود در ماده‌ای است بنابراین بیهوده به مکملهای مختلف روی می‌آورند. مصرف چای، قهوه، کاکائو و سایر محرکها در حقیقت نیاز بدن به خواب را بیشتر می‌کنند، نه آنکه آن نیاز را از بین ببرند. هنگام مصرف این مواد مقداری از انرژی ذخیره‌ی بدن آزاد و مصرف گردیده برای مدت کوتاهی احساس انرژی و نشاط موقتی به انسان دست می‌دهد که بسرعت خستگی عمیقتری را بدنبال می‌آورد.

جانشینی برای خواب وجود ندارد. خواب انرژی حیاتی شما را بازسازی می‌کند. ترمیم و بازسازی سلولی تنها در زمان خواب صورت می‌گیرد. بدن در ساعت بین ۱۰ تا ۲ بعد از نصفه شب شروع به آزاد نمودن هورمون های شفابخش میکند. پس باید قبل از ۱۰ در رختخواب باشید. بی‌خوابی برعکس باعث ازدیاد ترشح هورمونهای استرس گردیده (کورتیزول و آدرنالین) و زمینه را برای ایجاد بیماریهایی مانند اضافه وزن، بیماری قند، بالا رفتن فشارخون، بیماریهای قلب و عروق، بیماریهای عفونی و حتی سرطان مساعد می‌نماید. بی‌خوابی حتی به صورت کوتاه مدت باعث پائین آمدن تحمل بدن، ضعف قوای ایمنی، عصبانیت، عدم قدرت تمرکز و کاهش قوای روحی و

جسمی می‌گردد. کسانی که فکر می‌کنند می‌توانند با میزان خواب کمتر از نیاز بدنشان عملکرد عادی و روزمره‌ی خود را دارا باشند دچار اشتباه‌اند.

اگر خسته هستید به جای مصرف محرکها برای بیدار نگاه داشتن خود به استراحت بپردازید. خستگی پیام بدن به شماست به این معنا که زمان تجدید قوا فرا رسیده و نیاز به خواب و استراحت برای بازسازی قوای سلولی دارید. اگر شب و هنگام خواب است به رختخواب بروید و از لذت خواب کافی بهره‌مند گردید. اگر در طول روز و در هنگام کار احساس خستگی کردید بلافاصله دست از کار بکشید چشمان خود را حتی اگر برای ۵ تا ده دقیقه نیز شده برهم بگذارید پاها را دراز نموده بدن و مغز را به حالت آرامش در آورید توسط چند نفس عمیق هم اکسیژن بیشتری به بدن رسانده و هم حس آرامش خود را تقویت کنید. خواهید دید که همین چند لحظه استراحت و آرامش بسیار بیش از محرکها به شما انرژی ادامه‌ی روز را خواهد بخشید.

## ۶) روزه: یک شفا دهنده رایگان

روزه، یعنی امتناع از خوردن هرگونه ماده غذایی، یکی از مهم‌ترین ارکان برقراری سلامتی است و حداکثر آب سالم یا آب سبزیجات سالم نوشیده می‌شود. روزه آسانترین و بهترین راه برای پاکسازی بدن از سموم می‌باشد.

تحقیقات انجام شده در دانشگاه کرنل نشان میدهد که وقتی شخصی به مدت ۲۴ ساعت روزه میگیرد، هیچ پروتئینی از دست نمیدهد فقط چربی از دست میدهد. بدنسازی که یک روز در هفته را روزه میگیرند سریعتر بافت ماهیچه‌ای اضافه میگیرند زیرا بدن تمیز تر و کارتر شده است.

عمل هضم یکی از مصرف کنندگان اصلی انرژی بدن است. در نتیجه امتناع از خوردن و استراحت مطلق در هنگام روزه باعث می‌شود که انرژی که صرف گوارش و همچنین فعالیتهای روزمره می‌گردید اکنون برای خارج کردن سموم از سلولها و بازسازی و ترمیم بکار گرفته شود.

