

سلامت طبیعی

داروهای طبیعی

نوشته: دکتر آندرو ویل

در این کتاب میخوانیم:-

من چه باید بخورم؟ هیدروکربور ها، چربی ها، پروتئین، پرہیز و سلامتی، چه باید آشنامید، هوا و تنفس، راهنمای ورزشی، تمدد اعصاب، استراحت و خواب، عادات، وابستگی ها

مترجم، مرضی مدنی نژاد

چگونه میتوان بکته قلبی دچار نشد، چگونه میتوان بکته مغزی دچار نشد، چگونه میتوان سرطان را از خود دور کرد.  
درمان های طبیعی، صندوقچه طب کیاہی، کچھنہ در مان های خانگی

## سخنی چند از مترجم کتاب

هنگامی که به ترجمه‌ی این کتاب مشغول بودم مقاله‌ئی در شماره ۱۲ مه ۱۹۹۷ مجله تایم کانادا، قسمت بهداشت، درباره‌ی آندروویل، شخصیت وی، کتاب‌ها و نوشته‌هایش که از طرف گروه‌های، له، وعلیه وی، برشته‌ی تحریر در آمده بود بدستم رسید و آنها را خواندم. در یغم آمد بعضی از قسمتهای شاخص آن مقاله را در آغاز این کتاب برای آگاهی خوانندگان ایرانی این کتاب ترجمه نکنم.

شک نیست که بازتاب پزشکان ایران نسبت به بعضی گفته‌ها و نظرات دکتر آندره ویل که در این کتاب به آنها اشاره شده است نمیتواند با نظر پزشکان امریکا، یا سایر پزشکان جهان متفاوت باشد. با این وصف چون این گفته‌ها از طرف شخصی بعمل آمده است که در حال حاضر یکی از محبوب‌ترین چهره‌های تلویزیونی امریکا شناخته شده و کتابهایش رکورد فروش بهترین‌ها را کسب کرده است، نمیتوان آنرا بطور کلی نفی کرد و بر آن مهر باطل زد.

خوانندگان کتابهای ویل، که بیشتر آنان از طبقه‌ی متوسط جامعه برخاسته‌اند، گفته‌های نو و انقلابی وی را می‌ستایند و از اینکه فردی از جامعه‌ی ممتاز پزشکی قد علم کرده و طب سنتی و مدرن را بباد انتقاد گرفته است خوشدند. مترجم کتاب، با نویسنده‌ی کتاب آشنائی ندارد و برای برگردان کتاب نیز از او اجازه نگرفته است. داوری درباره‌ی محتوای کتاب را بعهده‌ی خوانندگان آن میگذارم و از ذکر این نکته ناگزیرم که خواندن کتاب بهتر از نخواندن آن است.

## سخنی چند درباره‌ی نویسنده‌ی کتاب

نقل از شماره ۱۲ مه ۱۹۹۷  
قسمت بهداشت مجله تایم

## آقای طبیعی

میلیونها نفر آمریکایی حاضرند بچاره اندیشی های طبی دکتر آندروویل  
سوگند یاد کنند ولی آیا درحقیقت کسی تا کنون بهبود یافته است؟

آندروویل، علاقمند است داستان اولیه را برای ماتعریف کند. اولیور، فردی بود که با زنبور عسل شفا یافت. زمانی بود که هیچکس اولیور را باور نداشت ولی هنگامی که دکتر ویل آنرا شنید دقیقه‌ی در صحت گفته هایش شک نکرد. هنگامی که اولیور نجات یافت ۶۴ ساله بود و از ۳۰ سالگی ببعد از آرتروز روماتیسمی رنج می برد. دستهای او آنقدر آماس کرده بود که اولیور دیگر بدنبال دستکشی که اندازه‌ی انگشتان دستش باشد نمی گشت. کفش هایش دو شماره از حد معمول برایش کوچکتر بود و بنظر میرسید که هر سال پایش بزرگتر می شود. هر روز دوازده قرص مختلف درد گش میخورد و بیش از یکی دوتای آنها مؤثر واقع نمیشد.

روزی از روزها اولیور یکی از پیژاماهاى خودش را که در باغ پشت خانه اش با آفتاب خشک شده بود پوشیده بود که دردی شدید و طاقت فرسادر زانوی چپ خود احساس کرد. با دست خود محکم بر روی محل درد کوبید، شلوار پیژامارا بالا کشید و یک زنبور عسل را مشاهده کرد. روز بعد زانوی اولیور متورم و سفت شده بود و از آن حرارت بر میخاست. یکی دوروز دیگر طول کشید و اتفاق عجیبی افتاد. همینطور که درد نیش زنبور فروکش میکرد، درد زانوی اولیور نیز که سالهاوی را به سبب آرتروز رنج میداد کاهش می یافت. یکی دو هفته که از ماجرا گذشت کلیه‌ی درد های زانوی اولیور به سبب زنبور گزیدگی بهبود یافت و بموازات آن کلیه‌ی درد های مزمن بدن وی نیز از وجود وی رخت بر بست. اولیور حالا پیر مردی خمیده ۸۶ ساله است و ۲۲ سال است که آرتروز دست از سروی برداشته است.

ویل، میگوید مطالعه درباره‌ی زهر مار و عقرب و غیره، سابقه‌ی تاریخی دارد. بویژه زهر زنبور عسل حاوی ترکیبات ضد تورمی نیرومندی است و اولیور یکی از افرادی بود که از نیش زنبور استفاده کرده است. ویل، ۵۵ ساله فارغ التحصیل از دانشگاه هاروارد در رشته‌ی طب، چیزهایی برای گفتن بهتر از نقل داستانهای فوق را دارد. معهدا، داستانهای مزبور را در حافظه‌ی خود بخاطر سپرده است.

یکی دیگر از آنها درباره‌ی دختر خانمی ۱۹ ساله است که به سبب ابتلا بنوعی بیماری خون، پایانی مرگبار در انتظار وی نشسته بوده و در حقیقت ماه ها با مرگ فاصله داشته است. بعد از گذشتن از مراحل درمان بوسیله‌ی خواب مغناطیسی، درمان با رژیم های غذایی و شفا یابی روحی، بگونه‌ی معجزه آسا بر بیماری خود چیره گشته و اکنون در سن ۴۳ سالگی مادر ۴ فرزند است.

داستان دیگر مربوط به مردی است که ظاهراً از زخم روده‌ی بزرگ رنج میبرده است و سالهای سال بدنش به درمان هائی که ویژه گران معده و روده، درباره‌ی وی معمول میداشته اند جواب مساعد نمی داده است. ولی به محض اینکه یک ویژه گراستخوان شناس، جمجمه‌ی وی را مشت و مال داده بود «جنب و جوش جمجمه‌ی» وی دوباره آغاز شده بود و دستگاه همگام سازی مغز وی بحالت عادی باز گشت نموده و سبب شده بود که سیستم گوارشی بدن وی نیز دوباره جریان عادی خود را باز یابد.

کتاب تازه‌ی ویل تحت عنوان ۸ هفته کوشش برای مقدار مطلوب سلامتی، که مخلوطی از داروهای گیاهی، تغذیه و اطلاعات محرمانه راجع به سبک زندگی است، وارد هشتمین هفته‌ی لیست بهترین ها در ایالات متحده امریکا میشود و بیش از ۶۵۰ هزار نسخه‌ی آن زیر چاپ رفته است. کتاب قبلی وی بنام (شفا یابی خود انگیز)، هفته‌ی شصت و پنجم را پشت سر گذاشته و هنوز در لیست بهترین ها است با تیراژ چاپی بالغ بر یک میلیون نسخه در ایالات متحده امریکا.

بیش از یک میلیون بار در اینترنت جمله‌ی (از دکتر ویل بپرسید) بر روی صفحه نقش بسته است. ظاهر شدن

وی بر روی صفحه‌ی تلویزیون در سراسر آمریکا رکورد تماشاچیان را شکسته است و دیسک‌های (سی‌دی) موزیک و مراقبه (meditation) وی بسیار رایج و متداول است. بتحقیق میتوان ادعا کرد که وی مهمترین مرد امریکا برای پژوهش‌های مربوط به فناپذیری و عمر جاوید بمنظور جانشین یافتن برای طب سنتی مداخله جو، و داروخانه‌هایی که بیشتر ما با آنها بزرگ شده ایم و تصور میکنیم تنها سیستم موجود و بهترین است، شناخته شده است.

آنچه ویل را از سایر دست‌چینی‌های بنیادی وی متمایز میکند اینست که وی بر آن باور است که هر درمانی در دنیای شفا بخش و شناخته شده‌ی وی، مادام که مشکلی برای بیمار ایجاد نکند و بتواند در بهبودی وی نقشی داشته باشد، سودمند است. در حقیقت آنچه ویل پیشنهاد میکند ساده، عملی، و عقلاً قابل قبول است. کمتر چربی بخورید، بیشتر ورزش کنید و تنش را از خود دور کنید، او، خوانندگان خود را کمی دورتر، بدنای گیاهان طبی، طب سوزنی، درمان طبیعی، فن ماساژ ستون فقرات و هیپنوتیزم میبرد که بیشتر اینها در محدوده‌ی بدون ضرر، و احتمال مفید قرار میگیرند. جایی که وی احتمالاً ممکن است با درد سروماجه شود وقتی است که وی قدم فراتر میگذارد و بدون آنکه با انتقاد مواجه شود در مانعائی از قبیل مالش یا ماست و مال جمجمه را تأیید میکند که حتی از نقطه نظر افرادی نیز که به داروهای علی البدل گیاهی مؤمن و معتقدند ممکن است احماقانه بنظر رسد. برای افراد شکاک که بدنبال بهانه برای طرد عقاید ویل میگردند، این نوع حاشیه رفتن‌ها کافی است.

هنگامی که ویل به انتقاد هائی که از وی میشود با گردن‌فرازی پاسخ میدهد و زمانی که نبوغ ذاتی اش بوی اجازه‌ی عدول از حصار پزشکی را در هیچیک از نوشته‌هایش نمیدهد، بر آن میشود که تصدیق کنده‌ی علی البدل‌های شفا بخشی که وی وعده‌ی آنها را داده است ممکن است بعضی اوقات آن چیزی نباشد که مصرف کننده با آن آشنائی بیشتری یافته و بهترین، در دنیای پزشکی و صنعتی مغرب زمین بوده است.

در حرفه‌ی که پراز پزشکان متعصب و کوتاه‌فکر است، کاری که ویل میکند چیزی جز یک اقدام انقلابی نیست. ویل میگوید کارهای زیادی است که طب سنتی آنها را بنحو احسن انجام میدهد. بسیاری از جهات اصولاً برای آن کارها وجود آمده است. اگر من بهنگام رانندگی با اتوموبیل خودم تصادف کردم مرا پیش یک گیاه‌شناس نبرید و چنانچه پدیده‌ی زائیده‌ی باکتری در وجود من ظاهر شد، به من انتی بیوتیک بدهید. ولی زمانی که سخن از تشدید کردن شفایابی بالقوه‌ی طبیعی بمیان می‌آید، عاقلانه است اگر رویه‌های سنتی را با علی البدل‌ها مخلوط نموده و بر روی بیمار آزمایش کنیم.

بسیاری از پزشکان میانه‌رو، حتی نظریه‌های اعتدالی ویل را رد میکنند و کتابها و نوشته‌های او را بدترین نوع بامبول پزشکی، پراز آشغال‌های علمی و شعبده‌بازیهای روح‌حوضی سیرک‌ها میدانند. دکتر گراهام وولف، که یک ویژه‌گر بیماریهای معده و روده است بر آن باور است که آنچه ویل آترا دارو میداند هیچکاه از پروتوکول تحقیق موفقانه نمیگذرد. بقیه‌ی پزشکان آنقدر که از شخص ویل در زحمتند از دانش وی در زحمت نیستند. بویژه موقعیت‌های جدال برانگیزی را که ویل در سمت‌های قبلی خود از قبیل تحمل و بردباری در مقابل داروهای مخدر ماری‌جوانا و سایر داروهای مخدر از خود نشان داده است.

معهدا در طیف جامعه‌ی پزشکی افراد دیگری وجود دارند که از هیچیک از این‌ها در زحمت نیستند. به آن اندیشه نمیکنند که نظر پزشکان درباره‌ی اندروویل چیست. در آن اندیشه اند که بیماران چه فکر میکنند. شرلی فاهی، که رئیس دانشکده‌ی پزشکی آریزونا است میگوید: مردم به اندی (منظور آندره است) پاسخ میدهند زیرا وی با آنان در تماس است و مادام که وی اینکار را ادامه میدهد آنان نیز برای دریافت پاسخ بدنبال او میگردند. باتمام شهرتی که ویل بدست آورده است، خود را از دیده‌ها پنهان میکند. جای شگفتی است که یکی از مشهورترین پزشکان کشور در یکی از خصوصی‌ترین گوشه‌های آن، در پای رشته کوهی در جنوب آریزونا زندگی میکند. برای رسیدن به این نقطه، یک نفر باید ۵۵ کیلومتر خارج از توسکون، رد جاده‌ی را که مسیل نیز هست بگیرد تا به پیرامون شهر، نزدیک شود و به اقامتگاه ویل برسد. اگر ویل علامتی در محل برجای نگذاشته بود بعید بنظر میرسید کسی نا آشنا بتواند آن محل را کشف کند.

در هر حال، اگر تنها معدودی از مردم قادر به دیدار وی در منزل بیابانی اش هستند، ولی تعدادی از مردم کشور که هنوز شماره‌ی آنان به احصا در نیامده است میتوانند از طریق نامه‌ی پستی که سیل هفتگی آن حداقل

۵۰۰ نامه است با او در تماس باشند. علاوه بر این، مکاتباتی که بطریق مکانیکی بر روی ماشین های فاکس و اینترنت وی مخابره میشود بیش از هزار شماره در همان زمان است.

خبرنگاری بدلیل آنکه ویل مادرش را از مرگ رها نده بود به وی نامه مینویسد. مادر این شخص از سرطان رنج میبرده و پزشکان تنها سه ماه پیش بینی زیستن برای وی کرده بودند. درحالی دژم، این زن به نوار ویل گوش فرا داده و اندرزهای او را دنبال کرده بوده است. این داستان مربوط به دوسال پیش است و زن هنوز زنده و بیماری از درون او رخت بر بسته است. زن دیگری گزارش میکند که پزشکان به وی گفته بودند چند ماهی پیش به حیات وی باقی نمانده است. درمان، با علی البدل ها را آغاز کرده بود و گزارش میکند که پزشک معالجش با دنیا وداع گفته و او هنوز که چهار سال از واقعه میگذرد، زنده است.

ویل بر آن باور است که مردم دیگر خسته شده اند. دلشان میخواهد خودشان مسئول سلامت خود باشند. بر سراسر جهان شک، سایه افکنده است. شک در باره ی آنچه غیر طبیعی است و طب سنتی مغرب زمین از این امر مستثنی نیست. به همه ی پرسش های بیماران نمیتواند جوابگو باشد.

شهرت ویل از سال ۱۹۶۲ بعد شروع شد. در این سال وی دانشجوی دانشگاه هاروارد بود. خودش مینویسد که به وی ماوریت حساسی محول شده بود. دستور داشت در محدوده ی قسمت روان شناسی دانشکده سروگوشی آب دهد و در باره ی شایعاتی که در باره ی دانشجویان و پروفیسورها بر سر زبانها افتاده بود، که اینان از مواد مخدر غیر قانونی استفاده میکنند، تحقیق کند. ماده ئی که اینان از آن استفاده میکردند، مردم چندان اطلاعی از آن نداشتند. به این ماده Hallucinogen LSD میگفتند و هنگامی که فردی از آن استفاده کند، دچار داو هام و هذیان میشود. پروفیسور هائی که آنرا در دسترس دانشجویان قرار میدادند، طبق تحقیقات ویل، ریچارد آلپرت، و تیموتی لیری بودند.

پس از آنکه گزارش کار خودش را به متصدیان امور داد قرار بر این شد که زعمای دانشگاه موضوع اسکاندال را تا زمانیکه ویل گزارش کامل تحقیق را تهیه نکرده است مسکوت گذارند. ویل مشغول کار شد و هنگامی که ثابت کرد که شایعات جنبه ی حقیقت دارد مقاله ی وی در روزنامه ی دانشگاه چنان با اقبال عمومی مواجه شد که نشریه ی «لوک» با وی قرار دادی منعقد نمود تا مقالات مشابهی در باره ی اموری که جنبه ی ملی دارد برای آن نشریه بنویسد. جای تعجب نبود که پس از انتشار تحقیقات ویل، لیری، و آلپرت از دانشگاه هاروارد اخراج شدند.

### منوی سلامت بخش ویل

ده فرآورده گیاهی یا نباتی وجود دارد که بنا بر عقیده ی ویل، برای آنچه شمارا بیمار میکند خوب است :-  
- گیاه - کمک میکند تا اختلالات معدی و دستگاه گوارشی شما بنظم در آید. این گیاه، سیستم مصون سازی بدن را تقویت میکند.

- روغن نوتن - نیروی بدن را بالا میبرد، پوست و ماهیچه ها را موزون مینماید و اشتها و هضم را بهبود می بخشد. (در صورتیکه فشار خون شما بالا است یا نوعی از بیماری ها مبتلا هستید که چاره ئی جز مصرف استروژن ندارید) (امراض لنفاوی یا سرطان پستان)، از آن پرهیز کنید.

- یر - فشار خون و سطح کلسترول، و تری گلیسرید را پائین میآورد، تمایل به لخته شدن خون در رگها را کم میکند و مانند یک انتی بیوتیک نقش خود را در بدن شما بازی میکند.

- Astragalus - گیاهی است که مقاومت انسان در برابر بیماری ها را بهبود می بخشد و میتوان از آن برای مبارزه با سرما خوردگی و آنفلوآنزا استفاده کرد و در هضم غذا و گردش خون از آن کمک گرفت.

- Dong quai - گیاهی است از خانواده ی هویج که ممکن است عوارض قاعدگی و یائسه گی را آسان کند و در پرورش ماهیچه های بدن و غنی سازی خون مؤثر افتد.

- Ho Shou Wu - ریشه ئی گیاهی است که احتمالاً به رشد و سلامت موها و دندانها کمک میکند و در تولید اسپرم در مردان و باروری تخمک ها در زنان مؤثر است.

کمک کند و در درمان های مربوط به سرطان، ایدز، آماس کبدی و سندروم خستگی مزمن مؤثر باشد.  
 گل-رگی- عقیده ی عمومی بر آن است که ترکیبات ضد سرطان در این گیاه فراوان است و منبعی است سرشار از فیبر و تقاله.

### بکنید با وکنید های معروف دکتر ویل

- تمرین های تنفسی را فراموش نکنید. شما فکر میکنید که نفس عمیق می کشید ولی چنین نیست.
- حداقل ۴۵ دقیقه در روز راه بروید.
- از وجود حمام بخار یا سونا در حول و حوش اقامتگاه خود پرس و جو کنید و از آن استفاده کنید.
- بیشتر با افرادی رفت و آمد کنید که احساس زنده بودن را در شما تقویت میکنند و از فردی که بنظر وی غریبه هستید دوری گزینید.
- در باره ی بیماری هائی که در گذشته داشته، و اکنون شفا یافته اید بیاندیشید. از مواردی که به سلامت شما در رهایی از این بیماری ها کمک نموده است لیست تهیه کنید.
- در برنامه ی روزانه خود جایی برای موزیک و هنر ذخیره نمایند و در خانه ی خود محلی برای نشاندن، یا گذاردن گل.
- از نوشیدن قهوه و سایر نوشیدنی های کافئین دار دوری گزینید (چای سبز شامل این منع نمیشود).
- از آبهای که به آنها کلرزده شده است که محققاً شامل شیر آب منزلتان خواهد شد دوری جوئید و یا بگونه ی کلرین آنرا خنثی نمائید.
- پروتئین کمتر مصرف کنید. پروتئین سونا همانقدر مفید است که پروتئین حیوانی.
- برای تنش زدائی، خبر رسانه ها را نه گوش کنید، نه بخوانید، نه ببینید. هر از گاهی خبر های هفته را مرور کنید.
- از پرتوافشانی، بویژه آنچه مربوط به پتوهای برقی، مانیتور کامپیوتر و ساعت های زنگ دار شماره یی است اجتناب کنید. هوای آلوده تنفس نکنید. نصب یک صافی هوا در منزل به شما کمک میکند.

نوشته: جفری کولگر تو کسون  
 گزارش از: آلیس پارک / نیویورک

### نامورده

#### اولین دو هفته رژیم بهداشتی من طبق برنامه ی دکتر ویل

با نخستین نگاه به کتاب ۸ هفته برنامه برای مقدار مطلوبی از سلامتی، انسان می انگارد کاری آسان را در پیش دارد. دکتر ویل که فردی منصف است میگوید ماهی سامون، روغن زیتون، سیر خام، سوس سویا، زنجفیل و برو کلی بخورید. من همه ی اینها را دوست دارم ولی منوی غذائی ویل، شامل خوردن «تفو» که یک ماده ی شیمیائی آلی است، نوشیدن چای سبز ژاپونی که مزه ی آبی را میدهد که وزغ ها در آن مرده اند، یا اینکه خوردن ۶۰۰۰ میلی گرم ویتامین C در روز که دل و جگر مراریش میکند، می باشد. من همه ی اینها را که گفته شد از دست میدهم ولی آخه! اینش بده که میگوید «غذاهای حیوانی را یا کم کنید یا اینکه اصلاً نخورید. مشروب و قهوه ننوشید و به اخبار هم گوش ندهید».

غذاهای حیوانی؟ بسیار خوب این برگرهای آشغال را هم نمیخورم. مشروب؟ و بخطر انداختن یک حقیقت محض!! بسیار خوب. بسیار خوب. آن را هم کم میکنم. شاید هم تغییر ذائقه دهم و به یک نوع جین عالی رو کنم ولی قهوه چه میشود؟ من نمیتوانم اینکار را بکنم. من خودم چند سال پیش با ویل مصاحبه کردم و او را مرد روشنی یافتم. پرازایده ها و افکاری بود که هیچکدام از آنها متعصبانه و کوتاه فکرا نه نبود. بنا بر این هنگامی که پیشنهاد کرد ممکن است با این گیاهی که به شما میدهم از میگردن خفیفی که دارید نجات یابید و ضمناً نوشیدن قهوه را نیز باید فراموش کنید، بدم نیامد آن را آزمایش کنم. گیاه Feverfew، کار ساز بود. رگهای خونی را گشاد کرد

ولی قهوه کاری انجام نداد و همانگونه که ویل به من اخطار کرده بود در درون سَرَم به مدت ده روز طوفانی از شورش برپا شده بود و پس از این مدت، یک ظرف قهوه درست کردم و دوباره به کار باز گشتم.

ولی این داستانِ خبر گوش نکردن دیگر چیست؟ در هفته ی دوم که من الساعه در آن هستم، ویل میگوید «کوشش کنید یک روز برای نشنیدن اخبار، روزه ی خبر بگیریید». نخوانید، نگاه نکنید و گوش فرانهید. بلا یائی که اتفاق میافتد و کره ی زمین که بدور خودش میگردد به شما چه مربوط است؟ هر هفته این اخبار بد تر میشود و طوری خواهد شد که در هفته ی هشتم شما هفت روز از آن را روزه دار خواهید بود. حتماً این ممنوعیت ویل شامل اخبار ورزشی نمیشود. و اگر بشود حتماً منظورش بازی با سکتبال نیست!

حالا من در پنجمین روز از هفته ی دوم هستم. رویتر خبر میدهد که شخصی در تورتو در حالی که غازی رادر بغل خود حمل میکرد وارد یک بانک میشود و به یکی از کیشه های بانک مراجعه میکند و به مردی که مسئول آن باجه است میگوید «یا فلان مقدار پول بمن بده یا اینکه این غاز را میکشیم!!». خانمی که این گفتگورا شنیده بود از یکی از ماشین های برقی موجود در بانک مقدار پولی را که آن مرد طلب میکرد از حساب خود در آورده و به آن مرد میدهد. مرد هم در عوض، غازش را به او می بخشد!

حالا آقای ویل، این مرد نجیب و مهربان از من میخواهد این داستان اخلاقی و اسرار آمیز را قرائت نکنم؟ حالا از آن بگذریم که بعد از آن چه شد؟ آن خانم با غاز چه کرد؟ آیا با غاز سر کار رفت و آیارئیس داشت که به وی بگوید خیلی خوب! آن را در دفتر بازاریابی موقتاً جای بده! یا اینکه آن خانم وقت ملاقات با پزشکی را داشت و دیرش شده بود!

و اما راجع به قدم زدن. هر روز من، و خانمم ۱۵ دقیقه قدم میزنیم. زنم با دوستی که داریم تازه از خانه بیرون رفت تا قدم زدن را آغاز کند. من هم قرار شد پس از آنکه e-mail ها را روی اینترنت بررسی کردم به زنم به پیوندم. آیا e-mail ها را بحساب خبر میگذاریم؟ دارم روی این موضوع فکر میکنم. اصلاً آیا امریکا را اینروزها میشود جزواخبار آورد؟

چی؟ اوه! یادم اومد. این دکتر خوب میگوید گل بخريد. خانه ی ما پراز گل است. گلهايی که در بستر باغچه هاست، آویزان است، در حال مردن است. ولی این ها هیچکدام به حساب نمی آیند. آیا این گل ها باید گل بریده شده از مغازه ی گل فروشی باشد که زن من در اول هفته خریده بود و به من گفت: فکر کردم ممکن است تو فراموش کنی!. بنا بر این، این هفته (که قبلاً گفتم نزدیک به اتمام است)، من باید گل بخرم. ولی چه نوع؟ مردم معمولاً هنگام خرید گل راحت نیستند زیرا گل فروش های فضول دائم اظهار عقیده میکنند. «حتماً شما یک کار منزجر کننده کرده اید! یا اگر امروز روز مادر نبود شما اینجا پیدا تان نمیشد». و این بیشتر بر تنش من می افزاید.

در هر حال حدس میزنم همه ی اینکارها خوب است. انسان نه چیزی از دست میدهد، نه چیزی گیرش می آید. ولی آیا من میتوانم شش هفته ی دیگر برای این خوراکی پرهیز کارانه، مصرف داروهای پیشنهادی و رفتار اعتدالی دوام بیاورم؟ آیا این تنویر و آرامش سرانجام معنای «ضد اکسیده شدن» را برای من روشن خواهد ساخت؟ از یک حقیقت مطمئنم و آن اینست که قوی، زنده خواهد ماند.

نامری وارده

سل خودرمانی

نوشته، جان اسکو

از خانم ایتی کوپس پرسید امروز صبح چه خورده است؟ و او به شما خواهد گفت: نصف طالبی! ولی این تنها نیمی از داستان است. مؤسسه ی برنت وود که به تعبیری دیگر آژانس اداره کننده ی این کار در کالیفرنیا است نوعی پتاسیم دارد (انرژی زا) که ضد اوکسیدانت است. داروهای دیگری از قبیل لیپور تروپیک (مبارز با کلسترول)، گیاهانی از خانواده Chasterberry دارد که دردهای مربوط به عوارض قاعدگی را تسکین میدهد. Kyolio دارد که عصاره ی خشک شده ی سیر، طیّ زمان است. پیکولینات کروم دارد که اشتها را زیاد میکند و شاید سی نوع فرآورده ی دیگر از مواد غذایی و داروئی.

و این تنها برای ناشتائی است. در حدی بسیار وسیع، امریکائیان اینروزها خود درمانی را پذیرا شده اند. ۴۵ در صد از جمعیت امریکا از مکمل های ویتامین و مواد معدنی استفاده میکنند. جان تروپ، از مؤسسه مراکز تغذیه

عمومی میگوید: فروشگاه زنجیره ئی مکمل ها اینگونه که پیش می‌رود محققاً بزرگترین در آینده خواهد بود. پس از یک دهه ی سخت، سرمقاله های مربوط به حرکت های مارپیچی و تصاعدی صورت حساب های بیمارستان و سازمان های بهداشتی دستخوش تغییر گردیده و بدون آنکه افراد شگفت زده شوند، خود درمانی رونق یافته است. مردم دیگر از بهای سرسام آور دارو و اشکالات جانبی آن ها بستوه آمده اند. این جمله از زبان ارل میندل، که یک دارو ساز حرفه ئی و نویسنده ی کتاب درمان های محرمانه است شنیده شده است. ارل، میگوید: ما، دانش خود نسبت به تغذیه راهر هیجده ماه که بگذرد دو برابر میکنیم. بنا بر این جای تعجب نیست اگر مردم برای درمان عوارض بیماری خود همانگونه که در گذشته می جنگیدند، این بار اجازه دهند بدن، خودش به جنگ با بیماری، در همان آغاز کار رود.

برای آنکه خود درمانی را آغاز کنید شروع به جمع آوری اطلاعات جامع و مفید کنید. از دوستان، داروخانه ها، و کارکنان فروشگاه های بهداشتی، مجله ها، اینترنت، و سایر رسانه هائی که به این کار علاقمندند، از دایرة المعارف، از منبع اطلاعاتی کامپیوتر، مولتی ویتامین ها، گیاهان داروئی، مواد معدنی و آنچه ممکن است در آینده بازار بیاید و به آن Nutriceutical خواهند گفت.

دنیای شگفت انگیزی است. هفتاد و پنج سال پس از آنکه سازمان پزشکی امریکا اعتیاد به ویتامین ها را یک «کلاهبرداری بزرگ» نامید، شرکتهای داروئی با افزایش مشتریان مستقل و روزافزون خود وارد در مسابقه شده اند. در حقیقت، خود درمانی در امریکا از ۳۰ سال قبل شروع شده است و این هنگامی بود که یکی از پزشکان، ویتامین B را برای عود کردن سردرد یکی از بیماران خود تجویز کرده بود. بیمار، که یک زن بود، اظهار داشته بود «مؤثر» واقع شد. ولی پس از آنکه درباره ی آن بیشتر مطالعه کردم به این نتیجه رسیدم که میتوان بعضی از چیز ها را پهلوی هم گذاشت که بهتر از آن هائست که شرکت های داروئی میتوانند آنها را بمانند دهند. و به این ترتیب عقیده ی امریکائی مبنی بر جوهر اصلی خود درمانی در ایالات متحده شکل گرفت و طبق معمول مبلغین این عقیده، به هدفی که بدنبال آن بودند پس از ۳۵ تا ۵۴ سال دست یافتند.

نامی وارده

## و حالا چند کلمه از پزشکان ما

نوشته: پیل پایتنگ

در شگفتیم که چرا مؤسسات بهداشتی آنقدر ملایم و مهربان به آندروویل جواب میدهند. گرچه بسیاری از پزشکان از حملات وی خشمگین ورنجیده خاطرند و بعضی پیشنهادات او را غیر علمی میدانند با این وصف، بیشتر آنان، با به زور جای پا باز کردن تکنیک های وی سر جنگ ندارند. دکتر جیمز آلن که معاون جامعه ی پزشکی امریکا است میگوید: اطلاعات سودمندی در کتابهای ویل وجود دارد.

در حقیقت اندرزهای ویل برای استفاده از ویتامین ها، خوردن میوه و سبزیجات، دوری گزینی از مصرف گوشت پرچربی، تمرین های ورزشی و کم کردن تنش، اینروزها از زبان پزشکان دیگر نیز شنیده میشود. حتی تکیه کلام مشهور وی (شفا یابی خود انگیز)، قابل قیاس در عرف پزشکی امروز است. بعنوان یک فارغ التحصیل پیشین هاروارد، دکتر لوئیز توماس، یک بار به این نتیجه رسید که (راز بزرگی که بر پزشکان بیماری های درونی پوشیده نیست..... ولی هنوز مردم از آن آگاهی ندارند، این است که بیشتر چیزها خود بخود خوب میشوند. در حقیقت، بیشتر چیزها فردا صبح بهتر میشوند).

در عقاید و نظرات ویل چیز تازه یا انقلابی وجود ندارد که گفته شود مغز، آن قدرت را دارد که در بهبودی فرد نقش داشته باشد. پزشکان آن را با آزمایش داروهای جدید بر روی بیمار میتوانند در یابند. بین ۳۰ تا ۴۰ درصد بیماران حتی اگر چیز دیگری جز آب شکر نخورند بهبود خواهند یافت. این تأثیر دل خوش گنگ، از نقطه نظر دکتر جان ویتزر، که یک ایمنی شناس مدرسه ی پزشکی دانشگاه لُواست، ناشی از رابطه ی بین دستگاه مصون سازی بدن و مغز است. حتی اگر دانشمندان بطور کامل به آن پی نبرند.

جامعه پزشکی، آنحالها داگن میشد که منورم فاکانمضد، المثلث تکه که مکمل شناه



درمان ویژه میکند. دکتر گراهام وولف که یک ویژه گر بیماری های روده و معده در مرکز پزشکی سدارسینای اوکلاهما است، به تأیید مشتاقانه ی ویل به سیرخام برای بهبود بخشیدن کلی بیماری ها اشاره میکند و میگوید «هیچ دلیل متقنی وجود ندارد که سیرخام جز آنکه موجب شود دهان شما بو بگیرد، کار دیگری از آن ساخته باشد».

موضوع دیگری که پزشکان رامی آزارد شواهدی است که ویل از بیماران خود میدهد و معجزاتی است که در شفا یافتن آنان دخالت داشته است. آیا آن بیمار ایدزی که به ویل گفته بود فی المثل بهبود یافته است هنوز هم شماره سلولهای T آن شخص پس از گذشت یکسال، بالا است؟ پزشکان بر آن باورند که ذکر این داستان ها از نقطه نظر علمی بی ارزش است. دلایل ثبوت این اظهارات کجاست؟ اگر شما دست آوردی نو بدیع دارید، اخلاقاً متعهدید آنرا نشان دهید.

ویل، از بیشتر پزشکان امتیازاتی بدست آورده است زیرا وی تأیید میکند که بعضی از دارو و درمان های علی البدل و متناوب (بعنوان مثال، طب سوزنی بوسیله برق، تزریقات ویتامین بدرون ورید و ماگنت تراپی) یک شوخی فریب آمیز، و بعضی از فرآورده هائی که در فروشگاه های بهداشتی بفروش میرسد بی ارزش است. ضمناً تصدیق میکند زمانی که علائم سرطان در بیماران ظاهر میشود وی مستقیماً آنان را به غدد شناس معرفی میکند. با این وجود پزشکان قرینه هائی در دست دارند که تفصیر را متوجه ویل میکنند. بویژه هنگامی که وی ادعا های ثابت نشده ئی درباره ی خطرات آلودگی وابسته به نیروی مغناطیسی برق، خطر سم پاشی، لاک زدن سیب های درختی، یا ارتباط بین داروهای سمی و بیماری های فاسد کننده ئی مانند بیماری های پارکینسون را عنوان میکنند. اینها همه، سوء ظن های ثابت نشده اند. از همه بد تر اینست که ویل اطلاعات علمی نادرست را بذرافشانی میکند و این، هنگامی است که برای جلب مشتری، شیرخارشتر بیابانی، بعنوان یک شربت شفا بخش کبد انسان در می آید، یا اینکه دفاع میکند از اینکه طب سوزنی قادر به مداوای عفونت های ویروسی نمی باشد، و با همین یک جمله نتایج امیدوار کننده ی وجود آنزیم های باز دارنده در محتویات HIV را بی اثر می سازد.

بسیاری از پزشکان اذعان دارند که چون هسته ی مرکزی اندرز های ویل جنبه ی خیر خواهی بیماران را دارد، کوشش میکند تا در یکپارچگی دست آوردهای پزشکی غرب، و طب سنتی و قابل احترام باستانی، از قبیل طب چینی و هندی موفق شود و چه بسا عاقلانه ترین اندرز وی اینست که هر یک از ما مسئولیت بیشتری برای بهتر زیستن خودمان بعهده بگیریم. این، البته اندرز بسیار خوبی است صرف نظر از اینکه از زبان چه کسی شنیده شده باشد.

واژه‌های برگزیده در برگردان واژه‌های فنی و پزشکی خارجی،  
که در این کتاب بکار رفته است

System	هَمَسْت، روش
Atmosphere	پَناد
Activation	کُنْش وری
Organism	سازواره
Tendon	بندیزه
Dynamic	پویا
Physiology	تن کَرْد شناسی
Technology	شِگَرْد شناسی
Psychosomatic	روان تنی
Intercostal	میان دنده ئی
Process	روند
Birth control	زاد ایست
Radiologist	پرتو شناس
Altitude	فرازا
Transformation	دگر سازی
Lay people	نا ویژه کاران
Spray	افشانک
Depression	فرو دَافْت
Specialist	ویژه گر

## پیش‌گفتاری درباره‌ی چاپ دوم کتاب

هنگامی که مشغول بصورت‌آمیزی در آوردن این کتاب بودم، هم میهنانم با سروصدای زیاد مشغول جرّ و بحث درباره‌ی بهسازی کردنی که لازم بود در امور بهداشتی مردم صورت بگیرد بودند. بسیار خوشحالم که سرانجام دولت مرکزی به این سروصداها ترتیب اثر داد، و لازم‌نمیدانم گفتگو‌هایی که در این باره بین موافقین و مخالفین صورت گرفته بود برای شما باز گو کنم. بحث، این نبود که چه کسی، یا چه سازمانی باید بار هزینه‌ی سیستم موجود را بردوش کشد. هدف این بود که تغییراتی اصولی در بهداشت، دارو و درمان، و توقعاتی که جامعه از این مفاهیم دارد بوجود آید تا آنان را به سوئی که به مردم اطمینان خاطر بیشتری برای زیستن می‌دهد، سوق دهد. این، همان جهتی است که مردم علاقمندند بدانند به چه طریق باید از شیوع بیماری‌هایی که در زندگی امروزی آنان قد علم کرده است جلوگیری کرد یا با آنها مبارزه نمود.

من این کتاب را نوشتم تا خوانندگان آن پیش از پیش سلامت خود اندیشه نمایند. سرتا سر کتاب پُر است از اطلاعات عملی بمنظور پیش‌گیری و درمان‌هایی که من ظرف ۵ سال گذشته آن را آموخته، و یا بکار بسته‌ام. صد هانامه از خوانندگانی که موارد تشریح شده در کتاب را تجربه کرده‌اند دریافت نموده‌ام و از توفیق آنان در مبارزه با بیماری خود آگاه گشته‌ام. روش‌هایی که در این کتاب به آنها اشاره کرده‌ام کار بُرد داشته‌است. هم مؤثر بوده‌است، و هم مطمئن‌واران. توصیه می‌کنم شما هم زمانی چند آنرا به کار بندید تا صحت گفته‌های من بر شما معلوم شود.

هدف من آن است که به پزشکان بیاموزم به چه طریق میتوانند بهترین عقاید و تجربیات عملی سنتی، و داروهای مشابه را وارد در هم‌سست‌یک پارچه‌ی پزشکی امروزی نمود که هم با صرفه‌تروهم، کار آتر بحال بیمار باشد. گوشه‌ئی از کوشش‌های من مربوط به ایجاد روال‌هایی بمنظور آموزش پزشکان و گوشه‌ئی دیگر، مربوط به نظم کشیدن مقدماتی است که پزشک، باید الزاماً آن را برای مبارزه با مشکلات بهداشتی از طریق روش‌های طبیعی مراعات نماید. علاوه بر اینها که گفته شد سرگرم پژوهش درباره‌ی برنامه‌هایی هستم تا ثابت کنم روش‌های پیشنهادی من علاوه بر مطمئن بود، بسیار ارزان و کم‌هزینه‌است. بر آنم سازمان‌های بیمه‌های بهداشتی را با خود هم‌اندیش کنم تا هزینه‌هایی را که بمنظور پیش‌گیری از بیمارها تا کنون دریافت کرده یا میکنند، به افراد ذینفع باز پرداخت نمایند.

بی‌گمان، مادر قلب انقلاب داروئی قرن قرار گرفته‌ایم که گفتگو‌های ملی بر سر بهداشت. دارو هر چه شدید تر و ژرف تر پایان پذیرد در آن تأثیر نداشته‌و این انقلاب داروئی به پیش میرود. این کتاب، آگاهی‌های بنیادین درباره‌ی پیوستن به این انقلاب داروئی و روش‌هایی که ما میتوانیم به جامعه‌ئی سالمتر دست یابیم در اختیار شما میگذارد.

توسکا - آریزونا

دسامبر ۱۹۹۴

## پیش‌گفتار

این کتاب، راهنمایی کامل برای حفظ سلامت انسان است. علاوه بر آن، حاوی راهنمایی‌هایی است که بسیاری از بیماری‌های شما را با روش‌های ایمن، طبیعی، و مؤثر، و نه در حد استاندارد‌های گران‌داری امروز درمان مینماید. اگر شما با مفهوم روش‌های پیش‌گیری آشنا نیستید من آن را در چند کلمه برای شما خلاصه میکنم. کمی صرف وقت و انرژی بهنگام سلامتی میتواند مقدار زیادی از گرفتاری، درد، و هزینه از پیش پای ما بردارد. بعضی از افراد به معنای روش‌های پیش‌گیری درباره‌ی اتوموبیل خود آگاهند. بموقع روغن موتور را عوض میکنند، موتور را تنظیم میکنند، و زمانیکه چراغ راهنمای سر چهارراه روشن میشود با دقت به آن نگاه میکنند. جای تعجب است که بسیاری از ما این مفهوم را درباره‌ی بدن خودمان که بدون شک ارزش آن بیش از یک اتوموبیل است رعایت نمیکنیم.

بهترین دلیلی که برای این بی‌توجهی وجود دارد عدم اطلاع ما از روش‌های پیش‌گیری است. من همیشه این احساس را داشته‌ام که وظیفه‌ی یک پزشک اینست که به مردم آموزش دهد، اطلاعاتی به آنان بدهد که در تمام اوقات به سلامت خود اندیشه نمایند و آن اطلاعات را بکار بندند. جلوگیری از بیماری در درجه‌ی اول اهمیت و درمان آن در درجه‌ی دوم است. یکی از انگیزه‌های اصلی من در نوشتن این کتاب آن بوده است که شما را از نیاز به درمان معاف سازد.

علاوه بر آموزش پزشکی به دانشجویان، چند سالی به طبابت از طریق روش‌های طبیعی در پیش‌گیری از بیماریها در ایالت‌های توسکون و آریزونا مشغول بوده‌ام. همیشه کوشش داشته‌ام مردم را تشویق کنم بمنظور روش‌های پیش‌گیری از بیماری‌ها بمن مراجعه نمایند و به آنان آموخته‌ام که چه نوع غذاهایی مصرف نمایند، چه روشی را انتخاب کنند و فشارهای روحی را چگونه تسکین دهند. من، در بین اقلیت کوچکی از پزشکان قرار دارم که این روشها را تجویز مینمایند ولی در آینده‌ی نه چندان دور، جمعیت ما رشد بیشتری خواهد یافت.

مسیر اصلی طب و روش‌های درمان بیماری‌ها همان است که در گذشته بوده است. النهایه، متکی بر شگرد شناسی است، و بیشتر معطوف به بدن، و آنچه در آن میگردد، و نه منعطف به مغز و روح است. در سالهای اخیر، سازمانی در امریکا روئیده است بنام سازمان تأمین بهداشت (HMOS) که مراقبت‌های پزشکی افراد را مشروط بر آنکه هزینه‌های پزشکی را پرداخت نموده باشد بعمل می‌آورد. سرمایه‌گذاران این سازمان بدلیل آنکه مؤسسه‌ی انتفاعی تشکیل داده‌اند به جیب خود بیش از سلامت مریض توجه دارند. از پزشکان خود میخواهند تا هر چه بیشتر هنگامی که بخدمت اشتغال دارند بیمار بپذیرند. این امر سبب میشود که پزشک دقت کمتری برای برقراری ارتباط با بیمار پیدا کند. این پزشکان نمیتوانند سابقه‌ی تاریخی بیمار را از بیمار بدست آورند و لزومی هم ندارد که بیمار را بشناسند.

از طرف دیگر، این فکر در ذهن بیمار رسوخ پیدا کرده است که چون از پیش هزینه‌های بهداشت و درمان را پرداخته است، چه بهتر اینکه از مزایای مربوطه استفاده نماید. برای هر امر کوچکی هم که شده باشد بدرمانگاه مراجعه مینماید. سردرد، گلودرد، سوزش سرانگشت دست و غیره. علاقمندان هر چه بیشتر برای بیمارستان و پزشک، مسئولیت بتراشند. بسیار ناامید کننده است که انسان در نقطه‌ی نمودارهای سازمان، موارد معالجه‌ی افرادیست، یا سی ساله را مشاهده نماید. بیشتر این بیماران حس تشخیص سلامت خود، یا قدرتی که بین سلامت و مرض، تمیز قائل شوند ندارند. همچنین، نمیدانند که برای مراجعه به سازمان، اگر از اصول بهداشتی پیروی مینمودند سلامت خود را زودتر بازی می‌یافتند.

پیروی کورکورانه در طب سنتی جایز نیست. در کتابی که من بنام تندرستی و شفا یافتن نوشته‌ام به محدودیت‌ها و خطرات طب تخصصی بگونه‌ی پیوسته، اشاره کرده‌ام و از بعضی از شقوق دیگر و مکمل آن نیز نام برده‌ام. مصرانه از شما خواهشمندم این کتاب را بخوانید تا از محاسن و معایب این روشها آگاه شوید. و هم اینکه به فلسفه‌ی تندرستی و درمان، که انگیزه‌ی من در نوشتن این کتاب بوده است واقف گردید.

بطور خلاصه اینکه طبّ آلوپاتیک، برای بیماری‌هایی مانند ضربات روحی، عفونت‌های حاد، زائیده‌ی باکتری‌ها، موارد اضطراری پزشکی و جراحی و سایر بحران‌ها بسیار مناسب است. ولی برای عفونت‌های

ویروسی، بیماری‌های حاد فاسد کننده، آلرژی، Autoimmunity (۱)، بسیاری از انواع سرطان، بیماری‌های روحی، بیماری‌های ناشی از حرفه و کار، و بطور کلی حالاتی که مغز، نقش اصلی در بوجود آوردن آمادگی بدن برای ابتلای به آن بیماری را دارد مناسب نیست. از طرف دیگر، عاقلانه نیست که انسان وارد در مطب یک پزشک متخصص شود که قادر به درمان بیماری وی که ارتباطی به تخصص وی ندارد گردد. همچنین شایسته نیست که انسان برای درمان بیماری خود که در صلاحیت یک پزشک متخصص است به پزشکان معمولی مراجعه نماید.

انتظارات من از شما که خواننده‌ی این کتاب هستید بسیار زیاد است. انتظار من اینست که بیش از گذشته مسئول سلامت خود باشید. بیشتر متکی بخود باشید تا به پزشکان حرفه‌ئی. امید وارم که شما با علاقمندی خاص تمایل به پذیرش تغییرات در سبک زندگی آینده خود را داشته باشید. یکی دیگر از انتظارات من اینست که با داوری صحیح و عقل سلیم خود که با مشکلی بهداشتی روبرو میشوید که از درک آن عاجزید، مسئله را به کارشناس آن یعنی پزشک ارجاع نمائید.

بطور مثال اگر درجه‌ی حرارت بدن شما بالا رفت، شبها عرق کردید یا اینکه غدد لنفاوی بدن شما متورم گردید، آنها را سرسری نگیرید و بدون فوت وقت به پزشک متخصص مراجعه نمائید تا معاینات کامل بدنی و آزمایشات مربوط به خون را بعمل آورد. همان نصیحت را من به افرادی میکنم که علائم هشدار دهنده‌ی عفونت، بد خیمی، و یا بد کار کردن یکی از اعضای حیاتی بدن را مشاهده مینمایند که لازم است هر چه زودتر به پزشک مراجعه نمایند. بزرگترین قصوری که شما ممکن است در خود دکتربودن بدن خود بعمل آورید، یا اینکه کوشش کنید به درمان‌های طبیعی اعتماد کنید اینست که از تشخیص مرضی که بطور کامل و بسیار ساده ممکن است توسط یک پزشک متخصص بهبود یابد غافل بمانید.

مردم اغلب از من می پرسند چگونه میتوان یک پزشک خوب را پیدا کرد؟ من پاسخ ساده‌ئی برای این پرسش ندارم. جز اینکه به آنان بگویم به دنبال کیفیت بگردید. از نقطه نظر من یک پزشک خوب آنست که اولاً با علاقه به آنچه شما به او میگوئید، و نیز به سلامت شما گوش دهد. چه این پزشک زن باشد و چه مرد. لازم است به سوابق پزشکی شما و آنچه بر شما گذشته است با نهایت شکیبائی گوش فرادهد. از شما پرسد و به پرسش‌های شما پاسخ دهد. تجربه بمن نشان داده است که سابقه‌ی تاریخی مرض، بهترین وسیله‌ی تشخیص موجود است. نا چیز شماری در طب ناصواب است. یکی از معمول ترین شکایتی که از بیمارانی که به پزشکان متخصص در امریکا مراجعه کرده اند شنیده ام اینست که اینگونه پزشکان وقت آن را ندارند که با بیمار خود سؤال و جواب کنند. یا اینکه به آن علاقه نشان دهند.

دوم اینکه یک پزشک باید آموزگار خوبی نیز باشد. شما از مطب پزشک خود که بیرون می آئید باید برای رفع مشکلات آینده‌ی خود مجهز باشید. باید آنقدر به مجموعه‌ی دانش شما افزوده شده باشد که آنرا بمثابه ابزار و آلتی برای عملیات پیشگیری در موارد مشابه آینده بکار بندید. بهترین و مؤثرترین راه آموزش، با ذکر مثال، توسط پزشک است. یک پزشک خوب مجسم کننده و نماینگر سلامت است. من نمیتوانم به بیماران خودم توصیه کنم که از دستور غذایی موجودی که دارند دست بردارند، تمرین بدنی آغاز کنند، یاد بگیرند بگونه‌ئی صحیح تنفس کنند. یا اینکه درون گرا شده در اندیشه شوند و خود، به آنچه میگویم اعتقاد نداشته باشم. برای جستجو بدنبال یک پزشک خوب برای روز مبادا، بدنبال کسی بگردید که بتوانید از روشی که وی در پیشگیری بیماری‌ها بکار میبرد الهام بگیرید.

بعضاً به دانشجویان پزشکی می آموزم که در بزبان آوردن (من نمیدانم)، مادام که موضوعی را نمیدانید تردید بخود راه ندهید. از نقطه نظر من اظهار نمودن این کلمات یکی از نکات بارز و قابل تقدیس است. از طرف دیگر، پذیرا بودن برای ایده‌های جدید و اشتیاق به درک مفاهیم و رویه‌های جدید توسط یک پزشک یکی دیگر از نکات بارز و قابل تقدیس است. از پزشکانی که میشود روی آنان حساب کرد پرسید نظر آنان نسبت به ویتامین

(۱) Autoimmunity - خود مصون سازی از یک بیماری. که معمولاً بوسیله‌ی یاد تن‌ها یا گویچه‌های سفید خون تولید میشود تا علیه موادی نا آشنا که بگونه‌ئی طبیعی در بدن ظاهر میشوند مبارزه کند

ها، درمان بوسیله‌ی داروهای گیاهی، طب سوزنی و یا خواب بوسیله‌ی هیپنوتیزم چیست؟ آیا علاقه دارند این مطالب را مورد نظر قرار داده یا آنها را فراگیرند؟ یا اینکه هر موضوعی که از نظر آنان نامأنوس است شارلاتان بازی و ناپسند است؟

سرانجام و از همه مشکل‌تر اینکه، از آن بیمناکم که بدنبال پزشکی باید بگردیم که فلسفه‌ی وی از سلامت افراد و روشهای درمانی وی با آنچه در کتاب تندرستی و شفا یافتن من نوشته شده است تطابق داشته باشد. یکی از نکات اصلی این فلسفه آنست که شفا یافتن یکی از حقوقی است که با افراد بشر زاده شده است. لازم نیست که ما آنها را به افراد تزریق کنیم و یا آنها را بر آنان تحمیل نماییم. به پزشکانی که امکان شفا یافتن را دست کم میگیرند، یا اینکه وانمود میکنند در شما این احساس بوجود آید که شما قادر به شفا یافتن نیستید و قعی ننهید. پزشک شما باید همواره دستورا کید و معروف سقراط که گفته است - اول اینکه، آسیب و صدمه‌ی بی‌بیمار وارد نسازید - را بکار بسته و از آن پیروی نماید. این روزها مثل اینکه همه‌ی پزشکان این نسخه‌ی سقراط را فراموش کرده و قبل از آنکه به بیمار و روش بدن وی فرصت عرض اندام دهند، شروع به اقدامات قطعی بنا بر فرضیه‌های نظری خود مینمایند. آگاهی از نیروی شفا بخشی طبیعت و احترام گذاردن به این نیرو که یکی دیگر از اصول و نظرات سقراط است یکی از مسائل اصلی تحقیقاتی و روش درمان من است و این، همان چیزی است که بر آن همت گماشته‌ام تا آنها را در این کتاب به شما القا نمایم. از این کتاب شما میتوانید به طرق مختلف استفاده نمایید. بخش اول کتاب، اطلاعات لازم در مورد طراحی یک اسلوب صحیح و سالم زندگی را در اختیار شما قرار میدهد. آنها را دقیقاً بخوانید، هضم کنید، و ببینید چه آسان میتوانید آنها را جذب کنید. هیچ لزومی ندارد تغییرات را یکجا و آنی پذیرا شوید. هر گونه دلتان خواست آنها را تنظیم کنید و هر دستور غذائی را که پس از مدتی آزمایش نتیجه‌ی مساعد بشما نمیدهد بدو راندازید.

بخش دوم کتاب حاوی دستورات صریحی است که از خطرات ابتلا به بیماری‌های قرن که در اجتماع امروز مامنجر به مرگ بیشتر افراد میشود پرده بر میدارد. بگونه‌ی خواهید دید، سکنه‌های قلبی، مغزی، و یا سرطان، زائیده انتقال موروثی و باید شانس نیستند. چه بسا این بیماری‌ها زائیده‌ی روش و شیوه‌ی زندگی افراد است که بگونه‌ی دلخواه میتوان اینگونه روشها را تغییر داد. بعضی از پیشنهاد هائی که در این کتاب شده است سهل و ساده، بعضی دیگر مشکل و در آغاز، غیر قابل هضم است. شما میتوانید تصمیم بگیرید کدامیک از این پیشنهاد ها را بنا بر احساس خطری که در خود سراغ دارید به اجرا در آورید.

بخش سوم کتاب حاوی ابزار و ادوات، بگونه‌ی طبیعی و فطری است که شما میتوانید شخصاً بنا بر تمایل شخصی از آن سود ببرید. همین جا است که من از شما انتظار آنرا دارم. با کمال اشتیاق و صمیمانه این بخش را تجربه نمایید یاد داشت بردارید و کوشش کنید هر چه میتوانید پیشنهادات، دستورات را خلاصه کنید و از آنها دستور غذائی همانندی که بتواند جایگزین آنها گردد بوجود آورید. برای خود جای سبزی‌ها را عوض کنید، همانگونه که من برای خود و بیمار انم تجویز میکنم.

و در پایان، یعنی بخش چهارم کتاب که حاوی پیشنهادات مشروحو برای درمان بسیاری از بیماری‌های مشترک جامعه‌ی امروزی ما است و دانستن آن خالی از فایده نیست. در این بخش از کتاب من باز اشاره به انواع بلا یای پزشکی که رسیدگی به آنها نیاز به تداوی و درمان آرام، طبیعی، و تغییر در روش و سبک زندگی بیماران دارد تکیه نموده‌ام. در اینگونه موارد، تمسک جستن به داده‌های نیرومند، اعمال عمل جراحی چنانچه داروهای طبیعی و تمهیدات ساده‌ی پزشکی مفید واقع نشوند، بعنوان آخرین دستاویز مفید و ضرور است. این بخش از کتاب میتواند بعنوان مرجعی برای مطالعه‌ی علاقمندان باشد و شما نیز میتوانید بهنگام فراغت، جسته‌گریخته عباراتی از آنها مرور کنید. پس از این کار نتیجه خواهید گرفت که بیشتر پند و اندرز هائی که در این کتاب به آنها اشاره شده است بازتابی است از موضوع‌های اصلی کتاب که در بخش‌های اولیه به آن اشاره شده است.

بموازات دانش اندوزی و کسب تجربه‌ی بیشتر در باره‌ی بهداشت و مبارزه با امراض، ایجاب مینماید که ما، هر از گاهی در روشهای درمانی خودمان تجدید نظر نماییم. هنگامی که مبحث مربوط به چربی‌ها را در فصل اول کتاب میخوانید به نمونه‌های از این تجدید نظر ها آگاهی خواهید یافت. زمانی نه چندان دور، ما می‌انگاشتیم که روغن زیتون برای قلب زیان بخش است و بعکس آن، روغن آفتاب گردان از نوع چربی‌های سودمند است. امروز بگونه‌ی دیگری به این داستان می‌نگریم. اطلاعاتی که در این کتاب در دسترس شما قرار داده شده است بهتر است به هش‌ها، آخ‌الساعه‌ی، نشکر، و تحبه‌ها، دمانه، در کلنسک‌ها،

پزشکی و تجارب شخصی من مطابقت کامل دارد. چه بسیار رموزی که بدون شک لازم است آنرا فراگیریم و چه بسا موارد روشنی که ناگزیر خواهیم شد آنرا در آینده تغییر دهیم. بهمین سبب است که من اصرار دارم شما بر روی مسائل، تجربه کنید و به این تجارب خود اعتماد داشته باشید. شما را آزاد میگذارم تا تجارب خود را بکار بندید و آنها را طبق احتیاجات فردی خود جرح و تعدیل نمایید.

بجسخت

پش کیری های غذائی



## من چه باید بخورم؟

من چه باید بخورم؟ این پرسش ساده، پاسخ ساده‌ئی ندارد! چه بسیار افرادی که میکوشند شمارا قانع کنند که آنان به بهترین روش برای خوردن دست یافته‌اند.

ولی اطلاعاتی که آنان در اختیار شما میگذارند آقدر باهم اختلاف دارد که هر چه شما به فرضیه‌های آنان بیشتر گوش فرادهید سردرگمی شما بیشتر خواهد شد. من، تمام گفتگوهای اینان را در باره‌ی هر دسته و نوع غذاهائی که شما بتوانید از آنها نام برید خوانده‌ام. گوشت، ماهی، طیور، شیر، پنیر، کره، میوه، سبزیجات، روغن‌های نباتی، غلات، تخم مرغ، نان، شکر، مخمرها، ادویه و امثال آنها. چنانچه این مباحث و گفتگوها صحیح از آب در می‌آمد، ما در عین حالیکه در میان این همه نعمت غوطه‌ور بودیم از گرسنگی هلاک می‌شدیم. افکار ما بدنبال عللی پایان‌ناپذیر میگشت تا بگونه‌ئی ما را از خوردن این نعمت‌ها محروم سازد.

از اینکه ضابطه‌ها و قواعد یک نمونه از رژیم غذایی با سیستم دیگر همخوانی ندارد لذت میبرم. در فلسفه‌ی یوگا، غذاها از صدر تا ذیل، به سه بخش تقسیم شده‌اند. ماست تازه و برنج سفید در رأس قرار دارند و برنج قهوه‌ئی رنگ در انتهای جدول. در علم طولانی کردن عمر از راه رژیم غذایی، یک سیستم رژیم غذایی اختراع شد (در ژاپن)، که طبق آن برنج قهوه‌ئی رنگ بهترین ماده برای خوردن، و شیر، و مشتقات آن، به اضافه‌ی برنج سفید، در زمره‌ی بدترین مواد‌اند.

من چه باید بخورم؟ نخستین راهنمایی من بشما این است که یک راه بیشتر وجود ندارد. آن رژیم غذایی که امروز در این سن و سال برای شما مفید و مناسب است ممکن است بحال من سازگار نباشد و چه بسا که در سال آینده برای خود شما نیز نفعی نداشته باشد. هر یک از ما از نقطه نظر جثه و اندام، و شیمی حیاتی، با یکدیگر متفاوت و بگونه‌های مختلفی از رژیم غذایی نیاز مندیم. اگر کسی به شما گفت که نوع صحیح تغذیه را برای خودش کشف کرده است آن را باور نکنید. هر همست غذایی که شما از آن نام برید، من نمونه‌ی افرادی را که بگونه‌ئی دهشتناک قواعد آن همست را زیر پا گذاشته‌اند به شما می‌شناسانم. تازه گئی‌ها مصاحبه‌ئی که با یک زن روس ۱۰۶ ساله بعمل آمده و ادعا کرده بود که هنوز نیرومند است خوانده‌ام. پاسخ این زن به پرسش معمولی که اغلب از این نوع افراد بعمل می‌آید و گفته میشود سر موفقیت شما در چه بوده است؟ پاسخ داده است که من (هیچوقت سبزیجات نخورده‌ام). بعضی‌ها گفته و میگویند که فرض بر اینست که دنیا و بشر، گیاه خوار باشند، و بعضی دیگر باورشان بر اینست که اگر می‌خواهیم سالم و نیرومند باشیم لازمست فرآورده‌های حیوانی مصرف نماییم. راستش اینست که بشر همه چیز خوار است. برای این زاده شده است که زندگئی کند و بگونه‌ئی خیره کننده، از انواع و اقسام خوردنی‌ها بهره گیرد. در پشت هر یک از این دستورات شدید رژیم‌های غذایی در کتب معروف و پیر آوازه، یک فرضیه نا سالم وجود دارد و آن اینکه، بدن ما بدون دریافت غذاهای مناسب، و یا مخلوطی از غذاها، بی خاصیت و بی مایه است. هنگامی که شما به این فرضیه‌های پوچ و مهممل گوش فرا میدهید حالت ارتجاعی و طبیعی بدن خود و سازگاری آن را دست کم میگیرید. به این فرضیه‌های مهممل گوش ندهید.

همچنین گفته‌ی افرادی که بر آن باورند سرچشمه‌ی تمام بیماری‌های ناشی از رژیم‌های غذایی نامرغوب است، یا اینکه، تغییر رژیم غذایی هر نوع بیماری را شفا میدهد ترتیب اثر ندهید. چنین نیست. رژیم غذایی یکی از فاکتورهای عمده در شکل گرفتن سلامت افراد است ولی عامل عمده نیست. رژیم غذایی مشخصه‌ئی است که در تأمین سلامتی بدن کاملاً در اختیار انسان است. شما نسبت به آنچه باید وارد در دهان و معده‌ی شما شود و یا برعکس، نظارت و کنترل کامل دارید. البته شما نمیتوانید همواره سایر مشخصه‌های سلامت خود را جز آنچه به آن اشاره شد در اختیار و کنترل خود داشته باشید. بعنوان مثال، شما قادر به کنترل کیفیت هوائی که در شرایط عادی استنشاق میکنید نیستید. بر صداهای محیط اطراف خود نمیتوانید نظارت داشته باشید ولی میتوانید بعضی از غذاها را نخورید یا بخورید. حیفاست که ما این فرصت‌های مناسب را که در سلامتی ما مؤثر است از دست دهیم.

زمانی که شما رژیم غذایی خود را بمنظور بهتر زیستن تغییر میدهید در راهی گام بر میدارید که منجر به ترمیم

بدن شما میشود. مشکل است که انسان از غذاهای مأنوس و آشنا چشم پوشی نماید و دل به غذاهای جدید دهد. اگر چنین کردید آنوقت است که خود را متعهد خواهید کرد تا نیروی فکری خودتان را در راه هدف جدید که بهبود بخشیدن به سلامتی خودتان است بکار بندید. بسیاری از افراد شفا یافته از بیماری های سخت را سراغ دارم که مصمم به روزه داری های طولانی، رژیم ویژه ی غذایی، رژیم گیاه خوار ی یوگا، و سایر رژیم ها بوده اند. تفسیر من از کلیه ی این حالات اینست که قسمتی از علل موفقیت این افراد، تغییر موضعی فکر آنان در تصمیم گیری بمنظور پیروی از یک رژیم غذایی بوده است. این تغییر ذهنی، چه بسا ممکن است مهمتر از نفس برنامه ی غذایی آنان بوده باشد. معمولاً من به بیماران خودم توصیه میکنم که تغییر در برنامه ی غذایی خود را بمنزله ی فرصت هائی برای شفا یافتن از راه های طبیعی تلقی نمایند. هیچگاه در نظر نداشته ام که تعدیل برنامه های غذایی را بعنوان تنها راه درمان بیماران خود بکار گیرم.

خیال ندارم در این مقال، به ویژه گران حرفه ئی تغذیه پند و اندرز دهم. علم تغذیه چندان گسترده و بسیط نیست. تحقیقات مربوط به غذا و امساک از آن بیشتر تحت الشعاع اعتبارات، و تعصبات فرهنگی قرار میگیرند و ما موران تحقیق نیز کمتر قادر به تشخیص این اختلافات اند. بعنوان مثال بازتاب هائی را که افراد جوامع مختلف با فرهنگ های گوناگون در خوردن یک خرچنگ دریائی، یا ملخ، از خود بروز میدهند در نظر بگیرید. همه ی این بازتاب ها یکسان نیست. از نقطه نظر سازواره و ترکیبات بدنی که دو عامل عمده در زیست شناسی است، این افراد با یکدیگر برابرند. با این وجود، بعضی افراد در فرهنگ عامه ی ما وجود دارند که این نوع غذا ها را مطبوع و بعضی دیگر تهوع آور میدانند. فرهنگ های جوامع بشری را که جستجو کنیم جوابی واحد و یکسان به بعضی از پرسش های اصولی که در مغز ما میگذرد نمیدهد. چه چیزی را ما غذایی نامیم و چه چیزی غذا نیست؟ غذا و خوردن آن از اهمیت های ویژه، نمادین و سمبولیک برخوردار است. بهمین سبب است که ما خوردن بعضی از آنها را منع و بعضی دیگر را تابع تشریفات ویژه ی مذهبی نموده ایم. برنامه ی رژیم های غذایی، ملت ها، مذاهب، و حتی خانواده ها را و ادار به تقسیم بندی میکنند. کوشش برای دستیابی به اطلاعات حقیقی در این باره به مثابه رقص در یک میدان مین گذاری شده است.

در ایالات متحده امریکا، علم تغذیه به چهار دسته از غذاهای عمده اشاره نموده و همین تقسیم بندی است که باعث وسواس مادر غذاهای پروتئین دار شده است. از کارشناسان تغذیه در این کشور بعنوان ابزار سنجش غذا در صنایع غذایی استفاده میکنند و اطلاعاتی که اینان در اختیار عامه ی مردم قرار میدهند همانست که از سازمان صنایع غذایی تراوش میکند و نه منابع دیگر. اگر شما وسوسه شدید که به پیشنهادات آنان دل ببندید بخاطر داشته باشید که اینان همان گروهی هستند که غذای مدارس و بیمارستان ها را تهیه میکنند.

پس از تمام هشدار هائی که من تا کنون بشما داده ام، حال، ۹ پیشنهاد اصلی بمنظور طرح یک رژیم غذایی سالم بشما خواهم کرد.

#### ۱- با حواس خود غذا بخورید و نه با سواد و فهم خود

حواس شما بهترین راهنمای شما برای چشیدن و بوئیدن غذاها نیست که برای شما مناسب اند. به آنها اعتماد کنید. کوشش کنید این حواس را هر چه بیشتر پرورش دهید و به آنها توجه کنید. اگر غذایی بخورید که فکر میکنید برای شما سودمند است، حتی اگر آنرا دوست نداشته باشید، به حکمت بدن خود گوش فرانداهید. چنانچه غذایی را به صرف اینکه زید آنرا به شما توصیه کرده و شما نیز آنرا دوست ندارید میل کنید، شما بدترین ظلم ها را به بدن خود روا داشته اید. مگر نه اینست که غذایی که ما میخوریم باید موافق میل و احساس ما و مورد قبول بدن ما باشد؟ خوردن، یکی از بزرگترین لذت جیبات است و من به شما اطمینان میدهم که یک برنامه ی غذایی سالم مانع از لذت اکل، حتی اگر شما خوردن غذاهائی را که اکنون دوست دارید کنار بگذارید، نمی باشد.

#### ۲- غذا را با نهایت دقت و ذوق بخورید

دستگاه گوارش شما آئینه ی تمام نمای فکری شماست و بهمین سبب است که بیشتر اختلافات در دستگاه هاضمه را زائیده ی فشار های روحی میدانند. زمانی که عصبانی، مترصد و مشتاق، یا پریشان احوال بوده و مشغول غذا خوردن هستید بدن شما بگونه ئی مطلوب قادر به فرآیند گوارش غذای بلع شده هر چند هم مطبوع بوده باشد نیست. اگر عادت شما بر این است که بهنگام خوردن غذا به اخبار تلویزیون گوش فراد دهید، یا

مذاکرات شغلی خود را دنبال کنید، شما به عمل اکل، دقتی را که شایسته ی آن است نمیدهد. اینکه چگونه بدن شما آنچه را بلعیده اید در دستگاه های درونی خود بچریان می اندازد ممکن است مهمتر از نوع غذایی باشد که تناول کرده اید. محققاً اگر شما غذای خود را با میل و رغبت و خیال راحت صرف کنید بیشتر به هضم آن کمک کرده اید.

در استان ها آمده است که هنگامی که کشیش ترزا (۱۵۱۵-۱۵۸۲) یکی از معابد را سرکشی میکرد، راهب بزرگ، غذای ویژه ئی برای وی تهیه کرد که خوراک اصلی آن کبک بریان برای غذای ساده ی کشیشان (یا بقول ما، نان و پنیر) بود. بخلاف انتظار میزبان، حضرت کشیش ترزا مرغ بریان را درانده و تناول نمود. راهب بزرگ که شگفت زده شده بود گفت: تصور نمی کردم زنی که تمام عمر خود را به عبادت و خدمت خلق گذرانده است، چنین مشتاقانه و با لذت به صرف طعام مشغول شود. ترزا پاسخ داد: «بوقت دعا، دعا، و به بوقت کبک، کبک!».

۳- بطرنا محدود رژیمهای غذایی مختلف را تناول کنید.

با تنوع بخشیدن به برنامه ی غذایی خود بدو طریق سلامت خود را بیمه میکنید. اول آنکه اطمینان خواهید یافت تمام مواد مغذی که به آنها احتیاج دارید بدست خواهید آورد. اگر غذایی که امروز میخورید هر روز پشت سر هم تناول کنید بطور ناخود آگاه در نرساندن ویتامین ها، مواد معدنی و سایر عناصر لازم به بدن خود، دست داشته اید. چه بسا، هنوز نمیدانیم که کمال مطلوب مواد معدنی لازم برای بدن ما تا چه حد است فقط این اواخر بود که ما دریافتیم که روی (فلز)، بعنوان مثال، مورد نیاز بدن است. لزومی ندارد که شما پیشنهادات ارائه شده توسط مقامات دولتی برای مصرف روزانه ی هیدرو کربورها، چربی ها، پروتئین ها، و ویتامین ها را بخاطر بسپرد. در جستجوی تنوع باشید.

علت دومی که لازم است شما به برنامه ی غذایی خود تنوع بخشید آن است که این، بهترین روش برای پرهیز از پر خوری غذاهائی است که به حال شما مفید نیست. شگفت آور است که در یابیم در غذاهائی که روزانه مصرف میکنیم ترکیبات سمی، چه از نوع طبیعی آن، و چه آنهایی که بدست بشر ساخته شده است وجود دارد. کرفس، ریحان، قارچ های سفید و کشت داده شده، نخود، و بسیاری دیگر از سبزیجات، حاوی ترکیبات سمی طبیعی هستند. بیشتر، ولی نه تمام این سموم با پختن غذا از بین میروند و این، همان بحث داغی است که همگان علیه مصرف مواد غذایی خام عنوان میکنند. (در پایان این فصل، اطلاعات بیشتری در اختیار شما خواهم گذاشت). جوانه ی یونجه، که آنقدر محبوب مشتاقان آن است حاوی ترکیبات سمی است که به آن کاناوانین گویند. و بتحقیق برای سلامتی خوب نیست. البته این به آن معنی نیست که شما نباید لب به ساقه های یونجه بزنید. بلکه چنین معنی میدهد که بهتر است همه روزه آن را مصرف نکنید. بادام زمینی و کره ی آن معمولاً آغشته با مقادیری افلاتوکسین است که ماده ئی است بگونه ئی طبیعی سرطان زا، و آنرا بر روی کپک های قارچی که بر روی بادام زمینی و سایر دانه ها میروید کشف نموده اند. آیا این بدان معنی است که شما باید کره ی بادام زمینی را از برنامه ی غذایی خود حذف کنید؟ نه! دوباره آن را تکرار میکنم. بهتر است مصرف دائمی و زیاده از حد آن را کنار بگذارید.

علاوه بر ترکیبات سمی طبیعی در این مواد غذایی، غیر طبیعی آنها از قبیل مواد ضد آفت گیاهی، قارچ کش ها، هورمون ها، آنتی بیوتیک ها و غیره نیز وجود دارند که باید به لیست خود اضافه کنیم. از نقطه نظر من کلیه ی این موادی که از آنها نام برده شد مشکلاتی جدی است که در بطن خود مسائل سیاسی و اقتصادی را نهفته دارد. در فصل بعد، به شما توصیه میکنم چگونه مصرف این مواد را به حداقل برسانید ولی در این مقال، دوباره تکرار میکنم که بهترین حفاظتی که میتوانیم از خود در برابر این ترکیبات سمی، چه طبیعی، و چه غیر طبیعی آن بعمل آوریم آنست که غذاهائی را که مصرف مینمائیم از بین لیست های متنوع و مختلف، و نه فقط یکی دو لیست محدود که منحصر به چند قلم غذاست انتخاب کنیم.