روزه سلولها را جوان کرده به بدن حیات دوباره می‌بخشد. روزه روح را جلا بخشیده اعصاب را آرام و جنبه‌های ساده زندگی را برجسته و آشکار می‌کند. هنگام روزه جسم و روح به آرامشی مطبوع رسیده گره‌های جسمی و عاطفی دانه دانه و بر مبنای طول زمان روزه، بازگردیده و در فرد یک دوباره‌سازی بوقوع می‌پیوندد.

باید دانست که مفهوم فیزیولوژیکی روزه با مفهوم فیزیولوژیک گرسنگی متفاوت بوده و کلیه فعل و انفعالات متابولیکی که در این دو حالت مختلف در بدن صورت می‌گیرند نیز کاملاً متفاوت می‌باشند. روزه یک پاکسازی عمیق و یک «خانه تکانی» اساسی بدن است تا سمومی که بدلائل مختلف در سلولها جمع شده‌اند بیرون ریخته شوند.

تصور عموم بر این است که شخصی که روزه آب می‌گیرد دچار گرسنگی شدید بوده آزار خواهد دید؛ حال آنکه درست بعکس چند ساعتی پس از شروع روزه حس گرسنگی و اشتها به غذا کاملاً از بین رفته، زبان بار آورده و متابولیسم بدن اول در جهت پاکسازی و سپس ترمیم و بازسازی حرکت می‌کند. روزه آب درمان بسیاری از بیماریهاست و بسیاری دیگر را نیز بهبود نسبی می‌بخشد. روزه التهاب مزمن بدن را کاهش داده یا کلاً برطرف می‌کند.

مدت زمان روزه بسته به شرایط بدنی شخص، نیاز و توانایی او متفاوت می‌باشد. برخی ۴۰-۵۰ روز روزه آب گرفته و نتایج درخشانی در سلامت خود و ریشه کن کردن بیماریهای حاد و مزمنشان داشته‌اند. روزه‌های طولانی مدت (بیش از سه یا چهار روز تا یکماه و بیشتر) آداب خاص خود را داشته و باید تحت نظارت شخصی که دارای تجربه در این زمینه است صورت گیرد.

جالب است بدانیم که در ابتدای قرن بیستم روزه بعنوان یک متد شناخته شده و قابل قبول در جامعه پزشکی مدرن برای درمان بیماریهای مختلف مانند صرع، فشار خون بالا، ترک انواع اعتیاد، تورم حاد، لوزالمعده، متعادل کردن وزن و بسیاری حالتها

دیگر بکار می‌رفت. سپس متأسفانه با غلبه درمان شیمیایی به کمک داروهای سنتز شده این روش ساده و مؤثر فراموش گردیده بدان به مثابه عملی «عقب مانده» و حتی مضر و خطرناک برخورد گردید.

در هفته یکروز، در ماه سه یا چهار روز، در سال دوبار، هر بار یک هفته تا ده روز را به روزه آب و استراحت مطلق در رختخواب اختصاص دهید و بهترین هدیه را به جسم و روح خود ارزانی دارید. به خاطر داشته باشید که روزه‌های طولانی‌تر از ۴-۳ روز بسته به شرایط شخص روزه دار باید تحت نظارت افراد با تجربه در این زمینه صورت گیرد.

## ۷) اکسیژن و تنفس هوای تازه

هوای تازه نَفَس حیات است.

با تنفس حیات را بدرون می‌کشیم و این اکسیژن درون هواست که برای ادامه حیات ضروری است. اکسیژن لازمه حیات است. کمبود اکسیژن اعمال حیاتی بدن را مختل می‌کند و نبود آن مرگ آفرین است. اکسیژن درون هوا نه تنها برای انجام اعمال فیزیکی لازم است بلکه برای ایجاد بالانس فکری و روحی نیز ضروری است. تنفس هوای تازه نشاط و سرزندگی به ارمغان می‌آورد و زندگی درون فضاهای در بسته خفقان و دلتنگی. اکسیژن در تنفس سلولی، در سوخت و ساز مواد غذایی، تولید حرارت مناسب برای انجام اعمال حیاتی و تولید انرژی لازم برای فعالیت بدنی نقش دارد.

تنفس نه تنها این ماده حیاتی یعنی اکسیژن را در اختیار سلولهای بدن قرار می‌دهد بلکه ماده زائده حاصل از سوخت و ساز یعنی گاز کربنیک را نیز از بدن خارج می‌نماید. عمل تنفس با حرکت دادن ماهیچه‌های سینه و دیافراگم و شاید هم کلیه ماهیچه‌های بدن به جریان خون نیز کمک می‌کند. به نظر می‌رسد که تنفس چه در سطح مکانیکی و چه فیزیولوژیک آن با پمپاژ قلب و جریان خون ارتباط تنگاتنگ و نزدیک دارد.

تنفس در هوای آزاد بخصوص اگر با ورزش و فعالیت بدنی همراه باشد بزرگترین هدیه سلامتی برای بدن است. در هوای آزاد ورزش و پیاده روی کنید. زندگی در مناطقی که از هوای بهتر و پاکیزه‌تری برخوردار هستند را جزو اولویتهای زندگی خود قرار دهید. در و پنجره‌ها را تا حد امکان و در هر زمان که ممکن است باز کنید تا جریان هوای تازه برقرار گردد. سعی کنید برفضای سبز اطراف خود به هر شکل ممکن بیفزائید. با همسایگه خود تصمیم به درختکاری بگیرید یا شهرداری را وادار به این عمل کنید. در طبیعت باشید. در جریان هوای آزاد بخوابید.

نفس های عمیق و طولانی مدت بکشید و همه ریه هایتان را از اکسیژن پر نمایید. به هوایی که بدرون می کشید نیز مانند غذایی که می خورید توجه کنید و در ایجاد هوای تمیز در محل زندگی خود نقش فعالی به هر شکل ممکن در پیش گیرید.

## ۸) دوری از استرس

به نظر می‌رسد که در شرایط زندگی امروز، استرس بخش جدا نشدنی زندگی انسانهاست که اگر آگاهانه به دلایل پیدایی آن برخورد نشده و در رفع آن کوشیده نشود می‌تواند اثرات سوء فراوانی بر سلامتی جسم و روح باقی گذارد. سرما، گرما، خستگی، غذای نامناسب، کمبود خواب، محرکها مانند قهوه و چای، شرایط کاری نامناسب، داروهای مختلف، وسایل مختلف عصبی مانند غم و غصه، خشم و عصبانیت، استیصال، حس ناتوانی و عدم قدرت، روابط ناسالم و از سراجبار چه باخود و چه با دیگران، حس تنهایی و عدم وجود پشتیبان، همه و همه ناخودآگاه بدن را در حالت استرس قرار می‌دهند. بسیاری از مسایل زندگی روزمره‌ی انسانها استرس زا هستند. مسایل مالی، شغل‌های اجباری و ناخواسته، روابط اجباری و ناخواسته، مسئولیتهای مختلف از این جمله‌اند.

علاوه بر همه‌ی اینها شلوغی و رنگارنگی محیط زندگی چه از نظر صدا، چه رنگ و چه بو حواس ما را بیش از حد لازم تحت فشار قرار داده در بدن ایجاد استرس می‌کنند.

در طبیعت هرگز حواس ما با این همه صداهای مختلف، موضوعات و تمهای متفاوت، این همه رنگها و بوهای مصنوعی که با این همه سرعت و فراوانی و مداوما بدون لحظه‌ای توقف، آرامش سکوت حواس ما را تحریک می‌کنند روبرو نمی‌گردند.

بعنوان مثال توجه کنید که شامه‌ی انسان در طول روز با چه میزان عطرها و بوهای غیرطبیعی از لوازم آرایش گرفته تا خوشبوکننده‌ها و عطریات، انواع و اقسام اسپری‌های مختلف که بردن و در محیط کار و درماشینها برای "خوشبو" کردن هوا به کار می‌روند، از شامپوها و صابونهای عطری گرفته، تا بوی چای و قهوه و غذاهایی که بطور طبیعی در طبیعت وجود ندارند تا دود گازوئیل و دود سیگار و... سروکار دارند.