۴- همواره غذاهای تازه میل کنید

غذاهای خشک، کنسرو شده، یخ زده و آماده، در رژیم غذایی نوین از اهمیت والائی برخوردارند. بسیاری از نوع اغذیه حاوی مقدار بسیار زیادی چربی، نمک، شکر، و مواد اضافی و غیر بهداشتی است و مزه آنها نیز با مزه واقع، غذاهای تازه متفاوت است. اگر تا بحال این گفته را تجربه نکرده اید، لطفاً کوشش کنید حس ادراک

خود را در این مورد تقویت کنید. چنانچه به شکل ظاهری، مزه، ویوی آنچه که تناول میکنید دقت کامل بعمل آورید بتحقیق احساس شما، شمارا راهنمایی میکند که از مصرف غذاهای بسته ئی، به سوی غذاهای تازه گرایش پیدانمائید.

#### ۵- همواره کمتر از آنچه نیاز دارید بخورید

تحقیقات بعمل آمده نشان میدهد که به حیوانات کمتر از آنچه جیره ی روزانه ی آنها است غذا داده میشود. با این روش، هم به عمر آنها افزوده میشود وهم اینکه در مقام مقایسه با حیواناتی که تحت کنترل نبوده و هر چه دلشان خواست میخورند کمتر دچار بیماری های مختلف میشوند. چه بسا احتمال دارد که لیست غذائی پیشنهاد شده در رژیم های غذائی بیش از آنچه بدن ما به آن نیاز مند است حاوی مواد لازم بوده و بجای نافع بودن بحال بدن ما، این اضافه قدرت گیری، سبب اختلال و فشار در ارگان های بدن ما گردد. در حقیقت، بعضی از دانشمندان اینروزها دم از کمتر از حد لازم قدرت گیری میزنند و بر آن باورند که این روش، نه تنها سلامت افراد، بلکه بطول عمر آنان نیز میافزاید. البته بسیار ساده است که ما ادعا کنیم باید کمتر از آنچه لازم است خوراک مصرف کنیم ولی در عمل، با مشکل مواجه خواهیم شد. غذا خوردن، بعقیده من، کارهائی غیر از رساندن نیرو به بدن ما انجام میدهد. غذا خوردن عملی است سمبولیک، اجتماعی و منبع کیف ولذت. بدن های مادر گذشته که غذا، و بطور کلی خوراکی ها کمیاب، و یا دردسترس نبود و اگر هم بود، در تمام اوقات سال قابل دسترسی نبود، رشد و نمو نموده است. دسته انسان هائی که زنده بر جای ماندند یعنی اجداد من و شما، افرادی بودند که قابلیت خود را در تحصیل قوت لایموت خود پرورش داده و حداکثر استفاده را از مواد خوراکی موجود در دوره ی خود بعمل آورده اند. میراثی که از آنان بما رسیده نوعی تعهد یا دین است که در این دنیائی که انواع و اقسام خوراکی ها بحد و فور در دسترس قرار داده شده تا آنجا که قدرت داریم حداکثر استفاده را از آنها بعمل آوریم. بی علت نیست که مرض چاقی یا فربهی اینروزها بصورت یک مشکل عمومی در آمده و بی جهت نیست که ما مجبور به متابعت از رژیم های مختلفی شده ایم، یا اینکه در تلاش و تکاپو برای کم کردن وزن خود شده ایم یا اینکه کلماتی از قبیل کمتر از حد معمول غذا خوردن در ذهن ما ناخوش آیند است. در هر حال نتیجه ی تحقیقات روشن و قابل درک است: کمتر، بهتر از بیشتر است. و چه بهتر کوشش کنیم تا این درس را هر چه بهتر فرا گیریم. امکان دیگر این است که حصری برای خوراک خوردن در نظر بگیریم. منتها مقدار غذائی که هر بار بمصرف میرسانیم نا چیز باشد. راه دیگر آنست که هر از گاهی روزه بگیریم و دیگر اینکه بجه نحو میزان کالری موجود در هر وعده از غذائی را که مصرف میکنیم بحد اقل برسانیم.

#### ۶- یادگیری غذائی ساده را دوست بدارید

بیشتر طبخ غذاهای این دوره، بویژه در رستوران ها چنان طراحی شده است تا احساس انسان ها را تحریک کند و نه آنکه طبق اصول صحیح به تغذیه بافت های بدن آنان پردازد. من هم مثل سایر مردم از خوردن غذاهای نوب با عطر و بوی شامه نواز لذت میبرم. ولی همواره در اندیشه ام که یکبار تجربه کردن این امر، مرا با خطر از دست دادن قدرت خود در خوردن غذاهای ساده و خوشمزه مواجه خواهد کرد. هیچ شده است که شما از دانه های ذرتی که تازه از مزرعه چیده شده و بدون کره یا نمک، کمی پخته شده است لذت نبرید؟ از دانه های گوجه فرنگی که از باغ چیده شده و با کارد آنرا نازک بریده و در پشقاب چیده اند یا حلقه های سالادی که روی هم چیده شده و با روغن زیتون و آب لیموی تازه آنرا زینت داده اند، یا باریکه های نان داغ خانگی که بطور ساده ئی روی میز گذاشته شده است، یا سبزیجاتی که کمی آنها را در کره یا روغن سرخ کرده و روی پشقاب برنج ریخته اند چطور؟ از یک باریکه ماهی قزل آلا، کباب شده که در پشقاب گذاشته و دور آنرا با بریده های لیمو ترش زینت داده اند، یا قطعه ئی از یک طالبی شیرین و آبدار؟ از کدامیک از اینها خوشتان نمی آید؟ اگر تصور خوردن ذرت و نان بدون کره، سالاد و گوجه فرنگی بدون مخلفات آن و یا سرخ کردنی ها بدون سوس، ماهی قزل آلا بدون سوس و کره، و یا لاخره خربزه بدون بستنی برای شما مشکل است پیشنهاد میکنم کمی وقت صرف نموده و راه و رسم خوردن این نوع غذاها بدون مخلفات را فرا گیرید.

من بشما اصرار نمیکنم که تنها با آب و فرنی بسازید. هنوز هم شما میتوانید غذاهای مکزیکی و ایتالیائی میل کنید مشروط بر آنکه این نوع غذاها از موادی سالم بوجود آمده باشد. غرض من از عنوان کردن این مطالب این است که اگر از نقطه نظر شما احساس نو گرائی، در غذا و گشتن بدنبال یک نوع آن هدف است، شما در راه، بر

از رژیم های غذایی قدم میگذارید که از نوع بهترین برای سلامت شما نیست. یاد گیرید همواره از غذاهای ساده ئی که به سرعت میتوان آنرا تهیه کرد و لزومی هم ندارد که بوی عطر آن فضا را پر کند استفاده کنید.

۷- همواره از یک دستور غذایی متعادل استفاده کنید.

دائماً گفته میشود که از دستور غذایی متعادل استفاده کنید. همه ی ما علاقمندیم این جمله را دیگر نشنویم ولی جداً دستور غذایی متعادل چیست؟ فرض بر این است که یک دستور غذایی متعادل باندازه ی کافی سه نوع مختلف از مواد غذایی را به بدن ما برساند: هیدرو کربور ها چربی ها، و پروتئین.

بنا بر این اقتضا میکند که شما این سه نوع مواد غذایی و اینکه بدن ما به چه طریق از این مواد استفاده میکند آگاه باشید. اجازه دهید من آنچه در این باره میدانم برای شما باز گو کنم.

### هیدرو کربور ها

هیدرو کربور ها مهمترین ماده ی اصلی مواد غذایی بشمار میروند و به سادگی آمیخته از کربن، هیدروژن و اکسیژن اند. گیاه ها از گاز کربنیک، آب و انرژی که از نور خورشید کسب میکنند هیدرو کربور میسازند. ساده ترین هیدرو کربور ها که ما با آن آشنائی داریم شکر هائی است که ما آنها را می شناسیم. گلوکز (شکر انگور)، ماده قندی میوه (شکر میوه)، و کستروز (شکر ذرت) و ساخاروز (که از نیشکر و چغندر قند بدست می آید). نشاسته ها مجموعه ئی از هیدرو کربن هستند، با مولکول هائی بزرگتر و متشکل از اجزاء شکر ساده که زنجیر وار بیکدیگر پیوسته شده است. گیاهان، ساده ترین شکر ها را بکمک نور خورشید بوجود می آورند و سپس آنها را تبدیل به شکر ها و نشاسته هائی از نوع دیگر که منبع غذایی ما است می کنند.

هنگامی که هیدرو کربن مصرف میکنیم بدن ما آنرا در گرگون میکند و عبارت دیگر آنرا می سوزاند. نیروی موجود در آن را آزاد میکند و دوباره آنرا شکسته بصورت گاز کربنیک و آب در می آورد. برای گیاهان و حیوانات هیدرو کربور ها بمنزله ی مواد سوختی از نوع درجه یک است زیرا چندین سال طول نمیکشد که دستگاه های گیاه، یا بدن حیوان آنها را تجزیه و نیروی موجود در آنها را جدا می کند و چون نتیجه و محصول نهائی هیدرو کربن گاز کربنیک و آب است، لذا این دو عنصر را نیز میتوان ماده ی سوختی تمیز، کار آ، و مؤثر دانست.

شکر، یکی از عناصر انرژی زای فوری برای ما است و چون انرژی دست اول خورشیدی تولید شده بوسیله گیاه است، آنرا پایه و اساس ذخیره ی سوخت بدن ما نیز میتوان قلمداد کرد. سایر مواد غذایی مختلف همه تبدیل شده به شکر اند که آنها نیز برای توزیع به بافت ها و سلول های بدن بکار گرفته میشوند. بسیاری از سلول های ما ترجیح میدهند از شکر استفاده کنند و بعضی از آنها مانند سلول های ویژه ی مغز، فقط باید از شکر تغذیه نمایند. این سلول ها دستگاه های سوخت و سازی که مواد نشاسته ئی چربی و پروتئین را می سوزاند قربانی کرده و فاقد آنند.

میتوان گفت که نشاسته انرژی زائی فوری است. برای آنکه از مولکول های نشاسته، انرژی موجود آن آزاد شود، گیاهان و حیوانات آنرا دوباره تبدیل به شکر مینمایند. در زمان های گذشته شکر آنقدر که امروز در دسترس ما است وجود نداشته ولی میتوان ادعا کرد که عنصر نشاسته، از زمانی که کشاورزی بوجود آمده است وجود داشته و جزء لاینفک مواد غذایی بشر بوده است. در حقیقت نشاسته، فقره ی اصلی بیشتر کشت و کارها بوده است. برنج، غلات، ذرت، نخود، سیب زمینی و سایر ریشه های نشاسته ئی، نان، ما کارونی و امثال آنها، غذاهای دهقانی و قانع کننده ئی است که در تغذیه ما مؤثر و به ما آسایش میدهد.

در این قرن، هیدرو کربن بسیار بد نام شده است. شکر در سراسر جهان بد خیم قلمداد شده و متهم گردیده است که مسبب بسیاری از بیماری ها، از دندان درد گرفته، تا افسردگی و پیریشان حالی است. بسیاری از مردم به نشاسته بعنوان غذایی چاق کننده با کیفیتی پائین نظر می افکنند و تصویری که از ما کارونی در ذهن آنان متبادر میشود تصویر یک دهقان چاق و فربه ایتالیائی است. بسیاری از کارورزان بهداشتی این گفته را که شکر تصفیه شده وارد، جز کالری خشک و خالی نیست طوطی وار بر زبان جاری میکنند. و شاید چون هیدرو کربور ها در مقام مقایسه با چربی ها و پروتئین ها بسیار ارزان و قابل تحصیل است، کفه ی سنجش این گروه به طرف گفته ی اخیر متمایل میشود.

اخیراً نظریه ئی نو و دقیق از این نوع غذاها انتشار یافته است. در این نظریه به هیدرو کربور ها بگونه ئی بسیار صحیح نظر افکنده شده و آنها را مفید تشخیص داده است. نشاسته، بتحقیق، غذائی کامل است. مورد

رضایت ما است. سریع الهضم است و زود جذب بدن میشود. تمیز، سریع، و سرچشمه‌ی کارآمدی از انرژی است. به دو طریق نشاسته چاق کننده میشود: موقعی که آنرا با چربی مخلوط کنید، یا اینکه تمرین ورزشی نداشته باشید. بتازگی یکی از این جزوه‌های سؤال و جواب خریده‌ام. درباره‌ی خمیر مایه‌های انواع ما کارونی جواب میدهد: چرا جنبه‌ی چاق کننده‌ی آنرا در نظر میگیرید؟ کجای دنیا شما یک غذای قانع کننده که بودجه خود را به آتش نکشید میتوانید داشته باشید؟ با خوردن پاستا (ما کارونی)! کاملاً صحیح است. خوراکی ما کارونی تقریباً ۲۱۰ کالری در هر وعده دارد و بگونه‌ی واقعی بدون چربی است. چاق کننده هم نیست. چند سانتیمتر زیر این اعلان یک دستور غذایی مبالغه آمیز برای ما کارونی با چهار نوع پنیر آمده است. تجربه بما ثابت کرده است که همه‌ی ما کم و بیش از ترکیبات نشاسته - چربی بدمان نمی‌آید. کره را هم داخل نان و هم بر روی نان خود میگذاریم. روی سیب زمینی خود هم کره، و هم کریم ترش مزه میگذاریم. کره، کریم، و روغن زیتون بر روی ما کارونی میریزیم و بر همین قیاس. اینها بسیار پر کالری است و اگر آنها را هر از گاهی آنهم بمقدار کم نخوریم، بدون شک به وزن ما افزوده میشود.

اگر شما شخصی فعال هستید یا اینکه یاد گرفته‌اید غذاهای نشاسته دار را بدون چربی اضافی میل کنید بدون شک قادر خواهید بود بدون مشکل مقدار بسیار زیادی هیدرو کربن تناول نمایید. کالری نشاسته بسهولت با تمرین‌های ورزشی سبک سوخته میشود. مجموعه‌ی هیدرو کربورها لازم است قسمت عمده‌ی دستور غذایی را در بر گیرد و بین ۴۰ تا ۵۰ درصد کل کالری مصرف شده باشد. (بعضی از نمونه‌های دستور غذایی در فصل دیگر خواهد آمد).

هیدرو کربورهای تصفیه شده از قبیل آرد سفید و برنج سفید، همانقدر حاوی انرژی هستند که آرد گندم و برنج قهوه‌ئی رنگ. تنها تفاوتی که با هم دارند این است که بعضی از اجزاء اصلی دانه از دست رفته است. سبوس، یا پوست گندم منشأ مهم فیبر است و جرم، یا گیاهک تخم که حاوی ویتامین و سایر مواد مغذی است. هیچ اشکالی ندارد که انسان نان سفید هم بخورد به شرط آنکه آرد آن از نوع ممتاز و به مواد شیمیایی از قبیل (Bleach) که برای سفید کردن بکار میرود آغشته نشده باشد. من خودم انواع و اقسام برنج قهوه‌ئی را دوست دارم و از برنج سفید هم خوشم می‌آید (مانند برنج بسمطی از هندوستان یا تگزاس و آرپوریو از ایتالیا و برنج هائی که به سبک ژاپنی با بخار تهیه شده است). من مقدار بسیار زیادی نان سبوس دار میخورم و به بعضی از نان‌های فرانسوی سفید که مواد شیمیایی در آن بکار نرفته است عشق میورزم. هم از ما کارونی (پاستا) معمولی خوشم می‌آید و هم از سبوس دار آن (بهترین نوع پاستا فرآورده ایتالیا و ژاپون است).

اگر نشاسته، غذائی تمام عیار است شکر چه حالتی دارد؟ مفهوم شکر بعنوان کالری خشک و خالی بی معنی است. کالری، کالری است و کالری شکر همانقدر خوب است که کالری گوشت، شیر، روغن زیتون و سیب زمینی. البته اگر شما تصمیم بگیرید که تنها با شکر زنده بمانید. روزی خواهد رسید که بیمار خواهید شد زیرا بدن شما به کالری هائی جز کالری هیدرو کربن نیازمند است.

تفاوتی که بین شکر و نشاسته وجود دارد این است که بدن متمایل است شکر را بفوریت بسوزاند ولی ممکن است قادر نباشد که انرژی آنرا در خود ذخیره نماید. نشاسته، این مشکل را برای بدن ایجاد نمی‌کند. بدن، بفوریت انرژی حاصله از نشاسته را ذخیره مینماید و بهنگام نیاز آنرا تبدیل به شکر مینماید. بسیاری از بیماران من از خوردن غذاهائی که میزان شکر آنها بالاست ناراحت بوده‌اند. این گفته خالی از حقیقت نیست. سرازیر کردن ضربتی مقدار بسیار زیادی انرژی به بدن، نتیجه‌ی نهائی آن در هم شکسته شدن بدن، بی علاقه‌گی، رخوت، و افسردگی است. بعضی از افراد تنها این در هم شکسته شدن را احساس میکنند و اظهار میدارند که شیرینی‌ها آنان را سنگین و خواب آلوده میکند. بعضی دیگر میگویند آن حالت به محض آن که خوردن شکر را متوقف میکنند از بین میرود. بعضی از والدین قانع شده‌اند که شکر، کودکان را بیش از اندازه فعال مینماید و این حالت کودکان زمانی که رساندن شکر به آنان محدود یا قطع میشود از شدت امر کاسته میشود.

البته هر کس خلق و خوی گوناگون دارد. به بعضی از ما شکر، میسازد و به بعضی دیگر نه. به آنانکه نمی‌سازد امکان دارد بهمان‌نا سازگاری‌ها گرفتار باشند که الکلی‌ها با آن مواجه‌اند. الکل یک مخدر است (در فصل هفتم کتاب تحت عنوان «عادت‌ها» بشرح آن می‌پردازیم) که غذا هم میتوان بر آن نام نهاد. بدن انسان الکل را در خود بعنوان هیدرو کربن دگرگون ساخته و آنرا بفوریت می‌سوزاند و وسیل کالری‌های انرژی زار را وارد

سیستم خود نمینماید. حال، له، بول (۱۸۹۲-۱۹۳۱) نک گستا، زن افسانه‌ئی، آه، آه، نه بس، و نه شنده سکه، از

کارولینای شمالی، عادتش این بود که ماده‌ی مخدر خود را پرشکر بنامد. مرگ وی در ۳۹ سالگی بعلت عوارض مشروب خواری به ثبت رسیده است. این روزها مد شده است که انسانها راجع به اعتیاد خود به شیرینی جات صحبت کنند و بعضی از مردم انتظار دارند که من شکر را بجای یک ماده‌ی غذایی، یک ماده‌ی مخدر بحساب آورم. ترجیح میدهم که شکر را یک ماده‌ی غذایی بنامم با اینکه میدانم برای بعضی ها نقش و تأثیرات مواد مخدر را دارد. اعتیاد به شکر چندان تفاوتی با اعتیاد به غذاها بطور کلی ندارد. معهدا من بطور قطع و یقین موافقم که شکر یک منبع پر قدرت از لذت است.

صرفنظر از تأثیراتش در سازواره‌ی بدن و دوره‌های گردش انرژی در آن، شکر برای دندان‌های ما مضر است. شکر غذایی مناسب و مطبوع برای باکتری هائی است که دندان‌ها را فرسوده میکنند. بعضی از شکرها بدتر از انواع دیگر آن است. عسل، بویژه بعلت چسبندگی اش بدتر از شکر است.

شوگولات، بعلت نرم بودنش و موادی که در آن بکار برده شده است باب طبع باکتری هائی است که به مینای دندان علاقه‌ئی فراوان دارند. دستورهای غذایی حاوی شکر با درجه‌ی بالا، بعضی افراد، بویژه زنان را آماده برای عفونت‌های داخلی مینماید. درد‌های مفصلی و آسم را بدتر از پیش ساخته و امکان دارد که چربی خون را نیز بالا ببرد. اگر شکر برای ما مضر است به چه جهت ما آنقدر آنرا دوست داریم؟ تصور من بر آنست که بشر، زمانی به شیرینی علاقمند بوده است. اجداد گذشته‌ی ما در زمان‌های بسیار بسیار دور، شکر را از طریق مزه‌ی شیرین میوه جات کشف کرده‌اند و شاید بطور اتفاقی کندوی زنبور عسل را نیز یافته‌اند. چون شکر به فوریت تبدیل به انرژی میشود، ابناء بشری که به آن علاقمند بوده‌اند احتمالاً بیش از سایرین زندگی کرده‌اند و چه بسا قدرت بیشتری برای مقابله با ببر تیز دندان را نیز داشته‌ودر جنگ و دعواها نیز بهتر پیروز میشده‌اند. و بهین طریق ژن‌های خود را به آیندگان منتقل کرده‌اند. فرضیه‌ی تکامل نمیتوانست تصور کند که در دنیای مدرن امروز اینهمه منابع شکر وجود داشته باشد (من ظرف یکی دو دقیقه قادرم به خانه، انبار، یا دفتری وارد شوم و اگر به شکر نیاز داشته باشم آنرا بدست آورم). بسیار طبیعی و معمول است که ما مشتاقانه به شکر نظر اندازیم ولی عاقلانه نیست که هر زمان دلمان هوس شکر داشت تسلیم این اشتیاق شویم.

بعضی افرادی که با من مشورت مینمایند اظهار میکنند دوستدار شکر اند و چه بسا در کنترل احساس خود نسبت به مصرف این ماده مواجه با مشکل اند. هنگامی که از آنان می پرسم معمولاً چه چیزی میخورید؟ میگویند بستنی، شیرینی، کلوچه و امثال آنها. اینهایی که این افراد میخورند فقط شیرین نیست، بلکه مخلوطی است از شکر و چربی. این نوع خوردنی‌های پر کالری بسیار گمراه کننده، و یک عامل عمده در فریبی و چاقی است. کوشش کنید که حس عشق و رزی به شیرینی جات را که در خود سراغ دارید فقط محدود به شکر میوه‌های خشک، شیرینی‌های سفت مانند آب نبات، بستنی یخی، یا حتی یک گاز از شکر مایل (شکری که از جوشانده شیره افرا میگیرند) سازید. این نوع شیرینی، تهدید کننده‌های سالم تری هستند چون منشأ چربی در آنها وجود ندارد. کوشش کنید که آنها را از روی قصد، مثلاً بعنوان جایزه دادن به تمایلات خود-ونه بدون علت، تناول نمایند.

آنان که بطور کلی شکر را محکوم میکنند باید بخاطر داشته باشند که در هندوستان که مرکز و منشأ نیشکر است، این گیاه اعتبار و ارزش فوق العاده دارد و خوردن فرآورده هائی که از آن بدست می آید، چه بصورت مواد غذایی و چه بصورت مواد داروئی، به مردم نسل‌های گذشته، آنگونه که از نوشته‌های مذهبی بر می آید توصیه شده است. خوردن شکر، آگاهانه و در حد اعتدال (مطمئن گردید که پس از مصرف دندان‌های خود را شستشو داده‌اید)، مکملی لذیذ برای دستور غذایی شماست.

در فرهنگ سوخت و ساز بدن، شکر، شکر است. بهر طریقی که وارد در سازواره‌ی بدنی انسان شود. من، شخصاً مزیتی برای شکر خام، شکر قهوه‌ئی رنگ، عسل، ملاس، یا شکر افرا قائل نیستم جز اینکه بعضی از آنها اثرات ناخالصی‌های معدنی را با خود بهمراه دارند که در مزه آنها تأثیر میگذارد و یحتمل همه‌ی مردم مایل به مصرف آنها نبوده‌اند و از شکر سفید استفاده میکنند. فروکتوز (شکر میوه جات)، در این اواخر بصورت تصفیه شده در اختیار مردم قرار گرفته است. این ماده از ساخاروز (شکر سفید) شیرین تر است و کالری کمتری بر حسب واحد مصرف، وارد در بدن ما میکند.

چه ما بخواهیم و چه نخواهیم، شکر با روان شناسی بشر آمیخته شده است. از دوران کودکی یاد گرفته ایم که اگر کاهای خوب انجام دهیم، مثلاً سنج، های، نامطعمه، که ده ست ندانم نخورم، حنجره، شیرین، حانه

بگیریم. بسیاری غذاهای تهیه شده حاوی مقدار بسیار زیادی شکر است تا به طعم و مزه‌ی آنها افزوده شود. بسیاری از ادویه و چاشنی‌ها، از قبیل رب گوجه فرنگی (کچاپ)، مواد خوشمزه کننده غذا یا آنچه ما به آن خیار شور می‌گوئیم، یا نوشیدنی‌هایی که امروز مصرف می‌کنیم، همه پراز شکر است. صنعت قند و شکر علاقمند است بما تلقین کند که هر قاشق چایخوری سا کاروز فقط ۱۸ کالری دارد. ولی همانطور که اطلاع داریم دستور های طبخ شیرینی، همه، دم از فنجان‌ها شکر میزند و باز میدانیم که هر فنجان شکر حاوی تعداد بسیاری زیادی قاشق شکر است. در هر حال، بهتر است میزان شکر را که وارد بدن خود می‌کنیم، چه از طریق میوه جات، آب میوه، دسر، خوراکی سرپائی در اداره، یا اینکه غذای تهیه شده برای شام یا ناهار، تحت کنترل داشته باشیم. اگر تا کنون موردی برای شما پیش نیامده است که چند روزی دستتان از شکر کوتاه شده باشد، وبه عبارت دیگر آنرا میل نکرده اید، بهتر است آن کار را بکنید تا در یابید این عادت تا چه حد قوی است. چنانچه مستعد یا متمایل به افسردگی بودید، سردماغ نبودید یا سطح انرژی شما کم و زیاد شد، دلالت بر آن دارد که ممکن است شکر در این حالات نفسانی مؤثر بوده باشد.

### چربی

مانند هیدروکربن‌ها، چربی‌ها نیز فقط از کربن، هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده و تمیز سوزند. ولی مولکول‌هایی که چربی‌ها را تشکیل داده اند برای ذخیره و انباشته شدن به انرژی بیشتری نیاز مندند. در عوض، بهنگام سوخت، نیرو و انرژی بیشتری تولید می‌کنند.

میتوان ادعا کرد که چربی‌ها بیشترین مواد غذایی متراکم را در خود نهفته دارند و هر گرم آنها حاوی ۹ واحد کالری است. این، تقریباً دو برابر کالری موجود در هیدروکربورها و پروتئین است. گیاهان، چربی را از هیدروکربن‌ها بدست آورده و آنرا بمصرف ذخیره انرژی خورشیدی در دراز مدت می‌رسانند. معمولاً چربی‌ها در تخمک گیاهان ذخیره میشود تا چنین گیاه را در مواد غذایی غلیظ و متمرکز شده‌ئی که در گیاه موجود است پرورش دهد تا زمانی که گیاه، خود بتواند از طریق کسب روشنائی از نور خورشید شکر تولید کند. حیوانات، چربی‌های مورد نیاز خود را از هیدروکربورها، چربی گیاهان و چربی حیوانات دیگر تهیه و تأمین می‌کنند. بشر متمایل و راغب به دوست داشتن غذاهای چرب است. بعضی از ما علاوه بر دوستدار بودن شیرینی جات، دوستدار غذاهای چرب نیز هستیم. بعقیده من این میراثی است که از گذشتگان بمارسیده است. چربی، یک انرژی فشرده و مؤثر در بقای انسان است. قحطی زندگان، و آنان که در حد فقر و گرسنگی حیات خود را میگذرانند، آرزوی یک غذای بسیار چرب، یا بطور کلی خوردن چربی را، بویژه که این غذا در یک موقعیت استثنائی (۱) در اختیار آنان قرار گرفته بود، مغتنم و کاملاً استثنائی میدانسته‌اند. امروزه، وضع چنین نیست و چربی‌ها بحد و فور در زندگی ماریشه دوانده است.

هنگامی که ما از یک غذای غنی صحبت می‌کنیم منظورمان یک غذای پرچربی است که علاوه بر عطر و بوی شامه نواز و اشتها آور، هنگامی که آنرا در دهان خود میجویم آنچه را که به آن لذت اطلاق میشود، احساس کنیم. اشتیاقی که ما برای چربی‌ها بخرج می‌دهیم و مقداری از آنها که باید در لیست غذایی روزانه ما باشد ما را به دیار نیستی میکشاند و در این گفته تردید نیست. غذاهای پرچربی ما را مستعد و آماده برای بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی، سرطان، و سایر بیماری‌های حاد می‌نماید که حاصل آن کوتاهی عمر انسان است. از طرف دیگر نقش عمده‌ئی در فریبی انسان دارد.

نه تنها مقدار چربی که به مصرف می‌رسانیم فاکتوری عمده برای سلامت ما است بلکه نوع چربی که میخوریم و نحوه‌ئی که آن چربی تهیه شده است نیز مهم است. در این مورد بخصوص باید بگویم که اطلاعات غلطی در اختیار مردم قرار داده شده است. اول لازم است که شما بدانید کدام نوع از غذاها بطور طبیعی پرچربی است. این نوع اغذیه عبارتند از دانه‌های نباتی (کنجد، تخمه آفتاب گردان و ذرت)، آجیل‌ها (بویژه گردو، گردوی امریکائی، Brazil (2)، macadamia (3) و نارگیل). بعضی از بقولات (بادام زمینی و دانه‌های سویا)، بعضی از میوه‌ها (زیتون و آووکادو)، بسیاری از گوشت‌ها (گاو، گوسفند و خوک)، طیور (غاز، مرغابی و مرغ پوست نکنده)،

۱- مثلاً اگر گروه زیادی از حیوانات بعنوان ورزش و تفریح شکار میشدند - درختی است همیشه سبز که در استرالیا می‌روید. دانه‌ئی دارد خوردنی شبیه به آجیل‌های خودمان. ۳- نوع دیگری از دانه است که در امریکای جنوبی می‌روید و قابل خوردن است



بعضی از ماهی ها (قرزل آلا، ساردین، وشاه ماهی)، شوکولات، کره، خامه و پنیرهای ساخته شده از شیر پرچربی. بدیهی است که بعضی از غذاهای از پیش تهیه شده بدین سبب که از مواد نامبرده شده تشکیل گردیده یا اینکه با این نوع چربی ها پخته شده است، درجه ی بالائی از چربی را در خود نهفته دارند. بسیاری از مردم بین ۴۰ تا ۵۰ درصد، از کل کالری خود را از چربی ها تأمین مینمایند. این روش بهیچوجه بهداشتی نیست.

مواد متشکله ی چربی ها با یکدیگر متفاوت است و بستگی به این دارد که کدامیک از اسیدهای چرب بر دیگری بچربد. همه ی مانام چربی های اشباع شده و اشباع نشده را شنیده ایم. این اصطلاحات، به منبع شیمیائی اسیدهای چرب اشاره میکند. آیا تمام رشته های کرین موجود در زنجیره های مولکولی آنها به اشغال درآمده، یا اینکه اشباع شده از اتمهای ئیدروژن است؟ لازم نیست شما شیمیست باشید تا بدانید که یک چربی، در طیف اشباع شده یا اشباع نشده قرار گرفته است. کافی است نمونه ئی از چربی را در یخچال بگذارید. بغوریت آنرا در می یابید. چربی های اشباع شده در سرما سخت و کدر می شود و هرچقدر درجه حرارتی که در آن سفت و سخت میشوند بیشتر باشد، بیشتر اشباع شده اند. در لیست غذائی ما چربی های حیوانی منبع عمده ی چربی های اشباع شده در بدن ما است. به یک نوار باریک از گوشت خوک در یخچال نظر افکنید، مفهوم گفته ی مراد درک میکنید. چربی بعضی گیاهان نیز اشباع شده است. روغن نارگیل و نخل، جزو این دسته است. روغن نارگیل، حتی در حرارت معمولی اطاق سفید رنگ و سخت است.

در آن سوی طیف، چربی های بسیار اشباع نشده قرار دارد که شامل گروهی از روغن های نباتی است. این دسته از روغن ها در دماهای پائین، سیال و شفاف باقی میماند. روغن گیاه کافشه، یا گل رنگ، اشباع نشده ترین روغن های نباتی است. از این حداقل که بگذریم به روغن آفتاب گردان، ذرت، سویا، و روغن پنبه دانه میرسیم. در وسط طیف، روغن هائی قرار دارد که بیشتر، از اسیدهای چرب که در یک نقطه از زنجیر مولکولی خود فاقد اشباع ئیدروژنی هستند قرار گرفته اند. این دسته از چربی ها راتک اشباعی می نامند. روغن زیتون و روغن شلغم بیابانی یا Rapeseed oil (1)، بیش از سایر چربی ها حاوی چربی تک اشباعی، در مقام مقایسه با سایر روغن ها است. روغن بادام زمینی، کمی بیشتر و در درجه دوم از سیال بودن قرار دارد. روغن زیتون اگر در یخچال نگهداری شود نیم شفاف و سفت میشود. در ایالت توسکا در امریکا میتوان آنرا از بطری خارج کرد ولی نه بسهولة. Rapeseed معمولاً شفاف و خالص باقی میماند ولی به آن که نگاه میکنیم سفت بنظر میرسد. اگر بیاد داشته باشیم که تمام چربی ها مخلوطی از اسیدهای چرب هستند، بنا بر این اصطلاحات اشباع شده و اشباع نشده به اجزاء ترکیب کننده و عمده آنها اطلاق میشود. حتی چربی گاو و خوک که در تعریف، اشباع شده قلمداد میشوند، ذاتاً در صدی از اسیدهای چرب اشباع شده دارند و حال آنکه روغن زیتون که جزء گروه تک اشباع شده ها است، حاوی ۱۴ درصد چربی اشباع شده است.

ظرف نیم قرن گذشته شواهد بدست آمده، دلالت بر خطرناک بودن لیست های غذائی که حاوی روغن های اشباع شده از درجات بالا است، داشته است. سرنخ بزرگی که در دفاع از این گفته موجود است، جنگ دوم جهانی است که طی آن توزیع گوشت، تخم مرغ، کره و پنیر در کشورهای غربی اروپا که در آتش جنگ میسوختند کاهش یافته بود. همین که مصرف این گونه مواد غذائی در این کشورها کاهش یافت، آمار مرگ و میر به علت انسداد شریان اکلیلی قلب نیز کاهش یافت. پس از خاتمه جنگ، موقعی که میزان مصرف این مواد بحال اولیه باز گشت، آمار تلفات سکنه های قلبی به سطح و پایه ی قبلی خود باز گشت نمود. این فرضیه که روغن های اشباع شده، سبب تصلب شراین، یعنی حالتی که کلسترول در سرخ رگها ته نشین میشود، میگردد، در این دوره بعنوان یک حقیقت در علم پزشکی به ثبت رسیده است. اگر امروز در مغرب زمین ادعا شود که این حالت بعنوان یکی از عوامل مشخصه ی زندگی بشر شناخته شده است باید بگویم که این چنین نیست. تصلب شراین، یکی از بیماری های مربوط سبک زندگی افراد است و بویژه ارتباطی مستقیم به مصرف منظم و قطعی غذاهائی دارد که درجه اشباع چربی آنها بالا است. گوشت ها، شیر پرچربی و سایر فرآورده های بدست آمده از آن، غذاهای آماده ئی که با کره، چربی خوک، چربی گاو، روغن نارگیل، و روغن خرما بدست می آید همه جزو

۱- گیاه Rape گیاهی است که به مصرف علوفه میرسد و از تخم آن روغن بدست می آید. این گیاه ریشه ی لاتین دارد و به آن rapa

rapum میگویند و مترجم کتاب معنای این لغت را نمیداند

این دسته اند. بهترین دفاع در باره ی مرگ های زود رس به علت سکتی قلبی این است که غذاهای فوق را از دستور غذایی خود حذف کنید یا اینکه بندرت بخورید. بیماری های مربوط به سرخرگ ها در بعضی از افرادی که نوع مخصوصی از غذا صرف مینمایند خیلی زود در جوانی سراغ آنها می آید. نمونه برداری ها از سربازان ۱۸ و ۱۹ ساله ای که در جنگ ویتنام جان خود را از دست داده اند نشان داده بود که در سرخرگهای بیشتر آنان کلسترول ته نشین شده وجود داشته است.

در پاسخ به آگاهی روبرو به مزایای مردم از خطرات و تأثیر بد چربی های اشباع شده در بدن، پزشکان و ویژه گران تعدیه پیشنهاد مینمایند که لازم است چربی هائی که در طرف دیگر طیف قرار گرفته است بمصرف برسانید. نتیجه این توصیه این شده است که کارخانجات تهیه مواد غذایی نیز شروع به تهیه ی فرآورده هائی به کمک چربی های چند غیر اشباعی نموده اند. روغن کافشه (گاجره) که زمانی بعنوان روغن طبخ، آنهم با اکراه، بعضی ها از آن استفاده مینمودند، یک شبه مشهور شد و مقبولیت عام یافت. تحقیقات پزشکی مشعر بر آن است که جایگزین کردن چربی های در لیست های غذایی با چربی های چند اشباعی، در پائین آوردن کلسترول خون مؤثر بوده است. روغن های دسته ی اخیر بیطرف قلمداد شده و نقشی در بالا بردن، یا پائین آوردن کلسترول خون ندارند.

متأسفانه چربی های چند غیر اشباعی خطرات مربوط به خود را دارند که هنوز بطور کامل شناخته نشده است. مواد اشباع نشده در زنجیره های اسید های چرب، ناپایدار و آسیب پذیر برای حمله های اکسیژن خواهند بود. بویژه اگر این چربی، در صورت وجود داشته هوا حرارت داده شود، یا اینکه بدون توجه بحال خود گذاشته شود. فرآورده هائی که از این راه، یعنی باز تاب ترکیبی اکسیژن با روغن بدست می آید، مولکول های دوباره فعالی هستند که شدت سبب آسیب وارد آوردن به DNA (۱) و سایر اجزای حیاتی سلول های بدن میگردد. منوی غذا هائی که میزان چربی چند غیر اشباعی آن بالا است خطر ابتلا به بیماری سرطان را بالا میبرد، در فوت شدن و فاسد شدن بافت های بدن تعجیل میکند و چه بسا در تشدید بیماری های فتنه انگیز دیگر دخالت داشته و در نیروی دفاعی بدن اختلال ایجاد نماید. هنگامی که چربی ها در معرض اکسیژن قرار گرفته و ساختن ترکیبات زیان بخش را آغاز میکنند، بوی نامطبوعی از آنها متصاعد میشود. این مشکل را بینی ما میتواند تشخیص دهد. اگر بینی شما به تشخیص این بوی نامطبوع آشنائی ندارد، اصرار دارم به حس بویائی خود تمرینات لازم را بدهید تا بتواند این بوی متعفن را تشخیص دهد. بهیچوجه غذایی را که حتی در مجاورت این روغن قرار گرفته است نخورید. چنانچه مایل به خوردن خوراکی هائی هستید که میزان چربی آنها بالاست مانند آجیل، چیپس، یا کلوچه، قبل از آنکه آنرا در دهان خود بگذارید بو کنید. کیسه های کوچک پلاستیکی، یا ساخته شده از قلع، که اینروزها این نوع فرآورده ها را برای عرضه کردن به مشتریان در آن میگذارند معمولاً خالی از هوا، یا تغلیظ داده شده است و به محض اینکه شما کیسه، یا پاکت را باز میکنید بوی آنچه در آن است به مشام میرسد. هرچه روغن مصرف شده در آن پاکت اشباع نشده تر باشد، در مجاورت با هوا سریعتر بوی نامطبوع خود را بروز میدهد. روغن بذرک انقدر غیر اشباع شده است که بمحض آنکه به اصطلاح اکسیده شد، بفوریت ساختار شیمیائی آن تغییر میکند. خشک و سخت میشود (بهمین علت از این روغن در رنگ زدن انبیه و میز و صندلی استفاده میشود). روغن کافشه، زود تر از روغن دیگری که نام بیریم بوی نامطبوع و متعفن به خود میگیرد. قبل از آنکه از این روغن در آشپزی استفاده و معروف شود، در ردیف روغن های خشک شده همانند روغن بذرک قرار داشت. خطر دیگری که در چربی های چند اشباع شده وجود دارد این است که به آنها حرارت داده شده و اعمال شیمیائی بر روی آنها انجام شده است. ساختار مولکولی بعضی از اسید های چرب امکان دارد از قواره طبیعی و منحنی شکل خود (که به آن Gs میگویند) بحالتی غیر طبیعی و مفصلی شکل (که به آن trans گویند) تغییر شکل دهند. این دسته از چربی های اخیر که به آن TFAs میگویند هیچگاه در طبیعت یافت نشده است و ما بتحقیق نمیدانیم بدن انسان با آنها چه میکند؟ فقط این را میدانیم که بدن ما به این طرف اسید های چرب برای آنکه غشاء های سلولی، و هورمون ها را برای بدن بسازد نیاز مند است ولی نمیدانیم که بدن ما با TFAs چه میکند؟ احتمال دارد منوهائی که حاوی TFAs سبب اختلال ساختار، و مؤثر در عدم فعالیت سلول ها گردیده



نصف فنجان کره را بصورت کرم در آورید. دو قاشق چایخوری کرم سفت، نصف قاشق آب لیمو و یک قاشق چایخوری وانیل به آن اضافه کنید. کم کم یک پاوند شکر به آن بیفزائید و همه را با هم مخلوط کنید. خمیر را بصورت تخم مرغ، دو اینچ طول و یک اینچ عرض، در آورید. ۶ اونس شکلات خشک را در ظرفی که بروی آب جوش قرار داده شده است آب کنید، یک قاشق غذاخوری کره، یک قاشق غذاخوری آب به آن بیفزائید و مدام آنرا هم بزنید. تخم مرغ ها را در شکلات غلت دهید و بعد آنها را روی کاغذ چرب قرار داده و در یخچال بگذارید. میتوانید ۱۸ تخم مرغ درست کنید.

بهبتر است این دستور غذائی را «بمب شریانی» بنامید. حال به یک منوی ما کارونی سبزیجات که از پشت قوطی آن کنده ام و آنرا از یک فروشگاه غذائی بهداشتی خریده ام توجه فرمائید:

### سالاد بهداشتی ما کارونی

ما کارونی را طبق دستور بپزید. آب کش کنید. ۴ فنجان سبزیجات خام و خرد شده (هویج، کرفس، تربچه، کلم، لوبیا سبز و غیره) را با آن مخلوط کنید. دو فنجان مایونز و یک فنجان روغن زیتون به آن اضافه کنید. به آن نمک و فلفل بزنید تا خوش طعم شود. خوب آنرا بهم بزنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس آنرا بروی برگ کاهور یخته با بادام خرد شده و جعفری تزیین نموده و سرمیز بیاورید.

لطفاً هیچگاه چنین غذائی نخورید. این ظرف غذا بیشتر یک خوراکی چربی و روغن است و نه سالاد. و محققاً بهداشتی و سالم نیست.

قاعده دیگر پس از پائین آوردن مصرف چربی اینست که از خوردن روغن های اشباع شده یا اشباع نشده از هر دو طرف طیف که باشد پرهیز کنید. چون روغن حیوانی منبع عمده ی روغن اشباع شده است، ساده ترین راه برای آنکه مصرف آنرا بحد اقل برسانید اینست که دستور غذائی گیاه خواران، یا نیمه گیاه خواران را دنبال کنید ولی مطمئن گردید که برچسب های آنها را خوانده اید زیرا امکان دارد که در پخت، یا تهیه این نوع غذا از روغن های استوائی از قبیل روغن خرما یا نارگیل استفاده شده باشد که بهداشتی نیست. از مصرف روغن های تمام هیدروژنه، یا قسمتی هیدروژنه اجتناب کنید. این منع، شامل مارگارین و روغن نباتی هم خواهد بود. سابقه ی تاریخی مارگارین این بوده است که در مقام مقایسه با، کره، ارزان تر از آن بوده است. ولی در دهه ۱۹۵۰ با گذاشتن گناه تصلب شراین بردوش روغن های اشباع شده، مارگارین بعنوان یک فرآورده بهداشتی، حیاتی تازه یافت و تنها از نقطه نظر ارزانی قیمت با کره مقایسه نشد. به جنبه ی بهداشتی آن نیز نظر افکنده شد. تا امروز که من با شما صحبت میکنم، در یخچال همکاران من مارگارین بیش از کره دیده ام. در هر حال، مارگارین و سایر چربی هائی که بگونه ی ساختگی هیدروژنه شده اند بنظر میرسد برای قلب و شریان ها بد تر از چربی های هیدروژنه ی طبیعی باشند. بعلاوه، این نوع چربی ها حاوی TFAs (۱) هستند که ممکن است از راه های دیگر سلامت انسان را تحلیل برد. بعقیده ی من اگر شما بجای مارگارین بمقدار کم کره مصرف کنید برای شما مفید تر است. همچنین کوشش کنید بطور کلی از مصرف فرآورده های هائیکه با روغن های هیدروژنه، یا کمی هیدروژنه از هر نوع آن که باشد، تهیه شده است، اجتناب کنید. این قاعده، کلیه ی فرآورده های تجارتنی از قبیل پخته شده، کلوچه، چیپس، شیرینی های خمیر مانند، و امثال آنرا شامل میشود.

همواره باید خوردن فرآورده های غذائی که با روغنهای دارای زنجیرهای غیر اشباعی تهیه شده است به حد اقل برسانید. من شخصاً روغن کافشه نمیخورم و پیشنهاد میکنم که شما هم از آن روغن نخورید. سابقه تاریخی روغن کافشه بعنوان ماده غذائی در مغرب زمین از سالهای اخیر شروع شده است. ما بیشتر، بعنوان رنگ از این گیاه استفاده میکنیم. ما، دانه، یا تخم این گیاه را مانند سایر منابع روغنی نمیخوریم. نسب این گیاه به هندوستان میرسد و توصیه های طبئی و تاریخی هند مشعر بر آن است که گیاه را نباید خورد. اخیراً پرورش دهندگان گیاه، نوع تازه یی از این گیاه را پرورش داده اند که نسبت سالم بودن حلقه های تک اشباعی روغن، بر آن قسمت که دارای حلقه های مضاعف است می چربد. بروی بعضی فرآورده ها شما جمله ی «روغن کافشه با اولیک از درجه بالا» را مشاهده میکنید. اسید اولیک، قسمت اصلی اشباع در زیتون است. من ترجیح میدهم که بجای روغن کافشه آنرا از روغن زیتون بگیرم زیرا هم مزه آن بهتر است و هم آنکه سابقه تاریخی بسیار زیاد در تهیه مواد غذائی دارد.

۱- Trans-fatty acids - ماوراء اسید های چرب. این کلمه متضاد Cis است. Cis پیشوندی است که معنی آن «اینطرف» است.

اگر شما از روغن های اشباع نشده استفاده میکنید، پیشنهاد میکنم از آنها فقط برای تهیه ی سالاد و سایر غذاهای سرد استفاده کنید. فراموش نکنید که حرارت دادن این روغن ها آنها را آماده برای اکسیده شدن میکند که نتیجه آن زیان بخش برای سلامت انسان است. شما اگر غذاهائی از قبیل کلوچه، چیپس و امثال آن را در فروشگاه ها خریداری مینمائید اطمینان داشته باشید که اکثر آنها با روغن کافشه اشباع شده تهیه شده است. توصیه من به شما اینست که خوردن این نوع اغذیه را فراموش کنید یا اینکه آنها را با مواد خام مطمئن تری تهیه نمائید.

روغن های اشباع نشده ئی که حاوی زنجیرهای مضاعف یا سه جزئی است و در وسط طیف قرار داشته و آموختیم که نه بحال ما مفید است و نه زیان بخش، بنظر میرسد که سالم ترین ماده ی غذائی برای ما است. در حد اعتدال، این روغن ها خطر تصلب شرائین را دامن نمیزنند و بفوریت اکسیده هم نمیشوند تا سرطان زا گردند. جایگزین کردن روغن اشباع نشده از انواع بالا، بجای روغن اشباع شده در دستورهای غذائی، کلسترول «خوب» و «بد»، در خون انسان را پائین می آورد (به مبحث کلسترول در فصل بعد نظر افکنید). جایگزین کردن روغن هائی که در وسط طیف قرار دارند تنها کلسترول بد را پائین می آورد و بنا بر این درجه حفاظتی آنها بیشتر است. روغن زیتون، بعنوان مثال، حاوی در صد بسیاری روغن اشباع شده تک زنجیری است. روغنی با عطر و بوی مخصوص که بیشتر مردم از آن خوششان می آید. ملت هائی که از این روغن برای طبخ استفاده میکنند کمتر از دیگران به بیماری های قلبی دچار میشوند. در حقیقت، هنگامی که زمان تحقیق در باره چربی هادر مغرب زمین پیش می آید، این روغن مأخذ و معیار سنجش است و بنظر هم میرسد که بدن انسان راحت تر میتواند اولیک اسید را در مقام مقایسه با سایر چربی ها از دستگاه های درونی خود بگذراند. توصیه میکنم شما اولین، یا بعبارت معمول، فوق العاده بکر (اولین فشرده) یا نوع بکر (دومین فشرده) روغن زیتون را بخرید و از رنگ غنی و عطر و طعم میوه مانند آن لذت ببرید. یکی از مزایای معطر بودن روغن آنست که شما میتوانید مقدار کمی از آنرا مصرف کنید و آن را بعنوان چاشنی در غذا مصرف کنید نه بعنوان مواد خام اولیه.

اگر شما بدنبال روغن اشباع شده تک زنجیری از درجه ی بالا بدون عطر و بو میگردید، پیشنهاد میکنم از روغن کانولا که بتازگی به بازارهای ایالات متحده امریکا راه یافته است استفاده نمائید. این روغن از دانه های گیاهی از خانواده کلم بدست آمده است و سابقه ی تاریخی آن به هندوستان میرسد و در آن دیار و جنوب چین از این روغن برای پخت و پز استفاده مینمایند. در کشورهای نامبرده، و نیز در کشور انگلستان به این روغن، Rapeseed، یا Rape Oil، میگویند. پرورش دهندگان گیاه، در پرورش این گیاه بهسازی هائی نموده اند که منجر به تولید نوعی اسید چرب با کیفیت ممتاز گردیده است. توصیه میکنم از نوع «خارج شده با فشار» یا «فشرده شده در حالت بارد» این روغن را از فروشندگان مواد غذائی خریداری نمائید و مطمئن گردید برچسبی که بر روی آنها چسبانده شده کلمه «اصلی» بر روی آن چاپ شده باشد زیرا روغن معمولی این گیاه آغشته به ته مانده های ماده ی ضد آفت است. نوع سوپرمارکتی این روغن با حرارت یا محلول هائی که ساختار شیمیائی اسیدهای چرب را دگرگون میسازد بدست آمده است و نمیتوان آنرا غذائی سالم نامید.

نه تنها لازم است شما چربی مناسب و سالمی برای مصرف خود پیدا کنید بلکه باید مطمئن شوید که این روغن به شیوه ئی صحیح و بهداشتی تولید یا دست بدست شده است. اگر روغن بطور کامل هیدروژنه، یا حرارت داده نشود، یا با مصرف مواد شیمیائی آنطور که باید و شاید، بعمل نیاید، یا آنکه آنرا بحال خود گذارند تا در معرض هوا قرار گرفته و به اصطلاح اکسیده شود، این روغن خطرناک است. بیشتر روغنی که در سوپرمارکت ها بفروش میرسند، جز روغن زیتون که بر روی آنها برچسب فوق العاده بکر، یا دست اول زده شده است، بقیه بوسیله حرارت، یا مواد شیمیائی یا هردو، استخراج شده است.

روغن را بمقدار کم خریداری نمائید آنهم نه در ظرفهای غول آسا. بعد از باز کردن آنرا در یخچال بگذارید. هیچگاه روغنی را که در درجات بالا حرارت داده اید دوباره به مصرف نرسانید. آنرا دور بریزید. هیچگاه روغن را تا نقطه ی دود سرخ نکنید. دودی که از روغن داغ شده بلند میشود سرطان زا است. از هر محلی که بوی روغن گریس، از آن بمشام میرسد، آشپزخانه ی خودتان، رستوران، آشپزخانه ی شخصی دیگر، فوراً خارج شوید. استنشاق بخار روغن سوخته خطرناک است. همواره روغن را قبل از مصرف، بو کنید و اگر علائمی از باد خوردگی از آن بمشام رسید آنرا دور بریزید. هیچگاه غذائی که عمقی آن را در رستوران

هائی که به فوریت غذا در اختیار انسان قرار میدهند، سرخ کرده باشند (و شاید اصولاً هیچ رستورانی) میل ننماید. اقتصاد حکم میکند که رستوران‌ها از روغن، بارها و بارها استفاده کنند تا هنگامی که مزه ی اکسیده شدن بخود بگیرد و بیم رد شدن آن از طرف مشتری باشد. آیا هیچ شده است که به تابه ی روغن رستورانی نظر افکنده باشید؟! اگر شما آدم خوش شانسی باشید ممکن است رنگ روغن، قهوه ئی باشد و الا نزدیک به سیاه است و میتوان به آن سوپ سرطان ز لقب داد.

چند سال قبل در یکی از دانشگاه هادر باره ی همین موضوع سخنرانی میکردم. پس از اتمام سخنرانی، خانمی که در جمع تماشاچیان نشسته بود با من سخن گفت. این خانم، در شبانه روزی دانشگاه و در آشپزخانه کار میکرد. بمن گفت که روغن آشپزخانه ی این دانشگاه هر سیمستر عوض می شود و قول داد که با این موضوع مبارزه کند. در زیر، نظر خودم را نسبت به روغن های مختلف مینویسم. از اشباع نشده ترین شروع میشود و به اشباع شده ترین ختم میشود:

روغن کاشه (کافیشه یا کاژیره - Safflower): بسیار اشباع نشده است، از آن پرهیز کنید.

روغن آفتاب گردان، روغن ذرت، روغن کج: چربی غیر اشباع شده ی آنها بسیار بالا است. مصرف کم آنها خوب است آنها را حرارت ندهید.

روغن کنجد، بوداده شده (تیره رنگ) دارای عطری بسیار مناسب برای چاشنی است و در خاور زمین زیاد از آن استفاده میشود. مقدار کمی از آن را به سوپ اضافه کنید. غذائی را که با آن سرخ میکنید هم بزنید. از آن برای سالاد و چاشنی استفاده کنید.

روغن دانهای آجیلی (گردو، فندق): گران است، پراز عطر و مزه است، اشباع نشده با زنجیرهای مضاعف است. از آن در حد اعتدال برای سالاد استفاده نمائید. همچنین چاشنی ها و غذای سرد.

روغن سویا: ارزان است، در ترکیب، شباهت زیادی به روغن ذرت دارد. بیشتر اشباع نشده با زنجیرهای مضاعف است. چنانچه لازم باشد بحد اعتدال از آن استفاده کنید و آنرا حرارت ندهید.

روغن بادام: چربی اشباع شده ی آن بالا است، از گروهی است که چربی آن یک زنجیر جانبی دارد و چون پنبه بعنوان یک ماده ی غذائی طبقه بندی نشده است و روغن آن ممکن است بیش از روغن های دیگر ماده ی ضد آفت داشته باشد، از آن اجتناب کنید.

روغن بادام زمینی: درصد خوب و مناسبی از چربی های تک زنجیری دارد ولی یش از روغن مانولا چربی اشباع شده دارد و زیاد تر از روغن زیتون چربی های غیر اشباعی با زنجیرهای جانبی. اعتدال را در مصرف این روغن بکاربرید.

روغن آووکادو: بیشتر تک زنجیری، بدون طعم و عطر، و گران است. میتوان از آن بعنوان چاشنی استفاده کرد، و بجای کره یا مارگارین آن را بر روی نان مالیده و تناول نمود.

روغن زیتون: بیش از هر روغن تک زنجیری دیگر با چربی میدهد. فقط نوع اولین یا دومین فشرده آن را خریداری نمائید و برای غذاهای گرم و سرد استفاده نمائید.

Rapeseed Oil - (از تخم شلغم روغنی گرفته میشود) - این روغن ذاتاً اشباع نشده تک زنجیری است و کمتر از هر نوع روغن دیگر چربی های اشباع شده دارد (کمتر از نصف آنچه روغن زیتون دارد). از این روغن در کلیه موارد میتوان استفاده کنید. روغنی است بدون عطر و بو.

روغن خربزه، هسته بادام زمینی: حاوی مقدار بسیار زیادی چربی های اشباع شده است. از همه ی آنها چشم پوشید.

کره کالو - چربی موجود در شوکولات اشباع شده بنظر میرسد (در دمای اطاق سفت و سخت است) با این وصف چه بسا برای قلب و شریان های بدن شما بد نباشد زیرا که بدن، قسمت اصلی اسید چرب موجود در آن را (Stearic) «»، تبدیل به اشباع شده ی تک زنجیری مینماید (اولیک). بهتر است که در مصرف خوراکی آن حد اعتدال رعایت شود. استفاده ی دیگری که از این روغن بعمل می آید آن است که مقدار زیادی از آنرا میتوان در کمال سخاوت به قسمت های خشک شده ی پوست بدن مالید و هنر آن این است که در نرمی پوست

مفید واقع میشود.

روغن بای نباتی: مخلوطی است از روغن های اشباع شده و اشباع نشده، ولی بعلت فرآیند شیمیائی، روغن حالت اولیه ی خود را از دست میدهد و در اصطلاح شیمیائی دفورمه میشود.

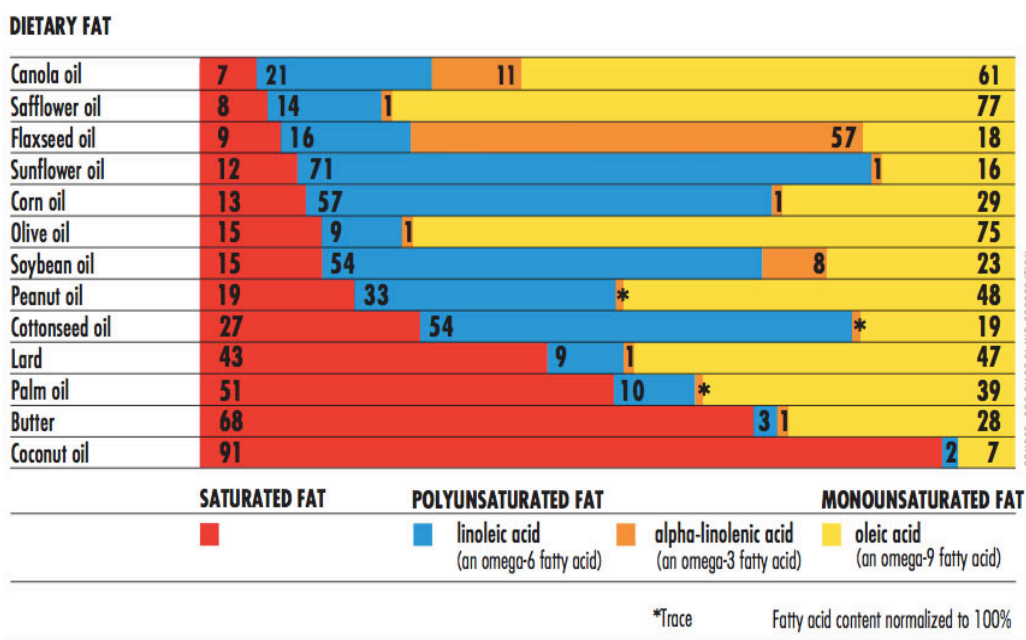
مارگارین: همان مشخصات روغن های نباتی را دارد.

چربی مرغ، خوک، گاو: بسیار اشباع شده است. بطور کلی از آنها صرف نظر کنید یا اینکه مصرف آنها را بحد اقل برسانید. بخلاف چربی های گیاهی، این سه نوع چربی، حاوی کلسترول است.

چربی کره: اشباع شده ترین چربی هاست و بالاترین کلسترول را دارد (دو برابر چربی گوشت گاو). کوشش کنید مصرف کره، کرم، بستنی و فرآورده های شیر چربی نگرفته را بحد اقل برسانید. هنگام خرید این فرآورده ها به میزان درصد چربی بر روی برچسب آنها نظر افکنید.

تا اینجا، من هنوز از روغن های ماهی با شما صحبت نکرده ام. چه بسا شما از ارزشهای احتمالی این روغن هادر پیش گیری حمله های قلبی آگاه گردیده باشید. مطالعاتی که بر روی اسکیموها و ماهی گیران اروپائی بعمل آمده است حاکی از آن است که اینان هم از ماهی های چربی که در آبهای شمالی موجود است بطور دائم استفاده مینمایند و همین امر سبب شده است که خطر چربی های اشباع شده در مورد آنان کار ساز نباشد. چربی ماهی سامون، ساردین، ما کرل، شاه ماهی و بعضی دیگر از ماهی ها حاوی اسید های چرب غیر معمولی است که امگا-۳ نامیده میشود و بمقدار بسیار بسیار کم در چربی های اغلب حیوانات و سبزیجات دیگر یافت میشود. امگا-۳ گرایش لخته شدن خون را (و بدنبال آن خطر حمله های قلبی) کاهش میدهد و ممکن است که مانع از التهاب (درست نقطه مقابل تأثیرات روغن های اشباع نشده ئی که حاوی حلقه های مضاعف است) درونی بدن گردد. لازم است خاطر نشان سازم که قلمداد نمودن ماهی بعنوان یک منبع غذایی ما را با مشکل مواجه میسازد (لطفاً به مبحث پروتئین که بعداً خواهد آمد توجه فرمائید). پیشنهاد نمیکنم که شما از کپسول های روغن ماهی بعنوان مکملی مفید استفاده کنید (لطفاً قسمت مربوط به امگا-۳، اسید های چرب، در فصل ۱۴ توجه فرمائید). خوردن بعضی از ماهی های چرب دو، یا سه بار در هفته، غذائی است بسیار سالم و بهتر از آن است که انسان بیشتر به سبزیجات قانع گردد.

## Comparison of Dietary Fats



افرادی که به خوردن ماهی علاقه‌ی ندارند می‌توانند از روغن سویا و کانولا استفاده نمایند. هر دو بمقدار کم حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است (دومی بیشتر از اولی). از این دو غنی تر روغن بذرک است که به آن روغن کتان هم می‌گویند. بعنوان یک ماده غذایی روغن بذرک سابقه‌ی تاریخی در رژیم‌های غذایی دارد و اغلب در مغازه‌هایی که غذاهای بهداشتی می‌فروشند یافت می‌شود. آنقدر این روغن غیر اشباع شده است که باید از آن کاملاً نگهداری نمود تا مبادا اکسیده شود. فقط آنرا از منابع مطمئن خریداری نمایید. وحتماً باید روغن در ظرفهای کوچکی که نور در آن نفوذ نکند بسته بندی شده باشد. آن را در یخچال نگهدارید و قبل از مصرف هر بار آنرا بیوئید تا اطمینان یابید فاسد نشده باشد. روغن بذرک، تازه، معطر و خوشمزه است ولی نمونه‌های بسیاری را که من آزمایش کرده‌ام خوشمزه نبوده است. افرادی که در سواحل مدیترانه زندگی میکنند امگا-۳ مورد احتیاج خود را از خُرفه (نوعی سبزی است) که در باغهای آنان بسادگی کشت داده میشود میگیرند. منابع دیگری که لازم است به آنها اشاره کرد روغن شاهدانه و رازک است.

زیاد راجع به مبحث چربی سخن گفتیم ولی نمیتوانم تأکید نکنم که آگاهی افراد از نقشی که رژیم‌های غذایی در سلامت و ناخوشی آنان ایفا میکند تا چه حد لازم است. هرچه بیشتر از مردم درباره‌ی آگاهی‌شان از این امور سؤال کرده‌ام بیشتر بر تعجب من افزوده شده است زیرا اغلب آنان به حقایقی که برای شما گفتم کمتر



واقفند. این مبحث را با داستان کوچکی که برای شما بازگو میکنم خاتمه میدهم. هنگامی که درباره ی چربی ها با گروهی از دانشجویان صحبت میکردم به موضوع روغن نباتی جامد (shortening - که در ذهن به غلط معنای کوتاه کننده را متبادر میکند) که رسیدم یکی از دانشجویان از من پرسید «چرا آن را shortening - کوتاه کننده مینامند؟ چه چیزی را کوتاه میکند؟ قبل از آنکه من بتوانم پاسخ دهم، یکی دیگر از دانشجویان پاسخ داد «عمر شمارا».

## فصل اول پرویین

مبحث پروتئین، بسیار پیچیده تر از هیدروکربورها و چربی است. زیرا که ماده ی پروتئین در ساز و آراء ی حیاتی ما بیش از آنچه یک منبع انرژی صرف باشد، نقش های مختلف و عمده ی را بازی میکند. پروتئین ها در ساختار بسیاری از بافت های بدن از قبیل ماهیچه ها، پوست و استخوانها مؤثر بوده، دستگاه درونی سلول ها را میسازند و بسیاری از اعمال حیاتی بدن را بنظم در می آورند. مولکولهای پروتئین بصورت حلقه های اسید های آمینه، در ابتدا بطور ساده و ابتدائی بصورت جسم مرکبی چند جزئی که حاوی نیدروژن است شروع بکار میکند. اسید های آمینه مانند حروف یک الفبا است که ما میتوانیم تا ابدیت از بیست و شش حرف آن لغت بسازیم و بدن ما نیز قادر است که از بیست اسید آمینه، باندازه ی بی نهایت پروتئین بسازد. بدن ما میتواند این ساختار را به تنهایی انجام دهد و تنها کمیت آن برای هشت تا ی آنها لنگ است و آنها نیز همان هائی هستند که بسیار مهم، و لازم است که ما آنها را از دستور غذایی خود یا هر چه میخواهید بر آن نام نهد، بدست آوریم.

هنگامی که رشته ی زنجیره ی پروتئین جمع و جور شد، شروع به شکل گرفتن پیچیده و سه بُعدی خود میکند و بهر نحوی که اسید های آمینه به آنها دستور دهد، در ردیفی که باید قرار گیرند، قرار گرفته و به اصطلاح اهل فن، «پُر» میخورند. معنای لغوی پروتئین همان زمینه و شکل را به ذهن متبادر میکند که «حروف» آن. به این علت که شیمی پروتئین امکانات بسیاری برای تسلسل و شکل و قواره ی ذاتی این عنصر بدست میدهد، لذا بیش از هر عنصر مرکب دیگر، ساز و آراء (ارگانسیم) های آن با یکدیگر متفاوت است. هیدروکربن و چربی هائی که در وجود من است با آنها هائی که در وجود شماست با هم متفاوت نیست و باز، هیدروکربن و چربی های بدن شما با آنچه در گیاهان باغ من است یکی است ولی پروتئین های من با آنچه در گیاهان و سایر حیوانات است و حتی، با پروتئین های شما فرق دارد.

فرمان ها بمنظور ساختن سلول ها، بافت ها، و ساز و آراء های بدن در DNA (1) به رمز در می آید و این همان مولکول حیات است که ژن ها را می سازد. اطلاعات در گِد ژنتیکی DNA (که در تمام ساز و آراء ها یا ارگانیزم بدن بگونه یی واحد است)، از طریق ساختن نوع ویژه یی از پروتئین ها متجلی میشود. بعضی از مهمترین پروتئین ها در تمام ساز و آراء های بدن، آنزیم ها هستند که به بازتاب های بیولوژیک در بدن انسان سرعت می بخشند و به اصطلاح، آن را کاتالیزه میکنند. هنگامی که ژن ها بحرکت در می آیند، یا متوقف می شوند، یا بعبارت دیگر پیوند زدن یا امتزاج با آنزیم های ویژه یی را آغاز یا از جنبش باز میدارند، ماشین سلول های بدن راهنمایی میشود تا شروع به ساختن، یا بوجود آوردن بافت هائی نماید که سرانجام یا شما میشود یا من. یا یک گیاه، یا یک حیوان. و سپس شروع به نظم در آوردن اعمال این ساز و آراء یی که در کارخانه بدن تولید شده است مینماید. برای آنکه شما بتوانید بافت های تازه یی بسازید، یا اینکه بافت های آسیب دیده را مرمت نمائید، لازم است یک رژیم پروتئین داشته باشید. اگر لازم است که شما نوزادی را پرورش دهید بمقدار بسیار زیاد، به پروتئین نیاز مندید. چنانچه تازه از بستریک بیماری، یا جراحی سخت برخاسته اید به پروتئین اضافی نیاز مندید.

چنانچه به کودک خود شیر میدهید نیاز های شما به پروتئین، بیش از حد معمول است. ولی چنانچه در این دسته ها قرار ندارید نیاز های بدن شما به پروتئین در حد معمول و عادی است. بویژه اگر شما جوان و سالم باشید که در این صورت اگر بار دار هم باشید، یا کارهای بدنی سخت انجام دهید، تفاوتی نخواهد داشت.

چنانچه پروتئین بدن ما کاهش یابد، دو اونس (۶۰ گرم) غذاهای سرشار از ویتامین برای جبران مافات کافی است. حال، اگر شما دو اونس را به چهار اونس تغییر دهید، چه بهتر. یعنی چهار اونس پروتئینی که در یک وعده غذا میخوریم و در آن گوشت، مرغ، یا ماهی یا پنیر و بالاخره (تفو-۲) وجود داشته باشد. بیشتر افراد زیاد تر از چهار اونس پروتئین در هر وعده از غذا مصرف می نمایند. صبحانه یی که از تخم مرغ و بیکن، شیر و غلات، تهیه شده باشد، همان صبح زود شما را با پروتئین گران بار میکند.

۱- Deoxyribonucleic acid - ماده یی است برگرداننده که بخودی خود اطلاعات ژنتیکی را به کروموزوم ها میرساند

۲- Tofu - غذایی است که در ژاپون و چین معمول است. از لهدیه یی دانه یی سویا تهیه میشود و به اندازه یی ماست غلظت دارد.

اگر شما بیش از آنچه بدن شما به پروتئین برای رشد و تعمیر بافت های بدن خود نیاز داشته باشد، پروتئین مصرف کنید چه خواهد شد؟ هیچ! تمام این پروتئین های اضافی مانند گاز و نایل شروع به سوختن میکند. درست همانگونه که هیدرو کربور ها و چربی ها میسوزند. منتها پروتئین آنقدر که شما می پندارید ماده ی سوختنی خوبی نیست.

بعلت پیچیدگی های مولکول های پروتئین، بدن ما مجبور است بیش از آنچه لازم است کار کند تا آنها را از کار و فعالیت بیندازد و انرژی آنها را آزاد کند. نسبت انرژی بدست آمده با آنچه بمصرف رسیده است آنقدرها که در مورد هیدرو کربور ها و چربی ها صادق است، مطلوب نیست. رژیم های غذایی که حاوی پروتئین زیاد هستند، بی جهت بار سیستم جهاز هاضمه را اضافه مینمایند و چه بسا احساس خستگی و کمبود انرژی را بدنبال داشته باشند. یکی از شکایات مکرری که بیماران من دارند کمبود انرژی است. اگر بتوانم آنان را قانع کنم که میزان پروتئینی که میخورند کم کنند و بجای آن نشاسته و سبزیجات مصرف نمایند، یا اینکه تمرین بدنی داشته باشند، بیشتر آنان از سلامت و انرژی بیشتری برخوردار خواهند بود.

مشکل دومی که پروتئین بعنوان یک ماده سوختی دارد این است که تمیز نمی سوزد. بسبب نهفته بودن ازت در وجودش، بهنگام سوخت، خاکستر و فضولات سمی ازت از خود برجای میگذارد که لازم است وجودشان از سیستم بدن زدوده شود. پس از آنکه ما غذایی پراز پروتئین صرف کردیم، بگونه ئی سیل آسا «مینواسیدها» در خون ما سرازیر می شود. کبد، ناگزیر است کوششی سخت را آغاز کند تا آنها را دگرگون، و تبدیل به ترکیبی ساده تر بنام «اوره» نماید، که ماده ئی است سمی، و لازم است بوسیله کلیه ها بخارج از بدن هدایت شود. برای آنکه این اتفاقات انجام شود به مقدار بسیار زیادی آب نیاز است تا این اوره را از خون بیرون بریزد. علاوه بر باری اضافی که این پروتئین های زائد بر احتیاج به تمام دستگاه گوارش بدن تحمیل مینماید، برای کبد و کلیه انسان نیز زحمت آفرین است.

گوا اینکه پزشکان میدانند که بیماران آنان که از کبد و کلیه رنج می برند باید حداقل پروتئین رابه بدن خود برسانند، با این وجود، از آنکه خطرات این کار رابه آنان گوشزد نمایند اکراه دارند. یکی از راه هائی که میتوان بیماری های کلیوی را تحت کنترل در آورد تا از آنچه هست بدتر نشود اینست که به این اعضا اجازه داده شود بدون آنکه بیشتر گران بار شود فضولات دگرگون شده ی قبلی را بطریق معمول دفع نماید.

کم شدن وزن سریع بدن که با مصرف زیاد پروتئین و عدم رژیم غذایی برای هیدرو کربور ها با آنکه در کتاب ها و مجلات بدفعات از آنها صحبت شده و چکیده ی آن در اختیار مردم قرار میگیرد، بیشتر ناشی از ادرار زیاد است. شما میتوانید پوند از وزن بدن خودتان را در هفته از دست بدهید. چیزی جز استیک و آب میوه ی توسرخ نخورید. ولی قسمت عمده ی وزنی که از دست میدهد آب است که نتیجه ی کوشش کلیه های شما برای دفع اوره از بدن شما بوده است. شانس اینکه با یک رژیم غذایی مناسب وزن معمولی خود را دوباره باز یابید صددرد صد است. من تا کنون کسی را ندیده ام که با این نوع رژیمها وزن خود را کم کرده باشد. فراموش نکنم اضافه کنم که این اضافه وزن، فشاری نامعقول بر روی سیستم است.