توجه کنید که چشم انسان در طول روز با چه میزان رنگ و نوشته و تصویر و اشیاء و صورتهای دیگر و انواع نورهای مصنوعی و غیرمصنوعی از قبیل صفحه کامپیوتر و لامپهای مهتابی روبرو است. این مسئله در مورد حس چشایی، شنوایی و لامسه نیز صدق می‌کند همه این سرعت و رنگارنگی و تنوع بیش از حد و اندازه برای بدن استرس‌زا می‌باشند. حتی میزان بیش از حدی که بطور روزمره مشغول صحبت و رد و بدل کردن کلمات هستیم (قسمت اعظم آنهم بی‌دلیل و بی‌نتیجه و غیرضروری) نیز میزان استرس وارده به بدن را بالا می‌برند.

بیهوده نیست که کلیه‌ی ادیان و فرق مختلفی که در پی رستگاری و آرامش بشر هستند روزه‌ی سکوت، روزه‌ی غذا، ساده زیستن، در طبیعت زیستن، اندک خوردن، اندک سخن گفتن و پرهیز از زندگی پرهیاهو و رنگارنگ را توصیه می‌کنند. این ادیان همچنین پرهیز از تنوع غذایی و استفاده از چاشنی‌ها و بخصوص مزه‌های مصنوعی متفاوت را تأکید می‌نمایند.

عوارض استرس در بدن بصورت سردرد، ناراحتیهای گوارشی، دردهای عضلانی، بخصوص شانه، پشت و گردن، بی‌خوابی، کم خوابی و خواب آشفته، از دست دادن

قدرت تمرکز، دردهای گنگ و مختلف در نقاط مختلف بدن، نگرانی‌های روحی و بسیاری عوارض در ارگانهای داخلی بدن بروز می‌کنند.

استرس باعث بالا رفتن فشارخون، ازدیاد بیماری‌های قلبی، پر خوری، چاقی، دیابت، بیماری‌های گوارشی، اختلالات سیستم ایمنی و بسیاری دیگر از مشکلات جسمی و روحی می‌گردد. فیزیولوژی بدن در هنگام استرس مطلقا متفاوت از فیزیولوژی بدن در هنگام آرامش است. در هنگام استرس غدد فوق کلیه تحت فرمان غده هیپوفیز به ترشح هورمونهای استرس نظیر کورتیزول و آدرنالین می‌پردازند. بدن در این حالت وارد مرحله‌ی جنگ و گریز می‌گردد.

اعمال حیاتی روزمره بدن در شرایط جنگ و گریز از حالت طبیعی خارج شده دچار اختلال می‌گردند. عمل انسولین و متابولیسم مواد قندی در بدن مختل می‌گردد. میزان ترشح کلسترول و تری گلیسرید افزایش می‌یابد. عمل غده تیروئید دچار اختلال گردیده در نتیجه خستگی، بی‌خوابی، اختلال در متابولیسم، اختلال در کار غدد جنسی و دستگاه تولید مثل، نامنظم بودن عادت ماهانه و نازایی بوجود می‌آید.

در حالت جنگ و گریز در بدن، متابولیسم قند و چربی دچار تغییر گردیده با دخالت کبد میزان قند خون بالا رفته، ماهیچه‌ها به چربی تبدیل گردیده و چربی در قسمتهای مختلفی بخصوص در اطراف کمر و پشت و گردن جمع و ذخیره می‌گردند. استرس مزمن باعث نازایی، پیری زودرس، تجمع چربی در بافتهای بدن، از بین رفتن ماهیچه‌ها، اختلال در کار سیستم ایمنی و بطور کلی اضمحلال قدرت جسمی و روحی می‌گردد.

تمام اعضاء و ارگانهای بدن از جمله دستگاه عصبی، قلب، کبد و کلیه در هنگام استرس تحت فشار قرار گرفته در اثر تدارم استرس دچار اختلال می‌گردند. بطور کلی زندگی در شرایط استرس‌زا باعث بیماری است. اگر می‌خواهید سالم بمانید باید عوامل استرس‌زا را در زندگی خود به حداقل تخفیف داده یا کلا از زندگی خود حذف کنید.

به خاطر داشته باشید که استرس در نتیجه دید و نگاه ما به حوادثی است که در اطراف ما در جریان است. گفته‌ی معروفی است که ما ممکن است بر حوادثی که بر ما واقع می‌شود قدرت تأثیر نداشته باشیم ولی بدون شک در عکس‌العمل خود به آن حوادث کاملاً مختار و توانا هستیم. اولین و اصلی‌ترین لازمه‌ی سلامت، ساده زیستن و طبیعی زیستن تا حد امکان می‌باشد. در طبیعت همه چیز در آرامش، سکوت و اعتدال در جریان است. اعتدال و ساده زیستن را از طبیعت بیاموزیم.