تأثیرات این اضافه برحد ادرار ناشیه از مصرف زیاد پروتئین، مواد معدنی موجود در بدن منجمله کلسیم را شستشوداده و به خارج از بدن سرازیر مینماید. از دست دادن کلسیم استخوان هامیتواند منجر به پوکی و شکننده شدن آنها، یعنی حالتی که سرانجام نتیجه اش دفورمه شدن، و ترک خوردن استخوان ها بویژه کفل ها است، گردد. در این سالهای اخیر پوکی استخوان، مرضی شناخته شده و معروف بویژه در بین خانم ها است که به علت تغییرات هورمونی بهنگام یائسه گی، در سالهائی جوان تر از مردان، مستعد پذیرش این بیماری میشوند. چه بسیار خانم هائی که برای محافظت استخوان های خود این روزها از مکمل های هورمون و کلسیم استفاده مینمایند و از خوردن غذاهای سرشار از پروتئین هم غفلت نمیورزند و نمیدانند که نتیجه ی اینکار، خنثی شدن زحمات آنان است. پوکی استخوان، نه به سبب کمبود کلسیم در برنامه ی غذایی است و نه آنکه خوردن کلسیم بعنوان نوش دارواقدامی اصلاحی برای رفع مشکل است. علت این کار یا انتقالی است موروثی (بلند و باریک بودن، یا به اصلاح قلمی بودن استخوان ها در خانم ها آنان را بیشتر آماده برای پوکی استخوان میکند)، یا بعلت عدم تمرینات بدنی (کار هائی که مستلزم صرف نیروی زیاد است، مانند دویدن، هر نوع ورزشی که میزان دخول اکسیژن به ریه ها را تشدید کند، یا وزنه برداری که همه ی اینها سبب میشوند استخوانها کلسیم بیشتری دریافت کنند)، یا پائین بودن سطح هورمون ها در بدن (در خانم ها پس از یائسه گی و آقایان در دهه هشتاد سالگی)، و سر

انجام، بعلت پرهیز غذایی. گوا اینکه بیوشیمیست ها از سالها پیش دانسته اند که رژیم های غذایی با پروتئین زیاد سبب میشود تا کلسیم استخوان ها کاهش پیدا کند. ظاهراً این اطلاعات در گوش پزشکان و بیماران فرورفته است و بمحض آنکه سخن از پوکی استخوان ها بمیان می آید بدون آنکه به موضوع جایگزین کردن مواد غذایی و مفید بودن تمرین های بدنی بیندیشند، شروع به مصرف قرص های رنگارنگ میکنند.

من، بر آن باورم که غذاهای پروتئین دار از درجات بالا قادر است در بعضی افراد سبب برهم زدن سیستم مصنوعیت بدنی آنان، بدتر کردن آلرژی ها و بیماری های مربوط به گویچه های سفید خون (مانند ورم مفاصل و سل جلدی، یا قرحه ی آکله، که سیستم مصون سازی بدن بجای آنکه به آنها حمله نماید، اشتباهاً به بافت های بدن شخص حمله ور میشود)، گردد. چون پروتئین ها ترکیب کننده هائی هستند که ساز واره واحد و یکپارچه تولید مینمایند، لذا سیستم مصون سازی بدن بمحض اطلاع از وجود آنها، در می یابد ماده ئی که در بدن راه یافته است خودی است یا بیگانه. هنگامی که این دستگاه مصنوعیت، گرانبار شد و وسیل پروتئین های حیوانی و گیاهی بعلت غفلت و ندانم کاری های ما وارد بدن شد، تشخیص و تصمیم برای این دستگاه مشکل خواهد شد و آنچه نباید بشود میشود. من به آن نتیجه رسیده ام که افرادی که دستگاه ایمنی بدن آنان اشکال دارد، چنانچه غذاهای کم پروتئین مصرف نمایند، بهبود خواهند یافت.

اگر پروتئین زیاد برای ما خوب نیست چه لزومی دارد که ما آنقدر بر روی غذا فکر کنیم، تأکید نمائیم یا برنامه بریزیم؟ بعضی از مردم این نگرانی را دارند که نکند پروتئین کافی در غذایی که میخورند وجود نداشته باشد. بجرأت میتوانم بگویم هیچکس به آن فکر نمیکند که نکند زیاد پروتئین خورده باشم. امروز در فرهنگ ما این پرسش همواره مطرح است که «پروتئین مورد مصرف خود را از کجا بدست می آورید؟» یا اینکه «نشاسته مورد احتیاج خود را به چه طریق تأمین میکنید؟». بیشتر غذاهائی که ما می شناسیم بر روی محور غذاهای مملو از پروتئین می چرخد. چه بسیار از آشپز های مجربیی که اگر به آنان گفته شود از غذایی که برای من تهیه میکنید، گوشت، طیور، ماهی، یا پنیر حذف کنید، نمیدانند چه کنند! همه بدنبال آند که بدانند غذای اصلی چیست؟ فکر میکنم علاقه ئی که ما به پروتئین داریم یک توضیح ساده تاریخی دارد. نیاکان ما منتسب به جامعه ی کشاورزی دوره ی خودشان هستند که در آن افراد فقیر و نادار، نشاسته، و افراد غنی و دارا، گوشت در سفره، یا بر روی میز غذای خود داشته و از آن لذت میبرده اند. خوردن گوشت نشانه ئی از قدرت و اعتبار بود. اینان طنین و آوازه ی قدرت پیشینیان خود را شنیده بوده اند که پیروزی نهائی از آن کسی است که در صید و شکار موفق بوده باشد. آن فرد شکارچی در جامعه از مقام والائی برخوردار بود که بیش از سایرین صید کند و به گوشت دسترسی داشته باشد. این تبعیضات فرهنگی و اقتصادی، امروز نیز به شدت در جوامع ما حکمفرماست و شگفت آنکه رسانه های گروهی زمان با نشان دادن چشمان گریان و شکم های گرسنه ی کودکان جهان سوم از تلویزیون های خود به تقویت این فلسفه ی قرون وسطائی همت میگذارند! درحقیقت بسیار مشکل است اگر ما در کشور خود (فراموش نکنیم که نویسنده ی کتاب امریکائی است) با کمبود ویتامین مواجه شویم. حتی اگر شما آنرا دو طلبانه آزمایش کرده باشید. در سببجات، آنقدر پروتئین وجود دارد که یک فرد بالغ میتواند در یک وعده غذا، باندازه ی لازم از آن استفاده نماید. من، تعداد بسیاری از بیماران خود را تحت رژیم غذایی با پروتئین کم قرار داده ام و هیچ اتفاقی نیفتاده است. علائم کمبود پروتئین بارز و مشخص است. اگر شما باندازه ی کافی پروتئین دریافت نکنید، موهای بدن شما و ناخن های دست و پا، رشدشان متوقف میشود و زخمهایی که در بدن شما حادث میشود التیام نمی پذیرد. اگر این عوارض در شما نیست بهتر است نسبت به اضافه پروتئین اندیشه کنید و نه کمبود آن.

دیدگاه فرهنگی ما نسبت به ارزش غذاهای پروتئین دار طبیعتاً در علم تغذیه بازتاب یافته و ذکری از آن بمیان آمده است. در ابتدای این فصل من به چهار دسته از غذاهای اصلی، که تندیس مقدس و ویژه گران تغذیه است اشاره نموده ام. همه ی ما کم و بیش نقشه هائی را که بما میگوید غذای روزانه خود را از کدام دسته انتخاب کنیم، دیده ایم. سه نوع از این چهار دسته، غذاهای پروتئین دار هستند: (۱) لبنیات، (۲) گوشت، ماهی، طیور، تخم مرغ و بقولات و (۳) نان و غلات که علاوه بر هیدرو کربن دارای پروتئین ممتاز هستند. یک وعده غذا از گروه (۱) یا گروه (۲) بیش از حد کافی پروتئین برای تمام روز در اختیار ما میگذارد. اخیراً از طریق پست، نوع استرالیائی این طرح برای من رسیده است. در این طرح نوع پنجمی از غذاهای اصلی به احصاء در آمده است و آن فقط کره

بعنوان یک اصل، غذاهای پروتئین دار مختلفی که می شناسیم ممکن است بحال ما مفید یا مضر باشد. و چون پروتئین است لذا، چه منشأ حیوانی داشته باشد، چه سبزیجات و چه از گوشت گاو حاصل شده باشد و چه از ماده ئی دیگر، اصل فوق در باره ی آنها نیز صادق است. تنها مزیت پروتئین سبزیجات این است که کمتر از پروتئین های دیگر غلیظ و متراکم بوده و اغلب بوسیله ی هیدروکربن و فیبر، رقیق شده است و شما میتوانید قبل از آنکه به میزان گنجایش پروتئین بدن خود برسید بیش از حد لازم از آنها استفاده ننمائید. پروتئین سبزیجات، با پروتئین حیوانی از نقطه نظر دارا بودن اسید های آمینه نیز متفاوت است. آن دسته از فرآورده های حیوانی که با بافت های بدن انسان بیشتر در ارتباط است، کلیه اسید های آمینه را با نسبتی صحیح و مناسب در اختیار بدن میگذارد.

اگر شما گیاه خوار هستید میتوانید این تفاوت را از طریق آمیزش غذاهای خود بنحویکه آنها را به نقطه نمودار اسید های آمینه ی خودشان نزدیک کند ترمیم نمائید. مثلاً دانه را با نخود سبز مخلوط کرده و تناول نمائید. شما احتمالاً چیزهایی در باره ی « پروتئین های مکمل » یا « آمیزش پروتئین » شنیده اید. هر دوی این اصطلاحات در سالهای اخیر بموازات علاقه ئی که بیشتر مردم به رژیم های گیاهی نشان داده اند، تا به آن وسیله هم سلامت خود، و هم بوم شناسی زمین را بهبود بخشند، مقبولیت عام یافته است. اگر چه مخلوط کردن پروتئین ها با هم کمال مطلوب است ولی به چنین کاری نیاز نیست. بدن انسان خودش از پروتئین های نا تمام، پروتئین های کامل می سازد، اسید های آمینه ی گم شده را از سازواره های کوچکی که در محوطه ی روده و از سلول های تغییر شکل داده شده ئی که در آستر آن موجود است، تولید مینماید. نویسنده گانی که مفهوم پروتئین را بحد کمال رسانده و آنرا ترویج نموده اند برای بیشتر ما مردم، این احساس را بوجود آورده اند که ما نمی توانیم جز آنکه یک ماشین حساب در تمام اوقات در دست خود داشته باشیم، بدون خطر، گیاه خوار بوده باشیم. تنها به این امر اکتفا نکرده و سبب شده اند نوعی وسواس، یا عقده ی روحی برای ما ایجاد کنند که ما پروتئین را یک ماده ی غذائی حیاتی، یا عبارت دیگر، ماده ئی که لازم است همواره در دستور غذائی خود داشته، و در صورت نداشتن آن بیم بخود راه دهیم، بحساب آوریم. نصیحت من به شما این است که هیچگاه نسبت به پروتئین نگرانی نداشته باشید و حتی اگر میتوانید آن را کمتر مصرف نمائید. چه منشأ گیاهی داشته باشد و چه غیر آن.

با تمام این اوضاع و احوال، هنوز مزایا و معایبی برای انواع مختلفی از غذاهای پروتئینی وجود دارد که بهتر است به بررسی هر یک از آنها بپردازیم و آنها را با یکدیگر مقایسه کنیم.

گوشت قرمز - (گوشت گاو، گوشت گوسفند، گوشت آهو، گوشت گوزن و غیره) - این گوشت ها برگزیده ترین و گران ترین منبع پروتئین در فرهنگ ما است. این گوشت ها بنا بر ترکیبی که ما خود انتخاب میکنیم، پروتئین کامل را بگونه ئی معمولی و بدون آنکه نیروی خود را در اثر هیدروکربن و فیبر از دست بدهند در اختیار ما میگذارند. بدیهی است اگر شما هشیاران به حقیقت اضافه پروتئین در آن بنگرید آنرا عیب قلمداد خواهید کرد و نه حسن. زیرا شما میتوانید نیاز های پروتئین خود را با ماده ی دیگری تأمین کنید که ارزان تر است و در عوض مصرف گوشت قرمز و گران را کاهش دهید. یکی از زیان های عمده ی این گوشت وجود مقدار زیاد چربی اشباع شده و کلسترول در آن است. بیشتر چربی های موجود در گوشت گاو، گوسفند و خوک در بافت ماهیچه ئی آنهاست و نمیتوان آنها را تراشیدن یا پاکیزه کردن از بین برد. شاید هم بتوان گفت که اشکال در خود ما است زیرا علاقمندیم که با باقی گذاشتن آنها در گوشت، غذائی را که میخوریم خوشمزه و مطبوع تر باشد. افرادی که قادر به تصور غذا بدون پشقاب اصلی که حاوی گوشت است نیستند، خطر بیماری های وابسته به قلب را در مقام مقایسه با افرادی که غذای خودشان را بدون گوشت میخورند، بیشتر برای خود میخرند.

هنگامی که ما حیواناتی را میخوریم که برای تأمین گوشت ما پرورش داده شده اند، در نقطه ئی نزدیک به قله ی محور غذائی زمین قرار گرفته ایم. - پی آمد ساده اینکار این است که افرادی که رأس قرار دارند، بردوش آنانکه در زیر قرار گرفته اند تغذیه میکنند. حیوان هائی که گوشت حیوانات دیگر را میبلعند بسیاری از سموم محیط زیست را که در سر راه این رشته ی زنجیره ئی است در بطن خود ذخیره مینمایند. همین امر دلیلی عمده و بارز برای خوردن گیاهان است. زیرا گیاه در عمق زنجیره ئی غذائی قرار گرفته و معمولاً کمتر به مواد سمی و ناخالص آغشته می شود. علاوه بر این، این روزها مرسوم شده است که به حیوانات برای آنکه پروار تر شوند و باب بازار فروش گردند، انواع دارو، هورمون، و سموم شیمیائی تزریق مینمایند و پر واضح است که در درون آنها چه

میگذرد و بر سر مصرف کنندگان گوشت آنها چه خواهد آمد! این نوع خطرات ناشیه از دستور غذایی پر از گوشت، کمتر در معرض دید انسان ها قرار داده شده، یا آنکه درباره ی خطرات امراض قلبی هشدارهای لازم به آنان داده نشده است. داروها و هورمون هائی که در گوشت تزریق میشود ممکن است خطر ابتلا به بیماری سرطان، یا بیماری هائی که به فساد اعضا و جوارح بدن منجر گردیده و سیستم دفاعی و مصونیت آنرا از کار می اندازد، تقویت نماید. و سرانجام اینکه گوشت هائی که بگونه ئی نا پخته (بعضی از افراد را دیده ام که در خوردن استیک نپخته اصرار میورزند)، ممکن است بعضی از ویروس های مشکوک را که نقش هائی در بوجود آوردن سرطان در بدن ایفا مینماید، به بطن انسان رهبری نماید. گوشتی که کاملاً پخته شده باشد خطر یاد شده را ندارد ولی عاری از سموم و آلودگی هائست.

عقیده ی من بر آنست که علاقه ئی که بخوردن گوشت در هر یک از ما از دوران کودکی بوجود آمده است برای بشریت نافع نیست زیرا تولید بذرو دانه برای تغذیه ی دام کاری عبث و بیهوده، و به هدر دهنده ی منابع کشاورزی است. کالری و نیروئی که در دانه نهفته است، بسیار سودمند و مفید تراست اگر مستقیماً بمصرف تغذیه ی انسانها برسد. نه از طریق حیوان در نقش میانجی و واسطه. بعلاوه، تأثیرات بد، و زیان بار بوم، ناشیه از مرتع داری برای احشام را از نظر دور نباید داشت. گله های احشام، زمینهای قابل کشت را در تمام دنیا کن فیکون کرده و فضولات آنها یکی از علل عمده ی آلودگی آبهای زیرزمینی و جو زمین (۱) بوده است.

بیماران من، بیشتر و بیشتر، بمن اطلاع میدهند که دیگر بندرت گوشت قرمز میخورند. این گفته ها دلالت بر آن دارد که تغییرات عمده ئی در عادات و برنامه های غذایی اجتماع ما بعمل آمده است و بعنوان فردی که این امر را یک عامل پیش گیرنده ی داروئی می شناسد، به آنان تبریک میگویم.

گوشت سفید - به گوشت گوساله و خوک اطلاق میشود. بعضی افراد بمن میگویند خوردن گوشت قرمز را ترک، و در عوض، خوردن گوشت گوساله و خوک را آغاز کرده اند. استنباط آنان بر آن است که این تغییر ذائقه، گامی است در جهت سلامتی آنان. دلیل این استنباط فکری، یا اشتباه را من نمیدانم. چربی گوشت گوساله کمتر از گوشت گاو است ولی غیر انسانی ترین گوشتی است که تولید میشود. پرورش خوک کمتر از گله ی احشام به محیط زیست ماصدمه میزند ولی از نقطه نظر سلامتی، من نمیتوانم توصیه کنم که گوشت خوک سبک تر، یا بهداشتی تر از گوشت گاو است و پرورش دهندگان خوک به این گفته معترفند. در هر حال گوشت خوک یکی دیگر از شرکتهای گوشت کننده گان عمده در تزریق اضافات در دستور غذایی ما است: اضافات این شرکت کننده در بدن ما عبارت است از پروتئین، چربی های اشباع شده و کلسترول، و بطور خلاصه گوشت سفید دست کمی از گوشت قرمز ندارد.

طیور - بویژه مرغ و بوقلمون که گوشت آنها یکی از متنوع ترین و محبوب ترین غذاهای حیوانی است که بر هر گوشت دیگری که نام برید برتری دارد. چربی آنها بیشتر خارجی و محدود به ماهیچه هاست و بوسیله ی پوست کندن میتوان از آنها صرف نظر کرد. بریان شده، یا پخته شده گوشت پوست کنده ی مرغ بدون آنکه چربی اضافی دیگری در آن مصرف شود، سالم ترین منبع پروتئین حیوانی و بهتر از گوشت گاو، گوساله، گوسفند، یا خوک، از نقطه نظر مخاطرات بیماری های قلبی است. بدیهی است چنانچه شما مرغ را با پوست آن طبخ نمائید، یا اینکه آنرا بر روی آتش با پوست کباب کنید، یا آنکه آغشته به سوس مایونز، یا کره نمائید مزایائی که در بالا گفته شد از دست میدهند. بعضی از طیور اهلی، بویژه اردک و غاز که در خانه یا مزرعه از آنها نگاهداری میشود بسیار بیشتر از مرغ و بوقلمون دارای چربی حیوانی هستند و این چربی در درجه بالائی از اشباع قرار دارد و حاوی مقدار بسیار زیادی کلسترول است. شما باید از خوردن گوشت این طیور اجتناب کنید. اشکال دیگری که فراراه پرورش و نگاهداری طیور است، آلودگی شیمیائی و نا پاکی محیط زیست آنهاست. ما معمولاً مرغ و ماکیان را در شرایطی بسیار بدتر از گاو و خوک جای میدهم. آنها را در شرایطی بسیار غیر طبیعی محبوس میکنیم و با اصرار به آنها دارو میخورانیم. از خوردن گوشت مرغ و بوقلمونی که آزادانه چرا کرده و تضمین شده است که به آنها دارو و هورمون خورانده، یا تزریق نشده است میتوان در حد تعادل مضایقه نکنید. اگر چنین نیست، محتاطانه از کنار

۱- Greenhouse Effect - بدم افتادن دمای خورشید در قسمت پائین اتمسفر زمین که بعلت وجود گاز هائی که دارای دو اکسید

کربن است، در هوا معلق و متراکم بر جای مانده است

خوردن گوشت طیور بگذرید.

**تخم مرغ** - تخم مرغ همانگونه که میدانید جزئی از انواع و اقسام ناشتائی را تشکیل میدهد و از طرفی یکی از مواد اولیه ی انواع غذاها از قبیل نان، کیک، شیرینی جات، بستنی و خمیر مایه های پاستا است. سفیده ی آن منبع پروتئین، آنهم از درجه ی بسیار عالی است. مشکل عمده این است که بیشتر مردم همه ی تخم مرغ را میخورند، نه فقط سفیده ی آن را. و باز همانگونه که بارها گفته و نوشته شده است زرده ی تخم مرغ سرشار از کلسترول است. چنانچه ما بخوردن تخم مرغ تنها هر از گاهی بسنده میگردیم چندان بد نبود. ولی بیشتر غذاهای مورد علاقه ی ما آمیخته با همه ی اجزاء تخم مرغ، کره، سرشیر، شیر، پنیر، یعنی آمیزشی که برای قلب و سرخرگهای ما بسیار خطرناک است. البته میتوان از ورود تخم مرغ، یا حداقل، زرده ی آن به دستورهای غذائی جلوگیری کرد. شما میتوانید بهترین کلوچه ها، کیکها، وپان کیکها را بدون تخم مرغ تهیه کنید، یا اینکه پاستائی را خریداری کنید که تنها از آرد و آب تولید شده است و بهر حال همواره میتوانید بر روی برجسب این نوع فرآورده هانظر افکنید تا از میزان زرده ی تخم مرغ، یا کل آن که در فرآورده بکار رفته است آگاه شوید.

من شخصاً مزیتی در خوردن تخم مرغهای بارور در مقام مقایسه با بارور نشده نمی بینم ولی اگر شما بتوانید تخم مرغ هائی از گروه مرغهائی که آزادانه چرا میکنند و هنوز گوشت و پوست آنها مزه ی دارو و هورمون را نچشیده است بدست آورید به زحمتش می ارزد. در هر حال چون موارد وجود باکتری، بویژه salmonella- (۱) اخیراً در تخم مرغها دیده شده است عاقلانه است که آنها را کاملاً پخته مصرف کنیم (به آن گروه ورزشکار یا افراد عادی می اندیشم که هر روز صبح تعدادی زرده ی تخم مرغ خام را قبل از خوردن ناشتائی می بلعند و آنرا تقویت جسم می نامند - مترجم).

**ماهی** - زمانی بود که ماهی یکی از منابع بسیار عالی برای تأمین پروتئین از نوع ممتاز آن و در مقام مقایسه با گوشت، کم چربی بحساب می آمد. در دنیای امروز، ماده ی غذایی است غذائی که مردم چندان رغبتی به خوردن آن از خود نشان نمیدهند. علت این امر آلودگی ماهی با مواد سمی است که ما آنها را به رودخانه ها، دریاچه ها و اقیانوس هاسرازیر میکنیم. بطور کلی، ماهی هائی که در اقیانوس هازیست میکنند بی خطرتر از ماهی های رودخانه اند. ولی چه در آب شور و چه در آب تازه، ماهی ها اغلب در رأس زنجیره ی غذائی قرار میگیرند و این همانجائی است که آبزیان کوچک تر فضولات صنعتی و سمومات را از قبل بلعیده و در بطن خود ذخیره نموده اند. بنا بر این هر چه ماهی بزرگتر باشد گوشتخوار تر باشد، یا اینکه بیشتر اوقات در آبهای ساحلی که آلودگی آب از سایر قسمت ها سنگین تر است در رفت و آمد باشد، از نقطه نظر ماده ی غذائی برای انسان ها پرخطرتر است. پیشنهاد من این است که لازم است همه، از خوردن اره ماهی، نیزه ماهی، و سایر ماهی های بزرگی که در اقیانوس میزیند پرهیز نمائید. ماهی های کوچکی که از آبزیان کوچک تغذیه نموده و در فلات قاره زندگی میکنند، از قبیل ساردین و شاه ماهی بسیار سالم تر از سایر ماهی ها است. مزیت دیگر این ماهی ها این است که چربی امگا- ۳ که از حملات قلبی جلوگیری میکند در اختیار ما قرار میدهند.

سایر ماهی های چرب عبارتند از ماهی آزاد، قزل آلا، ماهی خال مخالی، ماهی آبی رنگ و تونا. ماهی آبی رنگ اغلب مواد سمی جیوه را در خود ذخیره مینماید و لازم است که در خوردن این ماهی احتیاط کرد. بدلیل اینکه ماهی تون بزرگ است لازم است در حد اعتدال خورده شود. ماهی خال مخالی از نقطه نظر اسیدهای چرب، امگا- ۳ غنی است ولی اشکال در این است که فصلی است. نه همیشگی! ماهی آزاد که در آبهای تمیز شمالی زندگی میکنند بیشتر ایام سال قابل صید است و معمولاً این نوع ماهی مرغوب نیز هست. ماهی های آزاد آلاسکا و وحشی، و ماهی های آزاد نروژ پرورش داده شده است. معمولاً در کشتزارهای ماهی برای کنترل بیماری ها از دارو استفاده میکنند که این امر مانع از شلوغی بیجای ماهی نیز خواهد شد. بیماری های ماهی امکان دارد سلامت سایر ماهی ها را تهدید کند و سرانجام، موجودیت آنها را.

ممکن است ماهی های آزاد پرورش یافته در کشتزارها اثراتی از دارو در خود داشته باشند که این امر سبب میشود امگا- ۳ کمتری در مقایسه با ماهی آزاد وحشی بما منتقل نمایند.

ماهی بفوریت فاسد میشود. بنابراین باید هر چه تازه تر آنرا بخوریم تا ارزش مزه و مواد غذایی آن از بین نرود. در بیشتر شهرهای غیر ساحلی بدست آوردن ماهی تازه مشکل و گران است. ماهی خام، که یکی از غذاهای سنتی ژاپون است، این روزها در غرب طرفداران بسیاری پیدا کرده است. برای تهیه خوراکی «سوشی»، ژاپونی هابرووی ماهی تازه اصرار می ورزند. متأسفانه بیشتر کافه های امریکای شمالی که در آنها سوشی به مشتریان عرضه میکنند نمیتوانند آن کیفیت ممتاز را در ماهی ها بوجود آورند. فراموش نباید کرد که همواره خطر بلعیدن کرم وانگل های نامناسب با خوردن ماهی های خام اقیانوس ها برای هر فرد وجود دارد. از نقطه نظر ذائقه من، ماهی بهترین است مشروط به آنکه بنحوی صحیح، کمی پخته باشد. مانند سایر غذاهای پروتئین دار، ماهی پس از پختن به آسانی هضم میشود.

نرم تنان صدف دار (shellfish) - بر دو نوع است: حلزونی ها (صدف های خوراکی، گوش ماهی، ماهی هائی که بشکل مار پیچ حرکت میکنند (۱) و صدف باریک دریائی ورود خانه ئی، و آبزیان از خانواده خرچنگ (میگو، خرچنگ (۲)، و خرچنگ دریائی (۳)). نحوه ی تغذیه این موجودات و رفت و آمدشان در آبهای ساحلی، آنها را برای تغذیه انسان پرخطر تر از ماهی های دیگر میسازد زیرا احتمالاً بیشتر سموم و فضولات دست اول را زود تر و سریعتر از ماهی ها بلعیده اند. هیچوقت هوس خوردن ماهی های حلزونی آنها بصورت خام به سرتان نزنند. این نوع ماهی ها ناقل انواع و اقسام بیماری ها منجمله تورم کبدی است. میگو و خرچنگ دریائی حاوی مقدار بسیار زیادی کلسترول است ولی چون مقدار کمی چربی اشباع شده دارد، بمراتب سالم تر از غذاهای پروتئین داری است که با گوشت تهیه شده است مشروط بر آنکه در روغن سرخ نشده باشد و کره هم در تهیه ی آن بکار برده نشده باشد. قبل از آماده نمودن میگو برای طبخ، سیاهرگی که در بدن آن است باید خارج شود زیرا که سیاه رگ مزبور لوله ی هضم غذایی این موجود است و چه بسا هنوز عناصری ناباب در خود نهفته داشته باشد.

شیر و فرآورده های شیری - (پنیر، ماست) که محبوب ترین و توده پسند ترین منبع پروتئین است و بمقدار بسیار زیاد روزانه مصرف میشود. صنعت لبنیات سازی علاقمند است که ما بخودمان بقبولانیم که هیچگاه نیاز خود به شیر را کنار نگذاریم و تأکید کنیم که شیر، ممتاز ترین ماده ی غذایی است که طبیعت در اختیار ما گذارده است. ولی دلائل عمده ئی وجود دارد که خلاف آنرا اندیشه کنیم. در حقیقت، عوامل غذایی موجود در شیر میتواند برای ما مسئله آفرین باشد

بسیاری از افراد هستند که قادر به گوارش شکر موجود در شیر که به آن (لاکتوز) میگوئیم نیستند. چنانچه شما منشأ اروپای شمالی نداشته باشید و اگر شما نوشیدن شیر را پس از شیر خوارگی متوقف کرده باشید، چه بسا قابلیت تولید (لاکتاز)، یعنی آنزیمی که برای سوخت و ساز لاکتوز شیر به آن نیاز مندیم، از دست داده باشید. بدون آنزیم، وجود لاکتوز در سیستم هضم غذایی، نتیجه اش پُف، نفخ، باد، و بطور کلی پریشانی و بهم خوردگی روده است. افرادی که قادر به تحمل لاکتوز نیستند میتوانند از محصولات کشت داده شده ی شیر مانند ماست، دوغ، و پنیر که لاکتوز شیر موجود در آنها در اثر فعالیت باکتری هادر تبدیل آنها به فرآورده ئی جدید شکسته شده است استفاده نمایند، یا اینکه از آنزیم های تجارتهی که برای همین منظور ساخته شده و بصورت قرص، یا قطره به مشتری عرضه میشود، در شیر ریخته و سپس میل نمایند.

همانطور که در مبحث چربی ها به آن اشاره شد، چربی شیر خطرناک ترین چربی حیوانی برای سلامت قلب و سرخرگ های انسان است. مقدار بسیار زیادی اسید های چرب اشباع شده همراه با کلسترول در بدن ما وارد میکند که مسئول اصلی در پیدایش تصلب شرائین است. هنگامیکه از شیر پنیر ساخته میشود، پروتئین موجود در شیر متراکم میشود. سرشیر، نیز همینطور است. بعضی از پنیر هابین ۵۰ تا ۷۰ درصد چربی بصورت کالری دارند و بیش از پروتئینی که ما بدنال آن میگردیم چربی در اختیار ما میگذارند. بعضی از پنیر های بسیار چرب مشخص است، مانند کرم پنیر، Brie (۴)، camembert (۵). بعضی دیگر مانند پنیر های سویس و چدار، آنقدر چربی موجود در آنها بارز و مشخص نیست. بزرگترین مشکل فرآورده های لبنیاتی بعنوان غذای پروتئینی، میزان چربی غیر بهداشتی آنها است. پیشنهاد من آن است که ما فقط از پنیر های کم چربی، ماست کم چربی، یا بدون

۱- snails ۲- crab ۳- lobster ۴- پنیر نرمی که بوسیله ی کپک رسیده باشد ۵- پنیری است بسیار چرب

و نرم بصورت کرم، که در شمال فرانسه تهیه میشود



چربی استفاده کنیم. پنیر (موزارلا) ی کم چربی در تمام سوپرمارکت ها در دسترس است و شما می توانید پنیرهای کم چربی عطربودار را در بیشتر مغازه های پنیرفروشی پیدا کنید. همواره برچسب روی پنیر را بخوانید و بخاطر داشته باشید که باید درصد کالری موجود در چربی پنیر را همواره محاسبه کنید تا از اثرات سوء چربی زیاد در امان باشید.

پروتئین شیر، یا «کاسئین» نیز می تواند مشکل ساز باشد. در بیشتر افراد تولید بلغم را افزایش می دهد و حالت آسم، برونشیت، و سینوزیت را وخیم تر میکند. علاوه بر این موارد که به آنها اشاره شد در بعضی از جهات برانگیزاننده و محرک سیستم ایمنی بدن گردیده و سبب میشود که این سیستم در نقش خود افراط نماید (آلرژی ها از مظاهر آن است). حتی اگر آزمایش های پوست، آلرژی واقعی نسبت به شیر نشان ندهد حذف نمودن آن از دستور غذایی، اغلب به بهبود حالات آلرژی مانند آسم و آگزما، کمک میکند. خوردن شیر بدون چربی کمکی به این مسئله نمیکند زیرا که این نوع فرآورده نیز حاوی همان مقدار پروتئین است که مسبب این تاثرات ناهنجار است. مواظب باشید که پنیرهای علی البدلی که از دانه های سویا و بادام تهیه میشود، باز حاوی مقداری کاسئین است تا شاید به پنییری که از شیر تولید نشده و فرآورده ی لبنیاتی نیست شکل و شمایل حقیقی و عامه پسند دهد. اگر کوشش شما بر آن است که پروتئین شیر مصرف نکنید برچسب این فرآورده ها را به دقت مطالعه نمایید.

بیشتر شیرهای تجارتي، حاوی بقایای داروها، هورمون ها، و مواد شیمیائی است که سخاوتمندانه در مزارع کشاورزی با آنها ممزوج گردیده است. شیر خام (پاستوریزه و همورژنه نشده) امکان دارد مزه اش از شیر فروشگاه ها بهتر باشد. مگر آنکه از یک مرکز تولیدی اطمینان بخش خارج شده باشند، آنرا نباید خورد زیرا ممکن است ناقل میکرب بیماری های عفونی و خطرناک باشد. حتی شیرهای پاستوریزه نیز ممکن است ناقل ویروس معمولی و شناخته شده ی (papillomavirus-۱) باشد که گفته اند این ویروس در بعضی از سرطان ها دخالت داشته است. شیر نیز ممکن است برای بعضی افراد سهل الهضم تر از شیر گاو باشد. بستگی به این دارد که روش تولید این شیر، چه بوده و آنوقت است که از نقطه نظر طعم و مزه می تواند مطبوع یا مکروه باشد.

مردمی که ریشه ئی اروپائی دارند نسبت به کل جمعیت جهان در اقلیت اند و علاقه ی آنان به فرآورده های لبنیاتی نمیتواند ملاک عمل و اعتبار باشد. بیشتر انسان ها نوشیدن شیر در دوره بلوغ را اگر منجر کننده ندانند حداقل عجیب و غریب میدانند. احتمالاً شیر، بهترین غذای طبیعی برای گوساله هاست و نه انسان. بسیاری از همین انسان ها هستند که اگر مصرف شیر و سایر فرآورده های آنها کم کنند، به سلامت خود کمک کرده اند.

بقولات (لوبیاهای، نخودها، عدس ها، بادام زمینی ها، و فرآورده های سویا) - منابع سرشاری از پروتئین برای گیاه خواران است بویژه آن دسته از گیاه خوارانی که از خوردن شیر و تخم مرغ پرهیز میکنند. استاندارد یک وعده غذا در بسیاری از فرهنگ های سنتی، توزیع یک وعده غذا به مشتریان است. این غذا از نوع بقولات، یا دانه هائی از قبیل نان ذرت مکزیکی و لوبیاهای جور و اجوری است که سرخ پوستان قبل از کشف قاره ی جدید از آنها استفاده مینموده اند. این آمیزش غذایی بقولات، اسیدهای آمینه ی مورد لزوم بدن انسان را همراه با مقدار کمی چربی در اختیار ما قرار میدهد. جز در مورد دانه های سویا و بادام زمینی، بقیه ی بقولات، بسیار کم چربی و از نقطه نظر هیدروکربن و پروتئین غنی هستند. بعلاوه آنکه پروتئین بقولات بصورت آبکی درآمده است، شما می توانید بدون آنکه سیستم درونی خود را گرانبار کنید از این نوع غذا تناول نمایید.

بعضی از هیدروکربور هائی که در دانه های لوبیا موجود است، هضم آنها توسط دستگاه گوارش انسان بسیار پیچیده و بفرنج است. باکتری هائی که در جدار روده ی انسان مأوی گرفته اند قادرند این نوع هیدروکربن ها را در هم شکسته و بجای آن، مقدار بسیار زیادی گاز متان بر جای گذارند. فرآیند این کار را بسیاری از مردمی که لوبیا مصرف میکنند تجربه کرده اند. پیشنهاداتی که برای رفع مشکل از قبیل بدور ریختن آب خیسانده ی اول و جایگزین کردن آن با آب جدید قبل از طبخ، اقامه شده است، کار ساز و مؤثر نیست. بهترین راه حل آن است که انواع مختلفی از لوبیا که عناصر غیر قابل هضم در آنها موجود است با غیر آنها را در هم ریخته و از آن استفاده نمایید.

دانه های سویای بعمل نیامده همراه با فرآورده هائی که از آرد و نخاله های سویا بدست می آید چنان باددار،

و نفاخ اند که خوردن آنها برای بعضی از مردم غیر قابل قبول است.

بسیاری از بقولات حاوی موادی سمی است که بیشتر موارد با پختن، بویژه آنکه با آب صورت بگیرد از بین می‌رود. بهیچوجه شایسته نیست که بقولات بویژه بادام زمینی و نخود، بطور خام مصرف شود. نخود سبز خام مزه‌ی نامطبوعی دارد که با طبخ از بین می‌رود. نخود سفید خام حاوی ماده‌ی سمی است که سبب آسیب رساندن به همست دفاعی بدن میشود و ایجاد نوعی بیماری مینماید که به آن Lathyrism گفته میشود و شباهت زیادی به قرح‌ه‌ی آکله، یا سل جلدی دارد. در هندوستان که آرد را از نخود برشته شده بدست می‌آورند آنقدر این بیماری شیوع داشته است که در بعضی ایالات خرید و فروش نخود سفید را منع کرده اند. بمحض آنکه نخود در آب جوشانده شد، ترکیب زهر آگین از بین می‌رود. جوانه‌های دانه‌های بقولات، همان حالت را دارد و هیچگاه نباید آنها را بطور خام مصرف نمود. ظاهر آجوانه‌ی یونجه را بطور کلی نباید خورد چونکه با پختن، حالت خمیر را پیدا میکنند که چندان مطبوع نیست. جوانه‌ی شبدر حاوی نوعی سم گیاهی است که به آن کاناوانین گفته میشود و باعث اختلال در دستگاه دفاعی بدن میشود.

یکی از اشکالاتی که در سرراه غذاهای نخود دارد، ناپخته بودن، و عبارت دیگر پختن آنهاست. زمانی که نخود در مدتی طولانی آرام آرام پخته شد شروع به آب کشیدن میکند و بصورت مایعی سیال در می‌آید که در این حالت، هم قابل هضم است و هم خوشمزه و مطبوع. برهیم قیاس شیر سویا، نافو، پنیری که از شیر سویا تولید میشود و بالاخره فرآورده‌هایی که از سویا که به ظاهر شباهت زیادی به گوشت دارد و مزه‌ی آن نیز با گوشت برابری میکند. این اعجاز سویا، آوازه‌ی شهرتش را بگوش گیاه خواران معابد بودائی تبت رساند و در روش آشپزی آنان راه یافت. کارخانه‌های فرآورده‌های غذائی مغرب زمین در این قرن کوشش‌های بسیاری بعمل آوردند تا از سویا، هات داگ، کتلت و بیکن تولید کنند ولی تا این اواخر، کشت و کوشش آنها حتی پیاپی معابد چین و ژاپون نرسیده است.

این روزها بعضی از فرآورده‌های سویای محصول شرق، در مغرب زمین بازار پیدا کرده و مورد اقبال مردم قرار گرفته است و بعضی از آنها هم در همین جا، یعنی غرب، توسعه و تعمیم یافته است. بعنوان مثال، تمپه (۱) که یک غذای پروپاقرص کشور اندونزی است، بصورت یخ زده در بسیاری از فروشگاه‌های امریکا رخنه کرده و طرفدارانی نیز دارد. یکی از فرآورده‌های تخمیر شده‌ی سویا بسیار خوشمزه و حالت گوشت معمولی خود مان را دارد و بهیمن سبب با ذائقه‌ی غربی‌ها بوجود آمده و از این معجون در همبرگر، کیاب، و غذاهائی که با گوشت گاو تهیه میشود استفاده میکنند. بد نیست گفته شود که نفخ دار، هم هست. تمپه، الحق غذای خوبی است و من در شگفتم که چرا تا بحال فروشگاه‌های زنجیره‌ی برای تولید همبرگر با این ماده، در این کشور راه نیفتاده است! اگر شما از تفو، زده شده اید، تمپه را آزمایش کنید.

حبوبات - حبوبات به اندازه‌ی بقولات پروتئین نادر دلی بهر حال یکی از منابع مهم نشاسته و پروتئین در بسیاری از منوهای غذائی گیاه خواران است. جز در مورد ذرت، حبوبات کم چربی است. از آن متناوباً بخورید. نه فقط در قالب نان، یا پاستا، بلکه در سوپ و غذاهای اصلی از آنها استفاده کنید. بعضی از آنها که کمتر شهرت یافته اند آزمایش کنید. مثلاً ارزن، گندم سیاه، یا دیلار و برنج وحشی.

آجیل‌ها و دانه‌ها - سرشار از پروتئین است و بیشتر آنها دارای چربی از درجه بالا. هیچوقت روی آنها بعنوان اجزای اصلی دستور غذائی خودتان حساب نکنید. بطور خلاصه، بیشتر ما اگر خوردن چربی حیوانی را کنار بگذاریم و کمتر پروتئین به بدن خود برسانیم، اگر غذاهای سرشار از پروتئین را بصورت رقیق و آبکی در آورده و با نشاسته و سبزیجات، درهم آمیزیم، اگر همین فورمول را برای سرخ کردنی‌ها و پاستاها بکار ببریم، و اگر برتری غذاهای قومی را از لحاظ غنی بودن آنها از گوشت، ماهی، یا مرغ، فراموش کنیم، وضعیتمان از اینک امروز هست بهتر خواهد شد.

شاید شما تا کنون فراموش کرده باشید که همه‌ی این اطلاعات مربوط به پروتئین، چربی، و هیدروکربور ها بعنوان پشتوانه‌ی پیشنهاداتی است که طی آن توصیه میشود طبق یک دستور غذائی متوازن تغذیه کنید. یک دستور غذائی متوازن سرشار است از مجموعه‌ی هیدروکربورها، با پروتئین کم یا متعادل، و حد اقل چربی. این دستور غذائی، چربی‌های اشباع شده و تک زنجیری را به حد اقل میرساند و بندرت غذاهائی را که ریشه‌ی

حیوانی دارد در بر میگیرد.

پیشنهادات مربوط به دستور غذایی سالم و بهداشتی را ادامه میدهم:

#### ۸- سبزیجات بخورید

سبزیجات به منوی غذایی شما تنوع می بخشد و منبعی عالی برای پتاسیم و سایر مواد معدنی، ویتامین ها و فیبر است. بیشتر آنها بسیار کم چربی و کم کالری و بعضی مانند سیب زمینی شیرین و کدو مسمائی سرشار از نشاسته است. در جامعه ی ما بسیاری از مردم از سبزیجات دوری میجویند و آنرا خسته کننده میدانند، یا آنکه تهیه و آماده نمودن آنها را پر دردسر و شاق، می پندارند. استنباط من بر آن است که خانم ها بیش از آقایان به سبزیجات علاقمندند. بعضی از مردان منحصراً گوشت و سیب زمینی خور هستند و چنانچه روزی تصمیم بخوردن سالاد گرفتند، روی ظرف سالاد آنان پوشیده از مواد چربی است. یکی از خانم های بیمار من که بتازگی بیوه شد، بمن اطلاع داد که «همسرش بعلت سرطان روده در گذشته و سراسر عمر، غذای وی گوشت و سیب زمینی بوده است». میگفت، تنها ماده ی سبزی که دیدم میخورد دانه های زیتون بود که در مارتینی خود می انداخت. چرا اینهمه افراد به سبزیجات بی علاقه اند؟ شاید یکی از علت ها این باشد که مزه ی آنها خوب نیست، یا اینکه تمام کودکان چه پسر، و چه دختر، پوره ی سبزیجات را بعنوان غذای کودک دوست دارند! عدم رغبت به خوردن سبزیجات بعد ها و شاید زمانی که غذاها ی ناباب به شخص معرفی میشود و مرحله ی مقایسه فرا میرسد، تمایل به خوردن غذا از نوع اخیر در ذهن قوت میگیرد و ذوق و شوق پوره ی سیب زمینی بفراموشی سپرده میشود. باور من بر آن است که این علاقه اکتسابی است و شخص می آموزد که غذاها ی دیگری جز سبزیجات نیز وجود دارد. در آن اوائل، بچه ها باور میکنند که خوردن سبزیجات کاری است عادی و روزمره، و چنانچه این کار را انجام دهند یک ظرف دسر جایزه خواهند گرفت. به این موضوع، باید حقیقت مخفی سبزیجاتی را که خوب پخته نشده است نیز بیفزائیم. سینی های کلم بروکلی شل و وارفته، کلم بروکسل خاکستری رنگ، نخود کنسرو شده در قوطی های حلبی، زردک پخته ی آلوده به شکر که در خانه تهیه شده است، و بالاخره آشپزخانه هائی که دهه های متمادی بهمان شکل و شمایل مورد استفاده بوده است، فاکتورهای دیگری برای تغییر مسیر افکار کودک است. اگر بخواهیم سبزیجاتی که میخوریم خوشمزه باشد لازم است تازه باشد و خوب هم تهیه شده باشد. اینکار به کمی دانش و زمان بیشتر و کوشش نیازمند است که بسیاری از افراد حوصله ی آنرا ندارند. هنوز نشده است که من یکی از انواع سبزیجات را بینم و آنرا دوست نداشته باشم. و حال آنکه برای پیدا کردن دوست، زمان بسیار درازی باید صبر کنم و لو آنکه دوستان کودک و دوره ی تحصیل باشند. گروهی از مردم یاد گرفته اند که سبزیجات را بعنوان وسیله ئی برای دستیابی به کره، سس، کرم، یا مالیدن آنها در کره برای سرخ کردن در تابه دوست داشته باشند. از من به آنها نصیحت که این دردسرها بهداشتی نیست. افرادی که به تمرین های یوگا مشغولند میگویند ما باید حداقل در شبانه روز یک وعده غذای سبزیجات که کمی پخته باشد مصرف کنیم. اسفنج، برگ چغندر، چغندر سویسی، کلم پیچ و خردل سبز، جزو سبزیجاتی است که پیشنهاد میکنند. بعقیده ی من این نسخه ی خوبی است. برای آنها ئی که رژیم گیاه خواری دارند، سبزی پخته منبع مهمی از آهن است. میتوانند غذاها ی بسیار خوشمزه ئی از سبزیجات با کمترین زحمت و با حداقل چربی تهیه نمایند. سبزیجات پخته و نپخته، هر دو باید در دستور غذایی شما گنجانده شود ولی لازم نیست شما بدانید که کدام سبزی را باید خام بخورید و کدام را نباید بخورید. همانگونه که قبلاً به آن اشاره کردم، همواره از خوردن بقولات خام و جوانه های آنها بصورت خام، منجمله جوانه ی یونجه پرهیز کنید. برعکس، پیاز و سیر بعضی خواص خود را با پختن از دست میدهند معهداً هنوز مفید اند. ولی اگر میخواهید از مزیت و قابلیت پیاز در پائین آوردن کلسترول، یا اعجاز سیر در مبارزه با جرم ها نگاه کنید آنها را خام مصرف نمائید. سالادی که با سبزیجات مختلف از قبیل کاهو، تربچه، هویج، خیار، پیاز و گوجه فرنگی تهیه شده، دستاویز بسیار خوبی است که شما کمی سبزیجات خام مصرف نمائید. در فصل بعد نمونه هائی از طرز تهیه ی دستور غذایی با سبزیجات خام را برای شما مینویسم که هم تهیه ی آن آسان است و هم اینکه به سلامت شما کمک میکند. فکر میکنم آنها را دوست داشته باشید. از آنها استفاده کنید و بعد ذوق خود را بکار برید تا چند دستور غذایی با سبزیجات برای خودتان اختراع کنید.

همانطور که گفته شد، بسیار از سبزیجات خام، در کبابها، آگن، طعم است. همانها هم دست های

سیب زمینی سمی است و همواره قبل از طبخ باید زدوده شود. کرفس، بویژه هنگامی که مورد ترکتازی نوع مشهوری از قارچ های بیماری زا قرار گیرد حاوی سمومی طبیعی خواهد شد که موجب حساسیت بدن مادر قبال نور آفتاب شده و در همست دفاعی، و ایمنی بدن ما اخلال ایجاد مینمایند. در این حالت است که بر روی کرفس لکه های قهوه ئی رنگ ظاهر میشود و جداً باید از مصرف این نوع کرفس دوری جست.

بیشتر سموم طبیعی گیاهی در سبزیجات، در برابر حرارت ناپایدارند و به عبارت دیگر بمحض آنکه پخته شدند به آسانی از بین میروند. ولی برای سلامت شما بهتر است اگر آنها، و نیز سایر سبزیجات از خانواده کلم بروکسل، خردل سبز، کلم پیچ و کلم بروکلی، کمی پخته شوند. در این صورت است که اینها میتوانند محیط شیمیائی اطراف روده ها را بنحوی مطلوب و دلخواه تحت تأثیر قرار داده و نوعی تأمین حفاظتی در برابر سرطان روده برای ما بوجود آورند. اسفناج خام، چغندر و برگ چغندر حاوی اسید اکزالیک است که زایل کننده کلسیم و آهن از بدن است. اگر کمی آنها را بپزیم این تأثیر نامطلوب از بین میرود. قارچ های سفید و پرورش یافته حاوی سه نوع ماده ی طبیعی مؤلّد یا مشدّد سرطان است. دو نوع آنها با حرارت از بین میرود ولی سومین آنها بنام آگاری تین (Agarite)، حرارت در آن بی تأثیر است و نگرانی موجود. بهمین منظور است که من پیشنهاد میکنم نسبت به افزودن قارچ ها در دستور غذایی خود احتیاط را پیشه سازید. علاوه بر سموم طبیعی موجود در سبزیجات، مشکل تفاله ها و بقایای سموم دفع آفات نباتی و قارچ گش ها بر روی فرآورده های تجارתי هنوز باقی است. راجع به این موضوع و اینکه چه تدابیر امنیتی لازم است بکار برید در فصل دیگر با شما صحبت خواهم کرد.

در زیر چند راهنمایی کلی نسبت به مصرف سبزیجات برای شما مینویسم:

هیچوقت نخود سبز، لوبیا سبز، جوانه یونجه، جوانه عدس و قارچ خام نخورید.

لوبیا ها، عدس ها، نخود ها، و بادنجان اگر بمدتی طولانی خوب پخته شده باشند، بهتر است.

ریشه ی چغندر و برگ چغندر، اسفناج، کلم، کلم بروکلی، کلم بروکسل، خردل سبز، کدو مسمای زمستانی و لوبیا سبز، پخته شان بهتر از خام آنهاست.

سبزیجات را زیاد تر از حد لازم نیزید (حداقلی لازم هنگامی است که هنوز رنگ اصلی خود را از دست نداده اند).

خام و پخته ی هویج، کرفس، پیاز، سیر، تره، بیازچه، کدوی تابستانی، شلغم، اندیو، مارچوبه، جوانه ی آفتابگردان، گوجه فرنگی، و فلفل هردو، خوب است.

کاهو و سایر سبزی های سالادی از قبیل خیار، تربچه، تره شاهی، و غیره بهتر است خام مصرف شود.

۹- دستور غذایی خود را تجربه کنید. تنها راهی که شما میتوانید در یابید برای تأمین سلامت و بهداشت خود چه باید بخورید، تجربه کردن خوراکی هاست. همواره آمادگی و اشتیاق تغییر گذار را در خود حفظ کنید. غذاهای تازه و ترکیبات جدید غذایی را آزمایش کنید و بقیه را فراموش ننمایید. علاقه و لذتی که از این نوع تنوع غذایی بشما دست میدهد یادداشت کنید. پیشنهادهائی را که به شما کرده ام بعنوان یک راهنما بپذیرید و تجربه ی خود را بعنوان بهترین راهنما بکار بندید. اگر یک رژیم غذایی جدید را در جایی خواندید یا شنیدید که بنظر معقول میرسد آنرا آزمایش کنید و اگر مزایائی را که بدنبال آن میگردید و لذتی را که از آن توقع داشتید نیافتید، یا در زیر دندان خود آنرا احساس نکردید، فراموش کنید.

## فصل دوم

### پایخ های من به پرش های مربوط به

#### پریش و سلامتی

در سراسر این کتاب، اطلاعات مربوط به تغذیه و سلامت بدن، بویژه روش هایی که برای پیشگیری و درمان بیماری های خاصی که تغییر غذاهایی که خوردن آنها برای شما بصورت عادت در آمده است، در دسترس شما قرار داده شده است. در این فصل، من به پرسش های کلی که از من شده است پاسخ میدهم.

پریش - راجح فکر کردن و زنده شده است در دستور غذائی باشد، زیاد سیده ام، من کونید کم چقدر فیبر احتیاج دارم و آیا کوچک تو انم بدست آورم؟

فیبر اصطلاحی است برای اجزاء غیر قابل هضم گیاه هائی که ما آنها را میخوریم. زمانی به آن مواد خوراکی، زبر (مانند سبوس یا دانه ی انار) میگفتند و تا زمانی نه چندان دور، وجودش را دست کم می گرفتند زیرا به بدن نیرو نمی بخشید. فیبر، مشتمل است از هیدروکربور هائیکه برای دستگاه گوارش ما بسیار پیچیده و شکستن آنها مشکل است. گیاه خواران مقدار بسیار زیادی فیبر بدست می آورند و آنانکه غذای اصلی شان گوشت، سیب زمینی و نان سفید است برعکس. شیدائی امروزی مابه فیبر، یک هوس تقویتی است من فکر میکنم بیشتر افراد میتوانند از افزودن مقدار بیشتر فیبر در منوهای غذائی خود استفاده برند ولی شواهدی علمی در دست نداریم که به حمایت مروجین غذا با فیبر زیاد و ادعاهای آنان مبنی بر مفید بودن این نوع غذا برآید.

بدیهی است افرادی که مقدار بسیار زیادی فیبر میخورند روده ی آنان بهتر از افرادی که آنرا نمیخورند کار میکند. فیبر به ازدیاد و تکرر حرکات روده کمک میکند و نبودن آن موجب یبوست مزاج است. بهترین راه برای اضافه کردن فیبر، خوردن میوه جات، سبزیجات، و غلات است.

در حقیقت پنج نوع فیبر وجود دارد که ساختار شیمیائی آنها با هم اختلاف داشته و درجه ی قابلیت حل آنها نیز با یکدیگر متفاوت است. همه ی آنها به سلامت انسان کمک میکنند ولی در دو گروه مختلف با دو نوع مزایای مختلف قرار میگیرند. در گروه اول سه نوع آنها که بسیار مفید بحال دفع، و احتمالاً کم کننده ی خطرات بیماری های روده منجمله سرطان روده و مقعد است قرار دارد. اینها فیبرهای غیر قابل حل اند: مانند سلولز و Lignin (۱)، که در سبوس و سایر غلات یافت میشود و نیمه سلولزی ها که جزئی از آنها قابل حل در آب است. نیمه سلولزی ها عبارت اند از: غلات، آجیل ها، دانه ها، میوه جات و سبزیجات.

مانندیم فیبری که در آب حل نمیشود به چه طریق عمل میکند؟ یک فرضیه این است که با سرعت بخشیدن به زمانی که برای غذا لازم است تا دالان روده هارا ببیماید فیبرهای غیر قابل حل که عامل بالقوه سرطان شناخته شده اند تماس خود را با سلول های جدار روده بعد اقل میرسانند. ماده ی مولد سرطان، بعنوان فرآورده های فروپاشی اسید های صفراوی و سوخت و ساز پروتئین هادر بدن ظاهر میشوند. سرطان روده ی بزرگ بعلت کمبود فیبر نیست. ممکن است ریشه ی ژنتیکی داشته باشد ولی در افرادی که آمادگی دارند، میزان کافی از فیبر غیر حلال در دستور غذائی آنان، ممکن است صیانت لازم را به آنان بدهد. هم چنین این نوع فیبر در موارد بیماری های مربوط به تحریک روده هاناغ و مؤثر است.

صمغ ها و ژلاتین های طبیعی که به آنها دلمه ی گیاهی نیز گفته میشود، دو نوع دیگر از فیبرها هستند که در آب حل میشوند. صمغ ها که از درخت گرفته میشود با بقولات مخلوط میکنند و آنرا به بیشتر فرآورده های غذائی میزنند تا تار و پود آنها را اصلاح کنند. بعضی دیگر از آنها در دانه های مشهور و آشنا منجمله جو صحرائی و کنجد یافت میشود. ژلاتین طبیعی را میتوان در میوه جات، سبزیجات و دانه های یافت. این دسته از فیبرها، اسید های صفراوی و کلسترول را مهار میکنند و مانع میشوند که بخون راه یابند. علت اینکه سبوس جوایتقدر وجهه پیدا کرده اینست که فعالیت آن در روده ها میتواند کلسترول خون را کاهش دهد.

شما باید هر روز بمقدار ۴۰ گرم فیبر بخورید و این مقدار دو برابر آن چیزی است که بیشتر مردم روزانه مصرف میکنند. میتوانید به آسانی میزان خوردن فیبر را با خوردن غلاتی که حاوی سبوس هستند افزایش دهید ولی باید برچسب این فرآورده هارا بخوانید. بعضی از این فرآورده ها، که ادعا شده است سرشار از سبوس است، چنین

نیست. برای آنکه مفید بحال بدن باشد، سبوس باید حداقل چهار، و مرجحاً پنج گرم سبوس در یک اونس به شما بدهد. البته راه دیگری اینست که شما سبوس را مستقیماً از فروشنده اش خریداری نموده و به غلات مورد علاقه ی خودتان بیفزائید. لوبیای پخته، منبع دیگری برای فیبر مورد احتیاج ما است. لوبیا، انواع و اقسام دارد و همه ی آنها این خاصیت را دارند و به شما چهار گرم فیبر در هر نصف فنجان لوبیا می دهند.

مشکلی که در سر راه اضافه نمودن فیبر وجود دارد نفاخ بودن آن است و به همین علت است که لوبیاها گاز تولید میکنند. هنگامی که با کتری های موجود در شکم، حمله را ساز کردند و هیدروکربورها را هضم نمودند گاز متان آزاد میشود. تحمل افراد در این فرآیند با یکدیگر متفاوت است. اگر سبوس در شکم شما گاز تولید میکند، کمتر بخورید. میزان آنرا کم کنید و دفعات آن را زیاد. و اگر مشکل شما حل نشد، آنرا با خوردن میوه ها جایگزین کنید، سبزیجات و فرآورده های دانه ئی میل کنید. خوردن سبوس بعنوان علی البدل، ممکن است دو مشکل دیگر نیز ایجاد کند. امکان دارد که مانع از جذب مواد معدنی موجود در غذا شود، و یا ممکن است حرکت روده ها را اگر شما مقدار زیادی آب با آن نخورید کند نماید. روی همین اصل است که من خوردن فیبر به طریق علی البدل (خوردن قرص، گرده ها، یاسبوس ساده و یکدست) را تجویز نمیکنم. پیشنهاد میکنم افرادی که یبوست دارند پودر حقه گل Psyllium را با مقدار بسیار زیادی از آب بخورند.

برای بیشتر مردم، بهترین پندی که میتوانم بدهم این است که سبزیجات و میوه جات تازه ی بیشتری بخورید و از خوردن فرآورده هائی که از دانه ی غلات تهیه شده است غافل نمائید. آرد سفید از نظر فیبر بسیار فقیر است. شما باید پنجاه دانه نان سفید در روز بخورید تا چهل گرم نیاز بدنی خود به فیبر را تأمین کنید. اگر شما چند فرآورده ی مختلف که با آرد سفید و انواع غلات دیگر تهیه شده باشد همراه با جیره ی سبزی و میوه ی خود میل نمائید، لازم نیست نسبت به کمبود فیبر برای احتیاجات بدنی خود نگرانی داشته باشید.

پرش - نظر شماست بر پریتئدانی و کترول چست؟ راجع به سبوس زیاد سیده ام، از چه چیزی می توانم استفاده کنم که میزان کترول خون خود را کاهش دهم.

مهار کردن کلسترول بیشتر بستگی به آن دارد که شما چه چیزی را نمی خورید. همانگونه که در فصل اول توضیح دادم، میزان چربی اشباع شده ئی که در دستور پر هیز غذایی وجود دارد، تأثیری مستقیم بر روی میزان کلسترولی دارد که در خون شما در گردش است. مهم ترین اقدام باز دارنده ئی که شما میتوانید بکنید اینست که میزان در صد چربی اشباع شده در پر هیز غذایی خود را قطع کنید و این کار، تنها با نخوردن گوشت، تخم مرغ، کره، شیر چربی نگرفته و فرآورده های آن، یا غذاهای تهیه شده با چربی های حیوانی و روغن های استوائی از قبیل خرما و نارگیل صورت پذیر است.

پر هیز، تنها عامل عمده در پائین آوردن کلسترول خون است. بقیه ی عوامل عبارتند از توارث، فشار روحی، سیگار کشیدن، کافئین، و ورزش. و بهر حال این کلسترول است که آن را بعنوان فاکتور اصلی برای بصداد در آوردن زنگ خطر برای انسداد های قلبی باید محسوب نمود (به فصل نهم) چگونه حمله ی قلبی نداشته باشیم» مراجعه کنید). ولی چون شما قادرید که عادت غذایی خود را راحت تر از راه حل های دیگر تغییر دهید، ارزش این کار را دارد.

بدلیل آنکه کلسترول در فرهنگ امروزی مابه کلمه ی پر آوازه ئی در آمده است، سازندگان فرآورده های غذایی کوشش دارند بر چسب هائی بر روی فرآورده های خود بچسبانند و بر روی آن کلمات عاری از کلسترول، یا کم کلسترول را به رخ خریداران بکشند. این حرکت منحرف کننده است. مثالی برای شما میزنم. من در برابر خود یک نان ایتالیائی سیر و سبزی دار که از سوپرمارکت نزدیک منزلم خریده ام گذاشته ام. این نان، تقریباً به اندازه نصف نان سفید ایتالیائی است که رویه ی آن با یک لایه ی ضخیم چربی، با اضافه ادویه جات و بعضی از سبزیجات پوشانده شده و هدف این بوده است که قبل از خوردن در اجاق گرم شود. یکی از اجزاء متشکله اصلی آن «جزئی روغن اشباع شده ی نباتی (سویا یا پنبه دانه) است». بر روی پلاستیکی که نان در آن پیچیده شده است، یک برچسب قرمز رنگ و معروف چسبانده شده که روی آن کلمات «بدون کلسترول» چاپ شده است. این کاملاً صحیح ولی گول زننده است. روغن نباتی کلسترول ندارد ولی مقدار زیادی چربی اشباع شده که در آن پوشش غیر بهداشتی رویه ی نان وجود دارد، مقدار بسیار زیادی کلسترول را روانه ی

سرخرگهای خورنده‌ی آن نان میکند. هیچ وقت گول برچسب هائیکه روی شیشه‌های کره‌ی بادام زمینی چسبانده‌اند، یا روغن‌های نباتی، روغن‌های دیگر و مارگارین را نخورید. درست است که در این فرآورده‌ها کلسترول نیست، ولی عواملی در آن‌هاست که بدن شما بوسیله‌ی آنها کلسترول بسازد.

در حقیقت، کلسترولی که مربوط به پرهیز غذایی است ماهیتش کمتر از پرهیز از چربی است. علت این است که کبد ما خودش مستقلاً کلسترول می‌سازد و بیشتر تحت تأثیر روغن‌های اشباع شده قرار می‌گیرد تا غذای چرب. بیشتر غذاهای سرشار از کلسترول غیر بهداشتی است و این به آن علت است که همه‌ی آنها ریشه‌ی حیوانی دارد و صرف نظر از چند استثناء، همه‌ی آنها منابع عمده‌ی چربی‌های اشباع شده است. این، چربی زیاده از حد در گوشت، پنیر کره و پنیر است که بیشتر از کلسترول سلامت شما را تهدید میکند. زرده‌ی تخم مرغ حاوی مقدار بسیار زیادی کلسترول است و بیشتر از آن، چربی. چه بسا افرادی که غذاهای پر چربی همراه با مقدار بسیار زیادی گوشت و لبنیات مصرف می‌نمایند. تخم مرغ، عامل عمده‌ی در بالا بردن کلسترول در بدن است. اگر در رژیم غذایی خود تغییراتی بدهید پیشنهاد من این است که نسبت به تخم مرغ کمی محتاطانه عمل کنید. حتی یک غذای تخم مرغ دار میزان کلسترول موجود در خون شما را بطور چشم گیری بالا میبرد.

برای آنکه تأکید کنم مردم از نقطه نظر زیست شیمی یکسان‌اند، لازمست خاطر نشان کنم که رژیم‌های غذایی بسیار کم چربی با هیدروکربن از درجه‌ی بالا، بطور خود کار و اتوماتیک سوخت و ساز چربی در بدن افراد را بهبود نمی‌بخشد. در بعضی افراد چنین پرهیزهای غذایی نتیجه‌اش افزایش کلسترول از درجه بالا است. بهتر است اینگونه افراد از پروتئین بیشتری استفاده نمایند و در عوض میزان هیدروکربن و چربی را در حد تعادل حفظ کنند. هر زمان که در رژیم غذایی خود تغییرات عمده‌ی می‌دهید تا خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهید، باید گوش بزننگ میزان کلسترول و تری گلیسرید خون خود باشید تا مطمئن گردید این تغییرات در مسیری است که بدن‌بال آن هستید.

آزمایش خونی را که به آن lipid profile می‌گویند و با انجام دادن آن نتیجه‌ی مجهولات بر شما روشن خواهد شد یکماه پس از شروع رژیم غذایی و مرتبه‌ی بعد، سه ماه پس از آن انجام دهید.

علاوه بر سبوس جو صحرایی که کلسترول را در روده‌ها مقید و محصور کرده و امکان جذب مجدد را به آن نمیدهد، سایر غذاهای مشابه نیز مفید است. بسیاری از میوه‌جات و سبزیجات نشان داده‌اند که در کم کردن کلسترول مفید بوده‌اند. احتمال دارد که این میوه‌ها دارای فیبر هائی بوده باشند که در آب حل میشوند. پیاز و سیر، بویژه خام آنها، بدلالی که هنوز بر ما ناشناخته است کلسترول را پائین می‌آورند بدون آنکه ارتباطی به فیبر داشته باشند.

قارچ شیتاکی، نوع سیاهی از قارچ که سیاه رنگ، گوشت آلود و معطر است از چین و ژاپون راهی سایر کشورها شده است. این قارچ حاوی ماده‌ی eritadenine است که مشوق بافت‌های بدن در جذب کلسترول است که مآل سبب کم شدن کلسترول در جریان گردش خون میشود. یکی از آزمایشات ژاپون نشان میدهد که به داوطلبانی که آماده‌ی خوردن این قارچ بوده‌اند، ۹۰ گرم (کمی بیش از سه اونس) از قارچ شیتاکی را هر روز خوراندند و ظرف یک هفته دوازده درصد میزان کلسترول موجود در بدن آنان کاهش یافته است. از طرفی مقدار کره‌ی که به منوی غذایی آنان افزوده بوده اند بی اثر بوده است. شیتاکی خشک شده را میتوان در کلیه‌ی مغازه‌های بقالی مشرق زمین خریداری نمود. تازه‌ی آن در بسیاری از بازارها راه یافته و کشت آن اینروزها بسیار معمول و متداول گردیده است (لازم به یاد آوری است که قارچ شیتاکی فاقد ماده‌ی مولد سرطان طبیعی است که در قارچ‌های سفید کشت داده شده وجود دارد).

فلفل قرمز تند، در کاهش کلسترول مؤثر است و ما هنوز علت آن را نمیدانیم. امکان دارد که فلفل قرمز یا chilli تولید کلسترول در کبد را متوقف و منکوب کند. مسئول این توقف ماده‌ی حاد و تندی است که در این نوع فلفل وجود دارد و به آن capsaicin می‌گویند. این ماده نوعی مخدر موضعی است و میتواند بر روی قلب و شریان‌های ما بطور کلی مفید واقع شود. هر چقدر فلفل تند تر و تیز تر باشد ماده‌ی capsaicin آن بیشتر است. یکی دیگر از منابع غیر عادی پائین آورنده‌ی کلسترول، چای سبز ژاپونی است که ظاهر آبه دفاع بدن در مقابله با سرطان نیز کمک میکند.

مصرف معتدل الکل، میزان کلسترول خوب را در بدن بالا میبرد (در صفحات آینده راجع به کلسترول خوب

انسان دارد (فصل هفتم را ملاحظه کنید)، به افرادی که قبلاً آنرا ننوشیده اند آنرا پیشنهاد نمیکنم. ولی پیشنهاد میکنم که هر کدام از شما که علاقمند باشید میتوانید امگا-۳ اسیدهای چرب را در دو یا سه وعده از غذای خود در هفته داخل کنید، چه بصورت ماهی چرب باشد و چه روغن بذرک. شما میتوانید قوطی ساردین نروژی بدون نمک را خریداری نموده و میل کنید. (قوطی ساردین های معمولی با سدیم فراوان گران بار شده است).

قبل از این کار لازم است روغن های موجود در قوطی ساردین را دور بریزید (به این طریق شما از ۲۰۰ کالری اضافی رهائی خواهید یافت) و ماهی را بهر طریق که میل داشتید مصرف نمائید. روغن های ماهی بچند طریق ما را از مبتلا شدن به بیماری های قلبی مصون میسازد: کمک میکند تا میزان کلسترول در خون مابویژه سطح خطرناک آن کاهش یابد.

بسیاری از مردم برای آنکه کلسترول خون بدن خود را کاهش دهند بمقدار بسیار زیادی اسید نیکوتینیک یا نیاسین که ویتامین ب۳ است مصرف میکنند. راجع به این موضوع در فصل چهاردهم، بحث «ویتامین ها و ملحقات آنها» با شما صحبت خواهم کرد. حد و مقداری از نیاسین که در بدن ما مؤثر است حدی است که انسان را تخدیر میکند و میتوان گفت که اصولاً نیاسین ماده ئی است مخدرونه ویتامین. و مصرف آن میتواند برای انسانها خطرناک باشد.

بطور خلاصه، تعدیلات رژیم غذایی که اجازه میدهد بیشتر افراد میزان کلسترول خون خود را بدون خطر پائین آورند عبارتست از (۱) کمتر خوردن چربی از هر نوع آن که باشد، (۲) کمتر خوردن روغن های اشباع شده (جایگزین کردن آن با اشباع شده ی تک زنجیری)، (۳) خوردن هر چه بیشتر میوه جات و سبزیجات ودانه ها، (۴) افزودن مقداری سبوس جو صحرائی به دستور غذایی، (۵) خوردن پیاز و سیر بیشتر و بعضاً بمصرف رساندن خام آنها، (۶) خوردن بعضی از ماهی های روغن دار، یا خوردن روغن بذرک، (۷) خوردن قارچ شیتاکی، (۸) خوردن نوعی فلفل قرمز، (۹) قطع کردن قهوه، چای، کولا، و سایر منابع کافئین جز در مورد چای سبز (به فصل ۷ و ۸ در باره ی تأثیر این مواد بر بدن انسان مراجعه نمائید).

پرش- من از این اصطلاحات کلترول خوب و کلترول بد کم دارم کج میسوم منی اینها چیست؟ و چه داروئی میزان کلترول را پائین می آورد؟

کلسترول در اطراف بدن ما بگونه ئی مرموز و پیچیده، در حالیکه کبد ما آنرا کنترل میکند در گردش است. در عین حال کبد ما قادر است که خون را از وجود آن پاک کرده و در خفا آنرا در صفرای بدن نگاه دارد. صفرا، قواره وار بدرون روده ی کوچک جستن مینماید تا به کمک هضم چربی ها بشتابد. امکان دارد که کلسترول موجود در صفرا دوباره توسط روده جذب گردیده و وارد در جریان خون گردد. در خون، کلسترول بصورت بسته های پروتئین که آنرا لیپوپروتئین (۱) مینامند، در یک گردش دورانی است. (لیپو بمعنای چربی است). نوعی از گردش کلسترول، یعنی نوعی از لیپو پروتئین با غلظت کم که در اصطلاح طبی به آن LDL (۲) میگویند، «کلسترول های خوب» اند. بعضی از آنها سبب میشوند که سرخرگها از آسیب محفوظ بمانند.

علاوه بر آنکه لازم است شما جمع کلسترول خود را بدانید، لازم است تقسیم بندی آنرا به LDL و HDL (۳) بدانید. مجموع کلسترول بدن شما باید ۱۸۰ باشد (۱۸۰ میلی گرم در یک دسی لیتر از خونابه). با این وجود ممکن است از ۱۸۰ بالا تر هم باشد ولی اگر نسبت HDL و LDL زیادبالاتر نباشد ایرادی ندارد. چنانچه میزان کل کلسترولی که در خون گردش مینماید باندازه ی کافی پائین باشد آسیبی برای سرخرگها متصور نیست حتی اگر سهم حفاظتی آن ناچیز باشد.

بعضی افراد هستند که علاوه بر خوراکی که میخورند، تمایل به ساختن مقدار بسیار زیادی از کلسترول را به ارث برده اند. ممکن است که اینان به داروهای نیاز داشته باشند تا سطح کلسترول آنان را تا حد طبیعی پائین بیاورد. پرهیز غذایی برای بیشتر ما مؤثرترین وسیله است تا میزان کلسترول در خونمان را پائین آورد. چنانچه شما با کمک میکروسکوپ به نمونه ی خون شخصی که بتازگی غذایی بسیار چرب خورده است نظر افکنید میتوانید گلبول های چربی را که با گلبول های خون وی ممزوج شده است ملاحظه کنید. حتی یک هفته پرهیز غذایی طبق جدول راهنمایی در فصل آخر کتاب، کلسترول خون بعضی افراد را آنقدر پائین می آورد که میتوان آنرا اندازه گرفت.