اضافات و ناخواسته‌نی‌ها را در هر شکل و فرم چه بصورت اشیاء، روابط، مسئولیتهای ساختگی و من درآوردی از زندگی خود بیرون بریزید. در طول روز چندین بار به مدت دو تا سه دقیقه پلکها را برهم بگذاریم و نعمتهای زندگی خود را بشماریم. شکر نعمتها یکی از بزرگترین عوامل ایجاد آرامش در ذهن و روح و جسم است.

بطور روزمره ورزش کنید. ورزش یکی از بهترین راههای دفع استرس می‌باشد. حتما لازم نیست به ورزش بروید. پانزده دقیقه پیاده روی کنید به جای تاکسی مسافت قابل قبولی را پیاده بروید. از پله‌ها بالا و پائین بروید. مکث کنید. آهسته حرکت کنید. آهسته رانندگی کنید. آهسته غذا بخورید. بخندید (حتی اگر دلیلی برای خنده نمی‌یابید). با دیگران مهربان باشید. از رقابت، مقایسه، حسادت، بدگویی، فضولی و تلف کردن وقت و انرژی نازنین خود برای سرمایه گذاری بروی چنین اعمالی بشدت پرهیز کنید.

شکرگزار باشید. در همه حال و همه شکل چرا که در زندگی تان می‌توانست "بدتر" از آنی که اتفاق افتاده است اتفاق بیفتد.

تغذیه درست، غذا در حد معتدل، مصرف غذای طبیعی برای انسان، استفاده از نور آفتاب، ورزش در هوای آزاد، خواب و استراحت کافی، دوست داشتن خود و دیگران، گذشت و مهربانی به همه موجودات هستی در ایجاد اعصابی آرام و رفع استرس کمک فراوان دارند. از همه مهمتر تجربه‌ها و تحقیقات فراوان نشان داده‌اند که بهترین عامل



رفع استرس مهربانی و همنشینی و همزیستی با حیوانات است. تحقیقات نشان می‌دهند که نوازش یک سگ، دانه دادن به یک پرنده و یا تماشای حرکت موزون ماهی در آب باعث پائین آمدن فشارخون، تعادل سیستم هورمونی بدن از جمله تعادل غدد تیروئید و غدد دستگاه تولید مثل، تنفس عمیق‌تر، آرامش عصبی و روحی و ایجاد خواب آرام و عمیق می‌گردند.

نزدیکی با طبیعت، مکث و مشاهده‌ی زیبایی و اعجاب موجودات طبیعت در آرامش اعصاب و رفع استرس معجزه می‌کند. استرس یکی از عوامل عمده‌ی بیماری و کاهش یا رفع آن برای بازگشت سلامتی ضروری است.

## ۹) ورزش و فعالیت بدنی

فعالیت بدنی از ملزومات سلامتی است.

ورزش و فعالیت بدنی سلامتی را افزایش داده، طول عمر را افزون نموده، روحیه را با نشاط کرده از بسیاری بیماریها از جمله بیماریهای قلبی، سرطان و پوکی استخوان، حس پیری و رخوت جلوگیری می‌کند. ورزش و فعالیت بدنی باعث سوختن چربیهای بدن، پرورش ماهیچه‌ها و متعادل کردن وزن و فرم بدن گردیده همچنین کلسترول، قند، چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد. فعالیت بدنی بی‌خوابی، اضطراب، افسردگی و سایر بیماریهای روحی را کاهش داده به انسان حس نشاط و سرزندگی می‌دهد.

هنگام فعالیت بدنی نه تنها با رسیدن اکسیژن بیشتر به مغز فعالیت این عضو افزایش پیدا کرده، از بیماریهایی مانند آلزایمر و فراموشی جلوگیری می‌شود، بلکه با ترشح مواد مختلف مانند اندورفین، سروتونین و مواد نشاط آور در مغز و سیستم عصبی حس سلامتی امید در شخص زنده می‌گردد. فعالیت بدنی باعث به جریان در آوردن خون و لنف و گردش سریعتر آنها در سلولهای بدن گردیده هر دو عمل تغذیه و پاکسازی را تشدید می‌کند.