بعضی افراد آنقدر خوشبخت اند که همست کبدی آنان چربی و کلسترول را از خونشان پاک میکند. اینگونه افراد همانهایی هستند که هرچه دلشان خواست گوشت، تخم مرغ، کره و پنیر، در سراسر عمر میخورند و این کار خارق العاده، نه در افزایش کلسترول خون آنان مؤثر است و نه به بیماری های قلبی دچار میشوند. بیشتر ما قادر به انجام این کارها نیستیم. اثرات سوء کاری که اینان میکنند در دوران شباب ممکن است مشهود نباشد ولی هر چقدر انسان پیرتر میشود حاصل صدماتی که به سبب زیادی کلسترول به سرخرگها وارد آمده است، بیشتر خود را نشان میدهد. هرچه شما زودتر برنامه ی غذائی خود را که مشکل آفرین است تغییر دهید زودتر میتوانید خسارات وارده را جبران کنید.

من هیچگاه نسخه برای پائین آوردن کلسترول نمیدهم. داروهای مخصوص این کار هم گران است و هم حاوی سمومی که برای کبد زیان آور است. داروئی گیاهی بنام چربی فیلپینی وجود دارد که از درختی که در هندوستان می روید استخراج میکنند و بعنوان داروئی سنتی برای معالجه ی چاقی بکار میبرند. تحقیقات معاصر نشان میدهد که این گیاه در پائین آوردن کلسترول به همان شیوه ئی که داروی داروخانه ها عمل میکند کار آ و مؤثر، و خطر آن نیز کمتر است. این راهم بخاطر داشته باشید که تحقیقات علمی، فرضیه ی پائین آوردن میزان کلسترول خون بگونه ئی مصنوعی، بمنظور آنکه خطر مردن از سکتته ی قلبی را کاهش دهد، تأیید نمی نماید. ولی شواهدی در دست است که شما میتوانید سلامت سرخرگهای خود را با یک برنامه ی وجدانی، شامل بر تغییر دادن سبک زندگی آینده ی خود که تغییر در برنامه ی غذائی یکی از اجزاء آن است، تأمین نمائید.

پرش - آیا لازم است که من از مواد اضافی که این روزها به غذا میزنند، با شرم؟

بله لازم است که نگران باشید و نسبت به بعضی از آنها بیشتر! خوشبختانه در امریکا سازندگان فرآورده های غذائی موظفند لیست مواد ی که در غذاهای تهیه شده بکار رفته است در فرآورده های خود بگنجانند. و بعلت فشار مصرف کنندگان مواد غذائی بوده است که این کار بصورت قانون در آمده است. تنها بعضی از فرآورده های غذائی مانند مشروبات الکلی است که فروشندگان از گذاردن برچسب بر روی آنها معاف اند. من نمیتوانم شدیداً اصرار ورزم که شما برچسب های روی ظروف مواد غذائی را که میخرید بخوانید.

یکی از افزوده های رایج به مواد غذائی، که خطرناک تر از بقیه بوده و به آسانی میتوان از آن چشم پوشی کرد، رنگ ها هستند. مواد شیمیائی که در فرآورده ها بمنظور بازتاب نور بکار برده میشود مولکول های پراثری است و بعضی از آنها متقابلاً بر روی DNA تأثیر داشته و برای آن زیان آور است. هر چیزی که به DNA آسیب وارد آورد، میتواند سبب اختلال در همست دفاعی بدن ما گردد، در پیر شدن ما سرعت بخشد و ما را در جهت ابتلا به بیماری سرطان سوق دهد. توصیه ی من به شما این است که غذاهائی را که با رنگ مصنوعی آغشته است نخورید. مواظب برچسب هائی باشید که این جملات بر روی آنها چاپ شده است: «رنگ مصنوعی اضافه شده است»، «رنگهائی که مورد تأیید دولت امریکا است اضافه شده است»، «رنگ قرمز شماره ۳ اضافه شده است یا (رنگ سبز یا آبی یازرد که پس از آن شماره ئی بچشم میخورد)»، یا اینکه بدون توضیح بیشتر فقط نوشته شده است «رنگ اضافه شده است».

اخیراً کاشف بعمل آمده است که بسیاری از رنگهائی که تصور میرفت بدون خطرند و سالها مورد استفاده قرار میگرفت، سرطان زا بوده است. بعضی از رنگهائی که در اروپا استعمال آنها مجاز شناخته شده است در امریکا ممنوع اعلام گردیده و یا برعکس. رنگ، منحصرأطبق میل تولید کنندگان به فرآورده ها افزوده شده است و نه بخاطر سلامت مصرف کنندگان آنها. شما به غذائی که در خانه تهیه میکنید رنگ نمی زنید (البته استنباط من این است)، بنا بر این در غذائی نیز که میخرید نباید رنگ وجود داشته باشد. به فرزندان خود بقبولانید که بسته های پرزرق و برق تنقلات، مرموز و غیر بهداشتی است. تنها گفته شده است: غذاهائی که با رنگ مصنوعی آغشته شده باشد مصرف نکنید. چه بهتر آنکه این جمله را بعنوان یک قانون تلقی کنیم و آنرا دنبال کنیم.

بعضی از غذاها رنگ طبیعی خود را دارد که از درخت گرفته شده است. من نسبت به این رنگها اعتراض ندارم. مشهورترین آنها آناتو (۱) است که از دانه ی قرمز رنگ درختی استوائی بدست می آید.

۱- Annatto رنگی است نارنجی - قرمز که از ساقه ی درخت میوه ئی که در کشورهای استوائی میروید گرفته میشود و برای رنگ غذا از آن استفاده میشود

در امریکای جنوبی بحد و فوراً از این رنگ در طبخ غذا استفاده می شود تا برنج و نان خود را به رنگ زرد در آورند. از آناتو، در سطح بین المللی استفاده میشود تا پنیر را برنگ نارنجی و کره را برنگ زرد در آورند. از چغندر، رنگیزه ی قرمز و از جُلبک یا خزه ی دریائی رنگیزه ی سبز، واز کارامل، رنگیزه ی زرد می سازند و همه ی آنها بدون خطر است.

دسته و نوع دیگر از افزودنی ها به غذا، نگاهدارنده ها، یا حافظ های غذائی هستند. شما میتوانید محملی بتراشید، یا بهانه ئی بدست آورید و در غذائی که تهیه میکنید از این نگاهدارنده ها بریزید. نگاهدارنده ها هم بصورت طبیعی، و هم بصورت مصنوعی و شیمیائی به کار گرفته میشوند و هنر آنها این است که جلوی بازتاب های اکسیده شدن غذا را میگیرند، در متعفن شدن چربی ها و پیشرفت این عمل تا خیر ایجاد میکنند، و بالاخره سازواره ی باکتری ها و کپک های قارچی که آنها نیز علاقمند به خوردن غذای ما هستند، درستینند. من شخصاً ترجیح میدهم غذاها ئی را بخورم که از این نگاهدارنده ها در آن بکار نرفته باشد ولی اگر ناچار باشم که بین این نوع غذا و غذاهائیکه بو گرفته است یکی را انتخاب کنم، بدون تردید اولی را انتخاب میکنم. در سطور بعد نظر خودم را نسبت به انواع نگاهدارنده هائی که معمول و مرسوم است برای شما مینویسم.

اسید سیتریک و اسکوربیک اسید (ویتامین سی)، دو عامل ضد اکسیده شدن طبیعی است که به بسیاری از غذاها افزوده میشود. هر دوی آنها کاملاً بدون خطر است. دو عامل حافظ دیگر به نامهای BHA و BHT وجود دارد که شما آنها را بر روی برچسب بسیاری از فرآورده های غذائی از پیش تهیه شده میتوانید مشاهده کنید که چندان بی خطر نیستند.

آلوم، که ترکیبی از آلومینیوم است در بسیاری از فرآورده های ترشی جات مصرف میشود تا تردی و شکنندگی محصول از بین نرود. اضافه میکنم که آلومینیوم، هیچ محلی از اعراب در تغذیه ی انسان ها ندارد و این نوع فرآورده ها ممکن است مضر بحال انسان باشد. بسیاری از انواع داروهای ضد ترشی معده حاوی نمک های آلومینیوم است که بعنوان اجزای اصلی در این داروها راه یافته است و افرادی که از این داروها استفاده میکنند مقدار بیشتری از این فلز را بدرون خود داخل میکنند تا افرادی که خیار ترشی میخورند، یا اینکه غذای خود را در ظروف آلومینیومی می پزند (به مبحث ظروف آشپزخانه مراجعه نمائید). لازمست که شما بطور جدی از داروهای ضد اسید معده اجتناب نمائید. بدنبال خیار شور و نوعی از ترشی جات بگردید که در ظروف آلومینیومی نگاهداری نشده باشد. پودر خمیر مایه، یا Baking Powder، منبع دیگری از آلومینیوم است. میتوانید نوع مشابه آنرا از فروشگاه های مواد غذائی بخرید که آلومینیوم در آن بکار نرفته باشد.

نیترات هائی که به بسیاری از گوشت ها بعنوان حافظ گوشت از فساد میزنند، خودشان سرطان زانیتند ولی در برابر فرآورده های پروتئین دار سهولت در دستگاه گوارشی انسان بازتاب نشان داده و موادی را تشکیل میدهند که به غایت سرطان زا است. به آنها نیتروزامین میگویند. این بازتاب میتواند بوسیله ی ویتامین سی متوقف و مسدود گردد. اگر شما غذائی میخورید که حاوی نیترات هاست، همراه با آن مقداری ویتامین سی بخورید. بهتر است از خوردن غذاهائی از قبیل هات داگ، سوسیس، و سایر فرآورده هائی که نیترات سدیم، یا نیترات های دیگر به آنها زده شده است احتراز کنید. این غذاها حاوی چربی های اشباع شده از درجه ی بالا و مقدار تغلیظ شده ئی از پروتئین حیوانی و نمک است. این نوع مواد شیمیائی در ماهی های دود داده شده نیز وجود دارد. نیترات ها که معمولاً آنها را همراه بانمک به فرآورده ها میزنند، نیتروزامین تولید نمیکنند ولی امکان دارد که تبدیل به نمک شده و در بدن انسان باقی بمانند.

نگران کننده تراز حافظ های غذائی، شیرین کننده های مصنوعی هستند. ساخارین، ماده ی شناخته شده ی سرطان زا باید از دستور غذائی شما حذف شود. استفاده از سیکلامات (۱) ها که سالها پیش بعنوان ماده ی مشکوک سرطان زامنوع شد، دوباره مورد نظر قرار گرفته تا در صنعت فرآورده های غذائی از آن استفاده شود. مزه ی آنها بهتر از ساخارین است ولی در بعضی افراد تولید اسهال میکند. از این ها نیز پرهیزید. اخیراً اسپارتام (۲)، به شدت طرفدار پیدا کرده است. تولید کنندگان، این فرآورده آن را موهبتی از طرف طبیعت میدانند.

۱- Cyclamate-هریک از اجزاء مختلفه ی اسید سولفامیک که در گذشته بعنوان شیرین کننده از آن استفاده میشد. ۲-

Aspartame- ماده ئی بسیار شیرین با کالری کم که اینروزها بجای شکر و ساخارین مورد استفاده قرار میگیرد.

با اینکه دو جزء متشکله ی اسید های آمینه در طبیعت یافت میشود، اسپارتام، بخودی خود تولید نمیشود. مانند بقیه ی شیرین کننده های مصنوعی، اسپارتام نیز مزه ی عجیب و غریب دارد. و چون بعضی از بیماران من، بویژه خانمها، پس از خوردن این ماده احساس سردرد نموده اند، من آنها را خالی از سمومات نمیدانم. خانم ها همچنین به این نتیجه رسیده اند که اسپارتام، PMS (علائم مشخصه ی قاعدگی) را بدتر میکند. من فکر میکنم اگر شما مقداری شکر مصرف کنید بهتر از استفاده از این شیرینی کننده های مصنوعی بطور دائم باشد.

یکی از شیرین کننده های طبیعی که ممکن است برای بعضی از افراد ایجاد اشکال کند سوربیتال است که از جبه های درخت زبان گنجشک کوهی بدست آمده است. مزه ی سوربیتال شیرین است ولی به آسانی از جدار معده وروده جذب، و بسادگی دگرگون نمیشود. این ماده یکی از اجزاء اصلی وبدون شکر آدامس ها و شیرینی های خشک است. اگر زیاد از آن بخورید ممکن است مبتلا به اسهال شوید. افرادی که روده های آنان تحریک پذیر است، یا اینکه ورم مخاط روده، یا زخم معده دارند نباید سوربیتال مصرف نمایند.

نمک اسید مونوسدیم یا MSG (۱)، فرآورده ی طبیعی که زمانی بس دراز در مشرق زمین برای طبخ غذا از آن استفاده میشد، اینروزها بعنوان بالا برنده ی طعم و مزه، به بیشتر فرآورده های غذایی زده میشود. این، کاری عبث و اضافی است زیرا مقداری سدیم اضافی به منوی غذایی شما اضافه مینماید که مسبب بسیاری از بازتابهای آلرژی زا از گرفتن سوراخ بینی تا سردرد، عرق کردن، طپش قلب و سایر علائم هشدار دهنده خواهد بود. MSG را از منوی غذایی حذف کنید و هیچ نوع فرآورده یی را که حاوی آن است نخرید و به یک رستوران چینی که رفتید بگوئید از این معجون در غذای شما نریزد.

بسیار مشکل است که انسان برچسب هائی را که نام مواد شیمیائی بسیاری بر روی آن چاپ شده بتواند درک کند. یک قاعده ی کلی و خوب آنست از فرآورده هائی که یک لیست بالا بلند عناصر شیمیائی در آن ذکر شده که مواد اصلی را تحت الشعاع قرار داده است چشم پوشی کنیم (البته بعضی از این مواد بدون خطر و سالم اند). بعنوان مثال، بسیاری از فرآورده های پخته شده ی تجارتنی، نام بیکربنات آمونیوم را بر روی برچسب های خود ذکر کرده اند. این ماده، نوعی از پودر خمیر مایه است که در فعل و انفعالات شیمیائی شکسته شده و تبدیل به آمونیاک، و دی اکسید کربن میشود و چنانچه میدانیم این هر دو گاز هائی هستند که بهنگام طبخ از صحنه خارج میشوند. بعضی دیگر از این مواد حافظ غذا هستند که شما نباید از آنها نگرانی بخود راه دهید: از قبیل اسید مالیک، اسید فوماریک، اسید لاکتیک، لسی تین، زانتان، صمغ گوار، کلراید کلسیم، مونو کلسیم فسفات، و مونو پتاسیم فسفات.

هر چه مردم بیشتر نسبت به وجود سموم در فرآورده های غذایی علاقه نشان دهند و موضوع را جدی تلقی کنند، تولید کنندگان این نوع مواد، جواب های مساعد تری به آنان خواهند داد و نسبت به بهداشتی کردن فرآورده های خود اقدام خواهند نمود. برچسب های بیشتری برای فرآورده های خود نصب مینمایند تا شمارا مطمئن سازند که این فرآورده ها «مواد حافظ مصنوعی»، یا «رنگ های مصنوعی» ندارد. این کارها خوب است. اگر شما معنای برچسبی را درک نمیکنید، یا اینکه تولید کنندگان یک فرآورده از اینکه کلیه ی ترکیبات ماده ی غذایی خود را بر روی برچسب بنویسد عاجز بوده اند، بهتر است آن فرآورده را در قفسه بر جای گذارید.

پرش - شما میگوئید که من باید بیشتر بخورم، و برنجیات بخورم، ولی قیامی اثرات سم پاشی بر روی آنها را چگونه میتوانم بدانم؟ آیا نباید این موضوع باشم؟

در یک کلمه آن را خلاصه میکنم. بله! اخیراً هنگامی که یکی از دوستان خود را در مزرعه اش که در مینوسوتای جنوبی واقع است دیدم، در یکی از مغازه های تعاونی سر راه توقف کردم تا سفارشات مهماندار خود را دریافت کنم. بیشتر فرآورده هائی که در آن مغازه فروخته میشد، داروها، مواد دفع آفات نباتی و سموم بود. در این روزها بحث های بسیار داغ و تلخی بر سر ایمنی و بی خطر بودن بسیاری از مواد کشاورزی شیمیائی که انواع و اقسام اند را این نوع مغازه ها برای فروش چیده شده در گرفته است، و بهر حال نتیجه نهائی آن بوده است که امکان ندارد این مواد برای سلامت انسان مناسب باشند. تنها پرسشی که باقی میماند این است که تا چه حد

بد است؟

یکی از راه‌هایی که میتوان مصرف این سموم را تقلیل داد این است که خودمان مواد غذایی لازم را بکاریم. علت اینکه من این پیشنهاد را میکنم این است که شما قادر خواهید شد مقداری باور نکردنی از گیاهان مورد نیاز خود را در محلی بسیار کوچک پرورش دهید. حتی آنهایی که در آپارتمان زندگی میکنند میتوانند سبزیجات روی میز غذای خودشان را کشت و پرورش دهند. از نظر من باغبانی، در هر حدی که باشد شغلی سالم و جالب است. کاری است بدنی و فکری و یکی از راه‌هایی است که میتوان بر قلق و اضطراب فائق آمد. بالاتر از همه، لذتی است که به شما پس از چیدن میوه، یا سبزی که محصول دسترنج خود شماست به شما دست میدهد. من همواره، به افرادی که با من در مورد مشکلات پزشکی خود مشورت مینمایند، باغبانی را پیشنهاد میکنم.

اگر شما قادر به پرورش مواد غذایی خود نیستید، میتوانید آن را از منابعی که به شما قول میدهند محصول آنان عاری از سموم نباتی است خریداری نمایید. بنا بر قوانین و مقررات محلی، «اصطلاح تولید آلی» که بر روی بعضی از این نوع فرآورده‌ها زده شده است، ممکن است معنی داشته، یا نداشته باشد. در کالیفرنیا، اورگون، و بعضی دیگر از ایالات، فرآورده‌ای نمیتواند «آلی» باشد مگر آنکه مطابق با معیاری باشد که از طرف دولت تعیین شده است. اخیراً بعضی از سوپرمارکت‌ها کالاهایی در اختیار مشتریان خود میگذارند که یا عاری از مواد شیمیائی سمی، و یا مقدار ناچیزی از آنهاست. این یکی دیگر از پاسخ‌هایی است که تولیدکنندگان به اعتراض مشتریان خود داده‌اند.

چون عرضه کردن میوه و سبزیجات فاقد اثرات سموم، و عبارت دیگر میوه و سبزی بدون سموم آفات نباتی مستلزم هزینه و صرف وقت است، بهتر است انسان بدانند کدام یک از محصولات ممکن است بیشتر آلوده باشد. آنکه بیشتر از همه مرا نگران میکند سیب، هلو، کرفس، سیب زمینی، انگور (و انواع کشمش)، پرتقال، هویج، لوبیای سبز، توت فرنگی، قارچ‌های سفید رنگ معمولی، کاهو، بادام زمینی و آرد گندم است. اگر از این فرآورده‌هایی که نام بردم هر از گاهی استفاده میکنید، ارزش آن را دارد که آنهایی که عاری از سموم است خریداری نمایید و الا کوشش کنید مصرف آنها را کاهش دهید هر چقدر ممکن است پوست میوه جات و سبزیجات را قبل از مصرف بگیریید. هیچگاه پرتقال، لیمو، و یا بریده‌های یک لیمو را نپزید مگر آنکه عاری از سموم، آنها را خریداری کنید. برگ‌های خارجی کلم، کاهو و سایر سبزیجات را همواره دور بریزید. گوا اینکه من قانع نیستم که با شستن، اثرات سموم از بین میرود معهداً توصیه میکنم که سبزیجات را قبل از مصرف بشوئید حتی اگر لازم باشد برای این شستشوی صابون استفاده کنید. بعضی از سموم را بعنوان «آماده سازی» در گیاهان بکار میبرند و این معنی را میدهد که علاقه دارندریشه گیاه سم را جذب کرده و سپس آن را به بافت‌های گیاه برساند. حال تصدیق خواهید کرد که شستن و پوست کردن، شما را از شر سموم رهائی نخواهد بخشید.

مومی که از آن استفاده میشود و به بعضی از سبزیجات و میوه‌ها میزنند (سیب، خیار و فلفل سبز)، غالباً حاوی قارچ‌گش‌هاست و لزومی ندارد که بر آن برچسب زده و به ما هشدار دهند. این مواد شیمیائی، سمی است و نمیتوان جز با پوست کردن از شر آن رهائی یافت. البته اگر تمایل به خوردن فلفل خام داشتید نمیتوانید آن را مانند سیب پوست کنید. برای آنکه سیب زمینی جوانه نزنند به آن نوعی ماده‌ی شیمیائی پاشیده میشود که ممکن است خطرناک باشد.

از سالها پیش پرورش دهندگان گیاه گفته و میگویند که نمیتوانند فرآورده‌های کشاورزی خوب تهیه کنند مگر آنکه به این سموم نباتی متکی باشند. کشاورزی ارگانیک ممکن است در باره‌ی فرآورده‌هایی که در باغ منازل میروید صادق باشد ولی در مورد فرآورده‌های تجارتي غیر عملی است. اکنون، در اثر خوف و وحشتی که نسبت به دفع آفات در بین همه حکمفرماست و نگرانی زائد الوصفی که مصرف کنندگان از این مسئله دارند و بالاخره توسعه‌ی بازارها برای دستیابی به میوه جات و سبزیجاتی که فاقد مواد شیمیائی هستند، واکراه در اعتراف به اینکه استفاده‌ی همه جانبه و همه گیر مواد دفع آفات نباتی ما را به جنگ بدتری با حشرات گوناگون کشانده است، پرورش دهندگان گیاه کشف کرده‌اند که روش‌های کشاورزی طبیعی کار آئی دارد و بهتر است از آن استفاده کرد. شما میتوانید از این عقیده طرفداری کنید و هر چه زود تر به گروه مصرف کنندگانی که

د، خواست فرآورده‌های، به خط کشا، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳۰، ۱۳۳۱، ۱۳۳۲، ۱۳۳۳، ۱۳۳۴، ۱۳۳۵، ۱۳۳۶، ۱۳۳۷، ۱۳۳۸، ۱۳۳۹، ۱۳۴۰، ۱۳۴۱، ۱۳۴۲، ۱۳۴۳، ۱۳۴۴، ۱۳۴۵، ۱۳۴۶، ۱۳۴۷، ۱۳۴۸، ۱۳۴۹، ۱۳۵۰، ۱۳۵۱، ۱۳۵۲، ۱۳۵۳، ۱۳۵۴، ۱۳۵۵، ۱۳۵۶، ۱۳۵۷، ۱۳۵۸، ۱۳۵۹، ۱۳۶۰، ۱۳۶۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۳، ۱۳۶۴، ۱۳۶۵، ۱۳۶۶، ۱۳۶۷، ۱۳۶۸، ۱۳۶۹،

خود را بطریقی دیگر برای گذراندن قانون یا قوانینی که تولید کنندگان را ملزم میکند تا شرح کامل مواد شیمیائی مصرف شده در فرآورده های خود را بر روی برچسب ذکر کنند، شروع نمائید.  
پرش - درباره ی پرتوافکنی غذا نظر شما چیست؟

پرتوافکنی مواد غذایی روش تازه ئی از نگاهداری غذا بوسیله ی بمبارد کردن با اشعه های پرانرژی است که سبب اختلال در DNA میشود و سازواره های مسئول ضایعات را از بین میبرد. پرتوافکنی سبب میشود که در غذاها تغییراتی شیمیائی بوجود آید که ممکن است این تغییرات بحال ما مفید، یا مضر باشد. ممکن است که پرتوافکنی کمتر از روشهای شیمیائی دیگری که برای نگاهداری غذا بکار برده میشود خطرناک بوده باشد ولی روشی را که تولید کنندگان انتخاب کرده وبدون آنکه باندازه ی کافی تحقیق بعمل آمده باشد فرآورده های خود را با این روش ها به مردم تحمیل میکنند نمی پسندم. حداقل این جماعت میتوانند برچسبی برای متاع خود تهیه کنند و روی آن بنویسند که «این یک ماده غذایی پرتوافکنی شده است تا از فاسد شدن جلوگیری شود». نه آنکه تصویر گلی را که معصوم بنظر میرسد، یا جمله ئی فریبنده مانند «بخاطر سلامت شما فرآورده را از زیر اشعه گذرانده ایم»، بر روی برچسب خود حک نمایند.. چنانچه شما علاقه به استفاده ی هر چه بیشتر از هر چه بیشتر پرتوافکنی در صنایع غذایی دارید، به گروه مصرف کنندگان بپیوندید تا فشار بیشتری برای انجام تحقیقاتی وسیع تر در باره ی تأثیر این کاربردین آدمی، محدودیت استفاده واستعمال این روش وافشای کامل موارد استعمال آن بر روی برچسب، بر تولید کنندگان وارد آید.

پرش - من احساس میکنم اگر یکبار خارج از خانه ی خودم غذا بخورم خطرناک است. آیا لازم است کدمن غذا خوردن در رستوران را متوقف کنم؟ نکاتی که منزل سایرین بر ما برای شام دعوت شده ام بچشم؟

غذاهای رستوران معمولاً پر کالری، پر از چربی های اشباع شده، پر از نمک ومقدار بسیار زیادی پروتئین است. چون دوست دارم مانند سایرین خارج از خانه غذا بخورم کوشیده ام راه هائی بیابم تا اثرات سوء غذاهای رستوران ها را بحد اقل برسانم. اینروز ها رستوران ها کوشش میکنند تا هر چه بیشتر غذاهای سالم تری در منوی خود جای دهند. به بعضی از آگهی های تبلیغاتی آنها اشاره میکنم. «سالم برای قلب»، «استاندارد فلان غذای ما با استانداردهای امریکا مطابقت دارد، کم چربی است، روغن اشباع شده با کلسترول کم. چنانچه به بعضی از آنها قبلاً اطلاع دهید خوشحال خواهند شد که غذای مورد علاقه شما را از پیش تهیه نمایند.

پس از آنکه آزمایش کردید، محققاً در خواهید یافت که غذای مخصوص خودتان را میتوانید در یکی از رستوران ها پیدا کنید. بعنوان مثال، شما میتوانید ماهی را سرخ شده، یا کباب شده، بدون کره یا روغن را، در یکی از رستوران ئی که غذاهای دریائی عرضه میکنند صرف نمائید. همیشه میتوانید غذای پاستا با سس گوجه فرنگی و سالاد با روغن و سرکه در یک رستوران ایتالیائی پیدا کنید. آشپزخانه های یونانی و خاور میانه ئی میتوانند انواع غذاهای خوب و یاب طبع گیاهخواران را با کمی سالاد در اختیار شما قرار دهند. در رستوران هائی که استیک بمشتریان خود عرضه میکنند، میتوانید یک سیب زمینی پخته و سالاد بدست آورید. رستوران های چینی همواره میتوانند سبزی های سرخ شده یا غذای مخصوص گیاه خواران را حتی اگر در لیست غذایی خود از آن نام نبرده باشند، فوراً در اختیار شما قرار دهند. اگر شما منحصرأبند نبال سبزیجات باشید میتوانید در د که های ویژه ی سالاد وارد شده و سالاد میل کنید. نصیحت من به شما اینست که از استفاده از سوس مایونز در این مغازه هادوری جوئید و سالاد خود را با روپوشی از کرم مفروش ننمائید. البته شما میتوانید در اغلب شهر ها رستورانهای گیاه خواران و خورا کهای طبیعی را پیدا کنید ولی من ضمانت نمیکنم که شما میتوانید غذاهای کم چربی در آنها پیدا کنید. بهره رستورانی در هر گوشه از دنیا که وارد شوید میتوانید کارهائی برای حفاظت خود از خطر انجام دهید:

- به مقدار زیاد نان سفید نخورید.

- روی نان خود کره نمالید.

- از سوپ هائی که کرم در آن بکار برده شده اجتناب کنید.

- سوس سالاد را جدا گانه سفارش دهید. اگر روغن زیتون و سرکه موجود است آنرا هم در کنار سالاد بگذارید.

- غذای اصلی خود را ساده انتخاب کنید. مانند ماهی، یا مرغ و اگر امکان دارد کباب شده، یا پخته (از آنها

بخواید پوست مرغ را قبل از پختن از بدن مرغ جدا کنند).  
 - از آنها بخواید غذای شما را بدون کره و روغن تهیه نمایند.  
 - از آنها بخواید که سوس، یا کاکل سالاد را جداگانه پهلوی سالاد بگذارند.  
 - از غذاهای سرخ شده احتراز کنید.  
 - از دسرهای پرچربی صرفنظر کنید.  
 - برای سفارش دادن غذا به گارسون عجله بخرج ندهید، یا اینکه از او نپرسید که آیا آشپزخانه میتواند غذای ویژه‌ی برای شما تهیه کند؟ حتماً میتواند. شما نگران نباشید.

همه‌ی اینها که گفته شد دلالت بر آن ندارد که انسان لطف غذا خوردن در خارج از منزل را از دست بدهد. تفریح و ولخرجی موسمی در یک رستوران چیزی نیست که شما را بیازاردولی اگر در خارج غذا میخورید علاقه خواهید داشت مهارت خود را در یافتن رستورانی مناسب که غذاهای سالم به شما عرضه نماید بیازماید. شما اطمینان میدهم که اگر شما رژیم غذایی خود را بگونه‌ی که در فصل آخر به آن اشاره شده است تغییر دهید، کم‌کم اشتهای خود به غذاهای بسیاری از این رستوران‌های معروف را از دست خواهید داد و زمانی که در یکی از رستوران‌های خارج غذا بخورید، با تعجب به اطراف خود نظر خواهید انداخت و از خود خواهید پرسید که این‌ها چیست که این مردم میخورند؟

هنگامی که بمنزل دیگران برای خوردن غذا میروید، شایسته است که مهماندار شما بداند شما چه چیزی میخورید و چه چیزی نمیخورید. راه بعدی اینست که بعضی از محدودیت‌های را که قرار شد در رستوران‌ها بکار برید در اینجا هم اعمال کنید. محدودیت‌ها عبارت بود از کره، سوس، سوس سالاد و دسر.

پزشک‌های که با سفر میروم چکیم؟

همان احتیاط‌ها را بهنگام مسافرت نیز بکار برید. اگر امکان دارد غذای خود را همراه ببرید، رستوران‌ها را عاقلانه انتخاب کنید، با ملاحظه غذا سفارش دهید و از اینکه نوع غذایی را که دوست دارید به آنها بگوئید هراس بخود راه ندهید.

غذای هواپیماها خوب نیست و هر روز هم بدتر میشود. اگر امکان دارد غذای خود را همراه ببرید. بعضی از آژانس‌های هوایی مشروط بر آنکه به آنها قبلاً اطلاع داده شود، غذاهای ویژه‌ی از قبیل یک ظرف میوه تازه (که معمولاً خوب هم هست)، غذای ویژه گیاهخواران (بندرت خوبست) و غذاهای کم کلسترول دار برای مسافران خود تهیه میکنند.

بسیاری از هتل‌ها که غذای مسافران شاغل را تهیه میکنند رستوران‌هایی دارند که غذاهای بهداشتی و سالم در آنها یافته میشود. سراغ رستوران‌های خوب ایتالیائی و رستوران‌هایی که در آنها ماهی عرضه میکنند بگیرید، یا آنکه از فروشگاه‌های غذاهای بهداشتی آدرس رستوران‌هایی که در آنها غذاهای طبیعی، یا غذاهائی که ویژه‌ی گیاه خواران تهیه میشود بگیرید.

پزشک - بزرگان خود چه غذائی بخوریم؟ آنها دنبال باه‌اند و همان غذائی را از من طلب میکنند که تا خوردن آن را منع کرده‌ام!

فراموش نکنید که غذاهای بهداشتی و سالمی یافت میشوند که هم خوشمزه اند و هم، چشم، بینی، و ذائقه را نوازش میدهند. عادت بخوردن غذا در سال‌های اولیه‌ی عمر انسان ریشه میدواند. اگر شما در خانواده‌ی رشد یافته‌اید که همبرگر، هات داگ، چیپس و مخلوط شیر و بستنی از اجزاء لاینفک غذای آنهاست برای شما بسیار مشکل است که از این نوع غذاها تا پایان عمر تبری جوئید.

اگر فکر میکنید برای آنکه فرزندان شما غذاهای بهتری بخورند شما باید در این راه مبارزه کنید بهتر است به آن تن در دهید. کوشش کنید که دسر را بعنوان رشوه به آنها ندهید. مثلاً بگوئید سبزی‌های خود را بخورد و گرنه از بستنی خبری نیست. یکی از راه‌هایی که فرزندان شما را تشویق میکند تا غذای سالمی را که شما آن را تهیه کرده‌اید بخورد این است که به آنها تذکر دهید جز آنچه روی میز است غذای دیگری نیست. اگر اختیار برای بچه‌ها خوردن غذای سالم و نخوردن باشد، یاد میگیرند که هر چه شما روی میز گذاشته‌اید خوردنی است و باید از آن لذت برند.

همانگونه که شما یاد میگیرید که ذائقه خود را برای غذاهای سالم و بهداشتی تغییر دهید، میتوانید به دیگران کمک کنید و یاد دهید همان شیوه را بکار بندند. بهترین جایی که نقطه‌ی شروع است، خانواده‌ی خود شماست. در آخرین فصل، پیشنهادات دیگری برای خواندن وجود دارد و نام چند کتاب آشپزی که میتواند

برای شما مفید باشد. امیدوارم از نمونه دستور غذائی هائی که مواد آنها را برای شما تشریح کرده ام خوشتان بیاید و بتوانید خود را قانع کنید که بدون اتکاء به اجزاء غیر بهداشتی، غذاهای خوشمزه و خوبی از آنها تهیه نمایید.  
پرش - مزایا و معایب روش های مختلف پخت و پز با میکروویو چیست؟

بهترین روش حرفه ئی برای طبخ غذا چراغ گاز است، چون به سهولیت میتوان میزان حرارت را در این دستگاه تنظیم نمود. بدی این روش این است که گاز، هوای درون را آلوده میکند و لازم است از چراغ گاز برای افرادی که اشکال تنفسی داشته و نسبت به استنشاق هوای آلوده به گاز سوخته شده حساسیت دارند متوقف شود. چراغهای گاز و بخاری های گاز سوز که مجهز به پیلوت هم هستند، مقداری از انرژی را تباه میکنند. دستگاه هائی که به آتش زنه ی الکتریکی مجهز اند بسیار بهتر است. اجاق های برقی تمیز تر از گاز است ولی گند کار میکنند. پخت و پز با اجاق برقی به دقت و مهارت بیشتری نیاز مند است تا جبران گند کار کردن و میزان درجه ی حرارت آنها را بنماید.

اجاق های میکروویو برای گداختن و حرارت دادن، یا تهیه ی سرویس های فردی بسیار مناسب است. برای بسیاری از غذاهای نتیجه ی کار میکروویو به پایه ی روشهای قدیمی، صرف نظر از اینکه در دستور استفاده از میکروویو چه نوشته است، نمیرسد. پرتوافشانی میکروویو، آیونیزه نشده است. و به عبارت دیگر جزء دسته ئی نیست که الکترون ها را از مدار اتمی خود مجبور به خارج شدن نماید. و بهمین سبب مسئول بوجود آوردن ذراتی است که میتواند به DNA خسارت وارد آورده و همست های ایمنی بدن ما را مجروح و به سلولها آسیب رساند. چنانچه این گداختگی از حد معینی تجاوز نماید آن دسته از نسوج بدن که در معرض آن قرار میگردد پخته میشود و میزان کم آن ممکن است سبب اختلال در همست های حساس کنترل، در بدن ما گردد. ما میدانیم که رشد و توسعه ی سلولها بوسیله جریان های کوچک الکتریکی و میدان های الکترومگنتیک در بدن ما بنظم کشیده میشوند. میکروویو ممکن است در رشد و توسعه ی سلولهای بدن بطور عکس عمل نماید.

یکی از خطرات دستگاه میکروویو، نشد انرژی در داخل اتاق یا آشپزخانه است. شما میتوانید دستگاه ارزان قیمت موج یاب، یا، یا بنده نشد را خریداری نمایید تا از میزان هدر رفتن انرژی مطلع شوید ولی این دستگاه چندان قابل اعتماد نیست. همچنین شما میتوانید یک چراغ فلورسانت در دست خود بگیرید و آنرا بدور در جلوی اجاق در حالیکه روشن است بچراغ در آورید. اگر نور چراغ فلورسانت کم و زیاد شد میکروویو نشد میکند و الا سالم است. بطور کلی دستگاه های میکروویو نشد نمیکند مگر آنکه صدمه ئی فیزیکی بر آنها وارد شده باشد. اگر شما به این کار مشکوکید از یک کارشناس حرفه ئی دعوت کنید تا دستگاه شمارا باز دید نماید. از دستگاهی که نشد میکند استفاده نکنید. یا آنرا تعمیر کنید یا تعویض.

موضوع دیگری را که باید به آن فکر کنیم این است که میکروویو کردن چه تأثیری در ترکیب شیمیائی غذا خواهد داشت؟ مواردی بچشم خورده است که میکروویو کردن پروتئین ها به مدت ۱۰ دقیقه تشکیل اجزاء جدیدی از پروتئین غیر طبیعی را میدهد که ممکن است برای بدن مازیان آور باشد. حال که این امکان وجود دارد، فکر میکنم لازم است از میکروویو فقط برای حرارت دادن و آب کردن یخ غذا استفاده کنیم و نه پختن غذا. مردم معمولاً از خطرات فوری و بیشتر آن بی اطلاعند. چنانچه شما غذائی را که در ظرفهای پلاستیکی، یا بسته بندی های پلاستیک که از قبل گذاشته شده است میکرو کنید بعضی از مولکول های پلاستیک به کمک انرژی پرتوافشانی به غذا سرایت کرده و جذب آن میشود. هیچگاه غذائی را در میکروویو نگذارید مگر آنکه در ظرفی شیشه ئی، یا از نوع سرامیک گذاشته باشید و هیچگاه از پلاستیک بعنوان سرپوش غذا استفاده ننمایید. ضروری ندارد چند کلمه ئی هم با شما راجع به ظروفی که در آن غذائی پزیم صحبت کنم. پیشنهاد من این است که برای پختن غذا از ظروف آلومینیوم استفاده نکنید زیرا آلومینیوم در برابر غذاهای حاوی اسیداز خود بازتاب نشان میدهد که نتیجه ی آن جذب مقداری آلومینیوم در بدن شماست. آهنی که در ظروف ساخته شده از آهن وجود دارد نیز همانگونه عمل میکند با این تفاوت که بدن ما به آهن نیاز مند است ولی به آلومینیوم نه!

بیشتر مردان و بیشتر زنان یا نسه به آهن اضافی در بدن خود احتیاج ندارند ولی زنان گیاهخوار به آن محتاجند زیرا که گوشت یک از منابع اصلی آهن در رژیم غذائی سخی است. چنانچه شما یک گیاه خوار یا نیمه گیاه خوار باشید میتوانید بعضی از غذاهای خود را، ولی نه همه ی آنها را در ظروف آهنی طبخ نمایید. ممکن است که بدن شما زیاد تر از حد لزوم آهن جذب کند که گرفتاری های بهداشتی از نوع دیگر بدنبال خواهد

یکی از انتخاب های معقول برای ظروف قابلمه های آشپزی که بی خطر، کار آموثر و در حد معقول قیمت گذاری شده باشد، ظروف ضد زنگ است که ته آنها با مس یا آلومینیوم پوشیده شده تا ضریب هدایت، یا انتشار حرارت را افزایش دهد (ضریب انتشار حرارت در ظروف ضد زنگ به تنهایی کم است). آهنی که در ته ظرف تعبیه شده با غذا در تماس نیست. در هر حال بخاطر داشته باشید که ظروف ضد زنگ حاوی نیکل است که فلزی است سمی و سبب حساسیت میشود. چنانچه شما نسبت به زیورآلاتی که نیکل در آن بکاررفته حساسیت دارید، نباید از ظروف ضد زنگ برای غذاهایی که اسیدی است، از قبیل سوس گوجه فرنگی، استفاده نمایید. شاید سالم ترین و نا کارترین ماده برای قابلمه و تابه، جنس شیشه ئی آنها باشد. ظروف نجسب از نوع ممتاز آنها نیز مناسب است که انسان در آشپزخانه خود داشته باشد. حداقل در آنها میتوان بعضی از سرخ کردنی ها را بدون روغن، یا با کمی روغن انجام داد و روپوش ظرف عکس العملی در قبال غذا ندارد.

من شدیداً مخالف سرخ کردن با مواد روغن عمقی هستم. این روش پخت غذای بیشتر از اندازه با روغن آغشته میکند و همانگونه که در فصل قبل به آن اشاره شد، منجر به بازتاب های گوناگون شیمیائی در روغن ها میشود. شما باید کوشش کنید که بیشتر غذاهای سرخ کرده را چه از طریق عمقی و چه با روش سطحی از برنامه غذایی خود حذف کنید. بشرط آنکه غذا را هنگام سرخ کردن هم بزنید و اینکار با کمی روغن انجام شود، ضرری برای شما متصور نیست. تکنیک دیگری که من بسیار آن را دوست دارم، سرخ کردن غذا با بخار است؛ کمی از روغن های خوش طعم و بو را در یک دیگچه داغ بگذارید، غذا را که عبارت است از سبزیجات خرد شده یا برش داده شده، در آن بریزید، فوراً آن را هم بزنید و پس از آن فلفل و نمک و کمی آب در ظرف ریخته و در قابلمه را محکم ببندید. آنقدر آن را بپزید که سبزیجات زیر دندان شما صدا کند و سپس در قابلمه را بردارید و آنقدر بگذارید بپزد که آب قابلمه به اصطلاح کار رود.

پخت و پز با بخار ساده یکی از بهترین روش های پخت است که هم انرژی کمتری مصرف مینماید و هم آسیب کمتری به غذا وارد میسازد. از این روش برای پختن بسیاری از غذاها میتوان استفاده کرد، من جمله پختن نان، سبزیجات و ماهی.

جوشاندن، روشی فوری برای طبخ غذا است که حتی ممکن است بر روش پختن با بخار بویژه سبزیجاتی که کمتر حساس اند مانند ذرت، سیب زمینی، و ریشه های چغندر برتری داشته باشد. چنانچه شما سبزیجات نرم، و نه زیاد سفت را بجوشانید (نخود، کدو، تابستانی، یا لوبیا سبز بعنوان مثال) و آب آنها را دور بریزید، بعضی از مواد غذایی آنها را از دست میدهید.

جوشاندن و پختن، محتاج به مقدار بسیار زیادی انرژی است ولی نتایجی که از آن بدست می آید خوشمزه است. اگر بعضی از احتیاط ها را بکار برید، روشهای سالمی برای پختن غذا است. اولین شرط آن است که چربی اضافی به غذاهائی که می پزید، یا کباب میکنید نزنید. دومین احتیاط اینست که از قهوه ئی شدن، یا قهوه ئی کردن بیش از حد غذا پرهیزید زیرا غذاهائی که بیش از حد لزوم قهوه ئی رنگ یا سیاه شده باشند سرطان زا است. بعضی از کارشناسان آنقدر بر روی این موضوع وسواس دارند که میگویند قسمت کاملاً برشته شده ی نان را باید برید و دور انداخت. احتیاط سوم آن است که دودی که از حرارت دادن غذا با آتش زیاد متصاعد میشود نباید استنشاق گردد. آن هم سرطان زاست.

کباب کردن غذا بر روی ذغال، همان خطرات را در بر دارد. هم دود سرطان زا بدون ریه میفرستد و هم ترکیبات شیمیائی متغیری در لایه ی بیرونی غذا بویژه گوشت لخم کباب شده که ما آنرا آنقدر کباب میکنیم تا تیره رنگ شود، بوجود می آورد. چنانچه شما از غذاهای کباب شده بر روی ذغال استفاده میکنید، عادت کنید که لایه ی خارجی آن را بریده دور بیندازید. هیچگاه برای روشن کردن ذغال از موادی از قبیل نفت، بنزین، یا حبه های سفید رنگی که بعنوان آتش زنه اینروزها بکار میبرند استفاده نکنید. زیرا بقایای سمی آنها بر روی غذائی که شما قرار است آنرا بخورید باقی میماند. یکی از دود کش های فلزی، یا آنچه در ایران به آن تنوره میگویند بخورید و با کمی کاغذ روزنامه یا سرشاخه های درخت، آتش کباب را علم کنید. راستی! سبزیجات کباب شده را فراموش نکنید زیرا هم پروتئین آنها کم است و هم خوشمزه است و هم سالم تر از غذاهای گوشتی کباب شده است.

پرش - نمک تا چه حد برای سلامت انسان زیان بخش است؟



است، بویژه یون سدیم، یا ذره‌ی تبدیل شده به برق آن که بدن انسان را برای بنظم کشیدن بسیاری از اعمال بدنی، منجمله برانگیختن اعصاب، ضربان قلب، و کنترل حجم مایعات در همست دورانی بدن بکار میگیرد. برای آنکه سدیم مورد نیاز بدن را تأمین کنیم ما به نمک زیاد احتیاج نداریم. شاید یک گرم در روز، یا ربع یک قاشق چایخوری برای نیاز بدن ما کافی باشد ولی افرادی را می‌شناسیم که خیلی بیشتر از این مقدار حجم مصرف نمک روزانه‌ی آنهاست.

حیوانات گوشتخوار، سدیم مورد نیاز بدن خود را از خون و بافت‌های حیواناتی که می‌خورند تأمین مینمایند. حیوانات گیاه‌خوار مانند آهو، گوزن و گاو، نمک را دوست دارند و چه بسا راه‌هایی بس دراز و طولانی طی میکنند تا به چشمه‌ئی از نمک دست یافته و نمک آنرا لیس بزنند. اشتیاق بشر به نمک ممکن است از زمانی که کشاورزی آغاز شده است قوت گرفته باشد. بعضی از گروه‌های انسانی که هنوز بگر بر جای مانده و به تعبیری در توخس بسر می‌برند نمک را نمی‌شناسند و بدنبال آن نیز نمیگردند.

از زمانی که بشر شروع به استفاده از نمک در غذا کرد بفوریت به آن علاقمند شد و بعبارت دیگر به آن معتاد شد. نمک بعنوان ماده‌ئی گرانبها و نفیس در آمد و اغلب آن راه‌یه‌ئی جادوئی که بوسیله‌ی زمین یا دریا به آنها ارزانی شده است می‌شناختند. اهمیت اقتصادی نمک در تاریخ بشر آن است که کلمه‌ی «حقوق» یا بزبان انگلیسی salary (۱)، معنای اولیه‌اش پرداختی بوده است که با آن بتوان نمک خرید.

مصرف نمک بوسیله‌ی جامعه پزشکی در قرنی که در آن هستیم بارها طرد شده و دوباره باز گشت نموده است. در حال حاضر هنوز متهم است که مسبب بالا رفتن فشار خون، مسبب سکت قلبی، تراکم خون در قلب، بیماری‌های کلیوی، تورم و پف کردن اعضای بدن و سردردها است. پزشکان معمولاً بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی، کلیه‌ها، افزایش فشار خون را از خوردن نمک زیاد منع میکنند. در این روزها چپیس و سایر تفلات به سوپرمارکتها راه یافته است و بر روی بیشتر این فرآورده‌ها کلمات «با سدیم کم» نوشته شده است تا نظر مشتریانی که به سلامت خود فکر میکنند جلب کند. توگوئی بعضی از دلپستگی‌های ما، نوعی مدرن و تازه از شیدائی، یا جذب به‌ی طولانی مدت بشر، به نمک بوده است که آنرا بمثابه معجزه‌گر و معجون نیرومند، از دیر باز می‌شناخته است. بعضی از ما شاید ۲۰ درصد از جمعیت، در برابر نمک حساسیت نشان میدهند. نمک سبب میشود که این عده بیشتر مایعات را در خود نگاه دارند، حجم گردش دورانی در بدن آنان اضافه شود و ما حاصل اینکه بر بار قلب و کلیه‌های آنان بیفزاید. نگاهداری مایعات سیال در بدن ممکن است به سردرد منتهی شود و سبب تورم اعضاء بویژه در بانوان گردد. مردمی که از ناتوانی قلب و بیماری‌های کلیوی رنج می‌برند میتوانند از سنگینی باری که بر این دو عضو تحمیل میشود، با کم کردن ورود سدیم به بدن خود بکاهند.

در کشور ژاپون که مصرف سدیم بسیار بالا است خونریزی مغزی بزرگترین عامل برای مرگ افراد است. ژاپونی‌ها میتوانند برای این عشقی که به آن خو گرفته اند چاره‌اندیشی کنند و با غوطه و ر شدن در آب بسیار گرم نوعی مصنوعیت برای خود دست و پا کنند. بدن میتواند سدیم اضافی را از طریق تعریق و تعرق، یا ادرار بخارج دفع کند و حمام آب گرم به اینکار کمک میکند. بخلاف ارتباط نمک با خونریزی مغزی در ژاپون، من تصور نمیکنم که این گفته معتبر باشد اگر بگوئیم که خوردن نمک سبب فشار خون، سکت قلبی یا بیماری‌های مربوط به کلیه‌ها و قلب است. در بیشتر افرادی که با این مشکلات مواجه اند نمک علت آن نیست و چنانچه مصرف سدیم در این افراد محدود شود بیماری آنان بهبود نمی‌یابد.

نسبت سدیم به پتاسیم در رژیم غذایی ممکن است اهمیتش بیش از سدیمی باشد که به مصرف میرسد (فصل ۱۴ مطالعه شود)، همچنین کمبود کلسیم در وجود بعضی از افراد ممکن است آنان را مستعد مشکلات عمده‌ئی برای خوردن نمک زیاد از حد کند. در هر حال، اگر گفته شود که خوردن نمک زیان‌آور است، این موضوع را ساده و سراسری گرفته ایم. معهداً عقیده‌ی من بر آن است که چنانچه کمتر نمک خورده شود، بویژه اگر در خانواده‌ی شما سابقه‌ی فشار خون، بیماری‌های قلبی، سکت قلبی یا حساسیت نسبت به نمک وجود داشته باشد، بهتر است.

نه چندان دور، زمانی که نمک از موفقیت بهتری برخوردار بود، پزشکان ما را تشویق مینمودند تا در هوای گرم، بویژه اگر زیاد عرق می‌کردیم، یا آنکه فعالیت جسمی ما زیاد بود قرصهای نمک بخوریم. این روزها که

ظاهر آعرق کردن از مُد افتاده است، بندرت اتفاق می افتد که کسی قرص نمک مصرف نماید زیرا بدن انسان در نگهداری سدیم در وجود خود، و از دست ندادن آن بوسیله ی تعریق، یا دفع ادرار، اعجاز میکند. علی ایحال، چنانچه شما بر بازی تنیس اصرار بورزید، یا در وسط روز تابستان هوس دویدن به سرتان بزنند، ممکن است تمایل به مصرف نمودن کمی نمک داشته باشید بویژه اگر در ماهیچه های بدن خود احساس ضعف کنید. به آن سبب که تمایل، یا دوست داشتن غذای نمک دار اکتسابی است، شما میتوانید آنچه را که آموخته و کسب کرده اید فراموش کنید. تغییر دادن این حس که اگر چه اندازه سدیم مصرف کنیم صحیح و عقلانی است، بمراتب ساده تر از تغییر دادن گرایش انسان به چربی ها و شکر است. شما کم خوردن نمک را با غذاهایی که نمک در آنها دیدنی و مشهود است آغاز کنید: چوب شور یا بیسکویت نمکی. چپس های سیب زمینی و ذرت، آجیل های نمک اندود، و امثال آنها. یک قاعده و قانون برای خود وضع کنید که مثلاً هیچگاه در سر میز غذا از نمکدان استفاده نکنید. پس از آن شروع به کم کردن میزان نمکی که در آشپزخانه به غذا میزنید همت گمارید و همینطور استفاده از نمک را به سایر فرآورده ها از قبیل زیتون، خیار شور، قوطی های ماهی و بسیاری از پنیرها تعمیم دهید.

هنگامی که اندوخته های علمی خود نسبت به نمک را بدست فراموشی سپردید تعجب خواهید کرد که غذاهایی که قبلاً میخورده اید چقدر با آنکه حالا میخورید تفاوت مزه داشته و شور بوده است. این تغییر، به شما کمک میکند که از بسیاری از غذاهای رستوران ها یا غذاهای آماده شده ئی که بعلم بهداشتی ناسالم برای وجود شماست، و نه بعلت سدیم زیاد آنها، سرخورده وزده شوید. هر چه زمان پیش میرود غذاهایی که شما برای مصرف خودتان تهیه میکنید از نقطه نظر ذائقه ی مهمانان بی نمک است. بگذارید مهمانان هر چقدر دلشان خواست سوس سویا یا نمک به غذای خود بیفزایند.

اینروزها، سوس سویای بی نمک در بسیاری از سوپرمارکت ها و فروشگاه های مواد غذایی بهداشتی موجود است. همچنین میتوانید نمک های مخصوص «لایت» را که نصف آن کلرور سدیم و نصف دیگر آن کلرور پتاسیم است خریداری و مصرف کنید. با مصرف نمودن اندازه ی نمکی که قبلاً در غذا میریختید، با نمک های «لایت»، رساندن سدیم به بدن خود را به نصف تقلیل میدهید. برچسب روی فرآورده ها را بدقت مطالعه نمائید. بیشتر این نوع فرآورده ها حاوی مواد اضافی دیگری منجمله ترکیبات آلومینیومی است. برای آنکه از خالص بودن نمک مورد مصرف خود مطمئن باشید میتوانید کلرور پتاسیم خالص را از داروخانه ها خریداری نمائید و با مقداری مساوی از کلرور سدیم، یا نمک خالص ممزوج نموده و پس از آسیا کردن آنرا مصرف نمائید اینروزها به حقیقت پیدا کردن نمک خالص چندان ساده نیست. اطمینان حاصل کنید که شما بیش از کلرور سدیمی که به آن نیاز دارید چیز اضافی دیگری همراه آن نمیخرید. من پیشنهاد میکنم که شما نمک ید دار مصرف کنید. بعضی از مردم نمک دریائی را بر نمک زمینی ترجیح میدهند من هم با آن موافقم مشروط بر اینکه نمک راشسته باشند و گرنه آلوده است.

در پیش روی خودتکه نمکی محصول فرانسه و بسیار گران قیمت گذاشته ام که بر روی برچسب آن چنین نوشته شده است: «از آبهای شفاف و بیرنگ مدیترانه استخراج شده و بلورهای سفید رنگ آن از تبخیر حاصل از خورشید، همراه با نسیم دریا متبلور گردیده و سپس با آب صاف و زلال در یای مدیترانه شستشوداده شده است». ممکن است در گذشته مدیترانه آبی صاف و زلال داشته باشد، ولی امروز آب آن خاکستری رنگ و آلوده است. شما میتوانید نمک خالص را از مغازه های مواد بهداشتی، یا بعضی سوپرمارکت ها خریداری کنید. فقط برچسب ها را بخوانید تا بدانید چه میخرید.

پرش - نظر ثابت بنویسید یا عادت همراه بنده است؟

تصور من بر آن است که منظور شما آب آشامیدنی است نه نوشابه های الکلی یا کافئین دار (چای، قهوه و کولاها). به نوشابه های دسته ی اخیر، دارو یا مواد مخدر اطلاق میشود که ما در فصل هفتم راجع به آنها صحبت خواهیم کرد. شربت آب پرتقال یا سایر آب میوه جات و سوداهای مختلف را من جزو نوشابه های ساده بحساب نمی آورم چون این نوع آبهای میوه، افشره ی میوه جات و حاوی مقدار بسیار زیادی شکر است. نوشیدنی ساده عبارت است از آب، آب معدنی، چای بدون کافئین گیاهی، و آبهای معدنی که کمی اسانس آب میوه به آن زده اند تا دارای عطر و بو گردد.

معدی که در گوارش غذا مؤثر است مخلوط میشود دوری جویند. چنین گفته‌ی ناصحیح است. آب، میتواند به سادگی وبدون دردسروارد معده‌ی ماشده واز آن خارج شود. بدون آنکه تأثیری در آنزیم‌های گوارشی ما داشته باشد. اگر شما علاقمند به نوشیدن آب بهنگام خوردن غذا یا پس از آن هستید، آن کار را بکنید. (برای اطلاعات بیشتر راجع به آب به فصل سوم مراجعه نمایید).

پرش - خوردن برنجانی که در نیمه‌ی پاییزی خورده و گیاهان سی (Nightshade) قرار گرفته اند چه اثری دارد؟ سیده ام خوردن آنها خطرناک است!

گوجه فرنگی، سیب زمینی، فلفل (فلفل سبز و قرمز) که بصورت زنگوله اند، فلفل قرمز رنگ تند که به آن چیلی میگویند و پاپریکا، و بادنجان، جزو این دسته از گیاهان است. بوته‌ی توتون و بعضی گیاهان بسیار سمی دیگر از قبیل Belladonna (۱)، بنگ دانه، مهر گیاه و تاتوره (بیاد دارم زمانی شهرداری اصفهان برای کشتن سگ‌های ولگرد از دانه‌ی این گیاه استفاده میکرد و پس از اینکه سگ با خوردن این گیاه که به طعمه‌ی آن زده شده بود میمرد، چند روزی جسد سگ در کنار خیابان یا کوچه میماند - مترجم)، جزو این دسته از گیاهان است. بعضی از این گیاهان سابقه‌ی بس تاریخی و طولانی دارند و کاهنان و جادوگران، چه در اروپا و چه در امریکا از این گیاه‌ها استفاده میکردند. از همان زمان گذشته، به گیاهان ایندسته که خوردنی هستند با دیده‌ی شک و تردید نگاه میشده است، بویژه اگر قرار بود این گیاهان را افرادی با ملیت و فرهنگ‌های مختلف مورد استفاده قرار داده و لازم باشد آنها را بخورند.

بعنوان مثال: اروپائینی که برای اولین بار، وارد کشور (پرو) شده بودند فکر میکردند سیب زمینی ماده‌ی است سمی و استنباط آنان بر این بود که کلیه اجزای این گیاه جز سیبک آن سمی و خطرناک است. حتی هنگامی که اروپائیان گوجه فرنگی را که سوغات دنیای جدید بود بعنوان یک غذا پذیرا شدند تصورشان بر آن بود که این ماده غذایی برای آنکه سالم باشد باید جوشانده شود. هنوز هم بعضی از اروپائیان و امریکائیان مانند پیشینیان خود بر آن باورند که خوردن گوجه فرنگی خام ممکن است منجر به مرگ شود.

این روزها ترس خرافاتی مردم راجع به سبزیجاتی که در بالا به آنها اشاره شد موجود است و هنوز که هنوز است بر آن اصرار میورزند. منتها این بار، از کانال پزشکی وارد شده اند و آنها را از نقطه نظر طبی، سمی قلمداد میکنند. پیروان مکتب پرهیز از موجودات ریز ذره بینی، از گوجه فرنگی، سیب زمینی، فلفل خام و بادنجان، بدلیل آنکه بزعم آنان غیر سالم است، از این نوع سبزیجات دوری میجویند و بعضی دیگر، از تازه پزشکان نیز بیماران مبتلا به ورم مفاصل را از اینکه نزدیک این سبزیجات شوند منع مینمایند. در حقیقت، درصد کمی از افرادی که از ورم مفاصل در رنجند آنها می هستند که نسبت به سبزیجات فوق حساسیت دارند و زمانی راحت خواهند شد که غذاهائی را که حاوی این سبزیجات است از دستور غذایی خود حذف نمایند. جز آنکه شما حساسیت بخصوصی نسبت به این غذاها داشته باشید، دلیلی برای پرهیز از آنها، یا قلمداد کردن آنها به عنوان غذاهای خطرناک وجود ندارد (جز داروهای ضد آفات نباتی که هنوز ممکن است در رگ و ریشه آنها بر جای مانده و شسته نشده باشد).

پرش - «سراسر عمر با اضافه وزن مبارزه کرده ام بسیاری از رژیم‌های غذایی را تجربه کرده ام ولی موفقیت چشم‌نهمنده است. نظر شماست. با افرادی که علامت‌های کم‌گردن وزن خود چیست؟»

تمام نصیحت من به این افراد در دو کلمه خلاصه میشود، کمتر بخورید. تنها رمز از دست دادن وزن همین است. راه دیگری وجود ندارد و صرف نظر از ساده بودن این کلام، من انتظار آن را ندارم که نقطه‌ی پایانی دیگری در تمام کتابها، نقشه‌ها، کلینیک‌ها، یا فرآورده‌های غذایی وجود داشته باشد که به شما مژده، یا وعده‌ی راه حل دومی را بدهد. شما نمیتوانید دستور غذایی معجزه گری بیابید که شما را قادر سازد وزن خود را کم کنید و هر چه دلتان خواست غذا بخورید. ما غذائی نداریم که «کالری منفی» داشته باشد تا چربی‌های شما را بسوزاند و مکملی غذائی سراغ نداریم تا ساز واره‌ی بدن شما را بهمان منظور سرعت بخشد.

۱- از گیاهان کُشنده است و از آن داروهای سمی گرفته میشود. در زبان ایتالیائی یا لاتین مدرن، این لغت به معنای بانوی زیبا آمده است. شاید به آن علت باشد که شیریه‌ی این گیاه را چون در چشم بریزند چشم را درخشان میکند و به اصطلاح برق میزند.

کم کردن وزن در جوامعی که زیاده از حد ضرورت (۱) مواد غذایی دارند بصورت عقده‌ی ملی درآمده است و مردمی که در این جوامع وزنی اضافه بر حد معقول دارند مواجه با ناپسند بودن هیكل خود اند. نه تنها به آنها گفته شده است که وزن اضافی سلامت آنان را تهدید میکند بلکه لازم است که اینان با نفوذ نیرومند صنایع غذایی و لباس های روز سر جنگ داشته باشند زیرا که این هر دو بما قبولانده است که زیبایی و جذابیت فقط با دست دادن اشتها و لاغری بدست می آید. این نوع طرز تفکر سبب میشود که آن دسته از مردمی که منحنی های بدن آنان با استاندارد ارائه شده از طرف مدیست ها مطابقت ندارد، و از طرفی در خود قدرت مبارزه با چاقی مفرط را ندارند در عذاب و ناراحتی فروروند و چون پر خوری نوعی جواب معمولی به ناراحتی و ناامنی است، چاق، چاق تر میشود.

در گوشه‌ی دیگری از دنیا، با فرهنگی متفاوت تر، به زیبایی بطریقی دیگر نگریده میشود. اندام های بزرگ و مدور، مظهر زیبایی شناخته میشود. احتمال دارد بعضی از تعصبات یا پیش داوری های فرهنگی که ما علیه چاقی داریم در تحریف نظرات پزشکی مؤثر بوده باشد. ممکن است فردی زیاده از حد چاق باشد ولی این دلالت ندارد که این شخص ناسالم است و چون چاقی نوعی از انرژی برای ما است، چه بسا احتمال دارد افرادی که کمی، یا بسیاری از آنها با خود حمل میکنند مقاومت بیشتری در برابر بیماری ها و ناراحتی ها داشته باشند. چنانچه شما زیاده بر حد معمول فرجه هستید، مثلاً بیش از ۲۰ درصد از حد ایده آل و استاندارد، ممکن است شانس شما برای ابتلا به بیماری های وابسته به رگهای خونی، امراض قلبی و فشار خون زیاد، دیابت، کیسه صفرا، بعضی از انواع سرطان و درد های مفصلی، بیش از دیگران باشد.

فلسفه‌ی خوردن، در مرکز کنترل مغز که بمنزله‌ی ترموستاتی برای گرسنگی است بنظم درمی آید. نقطه‌ی تعیین کننده‌ی که در دستگاه کنترل مغزی است تشخیص میدهد که چند بار و چقدر غذا خورده ایم. در بسیاری از ما، بنظر میرسد که این دستگاه کنترل به غلط تنظیم شده است و سبب میشود که ما بیش از حد لزوم کالری وارد بدن خود کنیم. ممکن است اینکار دلیل ژنتیکی داشته باشد. بسیاری از نیاکان ما زنده ماندند و زندگی کردند چون اینان ظرفیت خوردن و انبار کردن کالری را در بدن خود بهنگامی که غذا وجود داشت، داشته اند. نقطه تعیین کننده‌ی مرکز گرسنگی بدن ما، برای دنیائی که غذا فقط بعضی اوقات در آن یافت میشود (گرسنگی و قحطی)، یا اینکه بیشتر اوقات بمقدار نا کافی غذا در آن وجود دارد، بگونه‌ی دقیق در فعالیت است. در دنیائی که غذا و مواد غذایی بحد و وفور در آن یافت میشود (نفس این آقا از جانی گرم بلند میشود - مترجم) و انسانها بدنبال تنوع غذایی میگردند، مشکل ما شروع میشود.

بنظر من بدو طریق میتوان این نقطه‌ی تعیین کننده‌ی مرکز گرسنگی در مغز را تغییر داد. اول آنکه داروهای محرک، مانند کافئین، کوکائین، آمفتامین، یا نیکوتین مصرف نمود. همه‌ی دارو هائی که نام بردیم وزن انسان را کم میکند. با مصرف آنها اشتها و میل به غذا در انسان کشته میشود، گرسنگی زائل میشود و سوخت و ساز بدن افزون میگردد. همه‌ی اینها نتیجه‌ی عملکرد دارو بر روی مغز است. ممکن است که این روش لاغر شدن خوب باشد ولی بجای آن بسیار گزاف است. اعتیاد بدون قید و شرط به دارو و مصرف اینگونه‌ی مرتب و منظم، و پذیرش یک مهمان ناخوانده در بدن که بمحض اینکه این مهمان بیدار شد باید غذای او حاضر باشد. بسیاری از مردم قدم در این راه میگذارند و تصور میکنند دعای آنان در این راه مستجاب میشود و وزن آنان تحت کنترل در می آید. البته که چنین نیست. عاقبت کار این است که شما باید اعتیاد خود را ترک کنید و آنچه وزن کم کرده اید بفوریت بجای اولیه خود باز گشت خواهد نمود.

اخیراً فرآورده‌ی هائی که حاوی علف افدرا (که بعضی اوقات با نام چینی اش، ماهوانگ، شناخته میشود)، یا مشتقات آن افدرین است، در امریکا طرفدارانی پیدا کرده است و از آن علف، یا گیاه برای کم کردن وزن استفاده میکنند. گفته میشود که این گیاه یک حرارت ژنتیکی در بدن ایجاد میکند و این بدان معنی است که سوخت و ساز بدن (متابولیسم) را بالا میبرد تا به سوزاندن چربی بدن در حالیکه اشتهای انسان را نیز کنترل مینماید کمک نماید. ممکن است از این گیاه این هنر بر آید ولی افدرین (۱) نیز یکی دیگر از مواد محرک و مخدر

۱- همانطور که قبلاً گفته شد نویسنده کتاب امریکائی است و در دنیائی زندگی میکند که نعمات الهی بحد و وفور یافت میشود و آنچه اضافه بر نیاز است می سوزاند یا از بین میبرند تا نصیب مردم فقیر قاره سیاه نشود. مترجم - ۲-Ephedrine داروئی است قلبیائی که در علف Ephedra آن را یافته اند و میتواند در ساختمان رگهای خون و گشاد کردن برونش ها کمک کند. در معالجه بیماری آسم بکار میرود.

است و چه بصورت گیاه باشد و چه در قالب داروهای شیمیائی، مانند سایر مواد مخدر، مشکل ساز است. راه دومی که بوسیله ی آن میتوان نقطه ی تعیین کننده مرکز گرسنگی را در مغز کنترل کرد این است که به فعالیت بدن از طریق تمرین و ورزش بیفزائیم. نه تنها ورزش کالری ها را می سوزاند بلکه با گذشت زمان میتواند مرکز کنترل گرسنگی در مغز را از تنظیم قبلی خود خارج سازد. چون تأثیرات تمرین و ورزش همه مثبت است (فصل ۵ را مطالعه نمایند)، من بعضاً به افرادی که تمایل به کم کردن وزن بدن خود دارند آنرا پیشنهاد میکنم. ولی فراموش نکنید که اگر شما قاعده ی کلی را بکار نیندازید، ورزش به تنهایی کافی نیست. این قاعده به شما حکم میکند که «کم بخورید». چون چربی، متراکم ترین منبع کالری در بدن است (۹ کالری در هر گرم. و حال آنکه پروتئین و هیدروکربن ها ۵ کالری در هر گرم دارند)، آسانترین راهی که میتوان کمتر خورد این است که شما کمتر چربی بخورید. اگر شما خوردن چربی را کاهش دهید و تمرینات بدنی هم داشته باشید، آنوقت است که شروع به کم کردن وزن میکنید و مادام که این امساک و تمرین ادامه داشته باشد خبری از اضافه وزن نیست. فراموش نکنید در این نوع برنامه ها لزومی ندارد که شما مقدار بسیار زیادی وزن به یکباره از دست دهید. در حقیقت هر چه آهسته آهسته شما وزن خود را کم کنید شانس آنکه هنگامی که به مقصود خود رسیدید آن را ثابت نگاهدارید بیشتر است.

خواهشمندم بدنبال پرهیزهای مد زود گذر، پرهیزهای فوری، پرهیزهای پراز پروتئین و خالی از هیدرو کربن، قرص ها و گردهای معجزه آسا و سایر حقه بازی های وزن کم کن نروید. حتی اگر با مصرف آنها وزن خود را کم کردید، اطمینان داشته باشید که دوباره آنرا باز خواهید یافت. اعتیاد غذایی در فصل هفتم را بخوانید. پرش- آیا میتوانی از تور غذائی کمی کمتری و راه های راکتوان تعدادی از تورهای غذایی را پس بپوش کرد و آنرا سالم تر ساخت، نگردد؟ مترصد بودم که چنین سئوالی را از من بکنید. هر از گاهی من در کلاس های تغذیه شرکت میکنم. در این کلاس ها، شرکت کنندگان، غذاهای دسته جمعی تهیه میکنند. چند نوع از این غذاها را که مفید است برای شما مینویسم:

#### سوپ عدس

یک پاوند عدس سبز (عدس معمولی) بردارید، سنگ ریزه، گرد و خاک و سایر مواد اضافی آنرا پاک کنید. در آب سرد بشوئید و سپس آن را در ظرف یا قابلمه ی بزرگی که در آن آب سرد ریخته اید بریزید، طوری که آب سرد به اندازه ی ۱۰ سانتیمتر بالاتر از سطح عدس ها باشد. یک سوم برگ بوبه آن اضافه کنید. آب را بجوشانید و ضمن آن کف موجود در سطح آب را بگیرید. حرارت را کم کنید و آرام آرام آنرا بجوشانید. هنگام پختن در قابلمه را نیمه باز بگذارید. مواظب باشید سر نرود. بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه اینکار را ادامه دهید. در این موقع عدس زیر دندان کمی پخته بنظر میرسد. ۳ عدد هویج فرنگی بزرگ را که پوست آنرا کنده و باریک باریک قاچ زده اید، ۲ ساقه ی کرفس قاچ داده شده، یک پیاز بزرگ که آنرا باریک باریک بریده اید به آن اضافه کنید. پختن را بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ی دیگر ادامه دهید تا هویج کمی پخته و شل شود. در این موقع ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون، نمک و فلفل و به اندازه ی دو فنجان گوجه فرنگی خرد شده، یا رب گوجه فرنگی به آنها اضافه کنید. غذا را همانطور که در قابلمه نیمه باز است، میجوشانید تا زمانی که عدس نرم و بحالت کرم در آید (یکساعت حرارت اضافی دیگر). قابلمه را بهم بزنید و اگر لازم شد آبجوش به آن بیفزائید تا مانع از چسبندگی غذا به ته قابلمه گردد. اگر علاقه داشتید فلفل بیشتری به غذا بزنید با کمی سرکه. قبل از آوردن غذا بر سر میز برگ بورا از آن خارج کنید.

#### سوپ میسو (۱)

در یک ظرف یزرگ دو قاشق غذاخوری روغن Rapeseed را حرارت دهید. ۳ باریکه از زنجفیل تازه و یک پیاز بزرگ را که بصورت باریکه های نازک در آورده اید در آن بریزید و ۵ دقیقه حرارت دهید. ۲ عدد هویج پوست کنده و باریک باریک شده، ۲ ساقه کرفس باریک شده و ۴ فنجان کلم خرد شده را اضافه کنید. خوب بهم زنید و سپس ۵ فنجان آب در ظرف ریخته و آنرا جوش آورید و پس از آن درجه حرارت را کم کنید و ولی غذا را

۱- Miso-خمیری است که از مخمر دانه های سویا همراه با مالت جو یا برنج تهیه میشود و ژاپونی ها در غذاهای خود از آن استفاده میکنند.

در حال جوش نگاهدارید. در قابلمه را بگذارید تا هویج‌ها بمدت ۱۰ دقیقه کمی نرم شود. قابلمه را از روی حرارت بردارید. ۴ قاشق غذاخوری میسو (بارنگک روشن یا نیره‌ی آن که میتوانید از مغازه‌های فروشنده‌ی غذاها‌ی طبیعی بخرید) در یک کاسه‌ی بزرگ یا ق‌دح بریزید و کمی آب گوشت، یا آب سبزیجات در آن ریخته، هم بزنید و سپس آنرا روی سوپ بریزید و بگذارید چند دقیقه بهمان حال باقی ماند.