فعالیت بدنی باعث تقویت استخوانها گشته از پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن جلوگیری می‌کند. هنگام فعالیت بدنی رگهای خونی گشادتر شده خون بیشتری را به اعضاء بدن منتقل کرده در نتیجه تبادل اکسیژن و گاز کربنیک بین خون و سلولهای بدن بیشتر می‌گردد. این تبادل اکسیژن و گاز کربنیک در دستگاه تنفس نیز با سرعت و قوت بیشتری صورت گرفته در نتیجه اکسیژن بیشتری در اختیار جریان خون و بالاخره سلولها قرار گرفته گاز کربنیک بیشتری نیز از بدن خارج می‌گردد.

برمبنای قانون زندگی بطور کلی جریان خون و ایمپالسهای عصبی به عضو فعال بیشتر بوده در نتیجه عرضه مواد غذایی، انرژی و اکسیژن بیشتر می‌باشد. در حالیکه عضو غیرفعال از انرژی و اکسیژن و ماده غذایی محروم بوده و یا از سهم کمتری برخوردار است.

به همین دلیل عضو فعال - ماهیچه، استخوان، بافتهای مختلف - در اثر فعالیت بدلیل دریافت مواد غذایی بیشتر رشد کرده مستحکم‌تر می‌گردند. حال آنکه رگهای خونی کوچک - کاپیلاریها - در عضو غیرفعال به دلیل عدم جریان خون به شکل بسته یا نیم‌بسته مانده آن عضو را از اکسیژن و مواد غذایی محروم می‌نمایند.

این مسئله در مورد جریان لنف در اعضا و بافتها نیز صادق است. در یک کلام ورزش و فعالیت بدنی از ملزومات سلامتی است.

پاشنه‌های بلند و کفشهای تنگ و ناراحت که فقط با مد روز تغییر می‌کنند را از پا در آورید. لباسهای تنگ که مانع حرکت آزادتان می‌شوند را کنار بگذارید و از هر فرصتی برای فعالیت بدنی بهره بگیرید. میز کار، اتاقهای در بسته، نور چراغهای مهتابی، پنجره‌های بی‌منفذ را برای حداقل دوبار پیاده روی ده تا پانزده دقیقه‌ای سریع در روز پشت سر بگذارید.

از پشت کامپیوتر و از جلوی تلویزیون برخیزید. حرکت کنید از هر فرصتی برای ورزش و حرکت استفاده کنید. ورزشی را که برایتان مفرح است انتخاب کنید. به هوای آزاد

بروید، پیاده روی کنید که آسان‌ترین و قابل دسترس‌ترین نوع ورزش است. به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

به جای استفاده از اتومبیل هر زمان که امکان دارد پیاده بروید. سعی کنید همواره فعال باشید ولی به یاد داشته باشید که فعالیت بدنی اگر چه برای سلامت مفید است جای ورزش مرتب و با برنامه را نمی‌گیرد. برنامه‌ای ورزشی برای خود تعیین کنید. حداقل هفته‌ای چهار تا پنج بار به نوعی ورزش بپردازید. اگر امکان پذیراست ورزش بهتر است در هوای آزاد انجام شود نه در سالنهای در بسته. و به یاد داشته باشید ورزش تا آنجا که ایجاد خستگی لذت بخش در ماهیچه‌ها کند سالم است. پس از آن مضر می‌گردد. زیاده روی در ورزش که به خستگی شدید و درد عضلانی بیانجامد به اندازه عدم فعالیت برای بدن مضر بوده باید از آن پرهیز کرد.

#### ۱۰) ذهن، روح و احساس

روح و جسم در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر بوده و بر یکدیگر اثر می‌گذارند. اگر چه ممکن است تعریف درستی از روح نداشته باشیم ولی بدون شک میدانیم که آنچه از مغز ما و در احساسات ما می‌گذرد بر سلامت جسم ما اثر گذاشته و برعکس.

فرد بیمار معمولاً نگاه تلخ و ناامیدانه‌تری به هستی و به خود داشته، در هنگام بیماری و درد نگرانی، بدبینی، ترس، بدخلقی، حساسیت و امثال اینها جای شادمانی و نشاط و خوش بینی می‌نشیند.

سلامت انسان تنها به عوامل فیزیکی وابسته نیست. برای سلامتی روح و احساس و عواطف انسان نیز نیاز به تعادل و بالانس دارد.

زندگی ساده، آرامش خیال، ارتباطات مثبت، دوست داشتن خود و دیگران، احترام به خود و به دیگران، نزدیکی بی‌واسطه و روزمره با طبیعت و نزدیکی به موجودات درون آن، خود را بخشی از یک هستی بزرگ و بی‌انتها دیدن، مهربانی و عشق ورزیدن به

اجزاء دیگر حیات، زیرا که هستی ما در ارتباط تنگاتنگ با آنهاست، همه و همه از عوامل مهم و اساسی سلامت هستند.

ایمان داشته باشید که بدن قادر به پیشگیری، ترمیم و درمان است. از سرراه بدن کنار روید و برایش طبیعی ترین شرایط زندگی را فراهم آورید تا قادر شود انرژی خود را در جهتی که مفیدترین برای بقای ارگانیسم است بکار اندازد.

رابطه‌های بی مصرف، بی معنا و منفی از هر نوع و هر گونه که نتیجه‌ای جز به هدر دادن انرژی گرانبهای حیاتی دارند را دور بریزید و زندگی و وقت خود را صرف به منصف ظهور رساندن خلاقیت و توانایی‌های خود کنید. از دنباله روی بپرهیزید. خود باشید و به آنچه باور خودتان است فرصت ظهور دهید و همان باشید که می‌خواهید باشید سوای آنکه جامعه از شما چه می‌خواهد.

خود را بخشی بهم پیوسته از اجتماع بزرگتر متشکل از تمام ذرات هستی ببینید. در این اجتماع به هم پیوسته هر جزئی هر چند کوچک جای خود را داشته نقش خود را بازی می‌کند.

به طبیعت و هستی با شکوه و موجودات درون آن با تحسین بنگرید و زیباییهای ساده و بی نظیر طبیعت را به چشم جان نظاره کنید. ساده باشید و ساده زندگی کنید.

حیوانات را دوست بدارید و اگر امکانش را دارید از حیوانی خانگی نگهداری کنید. رابطه با حیوانات دری به دنیایی بزرگ، مهربان و باورنکردی به روی شما می‌گشاید و شما را با روح و هسته نهفته‌ی فراموش شده‌تان آشتی می‌دهد. به چشمان حیوانات نگاه کنید روح زلال هستی را در آنها جاری دیده در برابر عظمت آن سر فرود آورید.

## نتیجه گیری:

با انتخاب روش زندگی سالم و طبیعی میتوان بدن را به تعادل برگردانده و دفع سموم بطور طبیعی توسط خود بدن صورت می گیرد. بخش عمده سبک زندگی طبیعی شامل تغذیه طبیعی می باشد؛ تغذیه خام گیاهی، تغذیه با میوه ها و سبزیجات به شکل خام و طبیعی اشان.

اما تغذیه طبیعی یا "خام گیاهخواری" روش درمان نیست، بلکه روش تغذیه صحیح و مناسب برای بدن است که همراه با سایر شرایط لازم مانند نور خورشید، خواب و استراحت کافی شبانه، هوای تازه و تمیز، آب پاکیزه و عاری از مواد شیمیایی، فعالیت بدنی و مثبت اندیشی توانایی دفع سموم را برای بدن را فراهم میاورد.

روش سالم زندگی و از همه مهمتر تغذیه طبیعی(خام گیاهخواری) با فراهم نمودن بهترین شرایط کارکرد بدن به پروسه پاکسازی و سم زدایی درونی بدن کمک نموده، دخالتی در پروسه بیماری از بیرون ندارد و بدینگونه خام گیاهخواری یک روش درمان نیست بلکه پشتیبان بدن در انجام اعمال حیاتی خویش است.

برماست که با انتخاب روش زندگی که حامی و پشتیبان سلامتی است از جسم و روحی سالمتر برخوردار بوده، زندگی پربار و با نشاطی را پیش ببریم.