پس از آنکه یک پیازچه را خرد کرده و بر روی سوپ ریختید میتوانید ق‌دح را سرمیز آورید. اگر مایل باشید میتوانید ریشه‌ی زنجفیل را قبل از خوردن سوپ خارج کنید و باز اگر علاقه داشتید میتوانید چند قطره روغن کنجد بر روی سوپ بریزید.

#### سوپ لوبیای سیاه

یک پاوند، لوبیای سیاه را پاک کنید و خوب شستشو دهید و سپس آنرا بمدت ۸ ساعت در آب سرد بخیسانید. یک سوم برگ بوبه آن اضافه کنید و بجوشانید. کف آن را بگیرید و حرارت شعله را کم کنید. در قابلمه را نیمه باز بگذارید تا زمانی که لوبیاها کمی پخته شود (یک ساعت). یک پیاز بزرگ قاچ زده شده را به آن بیفزایید و پختن را ادامه دهید تا پیاز در آب جوش ظرف حل شود یا آب شود. یک حبه سیر به آن اضافه کنید تا خوشمزه شود و بعد از آن نمک به مقدار کافی. پختن را ادامه دهید و چنانچه لازم شد آب جوش به ظرف بیفزایید تا هنگامی که لوبیا شروع به آب کشیدن کند که احتمالاً بین یک تا دو ساعت طول خواهد کشید. برگ بورا از ظرف خارج کنید و حرارت را قطع کنید. لوبیاها را مرحله به مرحله در ظرف یا مخلوط کننده‌ی برقی بریزید و آنرا بصورت پوره در آورید. دو قاشق غذاخوری پودر خردل و دو فنجان شری به آن اضافه کنید و فلفل و نمک بزنید. دوباره آنرا حرارت دهید و سرمیز بیاورید. تزئین روی غذا با خودتان.

#### سالاد لوبیای سبز

سروته یک پاوند لوبیای سبز را بزنید و باریک باریک ببرید. سپس آنرا در آب جوش بمدت ۵ دقیقه بپزید. بقسمیکه لوبیا زیر دندان صدای مخصوص «قرچ قرچ» بدهد. سپس آنرا آبکش کنید، در آب سرد بگذارید تا خنک شود و سپس دوباره آنرا آبکش کنید. بعد از آن لوبیا را در یک قاشق غذاخوری ریشه‌ی زنجفیل که بسیار ریز خرد شده است، ۴ قاشق چایخوری پودر خردل، و یک قاشق غذاخوری آب سرد، که همه‌ی اینها را مخلوط کرده و بصورت خمیر در آورده‌اید، غلت میدهید. دو قاشق چایخوری شکر، دو قاشق غذاخوری سوس سویای کم نمک، سه قاشق غذاخوری سرکه و دو قاشق غذاخوری روغن کنجد بوداده شده به آن اضافه میکنید.

#### سالاد سیب زمینی

سیب زمینی قرمز را با پوست در قابلمه بگذارید و در آنرا ببندید و بگذارید آب قابلمه آنقدر بجوشد با بتوان براحتی یک چاقوی نوک تیز را در سیب زمینی‌ها فروبرد. در عین حال، در یک ظرف شیشه‌ئی دهان گشاد نصف فنجان خردل، نصف فنجان ورموت سفید رنگ، نصف فنجان سرکه، ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون افشرد اول، و به اندازه‌ی کافی نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و خوب بهم زنید. سیب زمینی‌ها را آبکش کنید، بگذارید سرد شود، پوست آنها را بگیرید و سپس آنها را ضخیم بریده و در یک کاسه‌ی بزرگ یا ق‌دح بزرگ بگذارید و تا گرم است سس، یا چاشنی را به آن اضافه کنید و بهم زنید. بعداً یک پیاز خام باریک شده، جعفری خرد شده، تمشک، کرفس تازه که نازک خرد شده باشد، شوید تازه‌ی خرد شده و اگر دوست داشته باشید سایر سبزیجات خرد شده (فلفل قرمز زنگوله‌ئی و تربچه) را به آن افزوده و با هم مخلوط کنید. نمک و فلفل بآن اضافه کنید و بگذارید سرد شود. اگر ظرف شما بیست و چهار ساعت در یخچال بماند، سالاد خوشمزه تر خواهد شد. لوبیای سبز که کمی پخته شده باشد، آخرین قلمی است که میتوان به سالاد اضافه نمود و سرمیز آورد.

#### چاشنی‌ئی کمربنی

در یک مخلوط کننده‌ی برقی یک چهارم فنجان آب سیب، یک چهارم فنجان سرکه‌ی سیب، ۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، ۲ قاشق غذاخوری آب، ۲ قاشق غذاخوری پیاز خرد شده، ۱-۲ حبه سیر، کمی اکلیل کوهی (رزماری) و آویشن، نیم قاشق چایخوری اورگانو (پونه کوهی)، نیم قاشق چایخوری پودر خردل، نیم قاشق چایخوری پاپریکا (میوه‌ی رسیده‌ی فلفل قرمز) و نصف فلفل زنگوله‌ئی و قرمز سرخ شده یا فلفل شیرین

قرار دهید و همه را با هم مخلوط کنید. بعد، نمک و فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید در شب خشک شود.

سوس کج

در یک مخلوط کننده برقی، یک چهارم فنجان دانه ی کنجد بوداده شده (خام آنرا بخرید و در یک تابه ی خشک، با آتش کم در حالیکه آنرا مدام هم میزنید برشته کنید)، یک چهارم فنجان باریکه های کدو که با بخار پخته شده باشد، ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری آب، ۲-۳ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، ۲ قاشق غذاخوری سوس سویا، ۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده تازه، و یک حبه سیر له شده را داخل کنید و با ملامت آنرا مخلوط کنید تا بصورت سوس سیال در آید.

سوس کوچ مرغی

در یک مخلوط کننده ی برقی محتویات یک قوطی ۶ اونس گوجه فرنگی، یک فلفل قرمز سرخ کرده ی قرمز رنگ، ۲ قاشق غذاخوری سرکه، ۲ قاشق غذاخوری آب، یک حبه سیر له شده (اگر علاقه داشتید)، یک قاشق غذاخوری ریحان خشک شده را داخل کرده و با هم مخلوط کنید.

سوس کرم

در یک مخلوط کننده ی برقی ۶ اونس (تفو)، ۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، یک قاشق غذاخوری روغن Rape seed، نیم قاشق چایخوری نمک، یک چهارم قاشق چایخوری فلفل، یک قاشق غذاخوری جعفری تازه ی خرد شده، یک حبه سیر له شده، نیم قاشق غذاخوری سرکه بریزید و با هم مخلوط کنید. از این سوس میشود برای غذاهائی که مایه ی پنیری دارند نیز استفاده کرد. ریختن آن بر روی پاستا یا ماکارونی، خالی از لطف نیست.

سالاد پاستا پستوی (۱) اسفناج

یک پاوند پاستای خشک ایتالیائی (از هر نوع آن که باشد) را بهمان طریق که در دستورش آمده است بپزید. آبکش کنید و در آب سرد آنرا خنک کنید. دوباره آبکش کنید و آنرا در یک کاسه یا قدهح بریزید. مقدار بسیار زیادی جعفری خرد شده، باریکه های فلفل زنگوله نی سبز و قرمز و زرد، هویج رنده شده، پیاز چه خرد شده، تربچه خرد شده، خیار شور خرد شده یا زیتون یا هر چیز دیگری که جاذب باشد بر روی آن پاشید و کلیه ی مواد را با هم مخلوط کنید و آخر کار پستوی اسفناج را بر روی آن ریخته و هم بزنید.

سوس پستوی اسفناج

۲ پاوند اسفناج تازه را پس از آنکه ساقه های آنرا قطع کردید بشوئید، برگهای اسفناج را بدون آنکه آب به آن اضافه کنید در قابلمه استیل ریخته، در قابلمه را بگذارید و با حرارتی متوسط اسفناج را بپزید تا آنکه از آن بخار بلند شود. سرپوش قابلمه را بردارید. اسفناج ها را مخلوط کنید تا تمام برگهای آن خم شده و در هم فرورود و رنگ سبز آن بیشتر جلوه کند. زیاده بر حد اسفناج را نیز بپزید زیرا رنگ خود را از دست میدهد. آبهای اضافی را آبکش کنید و سپس اسفناج ها را در مخلوط کن برقی گذارده یک فنجان ریحان تازه، ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون افشرد اول، ۵ حبه سیر یا بیشتر، له شده، ۲ قاشق غذاخوری بادام زمینی (اختیاری است) و نمک به آن اضافه کنید و کمی برق را روشن کنید تا کاملاً با یکدیگر مخلوط شوند. اگر تمایل داشتید کمی پنیر پارمسان به آن بیفزائید.

پاستا و برنجات

نیم فنجان گوجه فرنگی خشک شده را در آب جوش بخیسانید تا نرم شود (۱۰ دقیقه)، آنرا آبکش کنید و سپس به قطعات کوچک آنرا بپزید و کنار هم بگذارید. شروع به طبخ یک پاوند پاستای خشک از هر نوع آن که باشد (صدفی، گرد، ریگاتونی و غیره) کنید. در حالی که پاستا مشغول پختن است، سبزیجات را آماده کنید. بمقدار یک پاوند کلم، کلم پیچ، برگ چغندر، چغندر چارد سویسی، یا مخلوطی از اینها را در دسترس داشته باشید. قسمت های زائد آنها را بریده و دور بریزید. آنها را به قطعات نه بسیار کوچک خرد کنید و کنار بگذارید. یک پیاز بزرگ را به دو قسمت ببرید و سپس آنها را برش های نازک دهید. نیم قاشق غذاخوری یا بیشتر تکه های فلفل قرمز آماده داشته باشید، یک قاشق غذاخوری ریحان خشک، ۲-۴ حبه سیر له شده در کنار

آن بگذارید. ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را در یک تابه ریخته و پیاز و تکه های فلفل را در آن ریخته حرارت دهید. در حالی که مشغول سرخ شدن است اگر لازم باشد کمی آب به آن اضافه کنید تا نجسید. موقعی که پیاز شروع به رنگ گرفتن کرد، گوجه فرنگی و سبزیجات خرد شده را در تابه بریزید و خوب بهم زنید. سیر را روی آن بریزید و ریحان را نیز اضافه کنید و آنرا هم بزیند تا سبزیجات رنگ شفاف سبز بخود بگیرند. پاستا را آبکش کنید و با سبزیجات مخلوط کنید و سرانجام اگر علاقه داشتید کمی پنیر پارسا رنده شده روی آن بریزید.

کاشا (۱) با برنجات

یک مشت قارچ خشک شده را در آبجوش خیس کنید تا نرم شود. سپس ساقه های آنرا بزیند و آبکش کنید ولی آب آنرا دور نریزید. قارچ ها را ورقه ورقه، ببرید. اگر بلغور گندم سیاه شما بونداده است آنرا در یک دیگچه با حرارت متوسط بدهید و هر از گاهی آنرا هم بزیند. یک فنجان بلغور بونداده شده را به ۳ فنجان آبجوش اضافه کنید (با اضافه ی آب قارچی که ذخیره نموده اید). حرارت را کم کنید و سپس یک هویج بزرگ که آنرا پوست کنده و قاچ داده اید، یک پیاز متوسط تکه تکه شده و ورقه های قارچ را به آن اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید اجازه دهید محتویات آن بجوشد تا آب آن جذب شود. به آن نمک و سوس سویا بیفزائید تا خوشمزه شود.

سوک گنیزایی پاستا

۴ دسته گشنیز تازه را تمیز کنید، بشوئید و ساقه های زائد آنرا قطع کنید و دور بریزید. گشنیز ها را ریز خرد کنید. یک قاشق روغن Rapeseed، و (اگر در دسترس نبود از روغن زیتون استفاده کنید)، را در یک دیگچه بریزید و حرارت دهید. یک قاشق غذاخوری زنجفیل که آنرا ریز خرد کرده اید در آن بریزید و سرخ کنید (یک دقیقه). گشنیز ها را در آن ریخته و در حالیکه آن را بهم میزنید سرخ کنید تا برنگ گیاه بصورت سبز روشن در آید. حرارت را کم کنید. ۲ قاشق چایخوری شکر، یک چهارم فنجان سوس سویای کم نمک و کمی آب به آن بیفزائید. یک دقیقه حرارت دهید و بهم بزیند و سپس آنرا بر روی پاستا ریخته و میل کنید.

اسکامی کدوی شش باد و سما

یک عدد کدو مسما را در یک ظرف آب بزرگ قرار دهید (کدو باید در آب شناور باشد). آب را بجوشانید. حرارت را کم کنید. در قابلمه را بگذارید و آنرا بطور ملایم ۵۰ دقیقه بجوشانید. اگر قابلمه ئی ندارید که کدو در آن جای بگیرد که آن را بپزید، کدو را به دو قسمت تقسیم کنید و آنها را پوست بیائین در ظرف طبخ که به اندازه ی دو سانتی متر آب در آن ریخته اید قرار دهید. روی کدو ها را با یک ورقه ی نازک قلع بپوشانید و اجاق را برای مدت ۴۵ دقیقه بر روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد، یا علامت شماره ۴ چراغ گاز، روشن نگاهدارید تا کدو نرم شود.

بموازات پختن کدو، دو هویج بزرگ را پوست بکنید و بصورت ورقه در آورید. دو ساقه جعفری، یک پیاز بزرگ، یک فلفل زنگوله ئی (قرمز، سبز یا قسمتی از هر دو) را آماده کنید، دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را در دیگچه ئی ریخته حرارت دهید. پیاز، هویج، و کمی آب در آن بریزید تا از چسبیدن مواد جلوگیری کند. ۵ دقیقه با حرارت متوسط آنها را سرخ کنید. بقیه ی سبزیجات را با کمی از تکه های فلفل قرمز و کمی نمک به ظرف اضافه کنید. آنرا بهم بزیند و سرخ کنید تا سبزیجات نرم شوند (۱۰ دقیقه). یک قوطی ۲۸ اونس گوجه فرنگی لهیده، ریحان و اور گانوبه آن بیفزائید تا خوشمزه شود و سپس، از ظرف مخلوط سبزیجات خشکی که در دسترس دارید، کمی بر روی آن پاشید. ۲-۵ حبه ی سیر را بفشارید و فشرده را در قابلمه بریزید و بمدت ۱۵ دقیقه آنرا بجوشانید. در عین حال سه چهارم پاوند پنیر موزارالای کم چربی را رنده کنید و نصف فنجان پنیر پارسا رنده شده را نیز بر آن بیفزائید.

کدو را از ظرف یا اجاق بردارید و بگذارید سرد شود. اگر بصورت کامل است آنرا از طول به دو قسمت تقسیم کنید و سپس تخمه های کدو را با قاشق بردارید و آبهای اضافی که ممکن است بر روی کدو مانده باشد جمع کنید. گوشت کدو را که پخته شده است از پوست جدا کرده و آنرا در ظرفی که سیب زمینی در آن له میکنید بریزید و با پشت یک قاشق آنها را نرم کنید. سپس آنرا با سبزیجات کاملاً مخلوط کنید و نصف آنرا در کف یک ظرف پخت فر گاز قرار دهید. روی آن را با نصف پنیرها، بقیه ی کدوها و بقیه ی پنیرها بپوشانید و دوباره در اجاق



بگذارید. به مدت ۳۰ دقیقه آنرا بپزید تا پنیر بصورت حباب در آید و کمی قهوه ئی رنگ شود. ۵-۱۰ دقیقه آنرا در خارج از اجاق نگاهدارید و بعد سر میز بیاورید.

#### لوبیا های تند

یک پاوند لوبیای چیتی یا نوع دیگر را انتخاب کنید. ریگ و آشغال های خارجی که در آن است پاک کنید. بشوئید و آنرا در مقداری زیادی آب سرد برای هشت ساعت بخیسانید. آب را دور بریزید. لوبیا ها را بشوئید و بر روی آن آب سرد بریزید و آنرا جوش آورید. کف آن را بگیرید. حرارت را کم کنید و در حالی که در قابلمه باز است بگذارید آرام آرام بجوشد تا اینکه لوبیا ها نرم شود (یک ساعت). یک پیاز را ورقه ورقه کنید و با یک قاشق چایخوری فلفل قرمز در ظرف لوبیا بریزید و آنقدر پختن را ادامه دهید تا پیاز شل شود. بموازات اینکار دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را دردیگچه ریخته آنرا حرارت دهید. ۲ پیاز و ۲ هویج باریک باریک شده و هر نوع سبزی دیگری را که شما دوست دارید (نیم پاوند قارچ یا دو فلفل زنگوله ئی قاچ داده شده بعنوان مثال)، به آن اضافه کنید و بگذارید روی حرارت متوسط جوش بخورد و اگر لازم شد کمی آب به آن بیفزائید تا اینکه سبزیجات نرم شوند. کمی نمک و باندازه ی یک قاشق چایخوری زیره، یک قاشق چایخوری ارگانو، ۵ حبه دیگر سیرله شده، کمی فلفل قرمز و نیم قاشق چایخوری ادویه به آن اضافه کنید. پختن را برای ۵ دقیقه ی دیگر ادامه دهید سپس لوبیا ها و یک قوطی ۲۸ اونس گوجه فرنگی خرد شده را به آن بیفزائید. حداقل برای مدت یک ساعت دیگر آنرا حرارت دهید، کمی سرکه به آن اضافه کنید با اضافه سوس تا پُسکو.

#### کاری عدس صورتی رنگ

یک پاوند عدس صورتی رنگ را انتخاب کنید و مواد اضافی موجود در آن را پاک کنید و آنرا در آب سرد شستشو دهید. سپس آنقدر آب سرد در ظرف بریزید که روی عدس را بپوشاند. با حرارت کم عدس را جوش آورید و در قابلمه را کمی باز گذارید تا زمانی که عدس بصورت خمیر نرم کلفت در آید (تقریباً یک ساعت) و در عین حال یک قاشق غذاخوری از روغن Grapeeed، یا روغن زیتون را در یک دیگچه حرارت دهید و به اندازه ی ۲-۳ فنجان سبزی های خرد شده (پیاز، هویج، کرفس، کلم، و هر سبزی دیگری که شما دوست دارید) همراه با کمی آب بآن اضافه کنید. دردیگچه را بگذارید تا سبزیجات با بخار سرخ، و تقریباً نرم شوند. مقداری پودر کاری با اضافه ۲-۴ دانه سیرله شده، یک قاشق غذاخوری ریشه ی زنجفیل خرد شده و نمک یا سوس سویا به آن بیفزائید. در قابلمه را بگذارید و سبزی ها را حرارت دهید تا کاملاً پخته شود. سپس عدس را به آن اضافه کنید. چاشنی آنرا تکمیل کنید و بگذارید برای ده دقیقه ی دیگر بپزد تا خوش رایحه گردد. آنگاه میتوانید آنرا همراه با برنج سر میز بیاورید.

#### نان ذرت

حرارت اجاق گاز خود را بر روی ۴۲۵ درجه تنظیم کنید. در یک قلع بزرگ ۲ فنجان آرد ذرت زرد رنگ (اصلی، ونه آرد جوانه ذرت)، ۲ فنجان آرد سفید خالص، نیم قاشق چایخوری نمک، ۴ قاشق چایخوری پودر خمیر مایه (غیر آلومینیوم دار)، نیم یا یک سوم فنجان فراکتوز (در فروشگاه های غذاهای بهداشتی یافت میشود)، همه را مخلوط نموده و از الک میگذرانید. به این مواد دوونیم فنجان آب جوش همراه با دو قاشق غذاخوری روغن Raapeseed و اگر موجود نبود روغن زیتون بیفزائید. همه را در مخلوط کن بهم بزنید ولی زیاده از حد نباشد. اگر لازم باشد کمی آب جوش به آن اضافه کنید تا خمیر نرم بدست آید. داخل ظرف نان را کره بمالید (بتر است ظرف را قبلاً در اجاق داغ کنید و قبل از استفاده به آن روغن بمالید). در هر حال موقعی که کره را به ظرف میمالید باید صدای جَلَز و ولَز بدهد. مدت پخت نان ۳۰ دقیقه است.

#### کلوچه با پوس جو سب

حرارت اجاق را بر روی ۳۲۵ درجه تنظیم کنید. کمی روغن به درون ظرف کلوچه بمالید - دوسیب بزرگ سبزو پختنی را پوست بکنید، دانه های آنها را خارج کنید و به قطعات نه چندان کوچک آنها را ببرد و کنار بگذارید. در قلع دیگری ۲ فنجان آرد شیرینی، یک فنجان آرد سفید خالص، یک چهارم فنجان سبوس جو، دوونیم قاشق چایخوری جوش شیرین، یک قاشق چایخوری دارچین و نیم قاشق چایخوری جوز را در الک ریخته و همه ی مواد را از الک بگذرانید. به این مواد محتوی یک قوطی (۱۲ اونس) گرم شده ی مربای سیب

تغلیظ شده، سیب های بریده شده ی قبلی و آنقدر آب اضافه کنید (تقریباً یک فنجان) که خمیری نرم بدست آید. سپس کلیه ی مواد را با یکدیگر مخلوط کنید و سپس آنرا در ۱۲ فنجان حلبی مخصوص کلوچه بریزید و بگذارید بپزد. همینکه ظرف ۲۵-۳۰ دقیقه خمیر برشته شد آنرا تا گرم است از ظرف مخصوص خارج کنید.

دسرخ زده کائو-موز

۴ موز رسیده را پوست بکنید و آنها را در مخلوط کن برقی بگذارید و سپس ۴ قاشق پودر کائو به آن اضافه کنید. یک قاشق چایخوری وانیل و اگر مایل باشید چند قاشق غذاخوری رام، یا عصاره ی شیره ی افرابه آن اضافه و سپس همه را مخلوط کنید و در کاسه های کوچک یا فنجان ریخته و در فریزر بگذارید تا یخ ببندد. توصیه ی من بشما اینست که این دستورالعمل های خوراکی را آزمایش کنید و مدت ها سرگرم باشید. من در آشپزخانه ی خودم آنها را امتحان کرده ام و تشویق میکنم که شما نیز بعنوان نقطه ی شروع تجربه ی عملی خودتان آنها را بیازمائید.

یکی از پرسش‌هایی که ضمن تحقیق درباره‌ی سوابق بیمار میکنم این است که «شما آب هم می‌آشامید؟» بسیاری از آنان جواب میدهند نه! نه آنقدر که لازم است. و من این جواب را در دفترم بطور خلاصه «ناکلا» مینویسم (هر حرف نشانده‌ی اول ۵ کلمه‌ئی است که بمن جواب داده است - نه - آنقدر - که - لازم - است). حداقل این افراد میدانند که باید آب بیاشامند.

من هیچ نوشابه‌ئی را بهتر از آب خالص و تمیز نمیشناسم. هیچ لذتی برای من بهتر از آب آشامیدنی سرد بهنگام گرما و تشنگی نیست و هیچ نوشابه‌ئی بیای آن نمیرسد. شاید هم بدلیل آنکه من در بیابانی گرم و خشک زندگی میکنم آنقدر به آب علاقمندم. خاطرات بسیار زیادی از بازگشت بخانه ام دارم که بمحض ورودم بخانه باولع خاصی آب سرد و گوارای چاه رالیوان لیوان نوشیده و با این کار لذتی وصف ناپذیر بمن دست داده است. علاقه‌ی دیگری که من به آب دارم ناشی از غوطه ور شدن در آب سرد کوهستان محلی است که در آن زندگی میکنم و خاطرات لذت بخشی است که از تماس بدنم با آب سرد کوهستان در مغز من نقش بسته است.

آیا لازم است بشما بگویم که چرا نوشیدن مقدار بسیار زیادی از آب خوب و گوارا همانقدر برای سلامت انسان لازم است که خوردن صحیح آن؟ بطور خلاصه یکی از وظائف اصلی همست خود شفا بخشی بدن انسان تصفیه‌ی خون است و این عملی است که بیشتر بوسیله کلیه‌ها و کمی کمک گرفتن از مکانیزم تعریق و تعرق بدن صورت میگیرد. کلیه‌های بدن انسان آنقدر جمع و جور و دقیق کار میکنند، و دستگاه تصفیه آنها آنچنان اعجاز میکند که اگر وقفه‌ئی در کار آنها ایجاد شود و از دستگاه تجزیه مصنوعی بطور موقت کمک گرفته شود جز شرمساری و خجالت برای این ماشین چیز دیگری باقی نمیماند. قلب، خون و کلیه‌ها، همه، دستگاه‌های منحصر به فردی هستند که دائماً خودشان را تمیز و تصفیه میکنند و هر چه مواد زائد و فضولات از سوخت و ساز بدن باقی مانده، یا مواد زیان بخشی که بنحوی از انحاء بدن ما راه یافته است، همه را از بین میبرند. این مهست پالایش و شستشو، تنها در صورتی میتواند بگونه‌ئی منظم و دقیق کار کند که حجم آبی که برای بیرون ریختن مواد زائد در آن جریان دارد کافی برای اینکار باشد. عرق کردن، بزرگترین تهدید برای پالایش و خالص سازی خون و رایج ترین دردسری برای کلیه‌ها است. بعضی از افرادی که زیاد عرق میکنند کلافه میشوند غافل از اینکه یا فراموش میکنند باندازه‌ی کافی مایعات و بویژه آب بنوشند یا آنکه مایعاتی را مینوشند که بجای پالایش، عدم آرامش به آنها دست میدهد. افرادی که عادت بنوشیدن آب به اندازه‌ی کافی ندارند افرادی هستند که خطر مشکلاتی از قبیل تب، عفونت، اسهال، مشکل دفع ادرار (باضافه عفونت مثانه و پروستات) یا آسم را بویژه اگر در مناطق حاره زندگی کنند برای خود میخرند. برای بقیه‌ی ما ممکن است رنج و درد فوری بدنال نداشته باشد ولی جلوگیری در دستگاه‌های پالایش بدن و ایجاد مانع در سر راه آنها برای کار کردن دقیق و حساس دستگاه‌ها حاصلی جز این ندارد که خطرات بیماری‌های مختلف را در آینده برای خود بخریم.

چه مقدار آب باید بنوشید؟ در محل چشمه‌ی آب معدنی در ایالتی که من زندگی میکنم آگهی‌هایی به درود یوار چسبانده و به مهمانان تذکر میدهند که روزانه ۸ لیوان آب خوردن که تقریباً دو لیتر میشود میل کنند. برای افرادی که علاقه بنوشیدن آنقدر آب ندارند، این نسخه مفید نیست. فکر نمیکنم شما باید خودتان را مجبور کنید آنقدر آب بنوشید ولی اشکالی ندارد اگر بکوشید روزانه ۸ لیوان مایعاتی که بیشتر آن آب است بیاشامید. چه بسیار نوشیدنی‌هایی که مردم می‌آشامند و بجای منفعت برای آنان زیان آور است. الکل، مَدْر است و هنگامی که آنرا مصرف میکنیم دستگاه پیش آب انسان را آزار میدهد. غده‌ی هیپوفیز انسان مایعی از خود ترشح میکند و بما کمک میکند آب را در بدن خود نگاه داریم و با مصرف الکل، این مایع که سد راه بهدر رفتن آب از بدن ما است از میان برداشته میشود. نوشابه‌های کافئین دار (قهوه، چای، و کولاها) نیز مَدْر اند و تحریک کننده دستگاه پیشاب. آب میوه جات، مایعاتی غلیظ شده و منبع شکر است که شما نباید آنرا بمقدار زیاد و یا بطور دائم مصرف کنید. شیر، غذائی است پروتئین دار که بیش از آنچه نفع داشته باشد باعث عذاب و آزار کلیه‌های شماست، بویژه اگر پروتئین آن زیاد باشد.

اگر جد از آب ساده خوشتان نمی‌آید، چای داغ یا چای سرد بدون کافئین، یا آبهای معدنی را چه معطر، و چه معمولی آنرا (ولی نه آنها ئیکه به آن شکر زده اند) آزمایش کنید. آبهای جوشان چشمه با کمی شربت که در آن ریخته شود چندان بد مزه نیست. اگر یک لیوان کامل آب بنظر زیاد می‌آید مقدار کمتر آنرا بنوشید متتها

دفعات نوشیدن را زیاد تر کنید. راجع به قرار دادن یک ظرف بزرگ آب در اتوموبیل خود کمی فکر کنید زیرا با این روش هر کجا بروید آب در اختیار شماست. چه آنرا با غذا و چه، بدون غذا بیاشامید. از نظر سودی که برای شما دارد بی تفاوت است. بجای آنکه تعداد لیوان های آبی را که میتوانید بیاشامید فکر کنید فقط بخاطر داشته باشید که باید متناوباً آب بیاشامید و در زمان هایی که هوا گرم است، یا آنکه مشغول فعالیت بدنی هستید و عرق می ریزید باید به میزان آن بیفزائید. هنگامی که بیمار میشوید بیش از همیشه آب بنوشید.

یکی از راه هایی که مشخص میکند شما حتماً میزان آشامیدن آب خود را افزایش داده اید مقدار دفع ادرار شماست. باید این افزایش در دفعات دفع ادرار را بتوانید درک کنید. بخاطر بیاورید که این تزاید ادرار چقدر بحال شما مفید است و تا چه حد خون شما در دستگاه پالایش بدن صاف و بی غل و غش میشود. همین نخورنگ ادرار شما هر چه بیشتر آب بنوشید روشن تر و طبیعی تر میشود. هر گاه مقدار کمی ادرار تیره رنگ و غلیظ از خودتان دفع کردید دلالت بر نخوردن، یا کم خوردن آب آشامیدنی دارد.

دلم میخواست این فصل را بهمین جا خاتمه دهم و بشما یاد آوری کنم که آب بیشتری بیاشامید و به داد کلیه های خود برسید و از آنها مواظبت کنید و ضمناً از دست دادن سموم بدن از طریق تعریق و تعرق را فراموش نکنید. متأسفانه یک اشکال بزرگ سر راه است. به شما گفتم که آب زیاد بخورید و آب خوب هم بخورید ولی چه باید کرد؟ که آب خوب و گوارا اینروزها کمتر پیدا میشود.

طی بیست سال گذشته شواهد بسیار زیادی از خطرات آبی که ما مینوشیم بدست آمده است. حال، این آب چه از طریق لوله کشی، چه از طریق مخازن آب شهر، چه از طریق جریان مستقیم آب رودخانه یا دریاچه و یا از بطری، بدست ما برسد، همه همان حال را دارند. نه چندان در زمانهای دور، بیماری های عفونی که منشأ آن آب آشامیدنی مردم بود بسیار رایج بود و هنوز هم در بسیاری از قسمت های جهان شیوع دارد. در قسمتی از جهان که ما در آن زندگی میکنیم مواظبت هایی که در توزیع آب میشود، خطر جرم های بیماری را از بین برده است ولی حمایتی از ما در مقابله با فضولات شیمیایی بعمل نمی آورد. تعداد مواد شیمیایی در آبهای ما بسیار زیاد و هر روز بمقدار آنها افزوده میشود. منشأ بعضی از این زائده های شیمیایی را باید در منابع طبیعی جستجو کرد ولی اکثریت باقیمانده ی این فضولات که حاصل فرآورده های صنعتی و کشاورزی انسان ها است خود شان راه رودخانه را یافته و با آب ممزوج شده اند. فضولات یاد شده که در آب رودخانه ها و دریاچه ها مایه گرفته اند بعضاً در آب های آشامیدنی ما ظاهر میشوند، در معادن جاری میشوند، از چاه های فاضلاب نشد میکنند و در چاه های نفت و محل جمع آوری زباله حضور دارند. زباله های سمی که بر روی زمین ها گسترده شده است میتواند به آبهای تحت الارضی و آبخیزهای بزرگی که آب چاه های ما را تأمین میکنند راه یافته و آنها را آلوده نماید. بسیاری از مواد شیمیایی، دارو جات و سمومی که در مزارع کشاورزی مورد استفاده قرار میگیرند، چه بطور مستقیم و چه غیر مستقیم از طریق فضولات حیوانات وارد در آبهای تحت الارضی میشوند. باران اسیدی، فرآورده ی آلودگی های صنعتی و رها شده در جو زمین، آبهای روی زمین را به سرعت و آبهای تحت الارضی را کم کم آلوده و مسموم میکند. سموم فلزی از لوله های ناقل آب بدرون آبهایی که در آن جریان دارد سهولت نشد کرده و آبها را آلوده میکند.

کارخانه های تصفیه ی آب بیشتر هم خود را مصروف به گند زدائی آب میکنند و کمتر بر روی آلودگی های شیمیایی آب نظر دارند. حتی رایج ترین روش ضد عفونی آب که زدن کلر به آن است در این روزها منسوخ شده و شاید بتوان گفت که اصولاً این روش خطرناک است زیرا کلرین، گاز سمی و خطرناکی است که تولید ماده ی سمی و فرعی دیگری بنام «تری هالومتان ها» (۱)، یا بطور خلاصه (THMs) میکند. این THMs ها بعنوان عامل سرطان و ناقص الخلقه بودن نوزادان شناخته شده اند. کلرین را عامل مشکوک دیگری برای دست داشتن در انسداد شریان های قلبی میدانند. تکنولوژی عالی دیگری برای گند زدائی آب آشامیدنی وجود دارد که بر روی لایه ی اژن متکی است و بجای آنکه از کلرین استفاده شود از این نوع اکسیژن فعال استفاده میشود. از آن، هنگامی که شکسته شد تبدیل به اکسیژن میشود و از خود، آن مزه ی مزخرف کلرین را بر جای نمیگذارد و حتی کم خرج تر از کلرین است. در هر حال چون هزینه های تبدیل سیستم کلرین به ازن بسیار زیاد است تولید کنندگان آب در امریکا برای استفاده از روش دوم، مقاومت از خود نشان میدهند. همان مقاومت در برابر روش های نوین دیگری

بنام هوادادن آب که به آن «برج هوادهنده ی جمع وجور» هم میگویند، نشان میدهند. در این سیستم، آب از میان ستون های بدون منفذ برجهای آب از بالا به پائین در جریان است و همواره از قسمت تحتانی برج، هوا با شدت بدرون برج که هواره پراز آب است دمیده میشود. این روش، اجزاء شیمیائی آلی و فرّاری را که مسئول آلودگی آب است از بین میبرد.

تنها در سالهای اخیر بعلت اقداماتی که در گوشه و کنار امریکا توسط مردم صورت گرفته است، کنگره و مجالس قانونگزاری ایالات، قوانینی بمنظور بهتر نمودن کیفیت آب آشامیدنی بتصویب رسانیده اند. این قوانین آنگونه که باید و شاید بطور جدی بمرحله ی اجرا گذاشته نمیشود زیرا فشارهای قوی مؤسسات صنعتی و آن گروهی که تأمین کننده ی آب آشامیدنی مردم اند بشدت با اجرای این قوانین مبارزه میکنند و کار مجریان قانون را عقیم میگذارند.

در هر حال، شما بهتر است بعضی از خطرات عمومی آب آشامیدنی را بدانید و خود را بنحوی از انحاء از خطرات آن مصون نمایید. بهتر است از کلرین و سرب که دو عنصر نگران کننده اند صحبت کنیم. کلرین، یکی از چند مواد آلوده کننده ی آب است که شما میتوانید آنرا ببینید و مزه کنید. من نمیفهمم چگونه بعضی از افراد قادر به درک مزه ی کلرین نیستند ولی چون من از زمان کودکی با نوشیدن آب از لوله در فیلا دلفیاعادت کرده ام شاید از آن جهت است که مزه ی کلرین را میتوانم بسرعت درک کنم. فیلا دلفیاز شهرهایی است که مزه ی بد کلرین در لوله های آب آشامیدنی آن مشهور است. هنگامیکه شما عادت بنوشیدن آب خالص و گوارا کردید، دیگر قادر به تحمل کلرین در آب هر چقدر هم خفیف باشد نیستید.

خودتان میتوانید به دو طریق مقدار کلرین در آب آشامیدنی خود را کم کنید. اول آنکه بگذارید آب در یک ظرف در باز، یا دهانه گشاد برای چند ساعت باقی بماند. کلرین گازی است فرّار و آهسته آهسته در هوا ناپدید میشود. دوم آنکه آب را در یک مخلوط کن در باز بگذارید و برای چند دقیقه مخلوط کن را روشن کنید. این، طریق آشپزخانه ئی هوادادن به آب است. چنانچه آب لوله ی شما کلرین زده شده است، بجای آنکه در تلاش شوید تا کلرین را از بین ببرید شاید بهتر آن باشد نوشابه ی دیگری مصرف کنید یا اینکه مقداری پول، خرج خریدن یک دستگاه پالایش آب کوچک که گاز و متفرعات آنرا می زداید کنید. (من ظرف یک دقیقه ی آینده راجع به دستگاه های پالایش آب خانگی با شما صحبت خواهم کرد). راه حل دیگر آنست که بطری آب بخرید که آنها هم مشکلات مربوط به خود را دارد.

اول آنکه بطری های آب بیداد گرانه گران است و بهیچوجه عقلانی نیست که انسان آنقدر پول آب دهد. یک دستگاه کوچک پالایش آب خانگی بسرعت پول خود را در میآورد. دوم آنکه هیچ نوع تضمینی وجود ندارد که کیفیت آب بطری خوب باشد. در امریکا آب معدنی از حیطة ی نظارت دولت فدرال خارج است و تنها بطری های آب که در بازارهای ایالت داد و ستد میشود مشمول استانداردهای دولت فدرال قرار میگیرد و همانطور که قبلاً به آن اشاره کردم، کافی نیست. توصیه من بشما این است که همیشه نسبت به آبهای چشمه شک کنید. این آب از چشمه ی چه کسی آمده است؟ و چه تضمینی دارید که کسی آنرا آلوده نکرده است؟ بیشتر آبهای سطح الارض وزیرزمینی در امریکا، اینروزها با مولکول های خطرناک آلی آلوده است و فرق نمیکند که این آب از مناطق روستا نشین، یا شهر نشین آمده باشد. در هر حال، آبهای چشمه نیز قابل اطمینان نیست مگر آنکه بطری کنندگان آن آب، گزارش تجزیه ی آب را بشما نشان دهند که در آن صورت جای ترس و نگرانی نیست.

بسیاری از بطری های آب، همان آب لوله است که از دستگاه های صافی عبور داده شده است. بطوریکه بعداً بآن اشاره میکنم، انواع مختلف صافی ها ممکن است آلودگی های موجود در آب را بهتر یا بدتر از بین ببرند. یکی از منابع آلودگی آب که کمتر بچشم میخورد ظرف محتوی آب است. ممکن است که در جابجا کردن و دست بدست گردیدن این ظروف، معیارهای بهداشتی مراعات نشده باشد. بطری های نازک پلاستیک و محتوی آب از نوعی که در سوپرمارکت ها در اندازه های مختلف، از نیم گالنی تا دو گالنی، به مشتریان عرضه میشود ممکن است بوی پلاستیک بخود گرفته باشد که در اینصورت، مولکولهای پلاستیک داخل در آب شده است. هنگامی که تصمیم به مسافرت های طولانی با اتوموبیل میگیریم، معمولاً چند گالن آب تقطیر شده با بخار که من فکر میکنم از سایر انواع آب بهتر است از سوپرمارکت ها میخرم. احتمالاً این آب، صاف تر و تمیزتر از آب چشمه، یا آبهای معمولی تصفیه شده، و شسته و تصفیه شده است که در آن آب، شما

شرح میدهم. کاش این آب در ظرف آبخوری بود و من میتوانستم آنرا به شما نشان دهم! آب بطری باید بدون کلرین و سدیم و خوشمزه باشد. مجله‌ی امریکائی گزارش های مصرف کنندگان (ژانویه ۱۹۸۷) نتیجه‌ی آزمایش پنجاه نوع بطری آب را بچاپ رسانده و چنانچه شما علاقمندید آب مورد مصرف خود را خریداری کنید میتوانید قبلاً به این مجلات نظر افکنید. از هیچ بطری پر کنی آب نخرید مگر آنکه نتایج آزمایشگاهی آب خود و میزان آلودگی های شیمیائی آن آب را قبلاً در اختیار شما گذاشته باشد (آزمایش های مربوط به میزان متال موجود در آب، میزان سدیم، و میزان کلورین و فرآورده های فرعی آن، در صورتی که کلورین را بعنوان گند زدائی به آب زده باشند). از هیچ بطری پر کنی که منبع آب خود و روش تصفیه آب خود را به شما نگوید، آب نخرید.

بموازات علاقه‌ی شدید مردم به سالم بودن آب آشامیدنی، صنعت آب بطری رونق یافته است. به بسیاری از بیماران خودم خرید دستگاه های پالایش آب را پیشنهاد کرده ام و خودم نیز یکی از آنها را خریده ام. چنانچه شما علاقمند به یکی از این دستگاه های پالاینده هستید بی گدار به آب نزنید زیرا انواع و اقسام آنها در بازار وجود دارد که همه از نقطه نظر دقت، قیمت، و کارائی باهم فرق دارند و فروشندگان این نوع کالا، هزارویک دلیل برای بهتر بودن متاع خود برای شما می تراشند. شاید هم بهتر باشد قبل از خرید دستگاه، آب لوله‌ی منزل خود را آزمایش کنید تا بفهمید آیا اصولاً نیازی به این دستگاه دارید یا نه؟ در امریکا مسئولان ایالت یا ادارات بهداشت محل معمولاً آزمایش های رایگان برای تعیین باکتری های موجود در آب بعمل می آورند ولی این، آن چیزی نیست که همه‌ی ما را نگران کرده است. برای آنکه از میزان اجزاء مسموم کننده‌ی موجود در آب آگاه شوید بهتر آن است که بیک آزمایشگاه خصوصی مراجعه نمایید. آزمایش یک رشته از آلودگی های عمومی که در آنها معمولاً موجود است برای شما ۱۰۰ دلار هزینه بر میدارد.

بطور قطع شما باید راجع به اقسام مختلف سیستم های تصفیه‌ی آب، قیمت هر کدام از آنها و مشکلاتی که اداره‌ی هر یک از آنها برای شما ایجاد میکند اطلاع داشته باشید. بویژه مواظب باشید که هر از گاهی باید فیلتر این دستگاه ها را عوض کنید، هزینه هر بار تعویض چقدر است و آیا شما خود میتوانید آنها را سوار کنید یا نه؟ گو اینکه چند مدل از این دستگاه های پالایش آب خانگی پیشرفت و توسعه یافته است ولی باید گفت که این سیستم برای استفاده‌ی تجارتي بزرگ ساخته شده است. برای از بین بردن ترکیبات آلی و فرار که زائیده آلودگی های شیمیائی معمولی از فضولات صنعتی است این دستگاه خوب است. بسیاری از این ترکیبات سمی و آسیب رسان به DNA است. امکان دارد که هوا زدن، قادر به دفع متال های سنگین و جرم ها نباشد ولی میتوان آنرا با سیستم های دیگر پالاینده و گند زداينده مخلوط نمود و بهر حال برای آنکه آبرسانی سالم و بی خطر بر مردم عملی گردد، این دستگاه ها باید جنبه‌ی همگانی بخود بگیرد.

برای استفاده در منازل، پنج نوع دستگاه پالاینده در بازار موجود است. من زیاد در باره‌ی پالاینده هائی که بر روی اشعه ماوراء بنفش متکی است صحبت نمیکنم، فقط میگویم که این دستگاه ها طوری تعبیه شده اند تا سازواره های میکروسکوپی موجود در آب را نابود سازند ولی مطلقاً تأثیری در برانداختن ترکیبات شیمیائی آب ندارند. قدیمی ترین، و یکی از مطمئن ترین شیوه‌ی که بوسیله‌ی آن میتوان از ترکیبات ناخواسته و مزاحم نجات یافت تقطیر با بخار است و این روشی است که صدها سال پیش اختراع شده و بارها در لابراتوار های شیمیائی برای تولید آب ناب و خالص تجربه و آزمایش شده است. در روش تقطیر با بخار، آب را حرارت میدهند تا جوش آید. بخار حاصله از جوشش آب توسط لوله های شیشه‌ی یا فلزی به یک دستگاه چگالنده هدایت میشود و چون این چگالنده بسیار خنک است بخار موجود در آن تبدیل به قطرات آب میشود. این آب حاصله از بخار بسیار خالص است و در هر حال برای استفاده آن در منازل اشکالاتی وجود دارد. برق مصرف میکند، آب خالصی که از دستگاه چگالنده خارج میشود بسیار داغ است و کلیه‌ی گاز های محلول در آن منجمله اکسیژن، زدوده شده و آبی بدون بو و خاصیت برای ما برجای میگذارد. همچنین، تولید آب از این دستگاه به کندی صورت میگیرد. در هر حال من دستگاه تقطیر خانه‌ی خودم را پس از آنکه بخار حاصله از آن همه‌ی رنگ آشپزخانه‌ی مراورقه ورقه کرد بسته بندی کرده و از گردونه خارج کردم.

بهترین و رایج ترین شیوه برای پالایش آب در خانه، روش استفاده از صافی های ذغالی گیش و ر است. معمولاً این دستگاه ها در زیر دستشویی آشپزخانه، یا در مسیر لوله‌ی آب آشپزخانه قرار میدهند.

دا، است، نه، است، اشکال، که در آن دانه های، ذغال منفذ دار، متر که شده است. همنظ، که

آب از لابلای ذغال‌ها عبور می‌کند و مولکول‌های آلوده، به سطح ذغال‌های موجود در استوانه می‌چسبند. این روش برای از بین بردن کلرین و تمام مولکول‌های آلی و سمی موجود در آب منجمله THMs بسیار مفید است. با این روش، بوی بد، مزه و رنگ آب زائل می‌شود ولی سایر آلودگی‌ها از قبیل متال‌های سنگین و مواد معدنی از قبیل آرسنیک و نمک برجای می‌ماند. صافی‌های ذغالی گُنش دار، هم سریع و هم مؤثر است. و بهر حال دو مشکل عمده دارند. اول آنکه آنها تا موقعی که ذغال از آلودگی‌ها اشباع نشده است کار می‌کنند و اگر شما صافی دستگاه را بموقع و یا قبل از آن عوض نکنید آبی که مینوشید آلوده و مضر است. باید بهوش باشید که در مواقعی ذغال را باید عوض کنید و تا چه حد زحمت و هزینه باید متحمل شوید. دوم اینکه همانگونه که آلودگی‌های شیمیائی آلی جای خود را در ذغال‌ها باز می‌کنند زمینه‌ی مساعدی برای پرورش باکتری‌ها بوجود می‌آورند. هنگامی که شما دستگاه را پس از مدتی که از آن استفاده نکرده‌اید روشن می‌کنید، باکتری‌ها شسته می‌شود و راهی آب آشامیدنی شما می‌شود. شما می‌توانید فقط دامنه‌ی این مشکل را کمتر کنید ولی نمی‌توانید بطور کلی آنرا از بین ببرید. کافی است که شما شیر آب را باز کنید تا مدتی از میان فیلتر، قبل از آنکه آب بردارید، بگذرد و آبهای مانده در آن را شستشو دهد. شما می‌توانید بجای دستگاه ساده‌ی ذغالی، یکی از دستگاه‌های نقره‌ئی - ذغالی خریداری نمایید. در این نوع دستگاه، ذغال با نقره قبلاً جفت گردیده و آبستن و اشباع شده است تا مانع رویش باکتری‌ها گردد. صافی‌های ذغالی - نقره‌ئی از صافی‌های معمولی گرانتر است و ممکن است آب آشامیدنی شما را با مقداری نقره که ناسالم است آلوده کند.

شما می‌توانید صافی‌های ذغالی قابل حمل یا سفری، خریداری کنید و با خود به رستوران‌ها، هتل‌ها و مسافرت‌هایی که در پیش دارید ببرید. این نوع صافی‌ها قادرند که هر بار با اندازه‌ی یک لیوان آب تولید کنند و راه حلی برای مشکل کلرین و سایر مزه‌های مسمم‌کننده در آبی که خارج از خانه قرار است بیاشامید باشد. همچنین می‌توانید مقدار معتناهی صافی‌های ذغالی خریداری نمایید و آنها را در سرراه لوله‌ی اصلی آبرسانی منزل خود کار بگذارید. اگر چنین کاری بکنید بدون خطر است زیرا که آب صافی‌های ذغالی، لوله‌ی آب را فاسد نمی‌کند. برای دوش حمام منزل نیز می‌توانید از این دستگاه‌ها خریداری نمایید. لطفاً نخندید. موقعی که دوش می‌گیرید بسیاری از آلودگی‌های بنیادی، تبخیر و نابود می‌شود و شما می‌توانید در مقدار بسیار زیادی از آنها تنفس کنید. البته این کار بستگی به نوع آب و دوش منزل شما و مدتی که در حمام می‌مانید دارد افرادی که نسبت به مواد شیمیائی و محیط زیست خود زیاد حساسیت دارند، و یا از بیماری‌های حاد اسرار آمیز رنج می‌برند، دوش گرفتن با آبی که از صافی می‌گذرد عقیده‌ی بدی نیست.

چهارمین روش پالایش آب که از همه جدید تر است روشی است بنام «برگردان تراوش از یک پرده» (۱) یا بطور خلاصه RO. من، پس از آنکه دستگاه تقطیر قبلی خودم را باز نشسته کردم، حالا از یکی از این دستگاه‌ها در خانه‌ام استفاده می‌کنم. در دستگاه RO، فشار آب، به آب فشار می‌آورد تا از لابلای یک پرده‌ی تراوش‌کننده که اغلب به آن پرده‌ی تقریباً نفوذ پذیر می‌گویند عبور کند، و این به آن علت است که سوراخ‌هایی که در آن تعبیه شده است اجازه می‌دهد مولکول‌های کوچک آب از میان این پرده بگذرد ولی به مولکول‌های آبهای آلوده این اجازه داده نمی‌شود. این، یک فرآیند برگردان و معکوس است زیرا که با نفوذ طبیعی، آبهای خالص تر از لابلای پرده یا غشاء نفوذ پذیر جریان پیدا می‌کند تا آبهای ناخالص را رقیق و آبکی نماید. در یک دستگاه فیلتر RO فشار آب در سمت دخول آب بر این گرایش غلبه می‌کند و آب را بطرف پرده‌ها فشار می‌دهد و با این‌هَل دادن مقدار بیشتری از آلودگی‌های غلیظ و متراکم را پشت سر می‌گذارد. بعداً این فضولات با آبهای هرز و تلف شده بیرون ریخته می‌شود. صافی‌های RO برای آنکه خوب کار کند به فشار آب کافی نیازمند است. از طرفی این نوع صافی‌ها مقدار بسیار زیادی آب را تلف، یا بزبان ساده تر حرام می‌کند.

پالایش آب به روش برگردان تراوشی، علاوه بر نابود کردن مولکول‌های بنیادی و آلی در آب، بنحوی دقیق و قابل قبول، مواد سمی و معدنی موجود در آب را از بین می‌برد. بخلاف روش تقطیر، گاز موجود در آب را بحال خود باقی می‌گذارد. باکتری‌های موجود در آب قادر به عبور از لابلای پرده‌ها نیستند و چون در این مسیر، خبری

۱- Reverse Osmosis - شاید بهتر بود که این نوع پالایش آب «برعکس قانون اسموز» ترجمه می‌شد ولی مترجم کتاب تشخیص

داده است که ترجمه‌ی فوق بهتر مقصود را می‌رساند.

از خوراکی یا ماده‌ی غذایی نیست، نمیتوانند در آن محل نشو و نما کنند. و اما عیوب این دستگاه: (۱) پالایش ممکن است گند باشد و بهر حال بستگی به نوع پرده‌ی صافی و فشار آب در خانه‌ی شما دارد، (۲) مقدار بسیار زیادی از آب هدر می‌رود که ممکن است مشکل آفرین باشد و بهر حال به منبع آب منزل شما و هزینه‌های مربوط به آن بستگی دارد، و (۳) آب حاصله از RO، برای لوله‌های فلزی زیان‌آور و به زنگ زدگی آنها کمک میکند و بهمین علت است که این سیستم را نزدیک به شیر آب سوار میکنند و هیچوقت آنرا در شاه لوله‌ی اصلی که آبرو وارد خانه میکند، قرار نمیدهند.

بعضی اوقات از من سؤال میشود که چه اشکالی دارد آبی بنوشیم که در آن از ماده‌ی غذایی خبری نیست؟ مثلاً آب تقطیر شده، یا آب برگردان تراوشی؟ از نظر من هیچ اشکالی ندارد. آب، منبع اصلی مواد معدنی شما نیست. شما میتوانید آنها را از غذایی که می‌خورید، بویژه از سبزیجات مختلف و متعدد بدست آورید. این عقیده که آب مقطر، مواد معدنی موجود در بدن را شستشو داده و بخارج هدایت مینماید، بهیچوجه حقیقت ندارد. بدن که شیه لوله‌ی فلزی نیست. استادانه راه‌هایی برای جذب، و حمل و نقل در آن تعبیه شده است و هر نوع ماده‌ی معدنی که مورد احتیاج آن است در خود نگاه میدارد. یکی از مواردی که میتوان به آن تکیه کرد اینست که در آبهای که مواد معدنی در آن نیست فلورید وجود ندارد. اگر شما در محلی زندگی میکنید که آب آن فلورید دارد، شما آب آشامیدنی خود را تغییر داده و آب عاری از مواد معدنی بنوشید. آنوقت، فرزندان شما فلورید مورد نیاز خود را برای آنکه اندام‌هایی سالم و قوی داشته باشند، بدست نمی‌آورند. اگر چنین است بهتر است دندان پزشکی خود را در جریان امر قرار دهید تا نسخه‌ئی برای شما بنویسد تا شما بتوانید مکمل‌های فلورید را از داروخانه‌ها بدست آورید و فرزندان خود را نجات دهید.

آخرین روش در تصفیه‌ی آب آشامیدنی روشی است که به آن «تبادل یون» گفته میشود. در کشورهایی که آب آنها به اصطلاح (سفت) است و با بعضی از مواد معدنی منجمله اجزاء کلسیم و منیزیم آمیخته است، از این روش برای نرم کردن آب استفاده میکنند. کلسیم و منیزیم برای سلامت انسانها زیان‌آور نیست ولی مردم اغلب نسبت به آبهای سفت گله‌مندند زیرا از خود ته‌نشین برجای میگذارد و از طرفی صابون در آن بخوبی کف نمیکند. بسیاری از آبهای بطری نیز با روش تبادل یون تصفیه شده است. روش مزبور بسیار ساده است. آب از طریق یک صافی عبور میکند و ذرات آغشته به (یون) موجود در آب را با ذرات موجود در صافی مبادله مینماید. نمک معمولی، همراه با سدیم و کلراید، رایج‌ترین موادی است که در این سیستم بکار گرفته میشود. برای زایل کردن فلزات سمی و مواد معدنی موجود در آب، این روش بسیار خوب است ولی در عمل جای این مواد را با سدیم که برای در صدی از مردم مصرف آن زیان‌آور است (به مبحث نمک و سدیم مراجعه شود)، معاوضه مینماید. اگر این سدیم بطریق دیگری از آب زدوده شود، آنوقت باید گفت روش مبادله با یون ممکن است بدون ضرر و زیان باشد. از طرف دیگر، آبی که از سیستم مبادله با یون بدست می‌آید ممکن است بعلت لوله‌کشی در منزل که احتمال زنگ زدگی در آن همواره موجود است، میزان بیشتری مس، آهن و سرب در آب مشروب شما ایجاد نموده باشد و سرانجام اینکه، روش تبادل یون، به دقتی که سایر روشهای تصفیه‌ی آب، مولکول‌های بنیادی و نگران‌کننده‌ی موجود در آب را از بین می‌برند عمل نمیکند. بطور خلاصه، من این روش را برای استفاده در منزل توصیه نمیکنم. درست است که شما برای گرفتن دوش و شستن لباس از آب نرم استفاده میکنید ولی مطمئن گردید که اگر شما دستگاه نرم‌کننده آب در منزل خود نصب نمودید از آن آب برای نوشیدن استفاده نکنید. چنانچه آب بطری خریدید که از طریق فوق تصفیه شده است، مطمئن شوید که این آب فاقد سدیم است و به شرح تجزیه‌ی آن نیز نظر افکنید تا بر شما معلوم شود آزمایش‌های مربوط به آلودگی‌های بنیادی از این آب بعمل آمده باشد.

چنانچه تصمیم به مسافرت تفریحی با کوله‌پشتی، یا خیمه‌زدن (کمپینگ) داشتید، حتماً میدانید که بیشتر آبهای سطح الارضی حتی اگر بظاهر تمیز و صاف باشد، میتواند شما را بیمار کند. مشکل عمومی این نوع آب‌ها انگل‌های تک‌یاخته‌ئی موجود در آنها، از قبیل گیاردیا و لامبلیا (که سبب عفونت روده میشود) است. عفونت گیاردیا، میتواند سبب درد در قسمت بالای شکم و اختلالات روده‌ئی همراه با ضعف و ناراحتی گردد. داروئی که برای رفع این مشکل بکار می‌برند معمولاً داروهای ضد انگل‌های تک‌یاخته‌ئی است. پارازیت‌ها و انگل‌ها بوسیله‌ی حیوانات به انسان منتقل میشود. این، جداً مسخره و ناراحت‌کننده است که انسان چند روزی تصمیم



به مسافرت به بیلاق ولذت بردن از طبیعت وزیبائی های آن میگیرد ودر ته دل نسبت به آبی که در دسترس او است یا در رودخانه جریان دارد نگران است وچون یکبار در (اکوادوور) این بلا بر سر من آمده است، همواره پیش بینی های لازم برای این نوع مسافرت ها را بعمل می آورم. مغازه هائی که خیمه و کوله پشت به مشتریان خود میفروشند، از نوع صافی های تلمبه ئی و دست ساز که برقرص های ید دار، و آب جوش ترجیح دارد، در اختیار دارند که میتوان آنها را خرید. تلمبه ، آب را با فشار از لای صافی خارج میکند و بدینوسیله باکتری های موجود در آب را میگیرد. بعضی از آنها شاید بعضی از مواد شیمیائی و معدنی موجود در آب را نیز جذب می نمایند. از اینکه جواب سؤال شما مفصل شد مرا ببخشید.

هر چه من به هوای شهرهایمان نگاه میکنم که هر روز از روز پیش کثیف تر میشود، بخود میگویی نکنند در آینده مجبور شویم همانگونه که آب بطری میخریم هوای بطری نیز بخریم. بعضی اوقات فکر میکنم پس اندازی را که دارم خوب است در شرکت هائی که صافی هوا میسازند سرمایه گذاری کنم. در گذشته هر زمان از آلودگی هوا سخن بمیان می آمد، بیاد کوه آتشفشان، آتش سوزی جنگل ها یا طوفان شن و خاک می افتادیم. ولی حالا، همانگونه که درباره ی آب صادق است، مشکل عمده ئی که ما با آن دست بگریبانیم انتشار سموماتی است که کارخانه های دست ساز بشر در فضا می پراکنند و آگزوز اتوموبیل ها آن را تشدید میکنند. برای آنکه از نشر این سموم در فضا جلوگیری بعمل آید شگرد شناسی در دسترس است ولی صنایع ما و کارخانه ها آنرا بکار نمی بندند مگر آنکه زور پشت سر آن باشد. از طرف دیگر قوانین مربوط به حفظ هوای پاکیزه و تمیز بسیار محدود و نامکفی و برای آنکه بموضوع کمک کند بسیار دیر است. یکی از راه هائی که برای رهایی از آلودگی هوا برگزیدیم از بین بردن جنگل های جهان است و حال آنکه جنگل، هم به ما وهم به پند، یا اتمسفر زمین کمک میکند، گازهای سمی موجود در هوا را جذب میکند و بجای آن اکسیژن خالص بما تحویل میدهد.

هوای آلوده، نه تنها زشت است بلکه تهدید بارزی برای سلامت انسان است. خطر ابتلا به بیماری های تنفسی را از هر نوع آن که باشد تشدید میکند، مصونیت انسان را ضعیف میکند و ما را مستعد و آماده برای سرطان میسازد. اگر بعضی از پیش بینی های شوم و مهلک دانشمندان محیط زیست درست از آب در آید، آلودگی هوا نیز سلامت و رفاه مردم کره زمین را با از بین بردن لایه ی ازن و اختلال در تعادل حساس نیروهائی که هوای کره ی زمین را سالم و قابل زیست مینمایند، بخطر می اندازد.

یکی از احتیاجات اصلی ما برای سالم بودن، هوای پاک و مناسب برای تنفس است. متأسفانه مشکل هوای کثیف و غیر قابل استنشاق، به آن آسانی که آبهای کثیف را میتوان پاک کرد، حل نشده است. تنها جوابی که برای آلودگی هوا وجود دارد، یک قانون سخت و بی چون و چرایی حفظ هوای سالم و پاکیزه است. بی علاقگی و بی حسی مردم در این مورد بسیار شدید، و دولت ها نیز همواره از صنایع حمایت کرده اند. بقول رونالد ریگان، رئیس جمهور وقت امریکا (۱۹۸۱-۱۹۸۹) باران اسیدی که درختان تولید میکنند از آنچه صنعت تولید میکند بیشتر است.

من تصور نمیکنم عاقلانه باشد انسان در محیطی زندگی و تمام وقت کار کند که آن محیط، هوای بد و آلوده داشته باشد. باید کوشش کرد به محلی رفت که هوای بهتری داشته باشد و یا حداقل هر از گاهی به آن محل ها سرزد. حتی در نیویورک، لندن، یا توکیو شما میتوانید مدت زمانی در پارک ها که درختان موجود در آنها هوای تمیزتری را تولید میدهند اوقات خود را بگذرانید. در امریکا شما میتوانید صافی های هوا را خریداری کرده و آنها را در منزل خود نصب نمائید تا میزان آلودگی هوا را تخفیف دهد. بهترین نوع این صافی ها را «صافی های ذرات ریز هوا با کیفیت ممتاز (۱)» یا HEPA می نامند. این صافی ها هوا را اوار میکنند تا از پرده هائی که حاوی منفذ های ریز میکروسکوپی است عبور کند و ذرات ریز موجود در خود را از دست دهد. صافی های HEPA خوب کار میکنند و چندان گران نیست. اگر شما با سیگاری ها زندگی میکنید، اگر نسبت به گرده های خاک، خاک و سایر ذرات موجود در هوا حساسیت دارید پیشنهاد میکنم از این صافی ها مصرف نمائید. همچنین اگر محیط زیست شما آلوده به دود و بخار است استفاده از این فیلترها مفید است.

چنانچه هوای خارج بد است شما باید هر اقدامی که لازم است انجام دهید تا هوای درون خانه ی شما تا آنجا که امکان دارد پاکیزه و تمیز باشد. بعضی از منابع آلودگی درون خانه که منجر به آلودگی هوا میشود عبارتند از: وسایل گازسوز (بخاری ها، اجاقها و آب گرم کن ها)، گرد پاش های معطری که برای خوشبو کردن اطاق ها بکار میرود، نفتالین، قوطی رنگ، و مواد شیمیائی، سموم کشاورزی و حشره کش ها، شیشه های عطر و مایعات تمیز کننده، صمغ های خوشبوی سوزاندنی، کلرین و مواد فرار، گاز رادون (ماده رادیواکتیو) که از زمین خارج

می شود و «فرمالدئید (۱) HCHO» که از فرآورده های چوب های فشرده ئی که در ساختمان بکار رفته در هوا متصاعد میشود.

در فصل یازدهم کتاب «چه کنیم به سرطان مبتلا نشویم» کوشش میکنم پیشنهادات خودم را درباره ی فرآورده های شیمیائی که جزو لوازم منزل است برای شما تشریح کنم. فرض کنیم که شما هوای درون منزل خودتان را از تمام آلودگی ها زدوده اید و یک طوفان مهلک و قوی برفراز شهر شما در حرکت است و پس از رعد و برق و باران سیل آسا یک هوای تمیز و لطیف و ضد عفونی شده برجای میگذارد. بمحض آنکه شما بخارج از منزل قدم میگذارید، افق در نظر شما همانقدر تمیز و قابل رؤیت است که یک جام بلور. رایحه ئی که از هوا بمشام میرسد تازه، تمیز و مطبوع است. تنها کاری که شما باید انجام دهید تنفس است. آیا باورتان میشود که بیشتر مردم بلد نیستند تنفس بکشند؟ یا حداقل نمیدانند چگونه تنفس بکشند تا حداکثر استفاده را از عمل حیات بخش و نیرو دهنده تنفس بدست آورند؟ بله! صحیح است. و بهمان علت من گفتگو درباره ی هوا را متوقف میکنم و راجع به تنفس و اینکه آن را چگونه انجام دهیم با شما سخن میگویم.

این اطلاعات، آنهایی نیست که من در مدرسه آموخته ام و از اینکه آنها را فاش میکنم متأسفم. در آنجا من بیماریهای مربوط به دستگاه تنفسی را آموختم ولی راجع به خود تنفس که بمنزله ی پلی بین مغز و بدن است، ارتباط بین هوشیاری و بی خبری و حرکت روح در جسم، چیزی یاد نگرفتم. تنفس، شاه کلید سلامتی و تندرستی و عملی است که میتوانیم آن را فراگیریم تا آن را بنظم در آوریم و بدن خود را از نقطه نظر فیزیکی، فکری، و روحی بهبود بخشیم. قسمت اعظم آموزش های سنتی از قبیل یوگا، عملیات نظامی، مسلک بومی امریکائی، تولد طبیعی نوزادان و طب وابسته به روش جراحی ترمیمی استخوان، همه، به طرز تنفس که مهمترین عمل حیات است اشاره و تأکید مینمایند.

در بسیاری از زبانها - متأسفانه جز زبان انگلیسی - کلمه ی روح (spirit) و تنفس (breath) هر دو یکی است. (سانسکریت میگوید prama، عبری ruach، یونانی pneuma، و لاتین spiritus). بومیان امریکا، همراه با دیگران بر آن باورند که با اولین نفس، حیات وارد در بدن انسان میشود و نه در لحظه ی تولد یا شروع رشد جنین. بنا بر این فرضیه، جنین و نوزادان نوعی حیات روینده دارند و زمانی روح در بدن آنان سرمایه گذاری میکند که دور تنفسی آنان آغاز گردد.

آنچه من از تنفس میدانم، حاصل تجربیات خودم است. از خواندن، مطالعات یوگا، کار کردن با بیماران و صرف وقت با کارآموزانی که به تنفس عمیقاً معتقد بوده اند. یکی از جالب ترین این افراد، دکتر روبرت فول فورداست که استخوان پزشکی بازنشسته است و شاید بتوان گفت که مؤثرترین و کارآمدترین دکتر شفا دهنده در بیمارستان هاست که من تا کنون دیده ام. هنگامی که برای اولین بار او را شناختم هشتاد ساله بود و با اینکه بمنظور بازنشسته شدن از اوها یو به آریزونا منتقل شده بود، هنوز هم مشغول طبابت بود. آنقدر خوب بود که مردم اجازه نمیدادند بازنشسته شود. تقاضا برای ادامه ی خدمت وی بسیار بالا بود. بخلاف بیشتر پزشکان استخوان امروزی، فول فوردا سیستم سنتی مؤسس این فن، یعنی آندره تایلور استیل (۱۸۲۸-۱۹۱۷) را دنبال میکرد. وی تنها به مهارت دست و سرانگشتان خود برای مداوای انواع مختلفه بیماری ها بسنده میکرد، دوا نمیداد و با اعزام بیمار به آزمایشگاه ها مخالف بود. پس از بازنشستگی، بیشتر بر روی کودکان و نوجوانان کار میکرد زیرا بر آن باور بود که اگر قرار است که من نیرو مصرف کنم بهتر است بر روی این گروه از مردم باشد که تغییرات را می پذیرند. دکتر فول فوردا، برای اصل پای بند بود که تنفس، عمل کلید را در ساز واره ی بدنی انسان بعهدده دارد و هر چه تنفس محدود تر و ناقص تر انجام شود، اختلال و بیماری بیشتر ظاهر میشود. او نه تنها به حرکات سینه و دیافرام گم عنایت داشت بلکه به حرکات دقیق مرکزی اعصاب که برای بیشتر پزشکان و استخوان پزشکان قابل تشخیص نیست توجه داشت. این ارتعاشات و نوسانات مغزی و ساختارهای وابسته به آن، نوع دیگری از تنفس و شاید اصولی ترین آهنگ موزون حیات آدمی است. یک پزشک حاذق، این نواهای موزون را میتواند از لابلای استخوان های مجمله یا استخوان خاجی (عظم عجز) در طرف دیگر ستون فقرات احساس کند. فول فوردا، یکی از پیشروان استخوان پزشکی و مجمله شناسی بود که سرانجام بازنشسته شد ولی هنوز که هنوز است

مشغول آموزش روش خود بدیگران است.

هنگامی که طبابت میکرد، موفقیت زیادی در مورد مشکلاتی که سایر پزشکان از حل آن عاجز بودند کسب کرده بود. بعنوان مثال: او مرتباً به مداوای کودکان و نوجوانانی که عفونت گوش داشتند، یا اینکه عفونت آنان دوباره ظاهر میشد «Otitis media» (۱) مشغول بود. تنها کاری که به زبان خودش به بیماران میگفت انجام دهند این بود «آزاد نفس بکش تا استخوان آخری (استخوان خاجی در ستون فقرات) که گیر کرده است از هم باز شود» و نفس کشیده دوباره بحال عادی خود در آید. برای اینکه اینکار بدرستی انجام شود با دستهای خودش، و بعضی اوقات به کمک وسیله‌ئی که ارتعاش ایجاد میکند و به آن «چکش دنبک» میگویند، آرام آرام موضع را مالش میداد. تنها با یک با مراجعه به او موضوع خاتمه می یافت و بیمار از یک دوره عفونت گوش که مستلزم خوردن قرص های آنتی بیوتیک و داروهای مسکن و راه باز کن گوش و بینی بودر هائی مییافت. فول فورد عقیده داشت که علت تورم و عفونت گوش، رکود و ایستائی مایعات در گوش میانی است که تنها عامل آن درست نفس نکشیدن یا تنفس ناقص است زیرا حرکات تنفسی انسان بطور خود کار، گردش دورانی لنف در بدن را بعهدہ دارد و اگر این حرکت محدود شود مایعات دوباره به گوش باز گشت نموده و زمینه ی مساعدی برای نشو و نما ی باکتری ها ایجاد مینماید. ممکن است شما بتوانید این باکتری ها را با دارو از بین ببرید ولی مادام که شما مشکل درست نفس نکشیدن خود را حل نکنید و بعبارت دیگر نیمه کاره تنفس کنید، دوباره به گوش شما بر میگردد.

یکبار، بیماری که مشکلی سخت داشت و مردی بود سی و چند ساله، که سه سال سابقه ی غیر عادی تنفسی داشت برای او فرستادم. این مرد، دائماً اسهال داشت که اغلب با خون و بلغم مخلوط بود، شکمش چنگ میزد و گرفتاری عضلانی را در شکم خود نمیتوانست تحمل کند و بالاخره وزن کم میکرد. این بیمار، بعضی از قسمت های سال در مکزیک کار میکرد و بعضاً برای عفونت وانگل های تنفسی تحت درمان بود و آخرین نتیجه ی آزمایشات مربوط به عفونت نیز منفی گزارش شده بود. قرائن یطور و وضوح حاکی از آن بود که این بیمار مبتلا به تورم حاد روده ی پائین است: زخم روده ی بزرگ یا چیزی شبیه آن. من اول این بیمار را نزد یک پزشک متخصص معده و روده فرستادم و پس از انجام آزمایشات متعدد و گران قیمت، سرانجام از روده ی بیمار نمونه برداری شد. پس از طی این مراحل، عقیده ی پزشک بر آن بود که موضوع بیماری این شخص «مجدوب کننده و گیج کننده» است. و بهر حال گزارش کرده بود که بیمار مبتلا به تورم حاد روده است و بدون انجام دادن آزمایشات دیگر نمیتواند بطور قطع و یقین اظهار نظر نماید که بیمار مبتلا به زخم روده ی بزرگ است.

در این مرحله بود که من بیمار را نزد «فول فورد» فرستادم. مرد جوان، سابقه ی طولانی از جراحی های ورزشی داشت و روان آسیب نیز بود. ضمن صحبت کردن با او در یافتن که ناخود آگاه و بطور عادی از راه دهان تنفس میکند. فول فورد، بیماری این شخص را و خیم تشخیص داد و به وی گفت که نفس کشیدن او غیر طبیعی و غلط است و چه بسا در نتیجه ی بحران های روحی است که برای وی بوجود آمده بوده است و این طریق طرز تنفس، غذای کافی به سیستم اعصاب وی نمیرساند. یکی از اثرات این بدی تنفس، بد کار کردن عصب دماغی است که کنترل سیستم گوارش را بعهدہ دارد. پس از سه چهار دقیقه مشاهده ی اوضاع و احوال بیمار، حرکت دادن اعضای بدن وی، دست مالیدن به جمجمه ی وی و پرسش هائی چند درباره ی سابقه جراحیاتی که برداشته بوده است، مرض بیمار را تشخیص داده بود. پس از آن در حدود بیست دقیقه جمجمه ی بیمار را با استادی مشت و مال داده بود تا عمل صحیح و طبیعی تنفس را به بیمار برگرداند.

شش ساعت پس از این ملاقات، برای اولین بار ظرف شش ماه گذشته، اسهال بیمار متوقف شد. هیچگاه عود نکرد و سرانجام بیمار وزن از دست داده خود را باز یافت و دیگر از راه دهان نفس نکشید. کوشش کردم جلسه یی با حضور بیمار، دکتر فول فورد و متخصص قبلی روده و معده و خودم تشکیل دهم و درباره ی پرونده ی این بیمار گفتگو کنیم ولی آقای دکتر متخصص با آنکه تلفناً اظهار تمایل به شرکت در این جلسه را داشت، در وعده گاه حاضر نشد.

با مشاهده ی نتایج این پرونده و سایر پرونده ها بطور مداوم، علاقمند شدم که وقت بیشتری در راه مبحث تنفس صرف کنم و این کار را از بیماران خودم شروع کردم و به آنان آموختم به چه طریق صحیح و بگونه یی

طبیعی نفس کشند. از چند جهت تنفس، موضوعی ویژه و جالب توجه است. عملی است که شما در هوشیاری و ناخود آگاهی آنرا انجام میدهید. تنفس میتواند بطور کامل عملی داوطلبانه یا غیر داوطلبانه باشد. زیرا بوسیله ی دو دسته از اعصاب که یکی از آنها متعلق به سیستم اعصاب داوطلبانه و دیگری به غیر داوطلبانه (اتوماتیک) است کنترل می شود. نفس، بمنزله ی پلی بین این دو سیستم است.

سرچشمه ی بسیاری از بیماری ها کار نکردن نامتعادل سیستم های عصبی خود کار است. هنگامی که آهنگ و درجه ی این سیستم صحیح نباشد نتیجه ی آن برهم خوردن ریتم قلب، فشار خون بالا، اخلال در گردش خون، برهم خوردگی نظم معده و دستگاه گوارش، مشکلات ادراری و جنسی و غیره خواهد بود زیرا اعصاب خود کار کلیه ی اعمال حیاتی بدن را تحت کنترل خود درمی آورند. افکار آگاه ما، دسترسی مستقیم به این سیستم ندارد. تنها بگونه یی غیر داوطلبانه از عملیات آن با خبر میشویم و بنا بر این نمیتوانیم بطور معمولی تأثیری بر روی اراده ی آنها داشته باشیم. پزشکان، معمولاً اثرات سوء این اعمال خود کار و خود کامه ی اعصاب را با مسکن های قوی که ممکن است مؤثر باشد یا نباشد، درمان مینمایند. دلایل و شواهدی وجود دارد که شما باید باور کنید که با کار کردن بر روی روش تنفس خودتان میتوانید آهنگ خود کار اعصاب خودتان را تغییر دهید و بر روی بسیاری از اعمال «غیر داوطلبانه» تأثیر گذارید. بسیاری از این شواهد از کشورهای هندوستان، یعنی کشوری که زبردستان ورزش یوگا غالباً در این نوع کنترل به درجه ی اجتهاد رسیده اند، می آید. در اولین تعلیم، همه ی آنان بدون استثنا روش صحیح نفس کشیدن را می آموزند. حتی اگر شما دلتان نخواهد که یک «یوگی» باشید، ممکن است علاقه داشته باشید فشار خون خود را پایین آورید، ریتم قلب خودتان را آرام کنید، یا اینکه، بدون خوردن دارو و قرص، دستگاه گوارش خود را بهبود بخشید. تمرین تنفس بطور ساده و طبیعی این توان را در اختیار شما قرار میدهد. من بعضی از آنها را بشما می آموزم.

علاوه بر تأثیری که تنفس بر روی سیستم اعصاب خود مختار و اتوماتیک بدن دارد، تنفس ارتباطی مستقیم با حالات نفسانی و خلیات انسان دارد. شخصی را که کسل و افسرده است، ترس دارد، و یا بگونه یی ناراحت و عصبانی است زیر نظر بگیرید. بلافاصله در می یابید که تند نفس میکشد، و این نفس کوتاه، صدا دار و نا منضبط است. اگر تنفس شما آهسته، عمیق، ملایم، و منظم باشد، نمیتوانید عصبانی و ناراحت باشید. شما نمیتوانید خود را وجه المصالحه قرار دهید و همواره احساساتی باشید ولی نمیتوانید از اعصاب خود کار خود استفاده نمائید و تنفس خودتان را آهسته، عمیق، آرام و منظم کنید. استراحت بدنبال آن خواهد آمد.

کوشش کنید چشمان خود را چند دقیقه ببندید و تمرین کنید تنفس خود را به آن جهات معطوف کنید. پشت و کمر خود را راست نگاه دارید. تنفس را با یک دم فرو بردن عمیق که صدای آن شنیده شود شروع کنید. سپس آرام آرام اینکار را ادامه دهید. خواهید دید که چه راحت میتوانید آهسته آهسته، آرام، عمیق و منظم اینکار را انجام دهید و هنوز هم احساس آرامش و راحتی خواهید نمود بدون آن که احساس کنید باندازه ی کافی هوا به شما نمیرسد. حداقل هشت بار اینکار را انجام دهید. سپس چشمان خود را باز کنید و طبیعی نفس بکشید. این یک تمرین ساده ولی موثر است. این تمرین را هر زمان که فرصت داشتید انجام دهید. در فصل ششم تمرین دیگری از تنفس را برای شما مینویسم. این تمرین یاد زهری است برای نگرانی ها، فشارهای روحی و هیجانات درونی.

عمل بعدی آن است که در دم بر آوردن خود دقت کنید. اگر تنفس افراد را زیر نظر بگیرید، در می یابید که بیشتر آنان در دم فرو بردن کوشا هستند ولی در دم بر آوردن تنبل و بی تفاوت. دم بر آوردن معمولاً گذرا است و کمتر از دم فرو بردن وقت گیر. زمانی که شما اینگونه نفس میکشید، به اندازه ی کافی و لازم هوا بدرون و خارج از ریه های خود نمیرسانید. هر چه بیشتر هوا داخل کنید، سالم تر خواهید بود زیرا کلیه ی اعمال سیستم های بدن شما وابسته به تحویل اکسیژن به آنها و خارج کردن گاز کربنیک از آنها است. برای آنکه هوای بیشتری به ریه های خود داخل کنید، تمرکز خود را معطوف به تخلیه هوا از ریه ها کنید. بعبارت دیگر برای ورود بیشتر هوا به ریه ها جا برای آن باز کنید. در آخر هر تنفس طبیعی، کوشش کنید هوای بیشتری بخارج بفرستید. برای اینکار از ماهیچه های واقع در بین دنده ها، یا رگ برگ ها استفاده کنید و در این حالت است که شما کمپرس قفسه سینه ی خود را که نتیجه ی کوشش خود شماست احساس میکنید. کوشش کنید زمان این دم بر آوردن را طولانی

کنید و چه بهتر که مدت آن طولانی تر از دم فرو بردن باشد. هر زمان به فکر این کار افتادید این روش را بکار برید و مدت خروج هوا از ریه‌ها و استفاده از ماهیچه‌های قفسه‌ی سینه را تمرین کنید.

اگر برای شما اتفاق افتاده است که بیهوش شده باشید، مثلاً ریتم تنفسی خود را به سبب مجروح شدن از دست داده باشید، حتی برای چند ثانیه هم که شده باشد، یا اینکه در اثر تصادف بیهوش شده باشید، یا اینکه تولد شما آنقدر مشکل بوده باشد که بلافاصله پس از ورود به این دنیا، خودتان نفس کشیدن را آغاز نکرده باشید، چه بسا در برنامه‌ریزی‌هایی که در اعصاب و عضلات شما برای تنفس در وجود شما شده است، محدودیت‌هایی وجود داشته باشد. این، همان مشکلاتی است که «دکتر فول فورد» آنها را به احصاء در آورده و درمان نموده است. بهترین درمائی که من برای محدودیت تنفسی سراغ دارم، دست کاری با مهارت یک استخوان پزشکی حاذق و تعلیم دیده در تکنیک‌های مربوط به استخوان‌های جمجمه و خاجی بیمار است (به ضمیمه الف برای یافتن اطلاعات مربوط به پیدا کردن این پزشک ماهر مراجعه نمائید)، ولی سایر کارهایی که بر روی بدن انجام میشود نیز ممکن است مفید واقع شوند. مثلاً کارهایی که «فلدن کرایس و رول فلینگ» بر روی بدن انجام میدهند و انواع متمایز و مختلف از یکدیگر و برای آموزش سیستم تنفسی جدیدی است که نحوه و سبک نفس کشیدن را بطور کلی تغییر میدهد (ضمیمه الف). از ورزش‌های یوگانی البته نباید غافل ماند.

ورزش‌هایی که اکسیژن بیشتری به بدن میرساند برای دستگاه تنفسی ما نیروبخش است. یکی از دلایل بسیاری که باید این کار را مرتباً انجام داد این است که به ماهیچه‌ها و اعصابی که بدن را کنترل میکند کمک کنیم. اگر تصمیم داشتید که این نوع ورزش‌ها را شروع کنید بخاطر داشته باشید که باید طرز تنفس شما آهسته، عمیق، با صدا و منظم باشد و کوشش کنید مدت دم بر آوردن را طولانی تر کنید. اطمینان داشته باشید شما راه بهتر نفس کشیدن را یاد گرفته‌اید. هر چه میتوانید بر روی تمرین تنفسی تکیه کنید. نوع تمرین‌هایی که معلمین یوگا به شاگردان خود تعلیم میدهند، بحال شما مفید نیست. تمرین‌های کنترل تنفسی که به آن «پرانا یاما» میگویند منحصرراً باید زیر نظر تخصصی استادان این فن انجام شود. این نوع تمرینات برنامه‌ئی است کلی برای پیشرفت بدن و اندیشه و بالاخره پالایش بدن. بطور محرمانه از من قبول کنید که این نوع ورزش‌ها میتواند بویژه برای سلامت فکر و احساس خطرناک باشد.

بعضی از اصول «پرانا یاما» را من در روش پزشکی خودم بکار میبرم و در فصل ۶ که روش تنفس را به شما می آموزم از آن یاد میکنم. به شما اطمینان میدهم اعمالی که من از آنها یاد کرده‌ام همان‌ها نیست که بدرد شما میخورد و بوسیله‌ی آنها میتوانید تنفس خود را تحت کنترل در آورید و به سلامت خود کمک کنید.

یکی از ایده‌های جالب توجه «پرانا یاما» این است که تنفس، هدف قابل درک نیروی اصلی حیات است. هر چه بیشتر نفس کشیدن خود را توسعه دهیم، بیشتر میتوان این نیرو را متمرکز کنیم. انرژی و زنده دلی ما بیشتر خواهد بود. در اینجا، بار دیگر به مفهوم سَری تنفس بعنوان روح و رمق نیروی حیات واقف میشویم و باید از آن غفلت نورزیم. کلمات سَری (۱) و رمز وراز (۲)، از یک کلمه‌ی یونانی بمعنای «مراسم محرمانه (۳)»، یا بتعبیری دیگر، آغاز ورود به این مفهوم به دانش عمومی منتها بظاهر مخفی، آمده است. رمز وراز را میتوان تجربه کرد ولی انسان نمیتواند آنرا برای دیگران یا خودش توضیح دهد. این، تجربه شده است ولی درک آن مشکل است.

با این تعبیر، تنفس اسرار آمیز است. درست در مرکز هستی و وجود ما جنبشی موزون و پُر نواخت قرار دارد. انبساطی دَورانی، و بدنبال آن هم کشیدن و انقباض، که هم در وجود ما، و هم در خارج از آن است. هم در فکر ما است و هم در بدن ما و بالاخره هم در هوشیاری ما. تنفس، جوهر حیات آدمی است و در تمام مظاهر جهان و کائنات همان جنبش پرنواخت انبساط و انقباض، چه در حرکت دورانی زمین و شب و روز، در بیداری یا خواب، چه بهنگام طوفان دریا و چه در زمان آرامش آن، چه در رشد موسمی و فصلی، و چه در پوسیدگی و زوال، بچشم میخورد. در هر سطحی از هستی و اوصالت وجود، نوسان بین دو فاز، حتی بمقیاس قابل مشاهده در کائنات که در حال حاضر در حال انبساط و زمانی دوباره به اصل خود بازگشت خواهد نمود قابل درک است. نکته‌ئی غیر قابل تصور که همه چیز هست و هیچ چیز نیست. بله! این یک تنفس کامل هستی بخش است.

تنفس یکی از ابزار طبیعی «مراقبه» است. با متمرکز کردن دقت خود بر روی تنفس، شما حالت هشیاری خود را تغییر می‌دهید. شروع به تمدد اعصاب و سست سازی می‌کنید و خود را از دنیا و مافیها، فارغ و آسوده‌بال می‌سازید. بیشتر سیستم‌های مراقبه، دقت بر روی تنفس را بعنوان شیگرد سالاری اولیه بکار می‌گیرند. در عرف بودا و یوگائی نمونه‌های بسیار از مردمی است که به روشن‌فکری دست یافته‌اند و کاری جز این نکرده‌اند که به بلند شدن و پائین آمدن تنفس خود دقت کرده باشند. در این نوع مراقبه، شما می‌توانید نقطه‌ی بدون بُعد و اندازه‌ئی که بین دم فرو بردن و دم بر آوردن است تجربه کنید و به یک نظر روشن فکری را در آن فضا مشاهده نمایید. چه بسا بتوانید حقیقت مطلق را بعنوان یک نوسان ابدی بین بودن، یا نبودن، دریابید. همه‌ی اینها از نقطه نظر تمرین تنفسی که رمزی فاش نشده و بدیهی است و ما را به آهنگ موزون جهانی مرتبط می‌سازد امکان پذیر است.

اگر شما بتوانید آگاه شوید که امروزه ثانیه زیاد تر از دیروز نفس کشیده‌اید، شما قدمی قابل ملاحظه در راه روشن‌فکری خود برداشته‌اید و این قدم منجر به منبسط شدن هوشیاری شما گردیده، ارتباط بین فکر و بدن شما را بیشتر نموده و بالاخره سلامت شما را بهبود بخشیده است. در رابطه بین امساک غذایی و تمرین‌های ورزشی همیشه خاطر نشان کرده‌ام که این فاکتورها گواهی‌کننده مهم‌اند ولی تعیین‌کننده‌ی سلامت انسان نیستند. افرادی را می‌شناسم که رژیم غذایی بسیار عالی برای تغذیه خود در نظر گرفته‌اند و تمرینات ورزشی مختلفی طبق برنامه با خلوص نیت و ایمان انجام می‌دهند مع‌هذا از یاد سالم نیستند. از طرف دیگر افراد سالمی را می‌شناسم که نه از غذای خوب استفاده می‌کنند و نه به تمرینات ورزشی علاقمندند. و باز هیچ فرد سالمی را نمی‌شناسم که خوب و صحیح تنفس نکند. بهمین علت اصرار می‌کنم که بر روی اطلاعاتی که در این فصل گنجانده شده است توجه کامل داشته باشید و آن را در زندگی روزانه‌ی خود بکار بندید.

برای افرادی که از تمرینات ورزشی متنفر دارند

«من از ورزش متنفرم». چند بار خوب است من این کلمات را از بیماران خود یا از دیگران شنیده باشم؟ چند بار خود من این کلمات را بکار برده‌ام؟ این روزها که تمرینات ورزشی باب روز شده است کمتر آنها را می‌شنوم. خیابان شهر پر است از دوندگان و دوچرخه سوارها و مردم گروه گروه به باشگاه‌های ورزشی هجوم آورده اند تا از هم عقب نمانند. طبقه بندی‌های جدیدی از حرفه‌ئی‌ها از زمین سبز شده اند که هر یک عنوان‌های تازه‌ئی برای خود تراشیده‌اند. گروهی خود را «تن کُرد شناسی» ورزشی، گروهی دیگر پزشکان ورزشهای طبی یا مشاوران تندرستی نامیده و وارد در میدان شده‌اند. بهر حال هنوز افرادی را ملاقات میکنم که بر آن باورند، ورزش، مخصوص ورزشکاران حرفه‌ئی در میدان‌های ورزشی است و گروهی دیگر از افراد بر آن باورند که ورزش بجای منفعت بحال آدمی، برای وی زیان آور است. خود من، هم شنیده‌ام و هم مقالات بسیاری در رابطه با موضوع خوانده‌ام که باعث سردرگمی من شده است. بعضی از آنها متناقض یکدیگر و بعضی دیگر غیر مفید بوده‌اند.

اجازه دهید عرض کنم که من یکی از باور کنندگان مؤمن تمرینات ورزشی هستم مشروط بر اینکه این تمرینات معقول و معتدل باشد. از تمام افرادی که برای مشورت‌های پزشکی به مطب من می‌آیند پرسش‌هایی راجع به تمرینات ورزشی که انجام میدهند بعمل می‌آورم. سپس از آنان می‌خواهم و بعضی وقتها اصرار میکنم که تغییراتی در برنامه‌ی خود بعمل آورند که در جهت اضافه کردن زمان این تمرینات و نوع آنها است. اندرزی که من به شما میدهم اندر ز فردی است که قسمت اعظم عمرش از ورزش متنفر بوده است و امروزه در موقعیتی قرار دارد که یک روز بدون تمرین بدنی و ورزش نمیتواند آنروز را بسر آورد و بهر حال هر چه می‌گویم تجارب شخصی من است. با بعضی از افرادی که مسئولیت امور ورزشی باشگاه‌ها را بعهده دارند صحبت کرده‌ام، کارشناسان تندرستی نیز بهمان طریق، و با بسیاری از تلف شدگانِ طبی ورزش و افرادی که بعلت ندانم کاری‌های ورزشی جراحاتی بر آنان وارد شده است نیز ملاقات و صحبت کرده‌ام.

بنظر میرسد که اصولاً ایده‌ی «ورزش نمودن» از نظر نیاکان ما مسخره و خنده دار بوده است. در سراسر قسمت اعظم تاریخ، برای تنازع بقا، افراد مجبور بوده‌اند تمرینات بدنی داشته باشند و آن قسمت از اوقات روز مره‌ی آنان که مصروف تمرینات بدنی نمیشده، جزو تجملات محسوب می‌شده است. بندرت اتفاق می‌افتاد که افراد آنقدر کارنشستنی انجام دهند که مجبور باشند برای تعادل زندگی روزانه خود کمی هم ورزش کنند. بعبارت دیگر، همه‌ی کارهایی که انجام میدادند، خود نوعی تمرین بدنی بوده است. ولی در دنیای صنعتی امروز بیشتر مردم دیگر لازم نیست شکار کنند، ماهی بگیرند، یا در مزارع، دولا و راست شوند تا غذای خود را تأمین نمایند. لزومی ندارد که مردم دیگر راه‌های طولانی و دراز را بپیمایند یا بدوند، تا از این محل به محل دیگر برسند، یا درختی را ریشه کن کنند تا برای خود سرپناهی با آن بسازند، یا اینکه چوبش را بسوزانند. امروزه بیشتر ما بهنگام کار کردن می‌نشینیم، هنگامی که بمسافرت می‌رویم می‌نشینیم و باز هنگام استراحت و بیکاری، اغلب در محلی نشسته‌ایم. بنا بر این باید گفت که مدت تمرین یا ورزش ما از نوع مدرن و اختراعی امروز است. رسانه‌های گروهی دائماً با یادآوری میکنند که سلامت بدن، آن نیست که در اجتماع امروز ما وجود دارد، استاندارد‌های سلامتی بیهوده و سست است و کودکان ما از نقطه نظر بدنی نا سالم اند. لغت سلامت، در اینجا بمعنای سازواری و انطباق است. یک فرد سالم با محیط اطراف خود وفق داده شده. بعبارت دیگر جور در آمده و قادر است به خواهش‌های متغیر خود پاسخ دهد. بیشتر افراد این دوره که از نقطه نظر بدنی غیر فعال اند، آنقدر سالم اند که به اقل تمایلات راحت و بدون درد سر محیط اطراف خود پاسخ مثبت دهند. اگر شما آنقدر انرژی در خود سرخ دارید که معمولاً تا آخر پلکان‌های منزل خود بالا روید، در آخر هفته چمن باغ را کوتاه کنید، سگ را بموقع به گردش ببرید و دولا شوید و لوله‌های ماشین ظرفشویی را سر جای خودش بگذارید، ممکن است این احساس در شما ایجاد شود که دلیلی ندارد که شما برای خودتان یک برنامه‌ی ورزشی تنظیم کنید. این بحث‌ها و استدلال‌ها را قبلاً شنیده‌ام.

عیب کار در اینست که بدن ما در بسیاری از محیط‌های سخت و طاقت فرسا کشیده و از هم باز میشود و آن



معنی را میدهد که باید آن را بکار گیریم. اگر اینکار را نکنیم زود تر از موعد فرسوده میشود. بسیاری از بیماری‌های که آفت اجتماع ما است نتیجه‌ی عدم استفاده و بکارگیری بدن‌های ما است. بطور وضوح همه‌گیری بیماری‌های قلبی و سرخرگها وابستگی کامل و قطعی با نداشتن تمرین‌های ورزشی و رژیم‌های ناسالم غذایی دارد. کافی نبودن تمرین ورزشی ما را آماده میکند تا به ناراحتی‌های مربوط به ساختمان عضلانی بدن و ماهیچه‌ها، مشکلات معدی و روده‌ئی، بیماری‌های اعصاب و حواس، و یک لیست بالا بلند دیگر از بیماری‌ها، دچار شویم.

اکثریت قریب با اتفاق افرادی که برنامه‌های ورزشی را شروع میکنند، پس از مدتی آنراها میکنند. باشگاه‌های ورزشی با فروش حق عضویت به متقاضیان مردوزن که مشتاقانه بدنبال کم کردن وزن و یازیبائی اندام خود هستند، اندوخته‌ی صندوق خود را افزایش میدهند. مدتی نمیگذرد، پس از یکی دو ماه استفاده از وسائل، باشگاه را بدست فراموشی می‌سپارند و از رفت و آمد‌های ورزشی خسته میشوند. گروهی دیگر از آنان شروع به خرید و وسائل مختلف ورزشی مدرن از قبیل دوچرخه‌های ثابت و ماشین‌های راه‌رونده، وزنه، و امثال آن میکنند. تنها برای نشان دادن به این‌وآن و سپس در گاراژ منزل جای گرفته و خاک میخورند.

این نوع رفتار و علاقه‌ئی که به ورزش نشان داده میشود دقیقاً مانند علاقه‌ئی است که بعضی از مشتاقان به کم نمودن وزن نشان میدهند. امکان دارد شما بتوانید وزن خود را بحد ایده‌آل برسانید و آنرا با نیت به رژیم غذایی، پرس وجود باره‌ی آخرین روش هوس بارامساک، عضویت در یک مرکز کم کردن وزن، خریدن قرص‌های جوړ و واجور و آشامیدنی‌هایی که اعجاز میکنند، ثابت نگاهدارید. تنها راهی که در پیش پای شماست آن است که نحوه‌ی غذا خوردن خود را بطور همیشگی تغییر دهید و با خوردن غذاهای خوب و عادت کردن به آنها میتوانید راحت زندگی کنید. بموازات این کار میتوانید سلامت بدنی خود را با تمرین‌های عادی و مداومی که آنرا تا آخرین ساعات حیات ادامه خواهید داد تأمین نمایید.

تن کژد شناسان (physiologists) بدنی علاقمندند که بدون جهت این موضوع را پیچیده نشان دهند. شاید بدان سبب که رشته‌ی آنان نوپا و جدید و به سرعت در حال تغییر است. بعضی از آنان شش نوع تمرین را پیشنهاد میکنند و میگویند که شما باید شرح جزئیات این نوع تمرینات را در برنامه‌ی خود داخل کنید. در حقیقت باید گفت که لازم است شما فقط به دونوع از این تمرینات دقت بخرج دهید. یکی سنگین (از نوع تمرین‌هایی که دخول اکسیژن بدرون ریه‌ها را بیشتر میکند) و دیگری غیر سنگین. ورزش‌های سنگین: هر نوع تمرینی است که میزان طپش قلب و دم فرو بردن شمارا بیفزاید. از نوع تمرین‌هایی که هر گاه آن را انجام دهید به هِن و هِن بیفتید و عرق کنید. انواع دیگر تمرینات سنگین عبارت است از دوچرخه سواری، شنا، اسکی، پریدن وورجه وورجه کردن، رقص، و بالا رفتن از پلکان.

ورزش‌های «اروئیک - aerobic»، به قلب، سرخرگها و دستگاه تنفسی ما حالت میدهد. استقامت و سلامت کلی بدن را افزایش میدهد و بگردش دورانی خون، پاک کردن آن و تعریق و تعرق کمک میکند. به انسان احساس نیرو و سلامت میدهد و بنوبه‌ی خود سبب آزاد شدن «اندورفین (۱)»، یعنی مولکول‌های مخدّری که در مغز وجود داشته و سبب میشود که ما در اوج قرار گرفته، خوشحال و در برابر مشکلات بردبار باشیم، میگردد. سبب ازدیاد جریان اکسیژن بتمام ارگان‌های بدن گردیده و آنها را قادر میسازد دقیق تر و ظائف خود را انجام دهند. کالری‌های بدن را می‌سوزاند و بعضی از آسیب‌هایی را که به سبب پر خوری، به بدن خود وارد کرده ایم ترمیم مینماید، و سبب کم شدن پریشانی خاطر میشود. کلسترول بدن را کاهش میدهد و سیستم اعصاب بدن را آهنگ بخشیده و تقویت میکند و بهر حال از نوع تمرین‌هایی است که بیشتر مردم باید در آغاز کار بر روی آن تکیه کنند. با تمام مزایائی که بر شمریم، شما چگونه میتوانید از آن غافل بمانید؟

با تمام اوصافی که برای ورزش‌های سنگین بر شمریم، هنوز بسیاری از مردم در برابر آن‌ها مقاومت میکنند. حتی، با ایده‌ی تمرین و ورزش‌های بدنی مخالف و از آن منزجرند. این، چیزی نیست جز خود تنبلی و شاید بتوان گفت که ندای درون بما دیکته میکند که ما احتیاجی به تمرین ورزشی نداریم، یا آنکه برای آن وقت کافی در اختیار نداریم. تنها راهی که میتوان با این ندای درون مبارزه کرد این است که به آن توجه

نکنیم. اگر گوش کنید مطمئن باشید تمام کوشش های شما عقیم خواهد ماند. این که برای شما میگویم راهی عملی برای این کار است: اگر میخواهید عاداتی را که قبلاً آموخته اید بدست فراموشی بسپرد و چیزهای تازه بیاموزید، با افرادی آمیزش کنید که عاداتی را که میخواهید فراموش کنید داشته باشند. انتخاب دوستان و معاشران، تأثیر بسیار زیادی در رفتار و کردار شما خواهد داشت. اگر خواسته باشید عادات غذایی خود را تغییر دهید با افرادی آمیزش کنید که غذاهای سالم میخورند. اگر میخواهید به ورزش و تمرینات ورزشی عادت کنید، با افرادی که مرتباً این تمرینات ورزشی را انجام میدهند و از آن لذت میبرند معاشر شوید.

بعضاً بیماران من از من می پرسند به چه اندازه تمرین نیاز دارم؟ و هر چند یکبار باید آنرا انجام دهم؟. ساده ترین پاسخ این است که شما باید این تمرینات را هر روز انجام دهید. باید کاری کنید که قلب شما تند تر بزند، تنفس شما تند تر شود، و بر روی پوست شما عرق نشیند. البته این آن معنی را نمیدهد که شما باید به کلاس مخصوص ورزش بروید، یا اینکه بر روی دوچرخه های ثابت سوار شوید و پا بزنید. منظور این است که کاری پرزور انجام دهید یا راه هائی پیدا کنید که فعالیت های عادی شما را برای شما مشکل تر کند. باغبانی، و سواری میتواند تمرینی سنگین باشد. کارهای منزل نیز همینطور. حتی از خانه بیرون رفتن برای جمع آوری نامه های پستی. همه ی این کارها به این بستگی دارد که به چه نحو آنها را انجام دهیم.

بمنظور حداکثر استفاده از سیستم رگهای خونی و قلب، لازم است که تمرین های سنگین تداوم داشته و بیش از چند دقیقه باشد. پیشنهاد من این است که بنا بر بیش از سی دقیقه و حداقل پنج روز در هفته بگذاریم. یکنواخت بودن در این کار بسیار مهم است. امروز شصت دقیقه تمرین داشته باشید و در هفته ی بعد شصت دقیقه، کافی نیست. این برنامه، نتیجه ی رضایت بخش را به شما نمیدهد. اگر تا بحال تمرینات ورزشی نداشته اید لازم نیست برای بار اول دست بالا را بگیرید. بخاطر داشته باشید که هدف شما رسیدن به سی دقیقه روزانه است. این کار را آهسته آهسته و مرتب انجام دهید. اگر سی دقیقه زیاد بنظر میرسد فکر کنید چه مدت زمان بیهوده بکناری نشسته و وقت خود را تلف کرده اید. سی دقیقه تمرین روزانه، کلید برنامه یی است که برای تعمیرات و مرمت بدن لازم است. سی دقیقه ورزش، پنج روز در هفته، نسخه یی معقول و مناسب است.

اگر من یکی از تمرینات ورزشی را بطور دائم انجام دهم حوصله ام سر میرود ولی اگر آنها را متنوع کنم بهتر میتوانم برنامه ی خود را دنبال کنم. دوست دارم بدوم، بپریم، دوچرخه سوار شوم، برقصم، پیاده روی کنم، بروی یک تور، عملیات آکروبا تیک انجام دهم، و بهر حال کوشش میکنم همه ی اینها را با هم مخلوط کنم. تنوع، نه تنها حوصله ی انسان را سر نمی برد، بلکه بدن را بهتر میسازد. درست بمتابیه یک رژیم غذایی متنوع است که حاوی انواع و اقسام موادی است که خوردن آنها برای بدن لازم است و نخوردن موادی که شما به آنها احتیاج ندارید.

بسیاری از کارشناسان معتقدند شما یاید «حد اکثری که برای ضربات قلب شما کافی است» محاسبه کنید و همینطور که به تمرینات خود مشغولید، هر از گاهی نبض خود را بشمارید تا اطمینان یابید از ظرفیت محدود خود خارج نشوید. من فکر نمیکنم این کار لازم باشد و احساس میکنم که این کار جنبه ی سرگرمی موضوع را از بین میبرد. اگر تمرین ورزشی ما مطبوع و سرگرم کننده نباشد، یا اینکه نفعی برای شما در بر نداشته باشد، آن رغبتی که برای ادامه ی کار در خود سراغ دارید فرسایش پیدا میکند. چنانچه پس از مدتی تمرین، این احساس به شما دست ندهد که با همه ی زحماتی که متحمل شده اید قلبتان سریعتر کار کرده و تنفستان بنظم در آمده است، باید بگویم باندازه ی کافی موضوع را جدی نگرفته و زیاده از حد نیرو مصرف نکرده اید. چنانچه انجام تمرینات شما را کاملاً از پا در آورد و نقش زمین شوید و ریتم تنفسی شما سریع و درد آور گردد، شما زیاده از حد بر خود فشار وارد آورده اید. عقیده یی من بر آن است که بیشتر افراد میتوانند حد مجاز و صحیح شدت کار خود را بدون آنکه احتیاج به نبض گرفتن داشته باشند تعیین نمایند و دائماً باین فکر نباشند که آیا بعداً کمتر مجاز ضربان قلب رسیده اند یا نه؟

اینکه تمرینات ورزشی که ما باید انجام دهیم مفرح است یا کسل کننده با خود انسان است و ریزه کاری های آن در دست خود شماست زیرا بمجرد اینکه شما در انجام برنامه ی خود شکست بخورید احتمالاً برنامه ی خود را قبل از آنکه جابیفند و برای شما عادت ثانوی گردد رها خواهید کرد. اجازه دهید بعضی از شیوه هائی که من آنها را یافته ام به شما تعریف کنم. بک، از آنها این است که تمام ناهنجاریها، احاطه، اطلاق، دها،

آزاد و محیطی جالب انجام دهید. اگر شما در محیطی که از نظر دید جالب باشد بدوید، قدم زنید، یا دوچرخه سواری کنید، تمرکزی که بر روی مناظر اطراف بعمل می‌آورید، سخت کوشی شمارا طرف آن سی دقیقه برای شما آسان میسازد. راه دیگر آن است که شریکی برای تمرینات ورزشی خود دست و پا کنید. زمان تمرینات ورزشی چنانچه با یک مصاحب و دوست بگذرد، کمتر از زمانی که انسان تنها است نمود میکند.

اگر درون اطاق تمرین میکنید، آنرا با کمک موزیک انجام دهید. شنیدن نوای موسیقی در درون اطاق یا فضای سرپوشیده همانقدر لذت بخش است که مناظر زیبایی پارک. علاوه بر آن شما میتوانید حرکات بدنی خود را با ریتم موسیقی در هم آمیزید و از آن لذت برید. البته شما این کار را میتوانید با یک ضبط صوت کوچک و نوار موسیقی و دو گوشی در گوش خود هنگامی که در فضای آزاد تمرین میکنید، نیز انجام دهید. اتفاق افتاده است که من به متن کتاب هائی که بر روی نوار ضبط شده است بهنگام تمرین ورزشی گوش داده ام و سی دقیقه وقت تمرین نیز منقضی شده ولی من متوجه موضوع نشده ام. اگر شما یک ماشین ورزشی در منزل خود دارید، کوشش کنید هنگام استفاده از آن مطالعه کنید، یا اینکه آنرا مقابل تلویزیون قرار دهید، یا آنکه دکمه ی نوار استریوی خود را روشن کنید. افرادی رامی شناسم که همینطور که مشغول پازدن بر روی دوچرخه ی ثابت خود هستند، درس زبان خارجی خود را تمرین میکنند.

هرچه قدر شما کوشش کنید که ورزش خود را مفرح تر انجام دهید، و هرچه کار شناسان ورزشی به شما یگویند که چقدر تمرینات ورزشی در شما مؤثر خواهد بود، هنگامی که اولین تمرین خود را شروع کنید احتمالاً از آن خوششان نمی‌آید. برای آنکه این کار عادت شود شما به زمان و کوشش نیاز مندید. آغاز کار مشکل است و زمان، آهسته تراز آنچه شما انتظار آن را دارید به پیش میرود. باید خودتان را مجبور کنید و بخود بقبولانید که در این مرحله از کار به برنامه ی تدوین شده باید چسبید و آن را موبموا اجرا کرد. یکی از تله هائی که در اول کار انسان در آن می افتد اینست که تمرین را در روزها نیکه احساس میکند خسته است، یا به اندازه ی لازم انرژی در خود سراغ ندارد، رها کند. یکی از رموز شناخته شده برای افرادی که عادت به تمرینات ورزشی پیدا کرده اند این است که کوشش، زائیده ی نیرو است. موقعی که خسته اید منتظر نیرو و انرژی نباشید که خودش به سراغ شما بیاید. آن را با کمی کوشش خلق کنید. بسادگی میتوانید این حقیقت را بخود بقبولانید که این اصل، کار آست امتحان کنید.

صدای درونی به شما میگوید وقت برای تمرین ندارید. دروغ میگوید. هنگامی که شما با کمی همت و پایدردی برنامه ی تأمین سلامت خود را طرح ریزی کردید و حق تقدم را به آن دادید، جا برای تمرین باز میشود. در حقیقت، تمرین منظم که به شما انرژی بیشتر میدهد به شما کمک میکند که دقیق تر بکارهای خود برسید: از وقت خود بهتر استفاده کنید و زمان ذخیره ی بیشتری داشته باشید. به شما قول میدهم که سرانجام شما از حد اولین تمرین گذشته و رابطه ی شخصی دیگری با تمرینات برقرار خواهید کرد. سبب خواهد شد احساس کنید که از نقطه نظر بدنی و فکری سالمید. ابتدا پس از آنکه تمرین روزانه ی خود را خاتمه میدید و بعداً هنگامیکه آنرا ادامه میدید. روز هائی که بدون تمرین بگذرد روز محسوب نمیشود. ناقص است. بعد از مدتی درمی یابید که عادت خوب شما شکل گرفته است و احتمال آنکه برنامه ی خود را بدست فراموشی بسپرد بسیار نادر است.

اجازه دهید در اینجا به انواع تمرینات اشاره کنم و مزایا و معایب هر یک از آنها را از دریچه ی چشم خودم برای شما باز گو کنم.

**قدم زدن** - مزیت این تمرین بر سایر ترین ها این است که بد داشتن مهارت و تمرینات قبلی نیاز مند نیست. هر کسی میداند چگونه راه رود و تنها وسیله ی مورد نیاز شما یک جفت کفش خوب است. شما میتوانید در فضای باز و سرپوشیده (از قبیل بازارهای بزرگ) قدم زنید. شاید این نوع تمرین بی خطر ترین و احتمال مجروح شدن در آن کمتر از دیگر تمرین ها است. مشکل عمده ی قدم زدن بعنوان تمرین ورزشی اصلی آن است که سهولت در انجام آن قصور می ورزید و آنقدر آن را جدی نمیگیرید تا از مزایای تمرین برخوردار شوید. قدم زدن نمیتواند وقفه بردار و اتفاقی باشد. و عجب آنکه بیش از انواع دیگر تمرینات وقت گیر است. شما باید قادر باشید که پنج کیلومتر مسافت راطی چهل و پنج دقیقه بپیمائید. اگر پس از برنامه ریزی و جافتادن آن، به نتیجه ی مطلوب

دست نیافتید، باید سرعت خود را زیادتر کنید. از تپه‌ها بالا بروید (تپه‌های طولانی که کم‌کم اوج میگیرند)، یا اینکه وزنه‌های دستی با خود حمل کنید (هیچوقت از وزنه‌های قوزک پا استفاده نکنید زیرا بر مفصل‌ها فشار وارد می‌آورد و آنها را مجروح میکند).

در ورزش پیاده روی طرزراه رفتن مهم است. نوسان دادن به بازو هادر خلاف جهت پاها کمک میکند تا انسان گاه‌های بلندتری بردارد. مغازه‌ی فروشنده لوازم ورزشی میتوانند راهنمایی کنند تا برای پیاده روی چه کفش‌هایی انتخاب نمایید. کفش مناسب برای پیاده روی و دو، لازم است. اگر در پیاده روی ماهر و استاد شدید میتوانید در گشت‌های دسته جمعی که در مناطق مختلفه‌ی جهان برگزار میشود شرکت کنید. همچنین میتوانید، رموز و تکنیک‌های این ورزش را در باشگاه‌های تندرستی فرا بگیرید.

«دویدن-در سالهای اخیر، دویدن در اجتماع امروزی ما محبوب و توده پسند شده است. هر روز مردمی را در دسته‌های مختلف سنی می‌بینیم که در کنار جاده‌ی که نزدیک بیابان‌خانه‌های ما است مشغول دویدن اند و بعضاً مرا تحریک میکنند. یکی از مزایای بزرگ این نوع تمرین سختی آن است. به سرعت و بنحوی دقیق در تندرستی انسان مؤثر است و بیش از سایر تمرینات، کالری‌های موجود در بدن را میسوزاند. برای افرادی که مایل به کنترل وزن خودشان هستند، دویدن بسیار مناسب و ایده‌آل است. بسبب سختی و شدتی که این ورزش دارد، «اندورفین» در بسیاری از افراد آزاد میشود و دهنده راه به اوج میرساند. بعبارت دیگر عاملی است ضد دژم ساز.

و اما چون دویدن، بالقوه بعضی اثرات بد دارد. لذا بهتر است قبل از آنکه شما این تمرین را بگونه‌ی مداوم برگزینید از آنها آگاه شوید. خطر آسیب و صدمه زدن در این ورزش از سایر تمرین‌هایی که در اینجا آمده است بیشتر است. دویدن، بدن انسان را بویژه در ناحیه‌ی ران‌ها، قوزک‌های پا، پشت و کتف‌ها، روان زخم میکند. البته شما میتوانید با اتخاذ چند عمل احتیاطی اثر آن را به حداقل برسانید. هیچگاه بر روی بتون آرمه نروید. اگر امکان دارد در قسمت‌های خاکی کنار جاده بدوید. اسفالت، باندازه‌ی بتون آرمه، بد نیست ولی بدتر از جاده‌ی خاکی است. همواره از کفش‌هایی استفاده کنید که شوک، یا ضربه وارده بر روی مفصل‌ها را به حداقل میرساند و هر موقع کفش فعلی شما حالت کفش مستعمل و نیم دارد پیدا میکند، کفش نوبخرید. زنان لازم است از پستان بند‌های ورزشی استفاده کنند یا آنکه از سایر حائل‌هایی که برای این عضو ساخته شده است. قبل از آنکه دویدن را شروع کنید بدن خود را گرم کنید. نه با حرکات نرمش. با دویدن ملایم و آهسته.

بالا تر و مهم‌تر از همه، به بدن خود گوش دهید. اگر در هر یک از مفاصل خود احساس درد نمودید دویدن را قطع کنید. یا آنرا کم کنید تا از علت درد آگاه شوید. افرادی را می‌شناسم که به اخطارهای بدن خود توجه نداشته‌اند و اکنون بطور مطلق قادر به دویدن نیستند زیرا به استخوان‌های مهره‌ی آنان، مهره‌های کفل آنان، و نیز زانوهای آنان آسیب وارد آمده است. بدیهی است که این اخطار شامل تمام فعالیت‌های بدنی میشود ولی چون دویدن بدن را روان زخم میکند رعایت نمودن اهمیت آن لازم است.

بنظر میرسد که دویدن بیش از سایر تمرینات بدنی میتواند بنحوی نا سالم عملی شود و شاید این امر بسبب طبیعت پردغدغه و فشار و تقلاتی است که در این تمرین بکار برده میشود و در هر حال نتیجه‌ی نا مطلوب این کار بر روی سیستم «اندورفین» بدن است. بعضی افراد به دویدن خو گرفته اند و چنان این کار را از روی اجبار و اضطرار انجام میدهند که گویی آن را بگور خواهند برد. اگر اوضاع و احوال مانع از دویدن آنان گردد، ممکن است زندگی کردن با آنان غیر ممکن گردد. بعضی دیگر از مردم به دویدن بعنوان خود تنبیه شدن نگاه می‌کنند. در ایالت «توسکون» در روزهای سوزان تیر و مرداد، مردان میانسالی را می‌بینم که در زیر پرتو آفتاب نیمروز، در حالی که درد ورنج بر چهره‌ی آنان نقش بسته است، مشغول دویدن اند. تصور من بر آن است که اینان فکر میکنند که هر قدر تمرین ورزشی آنان شکنجه بار تر باشد سودی که عاید آنان میشود پر بار تر است. من نباید این مطلب را عنوان کنم ولی ناگزیرم بگویم که این عقیده بسیار سخیف است. تقلا و فشار زیاد در دویدن میتواند خسارات سنگینی ببرد، بویژه سرخرگهای وابسته به قلب و سیستم ادرار وارد آورد. چنانچه در هوای گرم می‌دوید مطمئن گردید که به اندازه‌ی کافی مایعات به بدن خود می‌رسانید و نیز عرق میکنید. همچنین کوشش کنید در خیابان‌هایی که ترافیک زیاد است ندوید زیرا با تنفس عمیقی که اجباراً انجام میدهد، مقدار بیشتری از دود و گاز اتوموبیل‌ها و وسائط نقلیه را بدرون ریه‌های خود هدایت میکنید.

میتوانید یکی از دستگاه های خود کار دويدن را بخرید و پس از قرار دادن آن در محلی سرپوشیده از آن استفاده کنید. یا آنکه از وسایل باشگاه ها استفاده کنید. مدل های مختلفی از این دستگاه ها موجود است که میزان سرعت شما را میتواند ثبت کند، و یا اینکه اطلاعات مربوط به دويدن شما را بر روی صفحه ی مانیتوری که در دسترس است بنمایش گذارد. دستگاه های گام برداری، خطرات آسیب به مفاصل را بحد اقل میسراند زیرا سطحی که انسان بر روی آن میدوید صاف و فرهای ویژه یی نیز در آن بکار رفته است. با تمام این اوصاف، از نظر من خسته کننده است و هنگامی که از آنها استفاده میکنم بدنم را میگردم که بتواند مرا سرگرم کند.

ش- یکی دیگر از تمرین های معروف و آشناست. برای بیشتر مردم کمتر از قدم زدن یا دويدن قانع کننده است زیرا که این ورزش به استخر و مهارت نیاز مند است. تمرین ورزشی در آب چندین مزیت دارد که دیگر تمرینات فاقد آنهاست. آب، اثر قوه ی جاذبه بر بدن را خنثی میکند و سبب میشود که ماهیچه ها و مفاصل بدن آزادانه حرکت کنند. همین امر سبب میشود که شنا برای افرادی که مشکلات عضلانی از قبیل آرتروز و جراحات ضربه یی دارند، راه انتخاب باشد. چه بسیار افرادی که با شنا بحالت ایده آل و خوش آیندی از هوشیاری در آمده و در آن مدتی که در آب اند احساس آزادی نموده و ریتم تنفسی آنان بحد اعتدال خواهد رسید. بخلاف پیاده روی و دو، شنا، هم، قسمت بالای بدن و هم، قسمت پائین آن را به تحرک و امیدارد و سبب میشود قسمت های بیشتری از بدن در این تمرین شرکت داشته باشند و آنقدرها که دويدن بر دستگاه های قلبی فشار وارد می آورد، شنا چنین نیست.

برای آنکه از شنا برای فرستادن هوا به ریه ها حداکثر استفاده را بعمل آورید، باید شکل و فرم مناسب آن، یعنی حالت قرار گرفتن خودتان در آب را کشف کنید. یک ضربه یی دست، و بدنبال آن تنفس تنظیم شده با حرکات. و شاید بهتر باشد که در آغاز با تعلیم دهنده یی کار خود را شروع کنید تا چنانچه تمایل داشتید شنا را بعنوان تمرین اصلی خود بر گزینید و شکل و فرمی را که از ابتدا باید به بدن و حرکات دست و پای خود بدید، از همان آغاز کار بگونه یی صحیح بیاموزید. بهترین نوع این تمرین شنای کرال است. تمرین های ورزشی آبی که مخلوطی از شنا، حرکات رقص، و ورزشهای سوئدی است در بسیاری از کلوپ های ورزشی در سر کلاس تعلیم داده میشود و بهتر از شلپ شلپ کردن در آب است.

نقص و عیب شنا، بستگی به استخرها دارد. مگر آنکه شما باندازه یی کافی شانس داشته باشید که در نزدیکی یکی از استخرهای قابل شنا، آب و هوایی مطلوب ساکن باشید. بیشتر حرکات ورزشی شنای شما باید در آبگیرها و حوض ها انجام شود. چنین محیط هائی چندان برای استنشاق مناسب نیست و آب گلر زده یی آنها برای چشمان، پوست، و موهای شما خوب نیست و به مخاط بینی شما، دهان شما و راه های تنفسی شما آسیب وارد میکند. بطور قطع لازم است که در این آبها از عینک های حفاظ دار و حتی از ماسک یا لوله های تنفسی که برای موضع گرفتن صحیح شما در آب نیز مفید هستند استفاده کنید. اگر آب در چشم شما رفت، هنگامی که خود را خشک میکنید کمی الکل در آن بچکانید تا آب آلوده را خارج کند. اگر شما زیاد شنا میکنید، حتماً بدنبال اسخری میگردید که آب گرم داشته باشد. این، برای افرادی که آرتروز دارند یا روان زخم هستند قابل اهمیت است. زیرا آب سرد این حالات را بدتر میکند. احتیاط دیگر این است که کوشش کنید عادت کنید سر خود را برای تنفس به طرف راست و چپ حرکت دهید یا اینکه با یک ماسک، یا لوله یی تنفسی شنا کنید که لازم نباشد سر خود را اصلاً حرکت دهید. اگر شما همیشه به یک طرف متمایل میشوید، این احتمال وجود دارد که بسبب فشار نامساوی که بر ماهیچه های شما وارد میشود دچار مشکلات مربوط به گردن و شانه ها شوید.

دوچرخه سواری- این روزها بین توده های مردم طرفدارانی پیدا کرده است. از طرفی نمونه های جدیدی از این وسیله یی ورزشی که تازه به بازار آمده است این نوید را میدهد که در آینده هر چه بیشتر مردم از این وسیله که به نیرومندی پاها کمک میکند، هم بعنوان یک وسیله یی ورزشی، و هم بعنوان وسیله یی نقلیه استفاده نمایند. دوچرخه سواری نیز مانند قدم زدن باید پرانرژی و نیرومندانه انجام شود. بعبارت دیگر سرعت حرکت دوچرخه لازم است حد اقل بیست و چهار کیلومتر در ساعت باشد و بهر حال در یک جاده یی صاف و هموار نباید کمتر از شانزده کیلومتر در ساعت باشد. دوچرخه سواری به انسان احساس نشاط و آزادی میدهد و سبب میشود که انسان به محیط زیبای اطراف که تمرین در آن وجد آوراست دسترسی داشته باشد. دوچرخه

سواری برای افرادی که مشکل زانوی پا دارند، مفید تر از سایر ورزش ها است. اگر انسان بتواند ماهیچه های زانوان خود را بدون آنکه سایر مفاصل را روان زخم سازد، با دوچرخه سواری تقویت نماید، هم میتواند موازنه ی بدنی خود را بیشتر کند و هم آنکه احتمال جراحات آینده را کاهش دهد.

مشکل عمده ی دوچرخه سواری این است که انسان باید مبلغ بسیار زیادی خرج خرید این وسیله نماید. قبل از آنکه شما برای خرید این وسیله سرمایه گذاری کنید باید نوع مطلوب آن را با دقت انتخاب کنید. بسیاری از انواع دوچرخه، برای مسابقات دوچرخه سواری ساخته شده است که لازم نیست شما قیمت و سائل اضافی بر روی این دوچرخه ها را پرداخت نمایید. من شخصاً ترجیح میدهم بر دوچرخه ئی سوار شوم که بتوانم صاف و مستقیم بر روی زین آن قرار گیرم. نه آنکه مجبور باشم دولا شوم و دستان خود را بر روی فرمان بگذارم. زیرا با این نوع دوچرخه سواری، پس از مدتی که گذشت، در گردن و شانه های خود احساس درد میکنم. دوچرخه ئی که شما میخرید یا سوار میشوید باید برای هیكل شما ساخته شده باشد و گرنه با مشکل مواجه خواهید بود. اگر دوچرخه نا راحت کننده باشد، پوست بدن شما به خارش می افتد، نشیمنگاه شمارا ریش ناک و حتی با فشاری که به اعصاب وارد میکند آنها را مجروح میکند. حتی اگر دوچرخه ئی مناسب نیز داشته باشید، تکان هائی که به ستون فقرات وارد میشود میتواند مشکلات پروستاتی مردان را تشدید کند و بر مشکلات پشت و کمر بیفزاید.

گویانکه حرکات فیزیکی دوچرخه سواری کمتر از دویدن است، با اینحال میتواند بسیار خطرناک باشد و بستگی به آن دارد که شما در کجا دوچرخه شواری میکنید؟ مهمترین خطر عمده از ناحیه ی اتوموبیل های سواری است و رانندگان بعضی از این اتوموبیل ها از آنکه شما قسمتی از جاده را بخود اختصاص داده اید خوششان نمی آید. نه تنها باید شما حواستان متوجه عبور و مرور اتوموبیل ها باشد، و نه مناظر زیبایی اطراف، بلکه باید گازهای متصاعد از لوله ی اگزوز آنها را نیز استنشاق نمایید. در هر حال، دوچرخه سواری بعنوان ورزش، هنگامی جالب و نشاط آور است که شما در جاده های کم ترافیک یا در قسمتی از جاده که برای دوچرخه سواران تعبیه شده است رکاب بزنید.

امکان دارد هوای خارج اجازه دهد شما در سراسر سال دوچرخه سواری کنید ولی شما نمیتوانید از دوچرخه های ثابتی که در باشگاه ها وجود دارد، یا برای خود خریده اید در فضای سر پوشیده استفاده کنید. انواع و اقسام این نوع دوچرخه هادر بازار موجود است که بعضی از آنها بسیار گران و با دستگاه های کامپیوتر مجهز است. در هر حال این نوع دوچرخه های ثابت برای ورزش بسیار مناسب است مشروط بر اینکه شما نوع مناسب آن را خریداری نمایید. هنگامی که از آن استفاده میکنید کوشش کنید آنرا در برابر تلویزیون منزل خود قرار دهید، یا اینکه هنگام رکاب زدن مطالعه کنید.

اکی- کارشناسان بهداشت، این ورزش را بهترین نوع ورزش سنگین میدانند زیرا تمام ماهیچه های بدن را بحرکت درمی آورد و در حالت دادن به سیستم قلب و رگهای خونی بسیار مؤثر است. خطر وارد آمدن صدمه و آسیب به بدن بسیار کم و سرآمد شدن در این ورزش به شما لذت و آرامش میبخشد. اشکالات عمده ی این ورزش کاملاً واضح است. شما نمیتوانید این ورزش را بطور منظم انجام دهید مشروط بر اینکه در منطقه ئی مناسب برای این ورزش زندگی کنید و البته این استفاده نیز فصلی است. بیشتر مردم لازم است این ورزش را احتمالاً بوسیله ی یک معلم فرا گیرند. از طرف دیگر لازم است که شما تجهیزات و وسائل این ورزش را تهیه نمایید.

در بسیاری از باشگاه های ورزشی ماشین های اسکی برای فضا های سر پوشیده وجود دارد که شما میتوانید آنرا خریده و در منزل خود نصب نمایید. یاد گرفتن و طرز استفاده از این ماشین ها کمی از دوچرخه های ثابت مشکل تراست ولی در عوض کمتر از آنها خسته کننده و حوصله ی انسان از کار کردن با آنها سر نمیروند.

راه رفتن و دویدن بر روی غلطک - همان مزایا و معایب را دارد. اگر شما وقت، محل و ماشین آنرا داشته باشید بسیار جالب است ولی تعداد کمی از افراد میتوانند بعنوان ورزش اصلی از آن استفاده نمایند. ماشین های غلطک نوع دیگری از وسیله ی ورزشی در مکان های سر پوشیده است. من به این ماشین ها بیش از ماشین های دیگر با دیده ی احتیاط می نگرم زیرا بیش از حد به پشت انسان فشار وارد میسازد. بعضی از مدل های آن بوئیه بیش از حد ماهیچه های بازو و پشت را بجای آنکه انسان بر ماهیچه های پای خود فشار وارد آورد مورد استفاده قرار میدهد. اگر از این وسیله ی ورزشی استفاده میکنید بهتر است برای مدتی چند، زیر نظر یک مربی کار کنید و چنانچه علائم

درد در پشت خود احساس کردید آنرا سرسری نگیرید.

رقص - بعقیده‌ی من رقص، یکی از بهترین ورزش‌ها است که تن کرد شناسان آن را پیش پا افتاده و سرسری می‌پندارند. در این تمرین، شاید بهترین لذت‌ها نهفته باشد. ورزشی است نیروبخش برای فکر، روح، و بدن. اگر شما به راک علاقمند نیستید، سوینگ را انتخاب کنید. و اگر از رقص‌های سنتی و محلی خوشتان نمی‌آید، رقص چوبی، یا رقص محلی امریکائیان را انتخاب کنید. در بعضی از محل‌ها کلاس‌های رقص وجود دارد و نیز اجتماعاتی یافت می‌شود که با کمال رغبت به تازه‌واردین یا داوطلبان این تمرین را تعلیم می‌دهند. این ورزش دست کمی از ورزش‌هایی که در بالا به آنها اشاره شد ندارد. خسته کننده نیست و محققاً در پیشرفت سلامتی انسان مؤثر است. بعضی از سالمندانی را که می‌بینم، آنها را می‌گویند که چگونه بی‌منظم در گذشته رقصیده اند و چون رقص یکی از فعالیت‌های اجتماعی است، مردم فراموش می‌کنند که خود به تنهایی می‌توانند آنرا انجام دهند. بعضی از روزها که هوا بارانی و نا مساعد است یکی از نوارهایی که آهنگ‌های دلخواه من بر روی آن ضبط شده است در دستگاه می‌گذارم و در اطاق نشیمن خانه ام به رقص می‌پردازم. از روی طنابی که در دست دارم می‌پریم، یا بر روی تور کروبات کله معلق می‌زنم. بعضی اوقات نیز با سگهای سروصدا راه می‌اندازیم و کیف می‌کنیم. کلاسهای ورزشهای سنگین معمولاً مخلوطی است از نرمش و گرم کردن بدن. انجام حرکات و تمرین‌های عضلانی است که معمولاً بکمک موزیک زیر نظر یک مربی انجام میشود. چنانچه شما عضو یکی از باشگاه‌های ورزشی باشید می‌دانید در این کلاسها چه می‌گذرد. معمولاً داوطلبان را به دسته‌های مبتدی، متوسطه و پیشرفته تقسیم بندی میکنند. و چون کلاسهای ورزشهای سنگین تحت نظم درآمده و معلم دارد، لذا برای افرادی که ذاتاً ورزشکار نیستند بسیار مناسب است.

در برنامه‌ی منظم این کلاسها پرش، و نوعی از دویدن که ممکن است مفاصل بدن انسان را روان زخم کند گنجانده شده است. بهمین سبب بعضی از باشگاه‌ها اینروزها جرح و تعدیلی در برنامه‌های خود بعمل آورده و آموزش بعضی از عملیات را داوطلبانه و بنا بر تمایل متقاضیان در برنامه‌ی تدریس خود می‌گنجانند تا اثرات نامطلوب نداشته باشد. به ذائقه‌ی من، کلاسهای فوق خود انگیزی ندارد و این را نیز کتمان نمی‌کنم که این کلاسها برای بعضی افراد بسیار مناسب است. در هر حال کوشش کنید قسمت مشکل تمرینات را از جایی آغاز کنید که با انجام آن احساس راحتی میکنید. اگر به انجام این ورزش‌ها عادت ندارید، ممکن است بعضی از تعلیمات فشرده آن شمارا بیش از حد خسته و عضلات شما را مجروح نماید.

پرش و رجه و رجه کردن - نوع دیگری از ورزش‌های مورد علاقه‌ی من است. گوا اینکه ورزشکاران مدت‌ها است که بعنوان ورزشی مؤثر و مفید به آن نگاه میکنند با این وصف، در مقام مقایسه با ورزش‌هایی که من در این لیست برای شما تعریف کردم، چندان طرفدار ندارد. زیان‌های چندی دارد که من به آنها اشاره میکنم.

طناب‌های جهش در مقام مقایسه با سایر وسایل ورزشی گران نیست و شما آنها را همه جا میتوانید بخرید. هنگامی که در اطاق هتل هستم، یا هنگامی با اتوموبیل مسافرت میکنم در وسط راه، در خانه‌ی خودم یا خانه‌ی دیگران همواره طناب بازی میکنم. هنگامی که به این کار خو گرفتید ریتم آن مسحور کننده است و چنان شمارا بخود مشغول میکند که گذشت زمان را از یاد میبرید. طناب بازی عضلات بازو، و پاها را به تحرک و امیدارد و به قلب و سرخرگها حالتی مناسب میدهد.

با کمی تمرین و ممارست میتوانید در طناب بازی استاد شوید. شما بدنبال چیزی میگردید که که سبب شود یک ریتم یکنواخت و ورزشی را بدنبال کنید و گامهایی که بر میدارید ملایم و حالتی از رقص داشته باشد (هر بار یک پا و نه هر دو با هم) بدون آنکه لازم باشد پای خودتان را زیاد از حد از زمین بلند کنید. محققاً شما در نظر ندارید که هر سی دقیقه زمان تمرین خودتان را به طناب بازی بگذرانید و شاید بعضی از حرکات ورزشی دیگر را با آن مخلوط کنید.

بالا رفتن از پله - شگفت آور است بدانید اگر بیش از یک بار از پلکان بالا بروید عملی فوق العاده انجام داده اید. اگر شما خوش شانس بوده باشید و در خانه‌ی خودتان پلکان وجود داشته باشد، شما توصیه میکنم از آن تا میتوانید استفاده کنید. هر موقع فرصت یافتید بجای استفاده از آسانسور و پلکان برقی برای بالا رفتن از پله‌های معمولی استفاده نمایید. یکی از ماشین‌های ورزشی که مردم بیشتر بدنبال آن هستند پلکان بالا رونده است. اول آنرا یک گامهای بلند، آهسته کند و بعد از آن یک گامهای بلند کند. این کار را در خانه

خریداری کنید. من، اگر از این ماشین حتی با سرعت کم استفاده کنم خیس عرق می‌شوم و بدیهی است تمام سی دقیقه وقت ورزشی مرا اشغال می‌کند. چنانچه شما سنگین وزن هستید از این ورزش چشم‌پوشی کنید زیرا باعث زحمت زیاد برای قلب شما است و مفاصل بدن شما را روان زخم می‌کند.

اجازه دهید در باره‌ی ورزشهای سنگین اندرزهائی بشما بدهم و بعضی از احتیاط‌هائی را که باید رعایت کرد برای شما بنویسم.

- هر نوع ورزش بهتر از عدم صرف آن است. من خوشحال می‌شوم ببینم که شما برای چند دقیقه هم که شده باشد بطور منظم ورزش می‌کنید ولی چنانچه بخواهید از مزایای ورزشی که در قسمت اول به آن اشاره کردم بطور کامل برخوردار شوید کوشش کنید که هر روز بمدت سی دقیقه و بطور معدل پنج روز در هفته بطور منظم تمرینات ورزشی را انجام دهید.

- فراموش نکنید که باید متدرجاً و سرفرصت به این زمان برسید بویژه اگر در گذشته هیچ نوع تمرین ورزشی نداشته‌اید.

- بخاطر داشته باشید که پیشنهاد من به شما میانگین حرکت و فعالیت در یک برهه‌ی زمانی است. اگر یک روز شما تمرین خود را از دست دادید دنیا به آخر نمی‌رسد. می‌توانید آنرا بعداً تلافی کنید. اگر از دست دادن یک یا دو روز تمرین شما را کسل می‌کند چه بسا ضرر این کسالت بیش از نفعی است که در تقدیر قرار بوده شما برسد.

- علاوه بر کارهائی که اکنون انجام می‌دهید، راه‌های دیگری پیدا کنید تا به کشش و کوشش شما بیفزاید. اغلب از پلکان استفاده کنید. اتوموبیل خود را همواره دور تر از محلی که مقصد شماست پارک کنید تا کمی بیشتر راه روید و بالاخره بجای آنکه بعضی از کارهای بدنی را ب دیگران واگذار کنید تا برای شما انجام دهند خودتان آنها را انجام دهید.

- در صورتی که با دیگران تمرین می‌کنید کوشش نکنید آنرا مسابقه‌ئی انجام دهید. فکر رقابت با دیگران بعضی از منافع که قرار بوده شما برسد از شما سلب می‌کند و به دستگاه قلب، سرخرگها، مصونیت بدنی و حالات نفسانی شما خلل وارد می‌آورد. اگر فکر مسابقه دادن با دیگران را نمیتوانید از سر خود بیرون کنید بتنهائی ورزش کنید (به فصل نهم و دوازدهم، چگونه افکار انسان بر روی اعمال بدن تأثیر می‌گذارد مراجعه نمائید).

- ورزش‌های مسابقه‌ئی از قبیل تنیس، بدمیتون و هندبال، جانشین برای ورزشهائی که قبلاً به آنها اشاره شد نیست. در این نوع ورزشها، فعالیت بدنی جنبه‌ی شل کن سفت کن دارد و حرکت در آنها استمرار ندارد. ورزشهای منظم و مداوم است که بدستگاه قلب و ملحقات آن بهترین آهنگها را میدهد.

- همواره قبل از آنکه حرکات بدنی خود را به حد اکثر برسانید، بدن خود را گرم کنید. بهترین نوع گرم کردن حرکت گنبد ورزشی است که مشغول آن هستید. بعنوان مثال، قدم زدن، دویدن، رکاب زدن بر روی دوچرخه بنحو ملایم و آهسته. حتماً شما بعضی از افراد را دیده‌اید که برای گرم کردن بدن خود، اعضای بدن را کش می‌دهند. این حرکت کافی نیست. ماهیچه‌های بدن با کشیدن برای ورزش‌های سنگین آمادگی پیدا نمی‌کند. و بهتر است حرکات ملایم و آرام را انجام دهید.

- در پایان عملیات ورزشی، آرامش خود را حفظ کنید و چه بهتر که همان حرکات ملایم و آهسته تکرار کنید تا ریتم بدنی شما بحال عادی باز گردد.

- چنانچه شما تا کنون هیچ نوع فعالیت بدنی نداشته‌اید، قبل از آنکه برنامه‌ی ورزشی خود را شروع کنید بهتر است یک دوره معاینه پزشکی کامل انجام دهید. اگر سابقه‌ی بیماری‌های قلبی یا فشار خون داشته باشید، یا اینکه این هر دو در خانواده‌ی شما سابقه‌ی تاریخی داشته باشد، یک آزمایش قلب لازم بنظر میرسد.

- به بدن خود توجه داشته باشید! چنانچه در دهائی غیر عادی در قسمت‌های بدن خود احساس کردید تمرین را متوقف کنید.

- اگر هنگام تمرین سرگیجه عارض شد، حواس پرتی پیدا کردید، از هوش رفتید، سینه‌ی شما درد گرفت یا در نفس کشیدن دچار مشکل شدید، بلافاصله ورزش را متوقف کنید. یک معاینه‌ی پزشکی ضرور است.

- ضربان قلب و تنفس شما بین پنج تا ده دقیقه پس از تمرین ورزشی باید بحال عادی برگردد. اگر چنین نشده‌بک معانه‌ی شکم، ناز، مندی.



- چنانچه بیمارید ورزش را فراموش کنید. صبر کنید تا بهبودی یابید آنگاه متدرجاً برنامه ی قبلی خورا دنبال کنید. نگران از دست دادن فرصت برای رسیدن به هدف خود که تندرستی است نباشید. بلافاصله پس از سپری شدن مدتی متعارف، بدن شما بحال اولیه باز میگردد. ورزشهای سنگین در پایان بیماری و دوره ی نقاهت سبب میشود که مدت طولانی تری بیمار گونه زندگی نمائید.

زمانی که شما به ورزشهای سنگین خو گرفتید و بگونه یی منظم آنرا دنبال کردید، میتوانید انواع واقسام ورزش های سبک را نیز انجام دهید. این دسته از ورزش ها شامل کشیدن، یا کش دادن عضلات، موزون سازی ماهیچه ها و اموری که مربوط به بهتر سازی تعادل، انعطاف پذیری، جالاکتی وهم آهنگی اعضای بدن است خواهد بود. راجع به اینها در آخر کار صحبت میکنم. علت این بود که میخواستم در ابتدای کار ورزشهای سنگین را تشریح کنم و بعد به سبک ها بپردازم. ورزشهای سنگین به کوشش بیشتری نیاز مندند. کمتر تفریحی است و لازم است که شما خود را به پیروی از برنامه ی ورزشی متعهد سازید تا منافع آنرا احساس کنید. غالباً آسان تر است که انسان از ماشین های وزنه برداری استفاده کند یا تمرینات زمینی لازم را برای آراستگی بدن خود بدهد، یا به کلاس های یوگا برود تا اینکه سی دقیقه بطور مداوم ورزشهای وابسته به قلب و رگهای خونی انجام دهد. به همین منظور است که من اصرار میورزم شما در ابتدا بر روی ورزشهای سنگین تکیه کنید.

**کشیدن عضلات** - حالت طبیعی این تمرین است که ماهیچه ها را موزون و سالم میسازد، زرد پی ها، بندیزه ها، و بند ها را خمیده و تا شونده بار می آورد، پویائی سیستم اعصاب را تغییر میدهد و بالاخره به انسان حالتی مطلوب میدهد. برای آنکه به نیاز بدن به کشش های عضلانی واقف شوید هر از گاهی به سگ ها و گربه ها نظر افکنید. همه ی ما پس از آنکه طولانی در یک حالت خاص بسر میبریم خسته میشویم و دانشجویان علم الابدان بما میگویند که باید ما کشیدن عضلات را در راهی مخالف و مغایر با آنچه بیشتر اوقات روز را در آن حالت هستیم، بصورت عادت در آوریم و به آن جامه ی عمل ببوشانیم. مثلاً اگر شما مشغول کارید و معمولاً بر روی میز تکیه میدید بمنزل که رفتید چند دقیقه یی وقت صرف کنید و سر، گردن، و شانه های خود را بطرف عقب بکشید.

عضلات بدن ما حاوی دستگاه های گیرنده ی کشیدن هستند و اینها گروه های ویژه یی از سلولها هستند که سیستم اعصاب را از فشار هائی که بر آنها وارد میشود با خبر میسازند. و شاید بهمین علت است که هنگامی ما به کشش عضلانی مشغولیم میزان سردماغی و خوش خلقی ما تغییر می یابد و بهتر میشود. کشیدن عضلات احساسی نیکو به انسان دست میدهد ولی این احساسی است که در مرزی که بین خوشی و رنج است قرار گرفته است. درست است که بعضی از کشش های عضلانی، مانند یوگا، هنگامی که برای اولین بار آنها را تجربه میکنید بنظر دردناک میرسد، ولی اگر به تمرینات خود ادامه دهید نظر شما و احساس شما بلافاصله تغییر پیدا میکند و درد ناکی آن از خاطرتان محو میشود.

آنقدر کشش عضلانی طبیعی است که شما به سهولت میتوانید راهی ساده برای خود خلق کنید و آنرا انجام دهید. اگر احساس میکنید که لازم است آنرا از طریق رسمی انجام دهید میتوانید به باشگاه های زیبایی اندام که از این گونه کلاسها نیز دارند (کلاس ورزش های سنگین معمولاً اصول ابتدائی کشش عضلانی را نیز می آموزند) مراجعه نمائید. از طریق خواندن کتابهای مخصوص، فراگیری این حرکات ممکن و میسر است. به شما توصیه میکنم که اگر شما از سفتی عضلات خود رنج میبرید، یا اینکه ساعات متمادی از روز را در یک حالت نشسته کار میکنید، کشش عضلانی را فراموش نکنید.

**یوگا** - بیش از کشیدن عضلات برای بدن مفید است ولی چون بیشتر مبتدیان این ورزش بعضی از کشش های عضلانی در این ورزش را لمس میکنند، به آن اشاره میکنم. در هندوستان این دانش باستانی، همستی، فلسفی و مذهبی است. برای رسیدن به بالاترین میزان هوشیاری. جنبه ی فیزیکی آن که به آن «هاتا یوگا» میگویند شامل بسیاری از «آساناها»، یا حالات مختلف بدنی است. این همان چیز هائی است که بیشتر ما بمحض آنکه کلمه ی یوگا را شنیدیم به ذهنمان متبادر میشود. و باز همان چیزی است که بیشتر معلمین یوگا در غرب آنرا به شاگردان خود می آموزند. به تعبیری وسیع تر، آساناهای یوگا برای آن بوجود آمده اند تا تمرکز و مراقبه را با آرام ساختن بدن و اعصاب تسهیل نمایند. از طرفی هدف آن نیست که نقطه ی پایانی آنها به خودشان ختم شود زیرا چه بسا ممکن است که انسان در طرز نشستن و قرار گرفتن خود به درجه ی اجتهاد رسد ولی از نکته ی اصلی و مهم که

آرامش فکراست غافل بماند و به آن نرسد.

شما میتوانید یوگا را از طریق کتاب فراگیرید ولی بهتر است که این یادگیری با کمک یک معلم باشد. کلاسهای یوگا در باشگاه های ورزشی، مراکز اجتماعی و دانشگاه ها معمولاً تشکیل میسود. زمانیکه شما اصول یوگا را فرا گرفتید میتوانید آنرا در خانه برای خود تمرین کنید و لازم نیست دیگر وقت زیادی صرف این کار کنید.

زمانی که یکی از ورزشهای سبک و استخوان دار نگاه میکردم که در آن کشش عضلانی تمرین میشد، دریافتم یوگا مزایای بیشتری دارد. یکی از بهترین هم آهنگ کننده های ماهیچه های بدن است که تمام قسمت های بدن را تعادل می بخشد. قابلیت انعطاف آنها را زیاد میکند و بهترین تمرین برای افرادی است که اردرد پشت رنج میبرند. علاوه بر مزایائی که برای ماهیچه ها دارد، یوگا بتحقیق تأثیراتی حتمی بر روی اعصاب انسان دارد. منجر به آرامش عمیق میشود و برای کم کردن نگرانی های انسان بسیار نیرومند است. بهمین منظور، من دوباره در فصل ششم کتاب از آن بعنوان فنی آرامش بخش یاد میکنم. شما در هر سنی که باشید میتوانید یوگا را یاد بگیرید. کودکانی که آن را یاد میگیرند میتوانند در دوره ی بلوغ، ماهر و سرآمد گردند. یوگا، برای هر کس مکملی جالب توجه برای ورزشهای سنگینی است که قبلاً برای شما آنرا تعریف کرده ام.

بعضی از موارد مشکلات مفصل ها را دیده ام که دلالت بر زیاده روی در اشتیاق به ورزش یوگا داشته است. بعضی از حالاتی که در این ورزش بخود میگیرید میتواند بر روی گردن، زانو ها و پشت شما در قسمت پائین، فشار وارد آورد. البته این در صورتی است که شما آنها را با حرارت و مصرا نه انجام دهید و برای مدتی طولانی در یک حالت بمانید بویژه اگر آهسته آهسته بر قابل انعطاف بودن خود از طریق تمرین تدریجی بیفزائید. مردی که در هندوستان در کلاس درس یکی از استادان یوگا تلمذ کرده بود در مراجعت، بمن گفت که روزی استادش او را در یکی از حالات «آسانا» خم کرده بود و با تمام سنگینی بدن خود روی پشت او قرار گرفته بود تا بر شدت فشار بر روی بدن شاگرد خود بیفزاید و حتی هنگامی که وی حالت گرفته بود بر روی او پریده بود. این روش تعلیم در زمان عمل، بی اندازه برای وی دردناک بوده و حتی پس از آنکه هندوستان را ترک کرده بود تا مدتی مدید احساس درد مینموده است. در ورزش یوگا، همانگونه که در سایر ورزشها صادق است شما باید به ندای بدن خود گوش دهید. اگر احساس کردید که یکی از حالت ها برای شما در آراست آنرا متوقف کنید. این روزها اشکال عجیب و غریبی از یوگا در مغرب زمین ظاهر شده است که پویائی و شدت عمل آن از یوگای قدیمی و معمولی بیشتر است. دونوع نوین این ورزش، بناهای «کاندلینی» و «اشتنگا» هر دو بر حرکات سخت و طاقت فرسا تأکید میگذارند. هر دو ی این ورزش ها برای تحریک کردن مناسب اند و نه آرامش، و بهیچوجه برای مبتدیان مناسب نیست.

*وزنه برداری و زیبایی اندام - ماهیچه ها را مقاوم میکند و هسته ی اصلی فعالیت در باشگاه های ورزشی و سلامت بدن است که در گذشته معمول بوده است. هنوز هم عملیات ورزشی که بسیاری از مردم آنها را انجام میدهند مشتمل است بر کار آموزشی در بلند کردن وزنه، چه بوسیله ی ماشین و چه بطریق آزاد، و هنوز هم بعضی از کارشناسان ورزشی این ورزش را یکی از برنامه های اصلی تمرینات ورزشی محسوب مینمایند. حتی اگر جمله ئی که من اظهار میکنم توهین به این اشخاص تلقی شود، من عقیده ندارم که وزنه برداری به تأمین سلامتی افراد میتواند کمک کند. ممکن است این کار دلایل دیگری داشته باشد ولی من به شما اطمینان میدهم که شما میتوانید بدون آنکه لازم باشد کوه را از جای خود بر کنید، به کمال مطلوب ورزشی برسید.*

وزنه برداری ماهیچه های بدن را طبق اصول تن گرد شناسی (فیزیولوژی)، سطر و قوی میسازد. هر ماهیچه ئی را که شما در نظر بگیرید و بر روی آن کار کنید قوی و حجیم میشود و اگر آنرا بکار نگیرید بحالت اول باز میگردد. این یکی از نمونه های پاسخ سریع بدن به خواهش های متغیر محیط است. تجربه به من نشان داده است که بیشتر افرادی که وزنه برداری میکنند مجذوب بر بازو، هیکل، و ماهیچه های زیبای بدن خود میشوند و همین جذبه و شور است که و امیدارد آنان بیش از پیش بر حرکات بدنی خود در این رشته پردازند. همین پیدایش فکری در ذهن ورزشکار است که من آنرا غیر عاقلانه میدانم. در حقیقت بعضی از قدرتمند ترین و سالم ترین مردمی که من تا کنون دیده ام، بدنی غیر از آنچه آنانکه بر روی زیبایی اندام کار میکنند داشته اند و آنان بهیچوجه آن بازو

های سطر و معیارهای مد پرستانه‌ی را که باشگاه‌های ورزشی بر روی آن تبلیغ میکنند نداشته‌اند. من باور ندارم که لزوماً ارتباطی بین ظاهر ورزشکاران باشگاهی و آنچه به حقیقت به آن نیرو، سلامت و بهداشت اطلاق میشود وجود داشته باشد.

از دیدگاه من، بدن بسیاری از وزنه برداران بیش از آنچه زیبا باشد جالب توجه است. معمولاً قسمت فوقانی بدن آنان زیاده از حد توسعه یافته و بگونه‌ی نامناسب بویژه در ناحیه‌ی شانه‌ها، قسمت بالای بازو و سینه، بزرگ شده است. بدترین کاری که این افراد میکنند اینست که سلامت خود را فدای حفظ ظاهر میکنند. تشویق میشوند تا در حد شیاع از برنامه‌های غذایی نامناسب پیروی نمایند (مصرف غذاهای سرشار از پروتئین همراه با آمینو اسیدها بعنوان مکمل آنها)، مواد مخدر خطرناک مصرف نمایند («Anabolic Steroids») و در کارهای حقیقی و لازم که برای حفظ سلامت بدن خود لازم است انجام دهند قصور میورزند. بدن سازانی که من میشناسم سالم تر از سایر مردم نیستند و حتی بعضی از آنان کمتر از سایرین از معیارهای تندرستی و سلامت برخوردارند زیرا اجرای فکر آنان و روشی که برای پرورش جسمی خود انتخاب کرده‌اند با دیگران متفاوت است.

در هر حال، اگر من بیکمی از این باشگاه‌های ورزشی قدم گذارم، کمی با ماشین وزنه برداری و ریمروم، چند بار وزنه برداری عادی انجام میدهم و فلسفه‌ی من این است که این حرکات برای بدن من مفید است. شما هم اگر علاقه داشته باشید میتوانید همین کار را انجام دهید. مفید و بی خطر است. اگر شما به این نوع ورزش‌ها کشیده شدید، به شما توصیه میکنم بدقت انگیزه‌ی خود را بررسی کنید. چنانچه مصمم هستید که بگونه‌ی منظم وزنه برداری کنید مواظب سرپرستانی باشید که شما را تشویق میکنند غذاهای پروتئین دار بخورید، یا اینکه از پودرهای پروتئین، اسیدهای آمینه، یا مکمل‌های گیاهی گران قیمت که فرض بر این است ماهیچه‌ها را حجیم میسازند، استفاده نکنید.

یکی از مزایای کار کردن بر روی ماهیچه‌ها علیه سختی‌ها این است که باعث انبوهی استخوان‌های شما میگردد و برای تغییرات هورمونی و متابولیک که میتواند سبب کمبود کلسیم و توسعه و رشد خلل و فرج در استخوان‌های شما گردد، پادزهر تهیه میکند. زنان، زودتر از مردان استعداد ابتلا به این بیماری ناتوان کننده را دارند. ولی زمانی که عادت به وزنه برداری دارند بیش از آنانیکه این تمرین را انجام نمیدهند از این تعرض مصون و محفوظ‌اند. بعضی از ورزش‌های سنگین که قبلاً به آنها اشاره شد مانند دویدن، رقص، و استفاده از ماشین‌های ورزشی، بموازات حال دادن به قلب، وریه‌ها، سبب تقویت استخوانها نیز میگردد.

*ورزش‌های سوئدی - کلاس‌های تعلیمات بدنی آشنا و مشهوری است که در مدارس و سربازخانه‌ها دائر است*

و برای تمرین‌هایی که به ماهیچه‌های بدن حالت دهد مفید است. البته اگر شما بعضی از این حرکات ورزشی را بطور سریع و مدت دار انجام دهید از رده‌ی ورزش سبک خارج میشود و باید آنرا ورزش سنگین نام نهاد. مشهورترین این حرکات عبارت‌اند از بلند شدن از روی زمین بکمک دست‌ها در حالی که به شکم روی زمین دراز کشیده‌اید، بلند کردن سر و قسمت فوقانی بدن در حالی که انگشتان دست راست و چپ خود را در زیر بهم قفل کرده و به پشت روی زمین دراز کشیده‌اید، نوک انگشتان پای راست را بلند کرده و به نوک انگشتان دست راست برسانید و سپس پای چپ و دست راست، و ادامه‌ی اینکار برای هر مدتی که در نظر گرفته‌اید، دو لاً شدن بر روی زمین و رساندن انگشتان دست راست به انگشتان پای چپ، و انگشتان دست چپ به انگشتان پای راست و ادامه‌ی اینکار. یکی از اشکالات ما با ورزش‌های سوئدی این است که بیشتر ما بنحونا مطلوبی با این ورزش آشنا شده‌ایم: یکی از ما‌ها را معلم ژیمناستیک، دیگری را یکی از اعضای کمپ ورزشی، دیگری را یک وکیل باشی در پادگان، با این ورزش آشنا نموده است. ولی هنگامی که خود مصدر کار می‌شویم و تصمیم میگیریم این حرکات را انجام دهیم با تشخیص درست خودمان که این حرکات بحال ما مفید است، و بما حالت میدهد، اینکار را انجام میدهیم. متأسفانه این کشش و کوشش‌های ما مانند دستورهای غذایی ضربتی محکوم به شکست است. اگر رابطه‌ی شما با بعضی از این ورزش‌های سوئدی خوب است آنها را ادامه دهید و الا توصیه

۱- هریک از دسته‌های اجسام آلی مرکب که اتم آنها چهار حلقه کربن داشته باشد. بسیاری از هورمون‌ها و ویتامین‌ها از این دسته‌اند. منظور این است که این افراد با آنکه اندام‌ها، ماهیچه‌ها، خود را گسترش دهند از هم، بدن‌ها، مصنوعی استفاده نمی‌نمایند.

میکنم کوشش کنید همان منافع را از راه های مفرح ولذت بخش دیگری از قبیل رقص، پیاده روی، یا بازی های ورزشی بدست آورید.

**آراسن عضلات** - کارهایی که در کلاسهای ورزشی در کف زمین انجام میدهند، برای موزون ساختن بازوها و بهبود بخشیدن به منحنی های بدن است. مواظب وعده هائی باشید که در کتابها یا بوسیله ی مربیان ورزش به شما داده میشود. که این عمل ورزشی بدنهای فرونشسته را سفت و محکم میکند، سبب میشود که برآمدگی های اضافی بدن از بین برود و سلولیت هارا (یعنی چربی های زشتی که در گوشه های بدن جا خوش کرده و هیچ زیبا منظری نمیتواند تحمل کند که با این چربی ها دیده شود) آب میکند. آیا بحقیقت تمام آن بلند کردن وزنه ها با پاها، یا فشار وارد آوردن بر شکم، میتواند معجزه کند؟ پاسخ به این سؤال منفی است! تنها راه از بین بردن چربی های زائد بدن کم کردن تدریجی وزن است که از تغییر دادن برنامه های غذایی و رعایت اصول بهداشت که در کتابهای مختلف درباره ی آنها صحبت شده است حاصل میشود. در هر حال این نوع ورزش ها سبب میشود که شما سر حال باشید و بدن خود را بیشتر دوست بدارید.

**مربیات کلم** - یکی از انواع آراستن ماهیچه ها است ولی من آنها را در یک دسته ی مخصوص قرار میدهم زیرا ممکن است که اینها از مشکلات مربوط به درد های پشت جلوگیری کنند. بعنوان مثال: تمرین خوابیده به پشت و نشستن مکرر میتواند در تقویت و تعادل ماهیچه هائی که تکیه گاه ستون فقرات است مؤثر واقع شود. بعضی از مردانی که بر روی زیبایی اندام کار میکنند کوشش دارند ماهیچه های شکم خودشان را بشکل یک تخته ی صاف در آورند. این حرکت چندان مناسب نیست زیرا که این افراط در موزون سازی شکم، ممکن است با وظایف سیستم گوارشی بدن مغایرت داشته باشد. ماهیچه های بدن نه تنها باید موزون و تشکیل باشد بلکه باید نرم و انحنای پذیر باشد و این اصلی است که در تمام ورزش های جنگجویانه مانند جودو، و کاراته تعلیم داده میشود. پیشنهاد من این است که تمرین های مربوط به شکم بشرط آنکه در حد متوسط و عقلائی انجام شود خوب است. این تمرین ها برای افرادی که از درد پشت رنج می برند، جراحی شکم داشته اند، یا اینکه زیاد بار دار شده اند بسیار مناسب است.

**ورزش جکوپان** - انضباط های سنتی چین، کره، و ژاپون است که در غرب بسیار شهرت یافته است. این نوع قهرمان کاری ها بر روی چالاکی، تعادل و هم آهنگ کردن، بعلاوه جنگیدن و دفاع تأکید میگذارد. بعضی از این نوع تمرینات از نوع دیگر آنها پر خاشگرانه تر است (کاراته)، و بعضی دیگر از آنها معمولاً به مجروح شدن طرفین در گیر (ایکیدو) می انجامد. از بین همه ی آنها تنها تمرینی که من آنرا پیشنهاد میکنم و میتواند جزو برنامه های سالم تن و بدن در آید «تای شی» است که بعضی اوقات به آن «بوکس بازی سایه چینی» گویند. یک رشته از عملیات رسمی، دلپذیر و روانی است که با حرکات آرام و کند، بمنظور هم آهنگ کردن گردش انرژی در بدن لازم است انجام شود (شی). در هر یک از شهرهای چین شما تماشاگر هزاران نفر از مردمی خواهید بود که در طبقه ی سنی خود در حالی که صبح ها در ایستگاه های اتوبوس انتظار میکشند، در آن شرکت دارند. مانند یوگا، «تای شی»، روش خوبی برای کم کردن فشارهای روحی و آرامش بدن است. همچنین سبب بالا بردن قابلیت انعطاف، تعادل، و آگاهی بدن است. بسیار لذت بخش است که انسان این نوع تمرین را تماشا کند، انجام دهد و آزاد، از درد سرهای نوع دیگر آن باشد.

مدارس این نوع ورزشها علاقمندان خود را تعلیم دهنده ی انضباط روحی انسان ها که سبب اعتلای هوشیاری و سلامت آنان است بدانند. میگویند هر کس که در هنرهای جنگجویانه بدرجه ی اجتهاد رسد غیر محتمل است که گرد خسونت و هتک احترام دیگران گردد. همه ی اینها معقول بنظر میرسد ولی در عمل تمرینات آموزشی مزبور غالباً به روش و رفتار ناسالم و احساساتی منجر میشود که افراد کینه ی یکدیگر را به دل میگیرند و همواره در حالت دفاعی بسر میبرند. چه بسا در طرف مقابل خود که می نگرند وی را حمله کننده ی در تقدیر تصور مینمایند و این عقیده ی غلط در ذهن آنان رسوخ میکند که خسونت را باید با خسونت پاسخ داد. اگر شما در این راه قدم نهادید بهتر است که مربی و مدرسه ی خود را با احتیاط برگزینید.

همینطور که شما به پیش میروید و ورزش های سنگین را بدون آنکه خودتان را مقید و پای بند فقط یکی از آنها بکنید، میتوانید ورزش های غیر سنگین را نیز تجربه نمائید و برای حالت دادن به بدن خود خلاقیت خود را

کمک کنید، قدم زدن، دویدن، حتی رقص یا جست و خیز کردن در روی زمین های نامسطح و ناهموار است. اگر تا کنون روی صخره ها یا در سر بالائی راه نرفته اید، در اولین باری که اینکار را میکنید، احتیاط بخرج دهید و سپس با جرأت اینکارها را انجام دهید. ورزش موج سواری در اقیانوس و شرکت در بازی هائی که با توپ انجام میشود مشروط بر آنکه دیوانگی به سر تان نزنند و ذوق زده نشوید بسیار مؤثر و مفید است.

نمیتوانم بر روی بازی هائی که با تمرین آمیخته است، چه این تمرین ها سنگین باشد و چه غیر آن، تأکید نگذارم. کمال مطلوب آن است که بازی، سبب شعف و سرگرمی انسانها شود و نه آنکه حالت جان کندن داشته باشد. طوری باید باشد که شما اصلاً ملتفت نشوید که وقت چگونه میگذرد و یا اینکه گذشته است. اگر همواره به ساعت خود نگاه میکنید و برای آنکه بازی خود را متوقف کنید مشغول شمارش دقایق هستید، اینرا ما تفریح نمیدانیم. ساعت ها میگذرد و هنوز نوجوانان مشغول گشتی گرفتند و به ذخیره ی نیرو، هماهنگی و چالاکی اشتغال دارند ضمن آنکه بهترین دقایق حیات خود را پشت سر میگذارند. جای تأسف است که آنانکه کمی از آنان بزرگترند همان کارها را نمیکنند. کوشش دارم به بزرگترها اجازه دهم این تمرینات را انجام دهند و حتی در کلاسهای گشتی مشروط بر آنکه نام مسابقه بر روی آن گذاشته نشود تلمذ نمایند. پازدن بر روی دو چرخه های ثابت، هر روز و بطور استمرار خسته کننده است. خود را در کلاسها و کلوب های ورزشی با وسائل ورزشی پرزرق و برق امروزی محبوس نکنید. از این وسائل تنها در صورتی که عادات خوب ورزشی را فرامیگیرید استفاده کنید و ضمن آن راههایی پیدا کنید خلاقه و سرگرم کننده که به شما کمک میکند از منابعی که در محیط دُور و بَر خودتان وجود دارد استفاده نمایید.

قبل از آنکه این مبحث را خاتمه دهم لازم است از تله هائی که فراراه تمرینات ورزشی است و بندرت به آنها اشاره شده است، بویژه در سنی که سالم بودن برای ما بصورت و سواس در آمده است، یاد کنم.

تمرین ورزشی، تنها مشخصه ی سلامتی و تندرستی نیست و بیش از یک رژیم غذایی مناسب نمیتواند برای ما مفید واقع شود. بعضی از افرادی که حریم صافانه ورزش میکنند با یک سکنه ی قلبی در میگذرند. بعضی دیگر قادر به حفظ آرامش و سکون خود نیستند. افراد پر خاشجو و سبقت جو، به تمرینات ورزشی همانگونه نگاه میکنند که به کارشان و زندگی شان. امکان دارد بدن زیبا و مناسبی داشته باشند ولی در درون، از نقطه نظر روحی و احساسی غیر پیشرفته اند.

چه بسیار مردمی که میدوند یا ژیمناستیک بازی میکنند و برای تشفی حس خوب زندگی کردن خودشان به ورزش دل می بندند. یکی از هدفهای سلامت حقیقی و باطنی اینست که شما بدون استفاده از وسائل خارجی بتوانید احساس کنید، ادراک داشته باشید و گرنه، تمسک جستن به کلاسهای ورزشی، یا دمبل، گره گشای مشکلات شما نیست.

هنگامی که مصیبت و فاجعه از راه فرامیرسد، اشخاصی که متکی به ورزش اند، اغلب بیش از آنچه در توان آنان است به تمرین می پردازند (مگر آنکه بلا، یک جراحت بدنی باشد که در آن صورت حتماً وضع بسیار نا مساعدی خواهد داشت).

آرزو مند م که شما تنها عاقلانه و در حد اعتدال به تمرین ورزش مورد علاقه ی خود عادت کنید. عقیده ندارم که این عادت باید جنبه ی اضطراب داشته باشد. وابستگی به ورزش و سوء استفاده از آن غیر معمول نیست. اینها به سلامت و تندرستی انسان کمک نمیکند.

بانوئی در اوائل پنجاه سالگی به مطبّ من آمد. بیوست حدّ داشت و دورانِ خونش ضعیف و گند بود. مشکلاتی بود که من در ابتدا فکر کردم ممکن است ارتباط با دلواپسی و نگرانی وی داشته باشد. در بین پرسش‌هایی که از این خانم درباره‌ی احساسات و حالات درونی وی می‌کردم پرسیدم: آیا الساعه که ما با هم صحبت میکنیم هیچ نگرانی خاص و غیر عادی ندارید؟ در ابتدا برای یک لحظه دودل بود از اینکه مرا پاسخ دهد ولی بعداً نگاهی بمن انداخت و گفت آخه آقای دکتر! زندگی همه‌اش فشار و اضطراب است. قبول دارم. ما به آن سادگی که میتوانیم فشار را از روی ماهیچه‌های بدن خود برداریم نمیتوانیم آن را از زندگی روزمره‌ی خود حذف کنیم. اگر فشار بر روی ماهیچه‌ها به صفر برسد، ما به شکل توده‌ئی ببقواره از گوشت و استخوان بر زمین می‌افتیم. اگر همه‌ی فشارها و ناراحتی‌ها ناپدید شوند، ما زنده نخواهیم بود. دغدغه و نگرانی خصلت ذاتی ما است که در مقابله با دنیائی که دوروبر ما است عمل میکند و همین غرقه بودن در فشارها و نگرانی‌هاست که سبب میشود ما رشد کنیم و پیش روییم.

یک سلسله از سئوال‌هایی که من از بیماران میکنم تا از سابقه‌ی پزشکی آنان باخبر شوم این است: «آیا شما خودتان را یک فرد عصبانی قلمداد میکنید؟ آیا شما عصبی هستید؟ آیا نگرانی دارید؟ برای آنکه آرام شوید چکار میکنید؟ آیا هیچ نوع آموزشی برای آرام شدن داشته‌اید؟ بیشتر مردم خود را تحت فشار میدانند. بعضی دیگر بر آن باورند که بظاهر آرام و خونسرد ولی در درون، پراز ناراحتی و فشارند. گروهی فکر میکنند که خونسردند ولی عقیده‌ی همسر و دوستانشان چنین نیست. بعضی از آنان هنگامی که سئوال میکنم برای آنکه آرام و خونسرد شوید چه میکنید؟ بی تفاوت در چشم‌های من خیره میشوند و ساکت باقی میمانند و بالاخره دسته‌ی دیگر جواب میدهند «یک لیوان شراب مینوشم» یا «تلویزیون تماشا میکنم». راه بهتری برای اینکار موجود است. کلمه‌ی stress (فشار) از همان کلمه‌ی لاتین می‌آید که بمانند معنی strict (سخت) میدهد که در اصل معنای narrow (باریک) یا tight (سفت یا تنگ) بوده است. stress یا فشار، ناراحتی و پریشانی است که آزادی و حرکت ما را در برابر نیروهای که در اختیار ما نیست محدود میکند. فرض بر این است که منبع این ناراحتی‌ها خارجی است. این نیروهای خارجی است که بر روی ما عمل کرده و آسایش ما را سلب میکند: یک رئیس مستبد و کله‌پوک، یک همسر ناراضی، بچه‌های مشکل‌وناساز گار، رفت و آمد به سرکار، صورت حسابهای بلند بالا، تهدیدهای جنائی، ناآرامی‌های سیاسی، آلودگی هوا، خطرات سرطان و غیره و غیره.

در حقیقت فشار و ناراحتی، دو جنبه دارد: یکی از آنها خارجی است و دیگری داخلی. زندگی پراست از مبارزه و ناراحتی‌ها و سرخوردگی‌ها که بطور دائم آسایش ما را تهدید میکند. برای آنکه زنده بمانیم، رشد کنیم و به حد کمال رسیم باید با آنها مبارزه کنیم. از نقطه نظر شباهت، ماهیچه‌های بدن ما هنگامی که علیه هر نیروی مهاجمی مقاومت کند قوی‌تر و بزرگ‌تر میشود. فکر و روح ما نیز بر همین قیاس، هنگامیکه با مشکلات زندگی ما مواجه میشوند بزرگ‌تر و بهتر کار میکنند. بدون مشکل، رشد و تکامل بی معنی است.

جنبه‌ی داخلی فشارها و ناملازمات، بازتابی است که در برابر شکست‌ها و دردهای حیات، از خود بروز میدهم. اگر مشتاق، ترسناک، عصبانی، یا افسرده و غمگین شدیم، این حالات مسلماً برای ما زیان‌آور است. فشارهای درون، فکر را مضطرب میکند، سیستم اعصاب بدن را نامتعادل میسازد، در کار سیستم ایمن سازی بدن اختلال ایجاد میکند و بسیاری از بی‌نظمی‌ها و اختلال‌هایی که در اجتماع امروزی مامعوم و متداول است بیارمی آورد. این بسیار ساده است که تصور کنیم این «مشوّش کننده»‌های خارجی هستند که سبب اضطراب و نگرانی ما میشوند ولی در حقیقت جای حرف است که اینها چگونه این تأثیر را بر روی ما میگذارند و بمحض آنکه رمز کار را آموختیم میتوانیم بازتاب‌های خود را در برابر آنها تغییر دهیم.

این تنها جامعه‌ی ما نیست که امراض وابسته به فشارهای روحی آن را احاطه کرده است (فراموش نکنیم که نویسنده‌ی کتاب امریکائی است - مترجم). یکی از شاگردان سابق من (دختر خانم) که حالا برای خود پزشکی شده است، قسمت‌هایی از سال را در یکی از روستاهای دور افتاده «کنیا»، در بیمارستانی که تنها مرکز بهداشت و درمان یک ناحیه‌ی روستائی در آن منطقه بوده است، در میان مردمی که در حدّ ابتدائی و اولیه‌ی تمدن بومی زندگی می‌کرده‌اند، طبابت می‌کرده است. به این امید به آنجا رفته بود تا خود را مستغرق در دنیای

بیگانه‌ئی از داروها، و گیاه‌های استوائی کند و بیاموزد که چسان میتوان با بیماری‌های خواب‌آور، انگل‌ها، مارگزیدگی، و تب جنگل مبارزه کرد یا آنها را درمان نمود. بجای این کار کشف نموده بود که نود درصد از جمعیت این ناحیه از زخم معده، فشارهای روحی خارج از قاعده، سردرد و سایر اضطراب‌های درونی رنج می‌برند. داروئی که در این ناحیه بحد شیاع مصرف میشده و تقریباً به اکثریت مردم داده میشده است «والیوم» و «تاگامت» (برای زخم معده) بوده است. زندگی ساده و ابتدائی اجداد ما امکان دارد به این سادگی نبوده باشد.

سالهائی چند والیوم، تاگامت و داروهای مشابه آنها پرشتری‌ترین داروهای بود که در سراسر جهان بیماران در طلب آن بودند و این حقیقت براهیت این موضوع می‌افزاید که باید یاد گرفت فشارهای درون را خنثی کرد یا فرآیند آنها را به راهی سوق داد که به بیمار شدن ما نینجامد. همانطور که پزشکان و بیماران آگاهی بیشتری در باره‌ی نقش فشارهای روحی در علت بیماری‌ها یافته‌اند، پیدا کردن راهکارهایی که این فشارها را کم کند نیز از حد تصور فراتر رفته و بصورت بازار درآمده است. طوری شده است که این روزها اگر ما پزشکان از درک علت یا کشف یک بیماری عاجز مانده‌ایم تمایل داریم که گناه آنرا بگردن فشارهای روحی و پریشانی بیمار خود گذاریم.

چند سال قبل مردی سی و چند ساله را دیدم که شکایتی که داشت کم شدن علاقه‌اش به انجام امور جنسی بود. عقیده‌اش براین بود که این کار لذت بخش نیست. نعوذ به وی دست نمیداد و اگر هم میداد آلت تناسلی وی دیگر آن احساس سابق را نداشت. این مشکل را یازده سال بود تحمل کرده بود و قبل از آن همه چیز عادی بوده است. جز اینکه گفتم، هیچ ناراحتی دیگری نداشت. سلامت کامل داشت، خوب غذا میخورد، بدنی سالم و متناسب داشت، کار خود را دوست میداشت و در برقرار کردن ارتباط بعلت مشکلات جنسی که داشت، ناتوان بود. بمن میگفت تصور نمیکنند که این کار جنبه‌ی روانی داشته باشد. طی سالهای گذشته به چندین پزشک متخصص نیز مراجعاتی داشته است ولی هیچکدام از آنها سودمند نبوده است. همه به او گفته بودند که باید به روان پزشک مراجعه کند. یک بار عفونت ادرار پیدا کرده بود و پس از مراجعه به ویژه گریبیماری‌های ادرار و انجام بعضی آزمایشات، همه چیز عادی بوده است. این دکتربه وی گفته بود که مشکل وی در سرش است که با هجوم فشارهای روحی به آن حالت درآمده، و به وی پیشنهاد کرده بود تدای روحی نماید. سرانجام به یک روان شناس مراجعه کرده بود و پس از چند جلسه چنین تشخیص داده بود که این کاری حاصل و وقت تلف کردن است. از آن پس دنباله‌ی کار را رها کرده و تصمیم گرفته بود «با مشکل خود بسازد»!

از عادات او سؤال کردم. چگونه غذا میخورد؟ خواب او چگونه است؟ ورزش میکند یا نه؟ و امثال آنها. ورزش قسمت عمده‌ی زندگی وی بوده است بویژه دوچرخه سواری بر روی وسیله‌ئی ده سرعته. مسافت زیادی را با دوچرخه می‌پیموده است. بیست، یا سی مایل، هر روز. پرسیدم چند وقت است که این کار را شروع کرده است؟ کمی فکر کرد و پاسخ داد «یازده سال». مشکل این بیمار همه‌اش در مغزش نبود. قسمت عمده‌ی آن و عبارت دیگر علت آن عصب واقع بین خایه‌ها و نشیمنگاه وی بود. و این همان عصبی است که شور و احساس را از آلت وی به مغزش منتقل می‌کرد. زین دوچرخه، آنقدر به این عصب فشار وارد ساخته بود که عصب بخواب رفته بود. من این موضوع را بخوبی ادراک میکنم زیرا بر سر خودم آمده است و آن هنگامی بود که من هم یکی از این دوچرخه‌های ده سرعته را با زین ناراحت کننده‌ی آن سوار میشدم. زمانی که احساس نمودم سوزن سوزنی شدن یک عضو چه معنی میدهد دیگر بسیار دیر شده بود. یک هفته‌ئی بود که من مردی خود را از دست داده بودم ولی بهر حال بهبودی امکان پذیر است. به بیمار گفتم دوچرخه سواری را متوقف کند و نوع ورزش دیگری برای خود دست و پا کند، یا اینکه زین شکاف دار پیدا کند که به آن قسمت از بدنش فشار وارد نیارد. زمانی که علت مرتفع شد برای او ویتامین ب ۶ تجویز کردم تا در التیام یافتن قسمت مجروح بدن وی تسریع بعمل آورد.

البته این یکی از موارد نادر و عجیب بود. بیشتر اوقات پزشکان تصمیم میگیرند که مشکلاتی را که منشأ غیر فیزیکی دارد به شیوه‌ی مشکلات فیزیکی درمان نمایند. احساس من براین است که در بسیاری از بیماران، نگرانی و فشار، علت عمده‌ی بیماری آنان است و در بسیاری دیگر فاکتور عصبانیت و خشم.

بهتر است همواره موقعیت‌های مخرب خارجی را تغییر داد. بعضی اوقات به بیماران خود اندرز میدهم که اگر متوجه‌اند شغل خود را تغیر دهند. ناآنکه به قسمتی دیگر از کشور، که حاکم کنند، ناآنکه، اطباء، مردم، و مشقت،

را که با «زید» دارند رها کنند. معهداً میدانم که صرف تغییر دادن این نوع چیز هانمی‌تواند وسیله‌ئی برای مبارزه با مشکلات آینده آنان باشد. بهمین علت است که پیشنهادات دیگری از قبیل اینکه چگونه خونسردی خود را حفظ نموده و آرام باشند، یا اینکه به چه طریق خود را از اثرات سوء فشارهای روحی محفوظ نگاه دارند، به آنها میدهم. تقریباً هر شخص میتواند از اینکه بیاموزد چگونه آرامش خود را حفظ کند سود ببرد.

برای رسیدن به این هدف‌ها لازم است که شما دو سؤال از خود بکنید: (۱) من در حال حاضر چه کاری دارم انجام میدهم که مانع از آرامش من است؟ و (۲) چه کاری نمیکنم که اگر می‌کردم آرام بودم؟

اجازه دهید از سؤال اول شروع کنیم. بدون آنکه خودشان تشخیص دهند بسیاری از مردم تحت تأثیر عواملی قرار دارند که به افزایش اضطراب و تشویش درونی آنان کمک میکند. این موانع و مشکلات باید از بین برود. من به چهار نوع آن که از همه مهمتر است اشاره میکنم.

ماده‌های دارویی محرک کننده - سبب برافروختن دستگاه عصبی خود کار بدن ما هستند که ما را برای موارد اضطرابی و نیز، بازتابهای «جنگ و گریز» آماده می‌سازند. این مواد، ما را جهش جو، مشتاق و بی پروا می‌سازد و در استراحت، آسایش و خواب ما اختلال ایجاد میکند. قهوه، چای، کولا و شوکولات در فرهنگ امروزی ما چنان ناخود آگاهانه بمصرف میرسد که بیشتر طرفداران آنها نمیدانند که این مواد، داروهای زایل کننده‌ی فکر اند. در فصل بعد، «عادت» به تفصیل از آنها سخن خواهم گفت. کافئین یکی از عناصر تشکیل دهنده‌ی دارو و نسخه‌هائی است که در داروخانه‌ها بمشتریان فروخته میشود اگر میخواهید میزان اضطراب درونی خود را کاهش دهید خود را آنچنان نیرومند سازید که بتوانید آرامش خود را حفظ نمائید و ناراحتی‌های خارجی را بدست فراموشی بسپارید. بهترین نقطه‌ی شروع، حذف کافئین و مشتقات آن از دستور زندگی خودتان است. کوکائین و آمفتامین (۱)، محرک‌هائی غیر قانونی است که همان تأثیر بر روی مغز انسان دارد. ماده‌ی محرک و قانونی دیگری که وجود دارد و باید مواظب آن بود PPA است که عنصر اصلی قرص‌های رژیم غذایی و در هر داروخانه‌ئی موجود است و علاوه بر این هنری که دارد، مخدر نیز هست. ماده‌ی دیگری که وجود دارد Pseudoephedrin است که معمولاً بعنوان برطرف کننده‌ی تراکم بکار برده میشود. بعضی از فرآورده‌ها نیکه در مغازه‌های بهداشتی یافت میشود از قبیل داروهای مقوی و نیروبخش، داروهای تشجیع کننده و کمک‌های رژیم غذایی، محتوی گیاه‌های تحریک آمیز بویژه «گوارنا» (نوعی از کافئین محصول امریکای جنوبی)، «پربامته» محصول همان قاره و ماهونگ یا افدرای چینی، همه داروهای تحریک کننده محسوب میشوند. بعلت تأثیر فوری این عناصر بر روی سیستم اعصاب سمپاتیکی بدن انسان، این تحریک کننده‌ها، چه طبیعی باشد و چه غیر آن، و چه در قالب چای باشد یا قرص‌های دارویی، همه برای استراحت انسان زیان آورند.

صدای - تأثیری ژرف و مؤثر در در سیستم اعصاب انسان دارد. بعضی از صداها میزان برانگیختن انسان را افزایش میدهند و ما را هیجان زده و مشتاق میکند. صدای سوت، یا بوق کارخانجاتی را که از پنجره‌ی اطاق خود می شنوید یا صدای جروب‌ها را که بگوش شما میرسد در نظر بگیرید. چه احساسی بشما دست میدهد؟

موزیک، قدرت جذابه‌ی مخصوصی بر روی هوش و حواس ما دارد. در سینماها، معمولاً تأثیر صداهائی که از بلندگوها بر ذهن انسان میگذارد بیش از تأثیرات تصویر است و همین صداها است که در انسان ایجاد رعب و وحشت میکند. بسیاری از فرهنگ‌های موجود در سطح کره‌ی زمین قدرت موزیک را بر سمیت می شناسند و به آن مؤمن اند. و بعضی از کشورها (منجمله کشورهای اسلامی بنیاد گرا) آنرا منع کرده اند. گروه دیگری از کشورها آن را جزو مراسم خاص مذهبی خود قرار داده اند تا سطح هوشیاری پیروان را تغییر دهند. وسیله‌ی اصلی یک کاهن مذهبی یک طبل است و با نواختن ریتم صحیح، داوطلب میدان، حرکات بدنی خود را تا سطح قلمرو روح ارتقاء می بخشد. در کشور «بالی» گروه طبل نوازان، جنگاوران را تحریک میکنند تا هرج و مرج راه بیندازند. در مذهب افریقائی، طبل نوازی یکی از هنرهای بسیار پیشرفته است و قادر است تغییرات بسیار فاحشی در میزان آگاهی افراد، تهییج‌های جنسی، نشئه و از خود بیخود شدن، تصرف روح، و حتی از دست دادن کامل هوشیاری آنان بوجود آورد.



بعضی از این ریتم‌های آفریقائی راه خود را باز کرده و با توسعه‌ی جاز، وراک اند رول، وارد در موزیک پاپ ما شده است و این موضوع نه بعنوان مزاح و شوخی است بلکه به ثبت نیز رسیده است. از اینکه این موزیک شادی آفرین است و برای سرگرمی بوجود آمده است من هیچگونه اعتراضی ندارم ولی نگرانی من بعلت تأثیری است که سروصدای این موزیک بر روی دستگاه‌های عصبی انسان میگذارد. بعنوان مثال موقعی که در اتوموبیل خود نشسته و پشت چراغ قرمز توقف میکنیم در مجاورت خود در حال توقف، صدای موزیک اتوموبیل هائی را میشنوم که نه تنها گوش من، بلکه گوش فلک را نیز کر میکند. این رانندگان و افرادی که پیاده از کنار آنان میگذرند چنان رفتار میکنند که گوئی هیچ اتفاق بدی نیفتاده است و این صداها برای آن از بلندگوهای اتوموبیل خارج میشود که رانند اتوموبیل را جالب توجه و سرگرم کننده نماید. رانندگی در شهرها با اندازه‌ی کافی کلافه کننده هست که دیگر نیازی به تحریک بیشتر سیستم اعصاب انسان ها ندارد. هنگامی که من بر روی باند های موزیک رادیوی اتوموبیل خود فشار وارد می آورم و آنرا روشن میکنم مقدار بسیار زیاد از موزیکی که بگوش من میرسد سبب بالا بردن فشار درونی من میشود که پی آمد آن مزاحمت برای آرامش من است. معمولاً هنگامی که در خانه‌ی خود مشغول نوشتن هستم به نوای موسیقی کلاسیک گوش میدهم و زمانی که حوصله ام از صدا های ناهنجار همین موزیک سر میروود خشمگین میشوم. دستگاه موزیک را خاموش میکنم. خطر عمده در اینجا است که شما ناآگاهانه به این صدا های ناهنجار که در حد قدرت از میکروفون خارج میشود گوش میدهد و با دست خود آرامش و آسایش را از سیستم عصبی خود دور مینمائید.

بعبارت دیگر تصمیم بر اینکه چه صدا هائی را انتخاب کرده و وارد در ضمیر آگاه خود نمائید و کدام یک از آنها را مانع شوید، همان است که در مورد غذا ها انجام میدهم. این همان مبحث تغذیه است با تعمیمی بیشتر. تغذیه‌ی فکری. اگر علاقه دارید هیجان زده شوید، تحریک شوید، آمادگی شهبانی پیدا کنید یا اینکه خود را آماده برای خشونت و زور گوئی نمائید چندان مشکل بنظر نمی‌رسد. کافی است به صدا هائی گوش فرادهد که شما را به آن حالات رهنمون میشود. و چنانچه علاقمندید آرامش داشته باشید و فشار های مغزی را از خود دور کنید، لازم نیست خود را بیشتر تحت فشار قرار داده و تحت تأثیر این صدا های ناهنجار قرار گیرید.

انبار- نیز میتواند حالات فکری و روحی ما را عمیقاً تحت تأثیر قرار دهند. بیشتر اخباری که ما از رسانه های گروهی میشنویم اضطراب ما را افزون میکنند. امکانات تازه ئی برای نگرانی های ما فراهم مینماید و انگشت بر روی احساسات تحریک کننده‌ی ما میگذارد. بعضی افراد بخواندن روزنامه معتاد شده اند و بعضی دیگر به اخبار رادیو ها و تلویزیون. درست مثل اینکه به کافئین عادت کنند. آنها به عادت کردن به شنیدن اخبار، بزرگترین درد سرها برای آرامش آدمی است.

آیا لازم است که ما بدانیم امروز چند فقره قتل در آن شهرها و کشورهای جهان دور دست اتفاق افتاده است، یا آنکه فلان کشتی نفتکش تا چه حد آب دریا را آلوده کرده و یا فلان گروه تروریست چند نفر انسان را از پای در آورده اند؟ تجربه بمن نشان داده است که بیشتر سوانح و اخبار نا راحت کننده هیچ ارتباطی با زندگی روزمره‌ی ما ندارد و چنانچه خبری پیدا شود که مهم و مورد علاقه‌ی ما است، ما از آن غافل نمی مانیم و بنحوی از انحاء از آن مطلع میشویم. هنگامی که من بر روی گیاهان، دارو ها و بطور کلی طب، در امریکای لاتین و آفریقا مطالعه میکردم، اتفاق می افتاد که روزها و ماه ها میگذشت و من با دنیای خارج بی ارتباط بودم. موقعی که باز گشت مینمودم، اخبار را میشنیدم دنیا از نظر من همان دنیائی بود که بود. تنها چیزی که من در این مدت از دست داده بودم، نگرانی های حاصله پس از کسب خبر بود. مارک تواین، یکبار زحمت کشید و نوع ویژه ئی از صفحه اول روزنامه برای تمام روزنامه های جهان طرح ریزی کرد تا این موضوعات در آن منعکس گردد. تمام سرمقاله ها دالالت بر آن داشت که در امریکای مرکزی انقلاب است، در شهرها میزان کشتار و جنایت افزونی یافته است و دولت به مردم اطمینان داده است که اقتصاد کشور رو به بهبود است. این داستان مربوط به یکصد سال قبل است.

بخاطر داشته باشید که تولید کنندگان اخبار، حوادث را بگونه ئی انتخاب میکنند یا می نویسند که «ارزش اخبار روزنامه» را داشته باشد. داستان هائی که مهیج و غلغلک دهنده باشد و اضطراب و دلهره: بر روی هر موضوعی که میخواهد باشد ایجاد نماید، اعتبار و ارزش روزنامه ئی آنها بیش از سایر اخبار است. این اطلاعاتی را که من به شما میدهم سرسری نگیرید. تأثیر آنرا بر روی طیف مغزی خود لمس کنید.

عادت تشنه بودن به شنیدن اخبار را ترک کنید و سپس قدرت خود را بر روی شنیدن خبرهای دست چپین شده و در کمال هوشیاری و نه طوطی وار و تعبدی، بیازمائید.

اژدان شوب - که مربوط به سایر مردم است افکار شما را نیز مشوب و متلاطم میکند در این گونه مواقع در قلمرو وجدان خود نوعی مقاومت احساس میکنید. چنانچه حالتی آرام و خونسرد داشته باشید و این مردم را نبینید، اضطراب درونی شما نقصان مییابد و بدون آنکه خودتان در این امر دخالت مستقیم داشته باشید از بین می رود ولی اگر در حضور این افراد هیجان زده و مضطرب قرار گیرید، بطور طبیعی تحت تأثیر آن حالات نفسانی قرار خواهید گرفت. به ندای وجدان خودتان در باره ی افرادی که با آنان مأنوس هستید گوش فرادهید و هر قدر میتوانید از معاشرت با گروهی که افکاری مغشوش و ناراحت دارند اجتناب نمائید.

استنباط من بر این است که شما در صد دفع مشکلاتی هستید که آرامش شما را حفظ کند. و چون علاقمندید که قدمهای مثبتی در این راه بردارید راه هائی را که بنظر من مفید است در پیش روی شما میگذارم:

نفس کشیدن - همانطور که قبلاً نوشتم شدت بر روی مغز، بدن و خلقیات انسان موثر است. تنها کافی است که بر روی تنفس دقت کنید و لازم نیست کار دیگری انجام دهید یا اینکه ریتم آنرا عوض کنید. در حالات عادی ما اصولاً احساس نمکنیم که نفس هم میکشیم. و بمحض آنکه بخود آئیم و بیاد آوریم که تنفس هم میکنیم آنوقت است که به ارزش آن پی میبریم. و همین لحظه است که آرامش را با نفس کشیدن احساس میکنیم. توجه داشته باشید که ما جلوی جولان فکرو اندیشه را نمیتوانیم بگیریم و آنقدر موضوع ها و محل های نامساعد وجود دارد که افکار ما را بر روی خود متمرکز سازد که به احصا در نمی آید زیرا افکار و اندیشه ما منشأ بسیاری از اضطراب ها، تقصیرات، و ناخشنودی های ما است. عادت کنید که آگاهی و دقت خود را معطوف به به نفس کشیدن صحیح کنید و این کار را بمحض اینکه دچار افکار نامساعد شدید تشدید کنید.

یگانه راه مؤثری که برای آرامش سراغ دارم اینست که هشیارانه قواعد تنفس را مراعات کنیم. یکی از شیوه های تنفس یوگائی را که به بیشتر بیماران خود میدهم بشما می آموزم. این روش بسیار ساده است. تقریباً وقت گیر نیست. به اسباب و اثاثیه بی نیاز است و در هر کجا میتوان آنرا بکار بست.

گواینکه در هر حالتی میتوانید این تمرین را انجام دهید ولی برای آنکه آنرا یاد گیرید پیشنهاد میکنم در حالی که پشت خود را راست نگاه داشته اید آنرا نشسته انجام دهید. نوک زبان خود را پشت ردیف دندان های بالائی خود بگذارید و این حالت را تا پایان تمرین حفظ کنید. پس از این کار باید از دهان خود و اطراف زبان تنفس کنید. اگر این کار مشکل است کمی لبان خود را غنچه کنید.

اول، بطور کامل نفس خود را از دهان خارج کنید. در این حالت صداهائی مثل «ووش» از دهان شما خارج میشود.

سپس دهان خود را ببندید و از بینی خود بطور کامل دم فرو برید و در مغز خود تا شماره ۴ بشمارید،

بعد از آن نفس خود را نگاه دارید و تا ۷ بشمارید،

سپس بطور کامل نفس خود را از دهان خارج کنید و تا شمارش ۸ در مغز خود صدای «ووش» را در آورید،

این حرکات، یک تنفس است. حالا دوباره این دوره را برای سه بار تکرار کنید تا جمع تمرین شما به چهار برسد.

بخاطر داشته باشید که شما همواره بطور آرام از بینی خود نفس میکشید و آنرا با صدا از دهان خود خارج میسازید. نوک زبان شما در سراسر مدت تمرین در همان حالت باقی خواهد ماند. فرو بردن در این تمرین دوبار و دم بر آوردن نیز دوبار خواهد بود.

مدت زمانی که شما در هر یک از مراحل این تمرین صرف کردید مهم نیست. مهم، نسبت ثابت و معین ۴:۷:۸ است. اگر شما در نگاه داشتن نفس خود در ریه مشکل دارید، سرعت تمرین را زیاد تر کنید ولی نسبت باید همان ۴:۷:۸، و در سه مرحله باشد. با این تمرین، شما میتوانید آنرا دوباره آهسته انجام دهید و دم فرو بردن و بر آوردن خود را عمیق تر کنید.

این تمرین را میتوان مسکن طبیعی سیستم اعصاب بحساب آورد. بخلاف داروهای مسکن دیگر که معمولاً اولین باری که آنها را مصرف میکنید مؤثرند و در دفعات بعد، نیروی شفا بخش خود را از دست میدهند،

اولین باری که شما این تمرین را انجام می‌دهید، حيله گروفراری است ولی در اثر تکرار و مداومت نیروی خود را بروز می‌دهد. من از شما انتظار دارم حد اقل این تمرین را دو بار در روز انجام دهید. بتحقیق قادر نیستید آنرا بدفعات انجام دهید. در ماه اول بیش از چهار بار تنفس در هر مرتبه انجام ندهید. بعد ها اگر مایل باشید می‌توانید آنرا به هشت بار تنفس افزایش دهید. چنانچه در اوائل کار کمی حواس پرتی پیدا کردید زیاد به آن اهمیت ندهید. می‌گذرد و به آن عادت می‌کنید.

همان اوائل کار، پس از چهار بار تنفس امکان دارد بلافاصله در نحوه ی هوشیاری شما تغییراتی محسوس بوجود آید. احساسی از جداسازی و تفکیک، سبک وزنی، خواب آلودگی و امثال آن. این تغییر، کمال مطلوب است و با تکرار افزونی خواهد یافت. علامتی است از اینکه شما بر روی سیستم اعصاب غیر ارادی خود تأثیر گذاشته و می‌توانید آنرا مهار کنید و بدینوسیله فشارهای وارده بر بدن خود را خنثی نمائید. هنگامی که این تکنیک را توسعه داده و همه روزه تمرین خود را ادامه دهید، آنوقت بصورت وسیله ی مفیدی در اختیار شما باقی خواهد ماند تا عنداللزوم از آن استفاده کنید. هر گاه اتفاقی غیر مترقبه برای شما حادث شد قبل از آنکه عکس العمل از خود نشان دهید از آن وسیله استفاده کنید. هر گاه از فشارهای درونی خود آگاه شدید از آن استفاده کنید. از آن کمک بگیرید تا بخواب روید. من بیش از این نمیتوانم درباره محسنات این تمرین قلم فرسائی کنم. هر کسی می‌تواند از مزایای آن سود برد. مردم اغلب از من می پرسند علت آنکه زبان را باید در آن حالت نگاه داشت چیست؟ فلسفه ی یوگا، از دو « جریان وابسته به عصب » در بدن انسان نام میبرد. یکی مثبت، الکتریکی و خورشیدی، دیگری منفی، مغناطیسی و قمری. این هر دو از زبان شروع، و به زبان وردیف برآمدگی بالای دندان فوقانی ختم میشود. چنانچه ما این پایه ها را در تماس با یکدیگر قرار دهیم جریان، کامل میشود و نیروی تنفس بجای هر زرفتن و ناپدید شدن در بدن باقی میماند. من بتحقیق رابطه ی بین این طرز تفکر و فلسفه را در مقام مقایسه با مفهوم تن کرد شناسی غربی نمیدانم ولی چون یوگائی ها این تمرین را هزاران سال است انجام میدهند بنظر میرسد ادامه ی آن راه بی ضرر باشد.

تمدد اعصاب - یکی از روش هائی است که برای از بین بردن تنش در ماهیچه ها بکار گرفته میشود. غالباً در یوگا و کلاسهائی که تمرینات در آن انجام میشود این روش تعلیم داده میشود. آموزش، یا وسیله ی نوارهای ضبط صوت و یا از طریق آموزگاران مختلف این فن که معمولاً درمان گران ماساژ دهنده، یا تن کرد شناسان هستند بعمل می آید. این آموزش ها متنوع و مختلف است. بیشترشان با دراز کشیدن روی زمین به پشت شروع میشود. از شما خواسته میشود ملایم و آرام به طرق مختلفی که به شما نشان میدهند تنفس بکشید و سپس نظر خود را هوشیارانه و بنوبت متوجه قسمت های مختلف بدن خود نمائید تا چنانچه تنش عضلانی داشته باشید آنرا به این طریق آزاد و خود را برهائید. یکی از راه هائی که برای اینکار متصور است اینست که یکی از ماهیچه های بدن خود را تعدد آسفت و کشیده کنید. اینکار را می‌توانید با قسمت جلویی بدن آغاز کنید. ابتدا ماهیچه های قسمت فوقانی چهره ی خود را شل و سفت کنید. سپس بطرف فکین، پائین بیائید، گردن، سینه، جلوی بازوها، شکم، قسمت میانی کمر، رانها، پاها، و نوک انگشتان، قسمت های دیگری هستند که یکی پس از دیگری باید بطور کشیده شدن ورها شدن قرار گیرند. و سرانجام در حالیکه چشمان شما کاملاً بسته است بیحرکت دراز بکشید، بر روی تنفس خود تکیه کنید و از احساس آرامشی که به شما دست داده است لذت برید. شما می‌توانید بسادگی یاد بگیرید که این کارها را خودتان انجام دهید ولی رضایت بخش است که انسان تابع دستورات فردی باشد که با صدائی آرام بخش به او دستور دهد چه بکند و چه نکند. می‌توانید این برنامه ی تمدد اعصاب را در برنامه ی روزمره ی خود بگنجانید و راه هائی بیابید که آنرا قابل حمل کنید. مثلاً می‌توانید آنرا تبدیل به نشستن کنید و یا در محل کار خود این تمرینات را ادامه دهید.

ورزش - می‌تواند آرامش بخش باشد و بسیاری از مردم بمن میگویند که ورزش بهترین شیوه برای تنش زدائی

بدن آنان است. یکی از عللی که من به شما پیشنهاد کردم ورزش های سنگین انجام دهید بعلت تأثیر معتدل

و ملایمی است که بر روی احساسات و هیجانات آدمی برجای میگذارد. منافعی که از این راه عاید انسان

میشود دراز مدت است ولی تمرین ورزشی چه سنگین باشد و چه سبک، می‌تواند در شرایط حادث نفسانی کار ساز باشد. اگر شما از دست سایرین، خودتان، یا تمام دنیا عصبانی و دلگیر باشید، کمی قدم زدن، یا دویدن و یا نیم

ساعت وزنه برداری، شما را معمولاً بحالت اولیه برمیگرداند. در این حالت خاص، تمرین ورزشی، حاکی از معالجه است. درست است که مقداری انرژی های بدن را میسوزاند ولی بشما یاد نمیدهد که فرآیند تنش خود را بنحو دیگری درمان کنید. بهمین سبب است که من آنرا بعنوان تنها ورزش درمانی برای تسکین و آرامش اعصاب توصیه نمیکنم. هر گاه از کسی بپرسم «برای تسکین و آرامش چه میکند؟» او جواب دهد «ورزش». به اصرار میکنم روشهای دیگری را نیز از قبیل تنفس، تجسم فکری، یا یوگا، امتحان نماید.

یوگا- همانگونه که قبلاً به آن اشاره شد، یوگا یکی از عالی ترین مروج آرامش اعصاب و ورزش سبک برای حالت دادن به تن انسان است. بطور دقیق، یوگا متمم ورزش های سبک است. برای تمرین یوگا انسان لازم است خود را متعهد سازد و بهتر است که آنرا بکمک یک معلم، حداقل در آغاز کار انجام دهد.

ماساژ دادن و بدن ورزی- بی نهایت باعث آرامش و تسکین اعصاب است و برای آنکه از این کار حداکثر استفاده را بعمل آورید لازم است کاملاً خود را در اختیار یک مشت و مال دهنده ی کارگشته قرار داده و کاملاً تسلیم وی شوید. شواهد بسیار زیادی در دست است که حالات فکری و سیستم اعصاب انسان در حالات عضلانی وی منعکس است و مشت و مال آنها، راهی است که به ضمیرنا خود آگاه انسان منتهی میشود. بعضی از انواع ماساژ بیش از سایر ماساژها سبب آرامش و تنش زدائی میشود. بهترین نوع آن «تراگر» است که با حرکات نوسانی و پرشی که به دست و بازو و سایر اعضای بدن میدهند انسان را چنان آرام و ساکت میکند که خواب آلوده میشود (ضمیمه ۸ را مشاهده نمائید).

مشت و مال دادن نیز مانند ورزشهای سبک، یکی از نشانه های درمانی است و نه یک معالجه ی قطعی. از طرفی محدود به عواملی است که مثلاً همه کس نمیتواند هر روز راه سالون، یادگه ی «ماساژور» را طی کند تا به او مشیت و مال دهد و حال آنکه اغلب افراد نیاز مندند که برنامه ی تنش زدائی بدن خود را روزانه انجام دهند.

بگم کرمی و شبیه سازی- هیچ شده است که تا کنون بروی تصاویری که در خیال شما نقش می بندد اندیشه یا تمرکز کنید؟ همه ی ما گاه و بیگاه بویژه در خوابهای روزانه مان، یا هنگامی که هوسهای جنسی بکله مان میزند به این نقش های خیالی می انگاریم. ولی تنها عده ی معدودی از ما هستند که یاد میگیرند گنجایش انگاره فکری خود را توسعه دهند و از این راه از تأثیراتی که این تصورات در فکر و بدن آنان دارد حداکثر استفاده را بعمل آورند. هنگامی که این قسمت از مغز (غشاء بصری که در قسمت عقب سر است) بیکار در حال استراحت است و چشم مشغول دیدن چیزی نیست، بنظر میرسد قادر است بروی حالات فیزیکی و احساسی بودن تأثیر گذارد. علاوه بر این، بسیاری از مردم قسمت های مختلفه جهان بر آن باورند که پنداره ها و شمایی که در دیدگاه فکری انسان شکل میگیرد همان تجربه ی ما از حقیقت است و هر چه ما بیشتر بتوانیم این پنداره ها را شفاف تر، و دیدنی تر سازیم بیشتر میتوانیم در کنترل سرنوشت خود دخالت داشته باشیم. چه شما این عقیده را صحیح یا سخیف بدانید، باز میتوانید با تجاربی که از این تصاویر خیالی بدست می آورید آرامش خود را بیشتر کنید.

شما میتوانید تکنیک و روش کار را از کتاب ها، نوار ضبط صوت، آموزگاران، بویژه تن کرد شناسان و بویژه گران خواب مغناطیسی فراگیرید (لطفاً به ضمیمه ۸ مراجعه نمائید). ممکن است شما مطالعه کرده باشید که شبیه سازی، یکی از ملحققات در مان سرطان و سایر بیماری های صعب العلاج است. در بعضی از مردم که نوعی از بیماری های مخصوص و لا علاج دارند ممکن است ماشه ی شفا بخش را بچکانند و این اعجاز احتمالاً از طریق تأثیراتی است که بروی اعصاب، غدد مترشحه ی داخلی و سیستم مصونیت بیمار میگردد. بدین منظور، حتماً باید از پنداره ها و شمایی که بیمار، خود، آنها را در ذهن خویش تصویر میکند استفاده کرد و یکی از هنرهای درمانی در این است که به بیمار کمک شود تا تصاویری که برای او صحیح و مناسب است پیدا کند.

برای تنش زدائی بهتر است شما از پنداره هایی که در کتابها یا نوارها است، مشروط بر آنکه بحال شما سودمند باشد استفاده کنید. یا اینکه در گوشه ی بنشینید و بگذشته ی خود، در زمان هایی که حداکثر خشنود و راضی، ایمن و نقطه ی مرکزی بودید اندیشه کنید و آنرا بیاد آورید. چشمان خود را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و دوباره خود را در همان زمان گذشته بینارید. کوشش کنید هر چه میتوانید پندار خود را شفاف تر کنید و بتوانید بشنوید، احساس کنید، و بوی محیط اطراف را استشمام کنید. چقدر زمان صرف اینکار خواهید کرد همیشه بسیار کمتر از آن است که چگونه اینکار را منظماً میتوانید انجام دهید. اگر هر روز چند دقیقه وقت،

بهترین ساعاتی که برای تمرین مناسب است برزخ بین خواب و بیداری است. قبل از آنکه بخواب روید و پس از آنکه از خواب بیدار شدید. کوشش کنید بر روی پندارهای آرام و مسالمت آمیز خود متمرکز شوید. در این اوقات است که زمان، در ضمیر ناخود آگاه شما آسان تر وارد میشود. و این همان محلی است که دستگاه سلسله اعصاب و بدن شما را آرامش می بخشد. البته لازم است هنگام روز نیز همین تمرین را انجام دهید بویژه اگر تنش های خارجی شما را از پای در آورده و شما از تنش های درون نیز آگاه شده اید.

**پاخ خودکار بدن** - با استفاده از تکنولوژی، یا شگردشناسی، به شما کمک میکند تا تنش زدائی را زود تر فرا گیرید. انگاره های این پاسخ، هم هوشیارانه و هم ساده است. اگر شما بتوانید مرکز احساس اعمال ناخود آگاه خود را توسعه و تعمیم دهید، میتوانید تغییر دادن آنرا نیز بیاموزید. در یک آزمایش معمولی، پاسخ خود کار، گیرنده های حرارت بدن شما به انگشتان شما متصل شده و حرارت پوست بدن شما را مبدل به یک علامت قابل شنیدن، مثلاً صدای موزون و یکنواخت «یبیب» میکند. هر چه ییب ییب ها تند تر باشد حرارت بالا تر است. کار شما این است که هر چه میتوانید سرعت ییب ییب ها را بالا بردن حرارت پوست خود تند تر کنید. صدای یکنواخت دستگاه به گوشها و مغز شما خبر از یکی از اعمال بدن شما را میدهد که در شرایط عادی، نا هوشیارانه خارج از کنترل و خواست شما است. حرارت پوست بدن معیاری است از جریان خون در دستهای شما و آن را با اندازه گیری رگهای کوچک دست شما تشخیص میدهند. دستگاه عصبی خود کار بدن با منقبض کردن رگها جریان خون را بنظم در می آورد (تأثیر موافق)، یا آنکه آنها را متسع و گشاد میکند (تأثیر پاراسمپاتیکی). برای آنکه حرارت پوست بدن خود را افزایش دهید لازم است که سیستم اعصاب سمپاتیکی بدن خود را آرام و بدون تنش کنید.

اگر به شما بگویم که لازم است اعصاب خود را آرام کنید یا اینکه بگذارید بیشتر خون در دستهای شما جریان یابد، تصور نمیکنم شما بدانید از کجا باید شروع کنید زیرا وجدان آگاه شما راهی برای درک این اعمال ندارد ولی در ترتیبات پاسخ خود کار بدن که در بالا به آن اشاره شد شما به فوریت در مییابید که میتوانید بر روی دفعات صدای ییب ییب تأثیر بگذارید و کاری کنید که تند تر بزنند. در عین حال شما نمیدانید که چکار دارید میکنید. در عوض می آموزید که در آن هنگام که تنش را از خود دور می سازید چه احساسی بشما دست میدهد و چگونه میتوانید با کنترل اعصاب خود صدای ییب ییب دستگاه را سرعت بخشید. این فرا گیری هم جالب است و هم سرگرم کننده.

جایزه ی مسابقه سرآمد شدن در پاسخ به تنش زدائی و آرام شدن، خیلی بیش از گرم کردن انگشتان دست است (اگر چه همین عمل به تنهایی میتواند جایزه ی کافی برای افرادی باشد که دستان آنان در اثر بیماری «رینود» سرد و بیحالت است و در اثر این بیماری بعلت افزایش «تأثیرات موافق» هنگامی که دستها در معرض سرما قرار میگیرند تشنجی موضعی در سرخرگ های آنان ظاهر میشود). بعنوان مثال: وارد آوردن تغییر در تعادل دستگاه عصبی بدون در نظر گرفتن سلطه و نفوذی که قسمت سمپاتیکی آن دستگاه بر بدن دارد تأثیرات دیگری بر روی بدن خواهد گذاشت. میزان طپش قلب را کمتر میکند، فشار خون را پائین می آورد و اعمال گوارشی را بهتر انجام میدهد.

شما میتوانید روش های دیگری از پاسخ های خود کار بدن را بر روی تنش ماهیچه های بدن (مانند تنش های مربوط به سردرد یا دندان قروچه کردن که معمولاً بدون اختیار هنگامی که انسان خواب است اتفاق می افتد)، یا امواج مغزی، بکار ببرید. موارد استعمال این طریقه بسیار است و بیشتر به تصورات درمان گران و تمایل کار آموزشی که آماده برای تمرینند محدود میشود. هنگامی که آن احساس به شما دست دهد که بحالتی که در طلب آن بودید رسیده اید، کار شما تازه شروع شده است. حالا بخانه برگردید و برای دل خودتان آن کارها را بدون دخالت ماشین انجام دهید. اگر این کارها را بطور منظم و سر وقت انجام ندهید وقت و پول خود را حرام کرده اید زیرا نکته این است که هر چه را شما یاد میگیرید در زندگی روزانه ی خود دخالت دهید. بطور ایده آل شما باید روزی پانزده تا بیست دقیقه صرف این تمرین کنید و مرجحاً باید این مدت پس از چند دقیقه تمدد اعصاب تصاعدی، تجسم فکری، یا اندیشه کردن باشد تا بدن شما آماده کار گردد.

پاسخ خود کار بدنی، بیشتر برای افرادی موثر و کار برد دارد که تنش آنان با شکایت های بدنی شروع شده

است و از ماشین و متفرعات آن از قبیل صفحه های عقربه دار، چراغ ها و صدا های بیب خوششان می آید. من این روش درمانی را به افرادی که میگرن، بیماری های فشار خون، نامنظمی ضربان نبض، زخم معده، مشکلات حاد روده ئی، بیماری های رینود و دندان قروچه دارند پیشنهاد میکنم. همچنین آنرا به افرادی که احساس میکنند برای رفع اضطراب و تنش های درون بکمک خارجی نیاز مندند و از آنکه خود، آن کار را انجام دهند مشکو کند، توصیه میکنم. البته هنگامی که شما به تمرین پاسخ خود کار بدنی پرداختید خودتان هستید که آن را انجام میدید و لذتی که به شما دست میدهد همین است که خودتان آن را تشخیص میدید. این روزها پاسخ خود کار امواج مغزی در مؤسساتی که در این کار تخصص دارند در دسترس مردم قرار گرفته است و میتواند تکنیک پر قدرتی باشد که بیماران بوسیله ی آن حالت هوشیاری خود را تغییر دهند، تمرین اندیشه کردن خود را جلواندازند و بر مشکلات روان تنی خود فائق گردند.

یک برنامه ی برجسته و شاخص خود کار بدنی مرکب از جلساتی است که جمعا ۵ ساعت به طول می انجامد و آنرا معمولاً در هفته و مجزا از یکدیگر تنظیم میکنند. نام مؤسساتی که به این کار مشغولند میتواند از کتابچه زرد تلفن، یا کلینیک های بهداشتی بدست آورید. اینطرف و آنطرف سراغ بگیرید و به افرادی که چندان علاقه ئی به آنچه شما در طلب آنید نشان نمیدهند اهمیت ندهید. بعضی از این ویژه گران نیز هستند که آموزش خود را بطور ماشینی و سراسری انجام میدهند توجهی به احتیاجات افراد ندارند. مواظب آنها نیز باشید.

مراقبه (Meditation) - بزبانی ساده تر معنای آن تمرکز است امری و دستوری. اندیشه کردن بما می آموزد که بر روی هوشیاری و آگاهی خود تکیه کنیم و آنرا بر روی شیئی، یا موضوعی متمرکز کنیم: نفس کشیدن، یک جمله، یا کلمه ئی که آن را در سکوت تکرار کنیم، قطعه، یا قطعات نتیجه از کتابی را در دیدگاه فکری خودمان مرور کنیم. پژوهشگرانی که بر روی این حالات مطالعه کرده اند منافی است که از این راه نصیب انسان میشود بکتابت در آورده اند و نتیجه این بوده است که مراقبه، سبب میشود که فشار خون آدمی پائین بیاید، طپش قلب و نبض، کمتر شود و علاوه بر سایر علاماتی که دلالت بر آسودگی خیال و تنش زدائی فرد دارد، گردش خون در رگها سریعتر شود.

معلمین مراقبه، معمولاً آنرا برای هدفهای بزرگتر دیگری سوای آرامش انسان پیشنهاد میکنند. اینان قول میدهند که مراقبه میتواند افکار مشوب و مضطرب را آرام کند، حداکثر سلامت فیزیکی و فکری فرد را خلق کند، حس کناره گیری و انزوا طلبی در افراد را که ریشه ی اساسی ترس و بیچارگی آنان است زائل کند، هوشیاری و بیداری را در افراد، یکپارچه و متحد کند و ما را با بالاترین حد هوشیاری و درک خودمان مرتبط سازد. اینان معتقدند که مراقبه، مغز را باز سازی میکند و اجازه میدهد که ما بعنوان اشرف مخلوقات به حداکثر استعداد انسانی خود برسیم. ضمناً اعتراف میکنند که این کار عملی است بس مشکل و طولانی. بودائی ها میگویند فکری که تعلیم ندیده است مانند میمون مستی است که زنبور او را گزیده باشد. وحشی، با قدرتی هرز و غیر قانونی و منشأ جمیع ناخشنودی ها.

من خودم به استعداد هائی که در مراقبه وجود دارد و نیز تمرینات آن مؤمن و معتقدم ولی آنرا به همه کس پیشنهاد نمیکنم که این تمرینات را راهی برای تسکین و آرامش خود بدانند. در درجه اول بسیاری از افراد وجود دارند که آمادگی برای مراقبه ندارند. اینان ابتدا باید کاری کنند که رژیم غذایی خود را منظم کنند، یا بهبود بخشند، عادت به تمرین ورزشهای مناسب پیدا کنند و بیاموزند چگونه نفس کشند. بعضی افراد ممکن است به تکنیک های ساده تری برای آرامش و تسکین خود نیاز داشته باشند که با کوشش کمتر، فایده ی سریعتری نصیب آنان میسازد. مانند تمرینات مربوط به تنفس که من قبلاً در باره ی آن صحبت کرده ام. بعضی دیگر از افراد به جنبه ی منفی ریاضت و بعنوان یکی از اعمال مذهبی، بویژه مذاهب مشرق زمین، یا خوانیدن بر روی رختخواب پراز میخ و سوزن می اندیشند و آنرا فقط برای سرو کیسه کردن هوا خواهان این اعمال در مغرب زمین میدانند.

در حقیقت همانگونه که تمرین های ورزشی انواع و اقسام دارد، مراقبه نیز انواع مختلفی دارد. بعضی از آنها تمرینات مذهبی است و بعضی دیگر غیر آن. بعضی از آنها مشکل و گیج کننده و بعضی دیگر ساده. اگر شما جداً

علاقمندید که آنرا بیازمائید، بگردید و نوع راحت و سادگی آنرا که مناسب حال شماست و با عقاید مذهبی شما تعارض ندارد پیدا کنید. مراقبه، از هر نوع آن که باشد باید بگونه‌ای منظم انجام شود و همه روزه برای مدتی طولانی قبل از آنکه تمرینات را برای شما ثابت شود باید تمرینات را ادامه داد. شما میتوانید این تمرینات را بطرق مختلف فرا بگیرید. من به چند نوع آن که جنبه‌ی امری و دستوری دارد آشنائی دارم و در آخرین فصل آنرا برای شما توضیح میدهم. شما، در هر حال میتوانید در کلاسهای آن که بعضاً در محل‌هایی است که یوگامی آموزشند، ثبت نام کنید، یا در کلاس‌های گروهی که برای مراقبه تشکیل میشود شرکت جوئید. بخاطر داشته باشید هر شیوه‌ای از آنرا که یاد گرفتید، باید آنرا تمرین کنید.

شما در حالتی که قرار گرفته‌اید میتوانید مراقبه کنید. ولی بیشتر سیستم‌ها پیشنهاد میکنند که باید آنرا بنشینسته و در حالیکه ستون فقرات انسان راست و مستقیم است انجام داد. اگر نتوانید حالتی مناسب و راحت برای این تمرین بر روی زمین پیدا کنید هیچ اشکالی ندارد که آنرا در حالت نشسته بر روی صندلی انجام دهید. همه‌ی وسائل و لوازم مراقبه نیز از قبیل متکا، نیمکت، چهار پایه، وبالشتک در مغازه‌ها وجود دارد که میتوانید آنها را تهیه نمائید. کوشش کنید هر روز بدون استثناء بین بیست تا سی دقیقه تمرینات را انجام دهید. بهترین زمان برای من اولین کار در بامداد هر روز است. اگر گرفتار کارهای روزانه شوم و آنرا از دست دهم غیر محتمل است که دیگر بتوانم آنرا انجام دهم. معمولاً در آخر روز، آنقدر خسته و خواب‌آلوده‌ام که حال و حوصله‌ی نشستن بر روی زمین را ندارم. معهذاً اگر خودم را مجبور کنم حتی اگر دقایقی چند هم که شده باشد، قبل از آنکه به رختخواب روم تمرین کنم، باز هم غنیمت است.

بعضی از نوآموزان مراقبه می‌پندارند که هدف از این تمرینات این است که باید افکار را متوقف کرد. این کار غیر ممکن است. چیزی که شما میخواهید یاد بگیرید این است که دقت خود را از یک سلسله افکار زنجیره‌ای که در فکر و ذکر شما در جریان است برگیرید و بجای آن دقت خود را بر روی شیئی یا موضوعی که بر روی آن قصد تفکر دارید متمرکز کنید. آنگاه که شما متوجه شدید که دقت شما بر روی پنداره‌ها، شور و احساس‌ها، افکار مربوط به شام یا ناهار، یا هر چیز دیگری که تصور کنید سرگردان است، آنرا برگردانید و بر روی موضوع متمرکز کنید. قسمت ملال‌آور و کسل‌کننده‌ی مراقبه، همین فرار از بوالهوسی‌های انسان، و دوباره باز گرداندن آن بر روی موضوع است.

چنانچه علاقمندید این مبارزه را لمس کنید پیشنهاد میکنم از دستان خود برای شمردن دفعات تنفس خود استفاده کنید. این، یک شیوه‌ی گول‌زننده و ساده‌ای است که در تمرین‌های «زن» (۱) از آن استفاده می‌شود. در حالتی راحت، در حالی که ستون فقرات خود را مستقیم و صاف گرفته‌اید و سر شما کمی به جلو خم شده است بنشینید. به آرامی چشمان خود را ببندید و چند بار نفس بکشید. سپس بگذارید تنفس بگونه‌ای طبیعی بدون آنکه تحت تأثیر اراده‌ی شما قرار گیرد انجام شود. بطور ایده‌آل باید بی صدا، آرام، ولی عمیق، گوا اینکه ریتم آن ممکن است مختلف باشد. برای آنکه تمرین را آغاز کنید، بمحض آنکه نفس خود را بیرون دادید برای خود بشمارید «یک». دفعه‌ی دیگر که نفس خود را بیرون میدهید، بشمارید «دو»، و همینطور ادامه دهید تا به «پنج» برسید. سپس دوره‌ی تازه‌ای را شروع کنید و با اولین نفسی که برمی‌آورد بشمارید «یک». هیچگاه بیش از پنج بشمارید و فقط زمانی این شمارش را انجام دهید که نفس خود را بیرون میدهید. کوشش کنید حداقل ده دقیقه این نوع ریاضت را تحمل کنید. شاید مناسب نباشد افرادی که از نقطه نظر روانی نا سالم اند بدون سرپرست از این تمرین استفاده کنند. و گرنه این تمرینات برای هر فردی که بخواهد خود را منضبط جلوه دهد و متعهد برای آموزش بدنی بماند مانند بازی کودک است. راستی، معلمین بودائی همه‌شان بر آن باورند که همه‌ی ما از نقطه نظر روانی بیماریم و ریاضت، تنها وسیله‌ی رفع ناراحتی‌های ما است.

ما ترام-تمرینی است که بطور مداوم لازم است سیلاب‌ها، یا هجا‌های مخصوص، یا کلمات و جملاتی را که سبب یکپارچگی، یا تکسازای هوشیاری انسان میگردد، یا اینکه حالات منفی فکر انسان را خنثی میکند، در





بسادر برابر ویژه گر خواب مغناطیسی هیچ عکس العملی از خود نشان ندهند. بقیه ی ما در محلی بین این دو طیف قرار داریم.

تأکید میکنم که حالت هیپنوتیزم یکی از استعداد های نهانی شما است. زیرا بسیاری از مردم از آن واهمه دارند که در برابر یک ویژه گر هیپنوتیزم کنترل خود را از دست دهند و کارهایی انجام دهند که هیچوقت در شرایط عادی آن کارها از آنها سر نمیزند. به بیان مشابه دیگری از این ترس و واهمه، فلسفه ی یوگا، ادعا میکند که هیپنوتیزم خطرناک است زیرا که اراده ی انسان را ناتوان و ضعیف میکند. من، بعضاً بیماران خود را نزد ویژه گران خواب مغناطیسی میفرستم ولی قبلاً به آنها هشدار میدهم از اینکه کنترل خود را در یک درمان موفقیت آمیز از دست دهند ترس به خود راه ندهند. از طرف دیگر به آنان اصرار میورزم که بهیچوجه گرد این کار نگردند مگر آنکه صد درصد مطمئن باشند که انجام این آزمایش، ناراحتی بعدی برای آنان نخواهد داشت. و سر انجام، همانطور که در موارد پاسخ خود کار بدن نیز توصیه میکنم، ورود و شرکت در این برنامه بستگی به تصمیم و اراده ی آنان دارد ولی چنانچه پاسخ مثبت بود باید خودشان را متعهد کنند که تمرین هارا بطور مداوم انجام دهند. معنی این کار این است که باید هر روز بین پانزده تا بیست دقیقه کنار بگذارند تا احساسی که لازمه ی کار است به آنان دست دهد و بر روی پنداره هائی که از ویژه گر فرا خواهند گرفت وقت خود را متمرکز سازند. بهترین چیزی که خواب مغناطیسی به شما میدهد حس تشخیصی است که شما احساس میکنید فارغ البال، و باز شده اید.

درمان از طریق خواب مغناطیسی برای افرادی مفید است که می انگارند اینان عقیده و نظری در باره ی فارغ البال شدن ندارند. عبارت دیگر نمیدانند آرامش چه معنی میدهد! یا اینکه برای افرادی مفید است که بیماری آنان منشأ روانی و اضطراب و تشویش را دارد. چند جلسه از درمان بوسیله ی خواب مغناطیسی میتواند بشما یاد دهد که برای پیشرفت درونی خودتان به چه طریق باید به تجسم فکری بپردازید، و بشما کمک میکند تا تمرینات ریاضتی خود را آغاز کنید.

*دارو های مخدر* - بسیاری از مردم از داروها و مواد مخدر استفاده میکنند تا آرام و فارغ البال گردند ولی این مواد مؤثر و بی خطر تر از روشهایی که من قبلاً برای شما توضیح دادم نیست. الکل، یکی از معمولی ترین مخدّری است که برای این منظور مصرف میشود. فقط فکر کنید که چند نفر در پایان یک روز کار برای آنکه خود را اوار هانند، مشروبات الکلی مصرف مینمایند. راجع به الکل در فصل دیگر صحبت میکنم و از تأثیر تخدیری آن بر روی بدن و بسیاری علت های دیگر که نباید آن را بطور مداوم و غیرقاعده مصرف نمود پرده بر میدارم. چنانچه شما معتقدید که مصرف الکل به شما آرامش میبخشد، احتمالاً جزو گروه معتادان آن خواهید شد.

پزشکان عمومی، میلیونها نسخه برای داروهای مسکن بدست بیماران خود میدهند. بیشتر این داروهای مسکن، مانند الکل، در ژم ساز و عامل کاهش دهنده ی فعالیت های بدنی است که بر اعمال مغز انسان تأثیر میگذارد و خطر بالقوه ی اعتیاد را بدنبال دارد. معمول ترین و رایج ترین آنها «بنزودیازپین (۱)» ها هستند. خانواده ئی بسیار معروف که اعضای آن والیوم، لیبریوم، زانا کس، و آتیوان است. بعقیده ی من کلیه این داروها خطرناکند. بیشتر پزشکانی که آنها را تجویز میکنند و بیشتر بیمارانی که آنها را مصرف مینمایند از تأثیرات و خطرات آنها بر روی بیماران بی خبرند. اعتیاد به مصرف داروهای این خانواده یکی از خطرناکترین و مشکل ترین اعتیادی است که باید با آن مقابله نمود.

من هیچگاه تا کنون این داروهای مسکن را تجویز نکرده ام ولی چند نوع ماده ی طبیعی دیگر وجود دارد که آنها را به بیماران خود توصیه کرده ام. نعنا و بابونه ی معطر، دو گیاهی هستند که در حد اعتدال آرامش بخشند. شما هر چقدر دلتان میخواهد میتوانید از اینها بنوشید. کمی قوی تر از اینها «گل ساعت (۲)» است که محصول درختی است بنام *passiflora incarnata* که در ناحیه ی جنوبی امریکای شمالی میروید. تنبور گل ساعت در مغازه هائی که گل و گیاه میفروشند موجود است. میزانی که از آن باید مصرف شود یک قطره تنبور در یک لیتر آب است که بر حسب احتیاج چهار بار در روز باید مصرف شود. شما میتوانید کپسول آن را بدست آورید. یک، یا دو کپسول را بر حسب ضرورت بین یک تا چهار بار در روز میتوانید مصرف کنید. گل ساعت داروی مسکن

نیست.

بخاطر داشته باشید که مواد آرام بخشی که من به آنها اشاره کرده ام نمیتوانند برای روش های فنی که در این فصل از آنها گفتگو بعمل آمد جانشین گردند. از آنها فقط بعنوان یک کمکی برای تسکین میتوانید استفاده کنید ولی هنوز لازم است شما زحمت بکشید و بیاموزید که چگونه میتوان تأثیر فشار های خارجی بر روی بدن را خشی کرد.

بدیهی است که استراحت و خواب کافی نیاز های اولیه ئی هستند که برای کمال مطلوب سلامت بودن انسان است. بعضی افراد حتی زمانی که در تعطیلات و مرخصی هستند استراحت نمی کنند. همواره ناراحتی ها، علائق و اضطراب های خود را همراه میبرند. و باز دوباره بر میگردیم به نقطه ئی که ما نیاز به آموزش داریم تا راه آرامش و تسکین را بیاموزد. حال هر نوع ورزشی که میخواهد باشد در این فصل به آن اشاره شده است. فلسفه یوگا میگوید که خواب بدون رؤیا و خواب دیدن، حدّ اعلا ی هوشیاری است که فقط ما از آن بی اطلاعیم. هنوز معلوم نیست چرا ما به خوابیدن نیاز مندیم. عقیده ئی که گفته میشود هنگام خواب، بدن خود را مرمت میکند و باز زامیشود، با موازین پزشکی جور در نمی آید. و جزو حقایق مسلم پزشکی نیست.

بعضی از بیماران من ادعا میکنند که خوب نمی خوابند. و همیشه تقریباً علت اینکار تنش های درونی است. یک فکر مضطرب و پریشان نمیگذارد شما بر راحتی بخواب روید و شمارا قبل از آنکه به حد کافی خوابیده باشید بیدار میکند. پزشکان، بسیاری از دارو های خواب آور برای بیماران خود تجویز میکنند که همه ی آنها دژم ساز، کم و بیش رابطه دار با الکل، و چنانچه بطور منظم از آنها استفاده شود، همه اعتیاد آور و خطرناک اند. من کوشش میکنم مردم را از این دارو ها دور نگاه دارم. تنها اجازه ی استعمال این دارو ها از نقطه نظر من وقتی باید داده شود که مدت آن کوتاه باشد. مثلاً خواب آقای زید بعلت در گذشت یکی از اعضای فامیل بر هم خورده است، و یا اینکه در اثر مسافرت از قاره ئی به قاره ی دیگر خواب از چشمان عمر و، پریده است و باید به او کمک کرد. استفاده ی مداوم از این قرص ها بیش از چند شب، عقیده ی خوبی نیست.

«عادت»، تکیه داشتن معنوی یا احساسی، «وجود معتاد کننده»- همی اینها اصطلاحاتی است که اینروزها زیاد بکار برده میشود. در هر یک از شهرهای امریکا برنامه هائی دوازده ساعته تنظیم نموده اند که شرح حال مدل هائی که با استعاره، نام الکلی بر خود گذاشته اند بنمایش میگذارد. در این برنامه ها بنوع کمک هائی که در اختیار افرادی که به اضطراب کوکائین، مواد مخدر، ماری جوانا مصرف میکنند، یا اینکه بالا جبار قمار میکنند، یا در دام عشق اسیر میشوند، یا به امور جنسی می پردازند، یا غذا مصرف مینمایند اشاره میشود (جالب است! بنظر میرسد که ملتی شده ایم که معتادان همه، در آن جمعند- نویسنده ی کتاب). در حقیقت ما، گره ئی از اعتیادات هستیم. زیرا عادت، مشکل اصلی ابناء بشر است و تمام مردان و زنان دنیا بنحوی از انحاء آنرا تجربه کرده اند. من با اصطلاح «وجود معتاد کننده» مخالفم مگر آنکه این اصطلاح به همه اطلاق شود. تنها علتی که ما نمیتوانیم به آن جنبه ی عام دهیم و آنرا دنیا گیر بدانیم این است که بعضی از رفتارها و خلقیات عادت کننده مانند پول در آوردن، نوشیدن قهوه، عاشق شدن، تمرینات ورزشی کردن و کار کردن اجباری، از نقطه نظر اجتماعی مذموم نیست و توجه کسی را نیز بخود جلب نمیکند.

اعتیاد، یک مشکل روانی یا داروشناسی نیست و نمیتوان آنرا با روش های روان شناسی یا داروشناسی حل کرد. به ریشه ی آن که بنگریم یک علاقه ی روحی است زیرا بیانگر یک کوشش به غلط راهنمائی شده ئی است تا انسان به آنچه میخواید برسد و بر روی تکامل درون و ارضای نفس خود تجربه کند.

برای چه ما فکر میکنیم به چیزی احتیاج داریم که احساس کنیم قانع و راضی شده ایم. یک باریکه دیگر از پیتزا، یک تکه شوکولات، یک سیگار، یک نوشابه، یک چرت خواب، یک کسی که دوستان بدارد، یک مالکیت دیگر؟ اینها پرسش های مشکلی است. کوشش میکنم در آخرین فصل کتاب به آنها پاسخ دهم.

چون عادت در عمق هر یک از شالوده های انسانیت ما ریشه دوانیده است، عوض کردن این رفتاری که بصورت عادت در آمده است آنقدرها ساده نیست. برای بعضی از ما ممکن است کاری در سراسر عمر باشد. نقشه ی اصلی برای سلامت زیستن آن است که انسان پای بند عادات نباشد. اگر نمیتوانیم طبیعت معتادانه خود را تغییر دهیم، حداقل کاری کنیم که آنها را به سستی سوق دهیم که زیان کمتری برای ما داشته باشد. بعنوان مثال، کسی که به سیگار کشیدن معتاد بوده و کشیدن آن را متوقف نموده و حالا بصورت معتاد تمرینی در آمده است، به او نمیتوان کمتر از یک معتاد نمره داد ولی سالم تر از یک معتاد است.

بسیاری از اعتیاد هائی که معروف و همه گیر اند و کمتر مورد توجه قرار میگیرند مزاحم برای سلامت انسان است. پزشکان اغلب این عادات را نادیده میگیرند و از اینکه بیماران خود را راهنمائی کنند تاراه خود را تغییر دهند، حتی اگر قسمت عمده ی بیماری با تغییر روش، یا مسیر، بهبودی می یابد قصور میورزند. در این فصل من به سه نوع عادت و رفتار هائی که برای کنترل آنها لازم است بعضی از چیزها را یاد بگیرد اشاره میکنم، خوردن بطور اجبار، اعتیاد به استعمال مواد مخدر مجاز و قانونی (الکل، تنباکو، توتون و کافئین)، و اعمال جنسی اضطرابی.

آسیاد به غذا- ترک عادت غذا خوردن اجباری بسیار مشکل تر از اعتیاد به مواد مخدر است. شما احتیاج به داروهای مخدر ندارید ولی ناگزیر به غذا خوردن هستید.

مطالعه و درمان ناراحتی های ناشیه از غذا خوردن، در حال حاضر رشته ی داغی از داروهای درمانگاهی است. هنگامی که من در مدرسه درس میخواندم بیماری «پر خوری سیر نشدنی» حالتی بسیار نادر بود. امروز آنقدر عمومیت پیدا کرده است که در بعضی از جوامع (مثلاً کالج دختران) بعنوان رفتاری مورد پسند و عادی در آمده است. در حقیقت آنچه پزشکان آن را «خوردن نا منظم» می نامند در یک طرف طیف مشکلاتی که مردم با خوراک دارند قرار گرفته است. بسیاری از مردمی که من میشناسم و بسیاری از بیمارانی که بمطب من می آیند اگر معاینه ی پزشکی شوند نمیتوان تشخیص داد که مشکلات خوردن نا منظم دارند. معهداً این مشکل را دارند که باید خوراک خوردن خود را محدود به مقداری کنند که بدنشان به آن نیاز دارد. این مشکل، در حد لا یتناهی، بخود شکل وفرم میگیرد.

مردی که در دهه سوم حیات بود برای مشورت درباره ی بهتر زندگی کردن و سالم بودن نزد من آمد. از

سلامت کامل برخوردار بود و فقط میخواست نظر مرا از دیدگاه پزشکی درباره‌ی روش و سبک زندگی خود بمنظور اتخاذ تدابیر احتیاطی بداند. من این نوع مراجعات را تشویق میکنم و آرزو مندم بیشتر مردم برای این منظور به سراغ من بیایند قبل از آنکه به مرضی دچار شوند. این مرد، در سمت خود بعنوان بازرگان کالا در شیکاگو کار میکرد. و شغلی بود که لازمه‌ی آن پرکاری، تهییج، واضطراب بود. خوب غذا میخورد، عادات خوبی برای تمرین های ورزشی داشت، استراحت و فارغ‌البالی نیز داشت و سلامت وی در معرض خطر نبود. میگفت خودش را دوست دارد، زندگی اش را دوست دارد و تنها یک رفتار عجیب و غریب دارد که او را آزار میدهد و نگران آن است.

روز هائی که در بازار «یک معامله‌ی بزرگ ریسکی» انجام میدهد - که معمولاً با مقدار معتناهی ضرر همراه است - و اگر اینکار را نکند پکر، و خود را ناایمن حس میکند - در راه مراجعت به خانه از مغازه‌ی آشنای خود یک پُرس استیک بزرگ میخورد، بعد از آن یک بطرود کا، عصاره‌ی گوجه فرنگی و چپیس نمک سودوراهی منزل میشود. بمجرد ورود به آپارتمان خود استیک ها را ریز خرد میکند، روی صندلی محبوب خودش می نشیند، و سپس تمام پشقاب گوشت خام استیک را مصرف میکند و در لابلای آن قلب و کاه عصاره‌ی گوجه فرنگی و سیب زمینی سرخ شده به درون می فرستد. میگفت، میداند که این کار او خارق‌العاده و عجیب است ولی تجربه‌ی بوی نشان داده است که احساس میکند نیروی خود را دوباره بدست آورده است. از این نگران بود که نکند این برنامه به سلامت وی لطمه وارد آورد.

به او گفتم نگران موضوع وحد اقل در مورد وارد آوردن صدمات فیزیکی به بدن خود نباشد. من توصیه نمیکنم که شما گوشت خام استیک با ود کا میل کنید. کاری که این شخص میکرد یک عیاشی گاه و بیگاهی بود که با وجنات طبیعی وی مغایرت داشت. مشکل اصلی این بود که این شخص برای آنکه راحت باشد به خوراک خوردن اجباری روی آورده بود و طوری آن استیک خام را میخورد که خودش از رفتار خود در عجب بود. به او توصیه کردم روش های دیگری را برای کیفور شدن بررسی نماید.

خانم دیگری که وکیل دعاوی بود و در دهه چهارم حیات بود میگفت به نوع مخصوصی از بستنی های وانیل دار عشق میورزد و بعنوان بهترین غذائی که میشناسد مقدار بسیار زیادی از آن را میخورد. هیچ وقت نشده است که کمتر از یک چهارم گالن بستنی را در یک نشست بخورد و بعضی اوقات به نیم گالن و یک گالن کامل نیز رسیده است. عجب این است که وی بستنی را در یکی از کمد های تاریک منزلش میخورد و هنگامی که داستان را برای من تعریف میکرد کوشش داشت آنرا شمرده بیان کند و حتی حالات خود را از ابتدا تا انتها برای من تشریح نماید. میگفت که این کار او، به «قهقرا بر گشتن» و «بچگانه» است و استنباط وی این بود که این کار، وی را به دورانی باز میگرداند که شیر خواره بوده است، یعنی دورانی که این شیر برای او بمنزله‌ی پادزهری بوده است برای کلیه اضطراب ها و ناایمن بودن هائی که در دنیای خارج برای او وجود داشته است. خوردن بستنی زیاد احتمالاً برای شما بسیار بد تر از خوردن شام اتفاقی از طریق خوردن گوشت استیک نپخته وود کا است. زیرا بستنی معده‌ی شما را بصورت انباری از چربی های اشباع شده، شکر و کالری در خواهد آورد.

بعضی از مردم قدرت عبور از جلوی مغازه های قنادی را بدون آنکه یکی دو تا شیرینی یا کلوچه نخرند ندارند. بعضی دیگر نمیتوانند بدون خوردن بادام زمینی، چپیس و کلوچه شب را بسر آرند. و بهر حال بعضی از آنان وقت و انرژی خود را صرف تهیه و مصرف غذاهای غنی و زرق و برق دار میکنند. آنانکه با جبار خوراک میخورند، غذا به بدن خود نمی رسانند. اینان کوشش دارند که به روح خود غذا برسانند. تهی گاهی را که در درون خود خالی مانده است پر کنند و هر زمان احساس پر شدن به آنان داد مشکل آنان حل میشود. تمام غذا نمیتواند این کارها را برای ما انجام دهد. تنها میتواند ما را بطور موقت اقناع نماید، لذت دهد، و از نظر احساس، دلشاد سازد. اگر شما به تحمل خوردن زیاد اندیشه کنید، میتوانید خوشبینانه به آن نگاه کنید ولی چنانچه خوردن برای شما بصورت عادت در آمده باشد، مغز شما حتی قادر نیست که به لحظه‌ی حاضر فکر کند. انتظار لقمه‌ی بعدی را دارد و بفکر آنست که بعد از این خوراکی، دیگر چه باید بخورد؟ با این ترتیب حتی احساس لذتی که از تجربه برای شما حاصل شده است به عقب کشیده میشود و اشتیاق به خوردن غذا افزون میگردد. بسیار بسیار مشکل است که این عادات و روش ها را بویژه در فرهنگی که از غذا تجلیل میکنند و آن را به

انواع اقسام آماده‌ی دسترس، مشتاقان قرار میدهند، حاکم نمود.

اعتیاد به غذا سرسخت و لجوج و در برابر درمان مقاوم است. از طرفی میتواند تهدیدی جدی برای سلامت انسان باشد زیرا هم یکی از اصول عمده ی فریبی است، وهم اینکه مردم را بطرف غذاهائی که ریسک مبتلا شدن به امراض قلبی و سرطان را زیاد میکند، سوق میدهد.

احتمال اینکه یکی از غذاهائی که شما میخورید برای شما بصورت عادت در آمده باشد وجود دارد نه برای اجابت نیازهای بدنی شما، بل برای آنکه اشتیاق های احساسی و روحانی خود را تسکین داده باشد. در زیر، بعضی از پیشنهاداتی را که به شما کمک میکند سلامت خود را محافظت کنید برای شما مینویسم:

- راهنمای تغذیه که در فصل ۲۱ آمده است مطالعه کنید. کوشش کنید از این دستورات پیروی کنید حتی اگر هنگامی که گرسنه نیستید غذا میخورید. حتی اگر سرگرم عیاشی هستید.

- محتویات غذاهائی را که میخورید، یاد بگیرید که چیست؟ کوشش کنید همواره غذاهای کم چربی مصرف کنید (این چربی نباید بیش از ۳۰ درصد پروتئین در غذائی باشد که میخورید). بویژه هنگامی که اجباراً غذا میخورید. یک بستنی میوه ی یخ زده، سالم تر از بستنی تهیه شده از شیر، یا خامه است.

- تمرین کنید که تمام وقت خود را به تجاری که از احساس خوردن دارید معطوف نمائید. بر روی مزه، بو، و محتویات غذائی که مصرف مینمائید متمرکز شوید. اجازه ندهید افکار شما سرگردان گردد و انتظار داشته باشید که لقمه ی دیگری منتظر شماست که آنرا گاز بزنید، یا یک قلم دیگر ماده ی غذائی میل کنید.

- یک برنامه ی ورزش سنگین منظم برای خود ترتیب دهید. سی دقیقه در روز و پنج روز در هفته تا شما کمک کند کالری های زائد را بسوزانید.

- چنانچه قادر به کنترل خوردن غذای اجباری نیستید، بدنبال کمک بگردید. بلافاصله به مجمع زیاده خواران بی نام و نشان پیوندید. با یک مشاور و متخصص در مدیریت عادات غذائی مشورت نمائید. از خواب مغناطیسی کمک بگیرید. بیشتر وقت خود را با افرادی بگذرانید که در رابطه ی بهتری با غذا هستند. بخاطر داشته باشید که شما تنها نیستید.

اعتماد به مواد مخدر مجاز-الکل، یکی از قوی ترین و تخدیر کننده ترین ماده ی رایج و معمول برای مغز انسان است. داروی «مشکل و نا مطبوعی» است. حتی از هروئین، کوکائین، LSD، و هر داروی غیر قانونی دیگری که تصور کنید بد تر است. متأسفانه فرهنگ جامعه امروزی ما استعمال الکل را تشویق و ترغیب میکند و به غلط این فکر باطل را در مغز مردم رسوخ داده است که به اندازه ی داروهای غیر مجاز خطرناک نمی باشد.

هر از گاهی، گزارشی از یک گروه تحقیق منتشر میشود که نوشیدن مشروبات الکلی بمقدار کم در سلامت انسان مؤثر است. اغلب این تحقیق های هوشیارانه یا نا هوشیارانه، یکطرفه است. بعنوان مثال، مطالعاتی که اخیراً در کانادا صورت گرفته بود، به این نتیجه میرسید که مردمی که بین یک تا دو بطری آبجو در روز می نوشند، کمتر از افرادی که هیچ نمی نوشند دچار بیماری میشوند. بودجه ی این مطالعه و تحقیق را شرکت آبجو سازی کانادا تأمین نموده بود. حتی در مواقعی که این نوع وابستگی ها و علائق شخصی در بین نباشد، افرادی که مطالعه و تحقیق را بعهده گرفته اند، مانند سایر افراد در فرهنگ ما، احتمالاً جزو مصرف کنندگان مشروبات الکلی هستند. این استعمال کنندگان مسکرات، خود احتیاجی ناخود آگاهانه در بحق جلوه دادن آن چیزی را دارند که خود آنرا بمصرف میسرسانند. جز سرم های نمودار چربی بعلت افزایش HDL (۱) در کلسترول، بیشتر منافع بهداشتی الکل، مزایائی است که این ماده در آرامش و تسکین دارد و به همین علت است که بیشتر مردم آنرا مینوشند تا اضطراب و پریشانی آنان از بین رود. اثرات مفید این احساس آرامش و سکون صوری، بسادگی میتواند تأثیر مستقیم الکل بر بدن را که زهر آگین است تحت الشعاع قرار دهد. الکل برای اعصاب و سلول های کبدی انسان زهر آگین و سبب تحریک و سوزش قسمت فوقانی دستگاه گوارش و سیستم ادراک انسان میشود. در زنان، ممکن است یک فاکتور مشخص و بارز در سرطان سینه باشد. اگر آنانکه مشروب خواران معتدل نامیده میشوند بتوانند یاد بگیرند از طرق دیگری آرامش و تسکین را بخود باز گردانند، حالشان بهتر از امروز خواهد بود. من، غیر الکلی نیستم. در موارد نادر یک بطر آبجو، کمی عرق ساکی ژاپونی و شاید یک قلم چیز قوی تر از

آن را مینوشم، ولی از شراب و لیکور در طبخ غذا برای افزودن طعم و عطر به آن استفاده میکنم. بطور کلی از اینکه الکل بر روی فکر و بدنم تأثیر گذارد خوشم نمی آید. هنگامی که بیماران بمن میگویند که بعضاً در شرایط خاص اجتماعی مشروب مینوشند، اعتراض نمیکنم ولی بیماری که اظهار کند هر روز سری به خمره میزند، یا اینکه پیمانها های کوچک درد او را دوام نمیکند و بهترین شیوهی رفع تنش برای او مصرف الکل است، آنوقت است که باید منتظر سخنرانی من دربارهی مضرات الکل باشد. ساده است که شما برای حس خوب زیستن به الکل متکی شوید و باز ساده است که در طول زمانی که آنرا مصرف میکنید از نقطه نظر فیزیکی به آن معتاد شوید. اگر عقیدهی شما این باشد که الکل تنش زد است و اضطراب انسان را کنترل میکند، حتماً این اتفاق خواهد افتاد. زیرا الکل به شما نمی آموزد که آن حالات را چگونه باید تغییر دهید و شما چارهئی جز این ندارید که به آن جنبهی استمرار دهید. اعتیاد به الکل بیماریهای متعددی را بدنبال می آورد و صدماتی که به کبد و سیستم اعصاب بدن وارد میسازد غیر قابل اصلاح است.

بیشتر پزشکان میتوانند معتاد شدهی به الکل را تشخیص دهند و او را راهنمایی کنند تا برای درمان خود فوراً اقدام نماید. ولی معدودی از آنان هستند که به افرادی که به آن بطور موسمی عادت کرده اند هشدار دهند یا اینکه نتیجهی این مشروب خواری معمولی و اجتماعی را برای آنان تشریح نمایند. من، پیشنهادات ذیل را دارم:

- بهترین راهی که میتوانید خود را از خطرات الکل دور نگاهدارید اینست که هر روز آن را ننوشید. افرادی که بمن میگویند هر شب با شام خود شراب می نوشند، یا اینکه هر روز یک بطر آبجو، یا یک لیوان شراب مخلوط بعد از پایان کار می نوشند، همان راهنمایی را از من می شنوند «بخودتان در هر هفته دو سه روز برای نخوردن الکل استراحت دهید».

- بر الکل بعنوان زایل کنندهی اصلی اضطراب و تنش اعتماد نداشته باشید. از منابع وجودی خودتان از قبیل کنترل تنفس، یوگا، مراقبه، یا شیوه های دیگری که در فصل ششم از آن یاد شد، برای رفع تنش استفاده کنید.

- چنانچه به بیماری های کبدی مبتلا هستید، اشکالات دفع ادرار دارید، پروستات شما متورم شده است، زخم معده دارید، یا اینکه مشکلات قسمت فوقانی سیستم گوارشی (مری، معده، و روده اثنی عشر)، یا هر نوع بیماری عصبی و روانی که دارید، مشروب نخورید.

- هیچگاه با معدهی خالی مشروب نخورید. اینکار برای مخاط های معده زیان بار است.

الکل، ویتامین های «ب» بدن بویژه ویتامین ب-۱ (تیامین) را می سوزاند. اگر مشروب میخورید، یک قرص ویتامین ب کمپلکس مکمل، با اضافه مقداری تیامین (۱۰۰ میلی گرم) در روز هائی که الکل مصرف میکنید بخورید. این کار سیستم اعصاب شما را کنترل میکند. زیرا تجربه نشان داده است که بیشتر صدمات وارده به اعصاب، در الکلها، قسمتی از آن مربوط به تیامین بوده است.

- نوشابه های الکلکی که از برچسب چسباندن بر روی فرآورده هادر آمریکا معاف شده است احتمالاً حاوی مواد اضافی زیان آور است. شراب، معمولاً با مادهی حفاظت کننده سولفایت آغشته است که محتملاً سبب تشدید حملات آسم، میگرن و بعضی دیگر از بازتاب های آلرژیک میشود. بهترین آبجو ها را از مالت جو، آب، مخمر و رازک می سازند. ولی بیشتر آبجو هائی که در بازار وجود دارد حاوی انواع مواد خام دیگر است. لیکور، احتمالاً با رنگ های مصنوعی مختلف ممزوج است. کوشش کنید نوع مرغوب آنها را که در آگهی ها به خالص بودن آنها اشاره شده است خریداری نمائید.

- الکل، کالری دارد و همان عملی را انجام میدهد که هیدرو کربور ها، ولی بدن نمیتواند انرژی الکل را در خود نگاهدارد. باید فوراً آن را بسوزاند. در نتیجه، کالری غذائی که شما مصرف میکنید، در همان لحظه تبدیل به چربی میشود زیرا بدن متمایل به این کار است. اگر شما بر آنید که وزن خود را کم کنید، حذف الکل کار شما را بسیار ساده میکند.

- اگر به آن نتیجه رسیدید که نمیتوانید بر روی مصرف الکل خود کنترل داشته باشید، از سازمان یا جمعیتی که برای اینکارها بوجود آمده است، یا کارشناسان حرفهئی که در این رشته تخصص دارند کمک بگیرید.

توتون - بصورت سیگار، معتاد کننده ترین مادهی مخدر در جهان است. حتی قدرت اعتیاد آن بیش از هروئین

است. دوشاخص عمده بر این ادعا موجود است:

- نیروی داروئی نیکوتین یکی از قوی ترین محرک کننده هائست که تا کنون شناخته شده است و کار آئی تدخین، بهترین وسیله برای تحویل ماده ی مخدر به بدن. سیگار کشیدن ماده ی مخدر را خیلی بهتر از تزریق در سیاهرگها مستقیماً به مغز میرساند. تقریباً افرادی که تدخین میکنند معتاد اند و شکستن این اعتیاد مشکل. کشیدن سیگار بزرگترین مشکل عمومی و بهداشتی در امریکا است. زیرا که این عادت تنها علت قابل پیشگیری بسیاری از بیماری ها است و بمقدار بسیار زیاد، جدی ترین شکل سوء استفاده از ماده ی مخدر در اجتماع امروزی ما است. بهترین دفاع، علیه تأثیرات زیان بار توتون این است که هیچوقت آنرا مصرف نکنید. اعتیاد سریعی که انسان به آن پیدا میکند ارزش آزمایش کردن ندارد.

همه ی افراد سیگاری به سرطان ریه و اتساع ریوی (آمفیزم) دچار نمی شوند. بعضی از آنان با شروع کار، دستگاه تنفسی سالم وقوی دارند. و بعضی دیگر اصولاً استعداد های مختلفی در برابر داروهای زیان آور دارند. معهدا، توتون بسیاری از سیستم های بدن را می آزارد و بیمار شدن دستگاه تنفسی تنها نتیجه ی ممکن از این اعتیاد است. امکان دیگری که وجود دارد این است که فرد معتاد مبتلا به سرطان مثانه، سر و گردن شود و ریسک ابتلا به سرطان خون نیز در او تقویت گردد. در صورتی که شما مبتلا، یا وابسته به مرض قند هستید، قرص های پیشگیری از بار داری مصرف میکنید، مشکلات قلبی و یا سرخرگها را دارید، از مجاری ادرار و پروستات رنج میبرید، وضع گوارشی نامساعدی دارید، سابقه ی سرطان در خانواده دارید، فشار خون شما بالاست، حمله ی ناگهانی بشما دست میدهد، در خانواده شما بیماری های قلبی سابقه دارد، دخانیات برای شما خطرناک است.

سیگار دست دوم، یا سیگار نیمه کاره کشیدن، سلامت افراد غیر سیگاری را بخطر می اندازد. دودی که از ته سیگار خارج میشود در مقام مقایسه با دودی که بوسیله ی بازدم از ریه خارج میشود، به این علت که از صافی یا فیلتر سیگار نگذشته است بیشتر خطرناک است. چنانچه شما اجبار دارید که با سیگاری ها کار، یا زندگی کنید خود را با فیلتر های HEPA که این اجزاء زیان بار موجود در هوا را تصفیه میکند (فصل چهارم راملاحظه کنید) مجهز نمائید. همچنین به جمعیت هائی که با کشیدن سیگار در مجامع عمومی، سینماها، رستورانها، کارگاهها مخالفت میکنند بپیوندید تا بلکه بیش از این در باره ی سیگار ومحسنات آن تبلیغ نکنند.

در اوائل قرن بیستم، کشیدن سیگار فتح باب شد و حتی بعنوان ماده ئی که سبب بیداری فکر انسان، کار آئی و آرامش بخشیدن به او است مورد تشویق قرار گرفت. در حقیقت، یکی از نکاتی که برله سیگار اقامه میشود جنبه ی موقتی بودن آن و رهاندن انسان از تنش های روانی است. متأسفانه بیست دقیقه پس از کشیدن آخرین سیگار، تنش، قوی تر از قبل دوباره باز میگردد و مغز دوباره در طلب نیکوتین است. صرف نظر از این سود جزئی، توتون هیچ نفعی در بر ندارد. هیچکس بر سر این موضوع که سیگار کشیدن در حد اعتدال برای سلامت انسان مفید است، جر و بحث نمیکند.

نیکوتین بشدت رگهای خونی در سراسر بدن را منقبض میکند و مزاحم گردش خون در مغز و قسمت های انتهائی آن است. قلب را تحریک میکند، فشار خون را بالا میبرد، سبب تحریک و پریشانی دستگاه گوارش میشود و بالاخره سبب تحریک و جراحی مجاری ادرار میگردد. اعتیاد به نیکوتین سبب ابقای عادت به توتون و سیگار میشود ولی توتون علاوه بر نیکوتین بسیاری از اجزاء دیگری را در خود نهفته دارد که آنها نیز برای بدن زیان آور است. تدخین توتون یکی از غنی ترین منابع تولید مواد سرطان زا است.

سیگارهای با اصطلاح پاد زهر دار از طریق فیلتر مخصوص، یا سیگار هائی که دارای نیکوتین کمتر است هیچ مزیتی بر سایر سیگارها ندارند: مردمی که علاقه به سیگار کشیدن دارند تعداد بیشتری از آنها را دود میکنند، یا اینکه پیک عمیقتری به سیگار میزنند تا باندازه ئی که مغز آنان در طلب نیکوتین است خواسته شان را ارضاء کنند. پپ و سیگار برگ چنانچه دود آنها بلعیده نشود سبب سرطان ریه و اتساع ریه ها نمیشود ولی بمقدار بسیار زیاد خطر سرطان های از راه دهان را تشدید میکند. سیگار های بدون دود (که قبلاً به آن انقیه میگفتند) و تنباکوی جویدنی که اینروزها جوانان و بازیکنان بیس بال آنرا در دهان خود میگذارند، همان اثرات را دارد.

آقدر من بشدت از خطرات توتون بر سلامت افراد تعصب دارم که حاضر نیستم بیماران سیگاری را ببندیم مگر آنکه خود را متعهد سازند که آن را ترک خواهند کرد. برنامه های بسیار زیادی برای ترک سیگار وجود دارد، اما دم کمک شه داز شه آن، احت شه نداز، طب سه زنه، و خه اب مغناطسسه، گفته تاحمات گه هه .

ولی هیچیک از آنها کاری قابل اعتماد برای معنادان انجام نمیدهند. بیشتر ترک کنندگان موفق سیگار افرادی بوده‌اند که خودشان پس از یک، یا چند بار کوشش ناموفق، بالاخره طلسم را شکسته و بیشتر آنان بطور کامل کشیدن سیگار را متوقف کرده‌اند. اگر دوباره کشیدن سیگار را شروع کنید دلسرد نشوید. آنچه بحساب می‌آید اراده و کوشش شماست. برای هر بار که مصمم به رها کردن عادت شوید، امتیاز میگیرید. بالاخره روزی فرامی‌رسد که سرچشمه‌ی همت و پایدردی شما برای کوشش بعدی پُرومالا مال میشود که این کوشش آخرین تلاش شما در شکستن سدّ سکندر است.

- تمرین‌های تنفسی که قبلاً به آنها اشاره شد از یاد نبرید. شمارا بر آن میدارد که سیگار را ترک کنید و به شما کمک میکند تا اشتیاق به کشیدن سیگار از فکر و ذهن شما بیرون رود.

- چنانچه شما در حال حاضر سیگاری هستید، یا ظرف ده سال گذشته زمانی بکشیدن سیگار معنادار بوده‌اید، از ویتامین‌های بازدارنده‌ی ترکیب اکسیژن با سایر اجسام (ویتامین سی وئی) و مواد معدنی استفاده کنید. این ویتامین‌ها تا حدی تغییراتی را که در لئف‌های تنفسی بعلت سیگار کشیدن بوجود آمده است بی‌اثر میسازد و انسان را در برابر سرطان ریه حمایت میکند. همچنین کوشش کنید بر میزان مصرف منابع «کاروتن» هاز قبیل هویج، سیب زمینی شیرین، کدوی زرد و سبزیجاتی که برگ‌های بزرگ دارند بیفزائید. این مواد که ارتباط با ویتامین «آ» دارد ممکن است حمایت بیشتری بشما بدهد.

- هیچگاه الکل و سیگار را باهم مخلوط نکنید. اگر مشروب می‌خورید سیگار نکشید. هر دوی این مواد خطر گسترش سرطان دهان، گلو، مری را افزون میکند. معهداً خطر بالقوه‌ی سرطان زائی مخلوطی از اینها که یاد شد، بیشتر از یکی از آنهاست.

موه- ماده‌ی مخدر و قوی دیگری است. ماده‌ی که ناآگاهانه میلیونها مردم آن را مصرف میکنند. از هر ماده‌ی دیگری که منشأ کافئینی دارد قوی‌تر است. و همان است که بیشتر از همه سبب تحریک بدن میشود و همان است که انسان‌ها به آن معنادار میشوند. من میتوانم حدس بزنم که هشتاد درصد افرادی که قهوه می‌نوشند به آن معنادارند. این اعتیاد فیزیکی است و چنانچه نوشیدن آن بطور ناگهانی متوقف شود بازتاب بسیار نامساعدی بر روی بدن دارد. ذیلاً بعضی از از مختصات اعتیاد به قهوه را برای شما تشریح میکنم:

- این ماده‌ی مخدر هر روز، بویژه صبح‌ها مصرف میشود. روزی نیست که بدون قهوه بگذرد. مقداری که مصرف میشود فاکتوری نیست که بر روی آن بتوان داوری کرد. من اعتیاد حقیقی را در افرادی یافته‌ام که روزانه فقط یک فنجان قهوه می‌نوشیده‌اند.

- بدون نوشیدن قهوه‌ی بامدادی، نوشنده‌ی آن نمیتواند کار کند. مغز و اعضای بدن وی کند کار میکند، زود رنج است و نیروی تمرکز ندارد.

- برای دفع، بنوشیدن قهوه نیاز مند است.

- گردش انرژی در بدن وی بوسیله قهوه کنترل میشود: اوائل بامداد بنوشیدن قهوه شارژ میشود و هر چه ساعت بجلو می‌رود کند میشود و رخوت در ساعات آخر بعد از ظهر، بَروی غلبه میکند.

- چنانچه برای یک مدت بیست و چهار ساعته یا سی و شش ساعته قهوه ننوشد اثرات آن در بدن وی ظاهر میشود.، رخوت، تحریک، طپش مشخص قلب که پس از مدت کوتاهی شدید میشود همه از عوارض آن است. استفراغ و دل‌بهم خوردگی هم از اثرات اینکار است. چنانچه فرد استفاده کننده مقداری کافئین از هر نوعی که باشد مصرف نماید، این عوارض ظرف یک مدت سی و شش ساعته یا هفتاد و دو ساعته از بین میرود.

چون فرهنگ ما بر نوشیدن قهوه مهر تأیید زده است، و استعمال آنرا تشویق میکند، بیشتر معتادین به قهوه خود نمیدانند که از یک داروی مخدر استفاده میکنند چه رسد به ماده‌ی قوی‌تر از آن که میتواند بر بیشتر سیستم‌های بدن تأثیر گذارد. چون بسیاری از پزشکان خودشان از نوشندگان قهوه‌اند، از اینکه متوجه شوند که این ماده برای چه کاری درست شده است و اثر آن بر بدن انسان چیست؟ غفلت می‌ورزند. یا اینکه، تأمل کنند و در مغز خود مرور نمایند که ممکن است این معجون علت العلل بعضی از مشکلات پزشکی باشد. در پیش روی خود مجله‌ی نی میبینم که از طرف سازمان قلب امریکا تحت عنوان «من چه چیزی باید در قهوه‌ی خود بریزم؟» منتشر شده است. داستان مردی بنام «لاری» را شرح میدهد که در مورد کلسترول کنجکا و است. لاری هر روز بین «۴ تا ۵ فنجان قهوه مینوشد و در هر فنجان یک قاشق شیر از هر نوع آن که باشد میریزد». مجله، سپس به زیانهای که از





جمله رانیز بر زبان راند «که من توقع نداشتم دوباره حالت اشتیاق را در وجود خود احساس کنم». سپس پرسید «چگونه است که بیست نفر پزشک طی مدت ۱۲ سال نتوانسته بودند با و بگویند علت مشکلات وی قهوه بوده است؟»

این هم داستانی دیگر: مردی چهل ساله که بعنوان ویژه گرنلز کاری در یک کارخانه ی معدنی کار میکرد برای دیدار من به مطب آمد. علت ملاقات این بود که بقول خودش به «سرددهای بد» دچار شده وار آن رنج میبرد. اینطور که میگفت: ظرف بیست و چهار سال گذشته سردرد ها با او بوده است ولی در این اواخر همه روز سرش درد میکرد. سردرد این شخص طپش داشت، و برای رفع آن از «اکسدرین» (دارویی که در امریکا زیاد مصرف میشود) استفاده میکرد. برای هر بار سردرد دو قرص اکسیدرین می بلعید و هر روز، دو بار سرش درد میگرفته است. هر روز یک یا دو فنجان قهوه هم مینوشیده است. پزشکان قادر به رفع سردرد او نبوده اند و این اواخر به او گفته بودند که لازم است یک دوره کامل آزمایشات عصبی از او بعمل آید تا تشخیص دهند علت سردرد وی چیست؟

درد طپش شریان های سر، ناشی از اتساع موی رگهای کوچک در مغز است. کافئین، این موی رگ ها را منقبض میکند. (در حقیقت از قهوه میتوان برای درمان فوری سردرد های عروقی استفاده کرد ولی این روش برای افرادی که به قهوه معتاد شده اند مفید نیست). در اعتیاد به قهوه، شریان ها دائماً در معرض فشار های منقبض کننده قرار دارند و برای اینکه جواب این کار را بدهند کوشش میکنند متسع شوند (و بهمین سبب است که سردرد های شریانی علت اصلی عارضه ی اصلی متوقف نمودن قهوه است). هر سردرد شریانی که با اکسیدرین التیام پیدا کند و نه با آسپرین باید آنرا سردرد ناشیه از قهوه دانست زیرا اکسیدرین، حاوی کافئین است. به این آقا گفتم باید نوشیدن قهوه را مادام که زنده است از دستور غذایی خود حذف کند و طبق معمول، فورمول خودم را که شامل (استراحت، تمدد اعصاب، حوصله، خوردن آسپرین معمولی که مخصوص سردرد است)، با و دادم. از مطب من بیرون رفت و آخر هفته ی بعد تلفن کرد تا نتیجه ی کار را بمن گزارش دهد. «محشر بود»، فکر میکنم بالاخره پس از بیست سال موفق به ریشه کن کردن این سردرد لعنتی شدم». بهترین طریقی که ممکن بود رهایی از مرض را توصیف کرد، همین بود. از آن روز بعد دیگر سردرد نداشته است.

داستان دیگر: خانمی پنجاه ساله که از اسهال ظرف شش ماه گذشته رنج میبرد با من مشورت کرد. این اسهال بدون درد بود و بنظر میرسید که ارتباطی با غذای وی نداشت. سابقه ی مسافرتی نداشت و میگفت این اواخر بهیچوجه تنش واضطراب نداشته است و هیچ عارضه ی دیگری در وجود وی جز اضطرابی که برای سلامت خود دارد، وجود ندارد. سلامت جسمانی او بسیار عالی بود، غذا خوب میخورد، بطور مرتب ورزش میکرد، و عادات خوبی هم داشت جز اینکه هر روز چهار فنجان قهوه می نوشید.

پس از ابتلا به اسهال طی ۱۴ روز گذشته ابتدا به پزشک خانوادگی مراجعه کرده بود و نامبرده نیز دارویی تجویز کرده بود که نه تنها در کنترل اسهال این خانم مؤثر و سود بخش نبوده است بلکه عوارض ناراحت کننده و جنبی دیگری بدنبال داشته است. دوا را متوقف کرده بود و بملاقات یک «ویژه گر درمان بگونه ئی طبیعی» (۱) رفته بود. به او گفته بود مصرف شیر را متوقف کند، شکر نخورد و از روش درمانی Homeopathic استفاده نموده بود. اسهال هنوز ثابت و پابرجا بود. دوباره نزد پزشک خانواده باز گشته بود. تعدادی آزمایش های پزشکس دیگر انجام داده بود و گویا اینکه نتیجه ی همه آنها طبیعی بود با این وجود به او گفته بود که احتمال وجود انگل در معده و روده های وی وجود دارد و یک دوره «فلاژیل»، دارویی که جانوران تک سلولی یا آمیب هارا میکشد به این خانم خوراند. باز هم تغییری در اسهال بوجود نیامده بود. این بار، این خانم در کمال اکراه راهی مطب یک کارشناس معده شده بود که آزمایش های مختلفی از بیمار بعمل آورده بود که شامل قسمت بالائی و تحتانی روده (GI) نیز بوده است. چون اینها همه کافی نبوده است با دستگاه اشعه ی ایکس تعدادی فیلم گرفته بود و آندوآزمایش Sigmoidoscopy نیز بعمل آورده بودند. نتیجه ی کلی این بود که «هیچ علتی اساسی و بنیادی که مربوط به اندام های بیمار باشد» وجود ندارد که مسبب اسهال او باشد.

۱- Naturopathy - مداوای بیماری ها بدون دارو - ۲- درمان بیماری ها از طریق تجویز دارویی که در افراد سالم علائم مشخصه ی آن بیماری را بوجود می آورد - ۳- آزمایشی است از قسمت پائین روده و برای انجام آن لوله ئی قابل انعطاف را از ناحیه ی نشیمنگاه بیمار بدون میفرستند.

همین طور که این خانم داستان خود را تعریف میکرد، ناراحتی اش زیاد تر میشد و بالاخره اشکش سرازیر شد و گفت: «حالا دیگر فکر میکنم که دستگاه گوارش من بدرد نمیخورد و از ۴ روز قبل که من اینجا آمده ام به بیوست گرفتار شده ام». با گفتن این جمله گوش های من حیاتی تازه یافت. میدانستم که در مجتمع ما خبری از نوشیدنی های کافئین دار نبود. پرسیدم مگر شما اینجا قهوه هم خورده اید؟ نخیر! وبعد گفت از هنگامی که من به این محل رفت و آمد میکنم قهوه نخورده ام. آیا سردرد هم داشته اید؟ بله! باید هم داشته باشد. در حقیقت طی دو روز گذشته سردرد وحشتناکی داشته ولی تصور میکردم است که بسبب تمرین هائی است که انجام میدهد. برای شرح کردم که علت اسهالش عوارض مسمومیتی است که نوشیدن قهوه برایش به ارمغان می آورد. هیچ اشکال دیگری ندارد. بدون مصرف این ماده، زمان لازم است تا روده اش آهنگ طبیعی خود را باز یابد. توصیه کردم هر چه میتواند آب بنوشد و اطمینان داشته باشد سلامت خود را باز خواهد یافت.

به شما اطمینان میدهم همه ی این فصل کتاب را میتوانم از داستان هائی از این مقوله پر کنم که بیماران، حالت مشابه و حادثتری از این نوع داشته و این عوارض، هم بیماران را پریشان حال و مستأصل کرده و هم پزشکان را گیج و مغشوش نموده است. همه ی این دردسرها هنگامی که مصرف این ماده متوقف شد، از بین رفته است.

احتیاط هائی که من در مورد قهوه بعمل می آورم بشرح زیر است:

- قهوه، مخدری است بسیار قوی. اگر مصرف آن میتواند منجر به تحریکات و اثرات مفید در بدن شما شود و آن را دوست دارید، هر از گاهی بنوشید. چنانچه هر روز آنرا مصرف میکنید احتمال بیشتری برای معتاد شدن به آن خواهید داشت.

- چنانچه شما حالات زیر را دارید، میگردن، لرزش و طپش، تشویش و دلواپسی، مرض بیخوابی، طپش قلب، بیماری های قلبی، یا اینکه در خانواده ی شما سابقه اینکار هست، کلسترول خون شما بالاست، فشار خون، هر نوع ناراحتی های معدی / روده ئی، مشکل ادرار، مشکلات پروستاتی، ناراحتی های تصلب بافت در پستان، عوارض قبل از قاعدگی (PMS)، سردرد در اثر تنش، سابقه ی حمله ناگهانی، قهوه نخورید. چنانچه باردار هستید یا در نظر دارید باردار شوید، بخاطر داشته باشید که امکان دارد قهوه خطر سقط جنین را تشدید کند.

- اگر شما دلایل خاصی دارید که قهوه نخورید، از قهوه ئی که کافئین آنرا گرفته اند و قهوه ی بدون کافئین معروف شده است نیز احتراز کنید. اینکار بیهوده است. علاوه بر مقدار کمی کافئین، حاوی سایر مواد فعالی است که در دانه های قهوه موجود است که ممکن است سبب تحریک اعصاب، مخاط های معدی / روده ئی و سیستم قلب و ادرار گردد. این گفته بویژه در باره ی فرآورده هائی که فرآشده آنها با آب بوده است، یا اینکه از نقطه نظری منی، حلال های مصرف شده در آنها کلاً خارج نشده است (که در هر دو مورد ممکن است هنوز بقایا، یا تفاله های مواد شیمیائی در آنها موجود باشد)، صادق است.

- رفع اعتیاد به قهوه در مقام مقایسه با الکل و توتون ساده است. هیچوقت تصمیم به شکستن اعتیاد نگیرید مگر آنکه سه روز تعطیل در پیش رو داشته باشید. از این نظر این سه روز را پیشنهاد میکنم که بهتر است هیچ نوع مسئولیت، تقاضای کارهائی که مستلزم صرف فکر و نیرو است، نداشته باشید. ترتیبی دهید که خود را از همه ی این دردسرها ی حیات برهانید و راحت باشید. آماده باشید که ضمن نداشتن نیرو در بدن، چهل و هشت ساعت، تا هفتاد و دو ساعت با سردرد مبارزه کنید و هیچ نوع خوراکی که اثراتی از کافئین در آن وجود داشته باشد مصرف نکنید.

- بسیاری از مکمل های قهوه در داروخانه ها و فروشگاه های مواد غذایی موجود است. این نوع فرآورده ها از دانه های برشته شده، ریشه های تیره درختان بلوط، سایر دانه های بی خطر تهیه شده است. از این فرآورده ها مصرف ننمائید. یا اینکه از جای بدون کافئین بجای عادتی که آنرا کنار گذاشته اید استفاده ننمائید.

سایر نوشیدنی های کافئین دار - که شامل چای، کولا، و سایر سوداها و دونه های عجیب و غریب و خوش رنگ بنام های «یربا» و «گارانا» محصول امریکای جنوبی میشود. اعتیاد به نوشیدن چای در امریکای شمالی نادر است. ولی در فرهنگ بعضی دیگر از قسمتهای جهان (ایرلند، انگلستان و قسمت هائی از آسیا) معمول و متداول است. کافئین چای بسیار کمتر از قهوه است و خیلی زیاد تر از قهوه دارای ماده ی مخدری بنام «تئوفیلین» است که در شرایط عادی از نوع خالص آن برای درمان آسم استفاده میشود. اثرات بد آن عبارت است از عصبانیت یا از کوره

در رفتن، بیخوابی، دلواپسی و افزایش ریتم قلب و غیره. چای، حاوی «تئین» است که مزه ئی تلخ، کاسد و دُنبُش دارد. بویژه اگر مدتی از دم کشیدن آن گذشته باشد. تئین، سبب تحریک مخاط‌های اعضای فوقانی دستگاه گوارش میشود و مسئول موارد روز افزون سرطان‌های دهان ناشی از کرم خوردگی دندان‌ها، مری و معده در بعضی افرادِ نوشنده‌ی چای می‌باشد. شیر، تئین موجود در چای را خنثی میکند و انسان را از خطراتی که بر شمرده‌یم مصون میدارد. چنانچه شما بیش از دو فنجان چای در روز مینوشید، مقداری شیر به آن اضافه کنید. چای، که کافئین آن گرفته شده باشد بیجان است و میتواند جان‌شین خوبی برای چای معمولی باشد. در هر حال، در مورد «چای گیاهی» تجارتي، هوشیار باشید که اینها همان چای معمولی کافئین داری است که با گیاهان متعدد مخلوط شده است. بهتر است بر چسب آنرا مطالعه کنید که آیا حقیقتاً چای بدون کافئین دارید می‌خرید؟

تبدیلی که اخیراً بر روی مزایای بهداشتی چای سبز ژاپنی میکنند، مشعر بر آن است که این چای محتوی دسته‌های مختلفی از ترکیبات است که به آن «کاتچین» گفته میشود و این کاتچین‌ها در فرآشده‌م کشیدن چای از بین می‌روند و چیزی که باقی میماند همان چای سیاه معمولی است. کاتچین‌ها مقدار بسیار زیادی پادزهر سرطانی دارند و ممکن است میزان کلسترول خون را پائین بیاورند. چنانچه شما مایل باشید از چای بدون کافئین مصرف نمائید، بنظر میرسد سالم‌ترین آن چای سبز ژاپنی باشد.

اعتیاد به نوشابه‌های غیرالکلی کافئین دار، چه شکر دار و چه، بی شکر، اینروزها بسیار رایج شده است. و بسیاری از مردم آنقدر از این نوشابه‌ها مینوشند تا تأثیرات منفی و زیان آور ماده‌ی مخدر را تجربه کنند. دانه‌های کولا، که بومی افریقا است تحریک کننده ئی است با منابعی سرشار از کافئین. در نوشابه‌های کولا، مقدار بسیار کمی از این دانه‌ها وارد میشود ولی به این اکتفا نمی‌شود و کافئین‌های نوع دیگر نیز از منابع دیگری به آن تزریق میکنند. کود کان، بعلت شیرینی این نوشیدنی‌ها و طعم مطبوعی که دارند آنها را دوست دارند. چنانچه شما ر نوشیدنی‌های مارک دار کولا مصرف میکنید، نوع بدون کافئین آنرا در صورت امکان خریداری نمائید مگر آنکه شما نیز بدنبال تحریک کننده‌ها باشید! بخاطر داشته باشید که سودا‌های کافئین دار، ماده‌های مخدر است و نه «نوشابه غیرالکلی».

«پیرامته» و «گارانی»، گیاهانی حاوی کافئین هستند که اغلب در فروشگاه‌های مواد غذایی، فروشندگان گیاه‌های دارویی و بقالی‌های شیک و مدرن، بفروش میرسد. «پیرامته» را در کیسه‌های کوچک مانند کیسه‌های چای، یا غیر کیسه ئی، بعنوان چای می‌فروشند. «گارانی»، بعنوان یک جزء یا عامل ترکیب شونده در بعضی از مخلوط‌های چای بکار برده میشود و جداگانه نیز بصورت پودرهای بسته بندی شده یا غیر آن، یا بصورت کپسول بفروش میرسد. هر دوی این مواد را بدروغ، بعنوان غیر محرک و غیر کافئین دار برمردم عرضه میکنند.

کوکولات - ماده ئی است استثنائی زیراهم بعنوان ماده ئی غذایی و هم تخدیر کننده از آن استفاده میشود. مقدار بسیار کمی کافئین در آن بکار رفته است ولی بمقدار بسیار زیاد حاوی «تئوبرومین» است که عضونزدیک همان خانواده است باهمان تأثیرات. معمولاً همه بر آن باورند که از شوکولات برای معطر کردن دسر‌ها میتوان استفاده کرد، یا اینکه رأساً از طعم و مزه ئی لذیذ آن بعنوان یک ماده ئی تهدید کننده لذت برد. ولی نکته ئی پنهان در مورد این معجون اینست که در تغییر دادن حُلق و مَشْرَبِ انسان مؤثر است و از طرفی تأثیر بسیار زیادی بر روی بدن و فکر انسان داشته و مطمئناً اعتیاد آور نیز هست. «تئوبرومین»، بنتهایی نمیتواند بار مسئولیت اعتیاد شوکولات را بدوش کشد زیرا اعتیاد به خوردن شوکولات با سایر اشکال تهدید کننده‌ها متفاوت است. بیشتر «شوکولات خورها» خانمها هستند و بسیاری از آنان قبل از آنکه مورد تاخت و تاز قاعدگی قرار گیرند بخوردن آن اشتیاق فراوان نشان میدهند. خانمهایی که با شوکولات رابطه ئی بصورت اعتیاد پیدا میکنند معمولاً بگونه ئی غیر قابل کنترل و بوالهوسانه از شوکولات استفاده میکنند و همواره عنوان میکنند که شوکولات یک ماده ئی تنش زای فوری برای آنان است. دلیلی وجود ندارد که بگوئیم «تئوبرومین» تأثیری که بر روی مردان میگذازد متفاوت با زنان است. زمانی بود که من موارد اعتیاد به شکلات را گرد آوری مینمودم. دونمونه از آنرا برای شما مینویسم:

خانمی سویسی، بیست و هشت ساله که بعنوان معاون یک دانشکده در امریکا انجام وظیفه مینمود، علاقمند بود راجع به عادات خوراکی خود با من مشورت نماید. هر روز این خانم، یک، یا دو پاوند شوکولات تیره رنگ سویسی میخورد. بعضی اوقات تنها چیزی بود که میخورد. او شوکولات را بعنوان غذایی سالم و بهداشتی تلقی

کرده بود و تصور میکرد بدون شوکولات بیمار میشود. ورزشکار بود. اسکی باز بود و کوله بار هم بر خود می بست. فربه و گوشت آلود هم نبود. تنها مشکلی که این اعتیاد برای وی بوجود آورده بود نگرانی وی از روزی بود که بعللی شوکولات در دسترس وی قرار نگیرد. به شوکولاتهای امریکائی علاقه نداشت و میگفت تنها یکی دو نوع شوکولات های سوئیسی است که برای سرحال نگاهداشتن وی مفید است. آنقدر این خانم نسبت به احساس راحت بودن علاقمند بود که هنگامی که به امریکا برای کار کردن آمده بود، تنها لباسهایی که تن کرده بود با خود به همراه آورده و چمدان مسافرتی اش پر از شوکولات بوده است.

خانم پنجاه و سه ساله ئی که سه سال قبل دوران یائسه گی وی شروع شده بود بمن گفت هیچگاه جز در سالهای اخیر به شوکولات علاقه نداشته است و آن هم از زمانی شروع شده بود که متخصص بیماری های زنان شروع به جایگزین کردن هورمون در بدن او نموده بود. سه هفته در هر ماه استروژن مصرف مینموده روز بعد هورمون های مربوط به قبل از دوره ی حاملگی یا "Progesterone". بنا بر اظهارات وی «بعضی اوقات در روز هائی که پروژسترون مصرف مینمایم اشتیاق دیوانه واری به شوکولات پیدا میکنم در حدی که مثلاً در اواسط شب باید از خواب بیدار شوم، سوار بر اتوموبیل خود بدنبال فروشگاهی بگردم که شوکولات میفروشد تا خود را اقناع کنم. تا بحال چنین اتفاقاتی در زندگی من حادث نشده بود. سرانجام به متخصص بیماری های زنان مراجعه کردم تا از او بپرسم آیا این هوس من ارتباطی با هورمون ندارد؟ خنده کرد و عقیده ی مرا سخیف و احمقانه خواند. من هم از این سؤال مزخرف خودم شرمند شدم». به او اطمینان دادم که احمق نیست زیرا چنین داستانی را از بانوی دیگری نیز شنیده بودم.

تا کنون تحقیقات کمی در مورد شوکولات صورت گرفته است. اخیراً دانشمندان آلمانی نشان داده اند که عادت و رفتار شوکولات جوئی در موش خرماها را میتوان با خوردن دارو هائی که تأثیرات تخدیری را خنثی مینماید از بین برد. این کشف دانشمندان دلالت بر آن دارد که سیستم «اندورفین» در این کار دخالت دارد (۱).

حدس من بر آنست که شوکولات، حاوی بسیاری از موادی است که انسان را سرحال می آورد و اعتیاد به آن بسیار پیچیده و بغرنج است. چون شوکولات حاوی مقدار بسیار زیادی چربی و شکر است حتی اگر محرک اعصاب هم نباشد (که هست)، خود را داخل در دسته ی غذاهای اجباری که انسان آنها را میخورد، مینماید. پیشنهادات من درباره ی شوکولات بشرح زیر است:

- چنانچه مبتلا به میگرن، بیماری سفت شدن بافت های پستان، PMS (عوارض قبل از قاعدگی) هستید، یا نوسان حالات مغزی دارید شوکولات نخورید.

- شوکولات برای بعضی از افراد تحریک کننده است. به تأثیر آن بر روی حوصله و سردماغ بودن خود، دوران انرژی در بدن و نحوه ی خواب خود توجه داشته باشید.

- شوکولات پر از کالری و چربی است. مواظب تأثیر آن بر روی برنامه ی غذایی خودتان باشید.

- اگر چه چربی کا کائو ممکن است آنقدرها برای قلب و سرخرگها در مقام مقایسه با سایر چربی های اشباع شده زیان بخش نباشد، معهداً احتمال اینکه در نوع ارزان قیمت آن از چربیهای ناسالم از قبیل چربی نارگیل و خرما استفاده شود وجود دارد. در هر حال، به برچسب آنها توجه داشته باشید و اگر چنین باشد آنرا نخرید.

پودر کا کائوی خالص، چربی اش کم است ولی عطر و طعم شکلاتی آن زیاد. برای ساختن دسر شوکولاتی از آن استفاده کنید تا حس اشتیاق شما به شوکولات را اقناع نماید.

- بعضی از خانم ها که قادر به کنترل سرمستی و نشاط شوکولات خوردن نیستند، گزارش کرده اند که مکمل های منیزیوم به آنان کمک نموده است. کوشش کنید ۳۰۰ میلی گرم منیزیوم، دوبار در روز بخورید. اگر خوردن شوکولات شمارا سرحال می آورد، بعنوان جایزه بخودتان برای رفتارهای خوبی که داشته اید آنرا تقدیم کنید. خوردن شوکولات خوب، آگانه و هراز گاهی، راه سالمی برای سرپوش گذاشتن بر روی اشتیاق است.

بطور کلی، مواظب مقدار کافئینی که هر روز مصرف مینمائید باشید. بخاطر داشته باشید که کافئین جزء لاینجزای بسیاری از نسخه ها، و در دسترس دارو فروشان برای عرضه به مشتری است. اگر شما این فرآورده ها را

۱- Endorphine - مولکول های مخدری که در مغز وجود دارد و سبب میگردد که ما، در اوج قرار گیریم، خوشحال باشیم،

مصرف میکنند، و هم چنین قهوه، چای، کولا، و شوکولات هم میخورید، ممکن است خیلی بیشتر از آنچه تصور میکنید از این داروی مخدر مصرف مینمائید.

عادات جنسی - انجام اعمال جنسی بصورت اضطراب و اجبار، مشکلی نامرئی در اجتماع ما است زیرا که باورمان شده است که این کاری است سالم و چه بهتر که اغلب، و تا آنجا که ممکن است اینکار انجام شود. بعضی افراد تصور میکنند باندازه ی کافی این عمل طبیعی را انجام نمیدهند و نسبت به آنهایی که در این کار راه افراط می پیمایند، حسادت میکنند. در فرهنگ فرعی ما مردانی که در رفتار مردانگی خود غلبه میکنند مقام های ممتازی یافته اند. بدیهی است که با این نوع اعتیادات معنوی و فرهنگی، مفهوم اعتیاد جنسی نمیتواند مقبولیت عام یابد و آن چند نفر کارشناسی که کوشش در جلب نظر مردم به این موضوع داشته اند نتوانسته اند موفقیت لازم را کسب نمایند.

همانند مواد مخدر و غذا، امور جنسی نیز دگرگونی های نیرومندی از هوشیاری در ما بوجود می آورد. شور شهوانی میتواند با نگاهی اجمالی از حقیقتی متعالی و بزبانی دیگر، حس ارتباط، در ما وراء نیستی را بما بدهد. در یک سطح دنیوی، میتواند فراغ بالی موقت، عاری از تنش ها و فشار های درون برای ما بوجود آورد. عجب نیست که مردم قادرند ارتباطات اجباری جنسی بوجود آورند، کوشش کنند تا خلاً درون را پر نمایند و در یابند که هر چه بیشتر آنرا در کمال نومی و لا علاجی دنبال کنند، خشنودی و رضامندی خود را از دست میدهند.

عمل جنسی برای افراد بشر عملی است طبیعی که با شیدائی و جذب به درهم آمیخته است. تقریباً کلیه ی افراد در باره ی آن اندیشه میکنند و با این وجود در استفاده ی صحیح از آن و شناختن طبیعت آن در جهلی مرکب فرورفته اند. البته این را نباید فراموش کرد که رابطه ی جنسی کوشش میکند در و رای ادراک ما همواره مخفی باقی بماند و هیچ فرق نمیکند که از نقطه نظر عقلائی، مادر نظر داریم چگونه با آن برخورد کنیم؟ حتی در بهترین سطح عملی کار، اطلاعات ما در باره ی آن ناقص است. فقدان نوشته های مستند و مفید در باره ی این عمل طبیعی جالب توجه است. ما بیشتر در تکاپو و تلاشیم تا بدون کمک، بر سر این موضوع به توافق برسیم. والدین، معلمین و مبلغین مذهبی غالباً به سردرگمی ما کمک کرده اند. راهنمایی های ثمر بخش و قابل اطمینان کمتر داده میشود.

اگر رابطه ی جنسی خوب است چه اشکالی وجود دارد که انسان همواره آن را انجام دهد؟ در وهله ی اول، اعتیاد بهر طریق که باشد، حتی بی خطرترین آنها، آزادی ما را محدود میکند. سبب میشود که فکر و نیروی بدنی ما بمقدار زیاد مصرف در راههای بیفایده گردد و ما را از تجربه اندوزی در دوره ی حیات محروم نماید. بعلاوه، در این عصری که بیماری «ایدز» غوغا میکند برقرار کردن ارتباط جنسی بسیار خطرناک است. در گذشته اگر بیماری های جنسی منتقل میشد، به آن، بعنوان «مایه رنجش و تصدیع خاطر» نظر افکنده میشد و نه تهدید جدی برای سلامت افراد، ولی امروز، کار از این ها گذشته و موضوع بسیار جدی است. حتی اگر یک بیماری، کم اهمیت جلوه کند. مانند «زگیل های مقاربت جنسی» که دستاورد های طولانی و وخیم از قبیل سرطان اندام تناسلی و مصالحه ی سیستم مصنوعیت بدن را دنبال داشته باشد.

حال که این اشکالات وجود دارد «ارتباط جنسی اجباری بی خطر» چگونه است؟ یا اینکه استمناء چه اشکالی دارد؟ با این کار، انسان ناقل بیماری ها نخواهد بود. مع الوصف آزادی خود را محدود میکند. استعداد نهائی اعمال جنسی بمنزله ی راهروئی در ماورای دنیای محدود ضمیر انسان است. میتواند یکی از راه های منطقی و معقول برای برقراری ارتباط با سایر مردم و شخصیت والای خود انسان باشد. در اعتیاد به اعمال جنسی، این استعدادها هیچگاه تشخیص داده نمیشود. بجای یک همسر و دوست و صمیمی، شما شیئی یا چیزی برای دفع شهوت دارید. بجای برتری یافتن نفس خودتان، شما بصورت یک فرد مهجوری که در عایق پیچیده شده است مبدل خواهید شد. در فصل دیگر با شما صحبت خواهم کرد که شما قادر به نیل سلامت ایده آل نخواهید شد مگر آنکه ارتباط هائی معنوی، خارج از نفس و تمایلات خود برقرار سازید. روابط جنسی اجباری دردسری است برای فرآیند این کار، و بتحقیق برای سلامتی شما زیان بخش است.

تغییر دادن اعتیاد جنسی آسان تر از تغییر دادن اعتیاد غذایی نیست. تغییر دادن این عادات و رفتار ذاتاً مشکل است و ارزشها و اعتبارات معنوی اجتماعی این تغییر را مشکل تر میکند. در مورد ارتباط جنسی سالم، بعضی

اشاراتی در فصل یازدهم کتاب بعمل آمده است. ذیلاً به بعضی از راهنمایی‌های کلی درباره‌ی سلوک و طرز رفتار جنسی اشاره میکنم:

- عمل طبیعی ارتباط جنسی در صورتیکه در حد اعتدال از آن استفاده شود سودمند تر است.
- بفعالیتهای جنسی خود توجه داشته باشید. آیا اینکار شما را بیشتر، یا کمتر منزوی و منفرد میسازد؟ شما را بیشتر با سایر مردم می آمیزد یا اینکه خویشتن خواهی شما را افزون و متعالی میکند؟
- کوشش کنید با افرادی که بنظر میرسد در باره‌ی امور جنسی، سالم اندیشه میکنند آمیزش داشته باشید.
- در بیشتر شهرها برنامه‌ئی دوازده ساعته برای اعتیاد به امور جنسی دایر شده است. میتوانید از این کلاسها برای ترک اعتیاد استفاده نمائید.

مبحث عادت را با ذکر بعضی نکات مربوط به اعتیاد در اینجا بیابان میبریم. همه‌ی ما مجروح به این جهان گام نهاده ایم. صرف نظر از اینکه در چه خانواده‌ئی قدم به عرصه‌ی وجود نهاده ایم، یا آنکه در چه نوع اجتماعی زندگی میکنیم. بیشتر تلاش‌های انسانی که انجام میدهیم، جستجو برای التیام بخشیدن به این زخم‌هاست. آرزوی احساس تکامل و دسترسی بهمه چیزورسیدن به خط پایانی آرزوها و اشتیاقات خود را داریم. اغلب شده است که برای ارضای خاطر خودمان بخارج از درون خود نظر می افکنیم و این همان ریشه‌ی اعتیاد است. جداً مسخره است که لذتهائی که از غذا، داروهای مخدر، ارتباط جنسی، پول، و سایر «منابع خوشی و لذت» مبادست میدهد، همه از درون خود ما تراوش میکند. قدرت و نیروی خود را بر روی اشیاء و فعالیت‌های خارجی متمرکز میکنیم و به آنها اجازه میدهیم موقتاً ما را شاد و سرزنده کنند. شعبده بازی عجیب و غریبی است! برای یافتن احساس تکاملی موقت و ساختگی نیروی بدنی خود را هدر میدهیم و بعد هم، انگشت ندامت بدنمان میگیریم که اشیائی که در وجود و سرور، و اشتیاق ما مؤثر بوده اند قدرشان بر ما غلبه میکند. اعتیاد، تنها در صورتی از بین میرود که، ما آگاهانه فرآیند آنرا کنترل کنیم، برای بازگرداندن نیروی خود دست و پا کنیم و بخود بقبولانیم که زخم، باید از درون التیام یابد. رنج بردن و مشتاق بودن، به انسان سیخ میزند که وارد میدان شو، و ما را وادار به آموختن کند که چه هستیم تا بتوانیم هویت حقیقی خود را دریابیم.

چنانچه شما گوشه گیری و عزلت را پیشه سازید قادر به بهره گیری کامل از سلامت خود نیستید. سلامتی حد کمال است و دلالت بر وابستگی و اتصال دارد. وابستگی به خانواده، دوستان، کشور، ملت، انسانیت، کره ی زمین و هر نیروی فائده نئی که در نقش وجود آورنده ی هستی در اندیشه ی شما به تصور آید.

مقدار بسیار زیادی از بیچارگی، نکبت باری، و بیماری انسان هاناشی از خود را در مرکز قرار دادن، و ناتوانی در برتری یافتن برای محدود کردن حد و اندازه ی دنیای نفسانی خویشتن است. برای روشن شدن مطلب مثالی میزنم: بسیاری از ما، از تغییرات، زیاد خوشمان نمی آید چون آنرا پردردسر میدانیم. بعضی دیگر چنان بیمارگونه میشوند که عبور از دالان تغییر را با از دست دادن همسر خود برابر میدانند. از نظر این گروه تغییر همیشه با جبر همراه است و حیف است که انسان از یک رابطه ی نزدیک و دوستانه دست بشوید. پرسش من این است که برای چه تغییر، باید اینقدر درد آور و ترسناک باشد؟ احساس من اینست که ترس از تغییر و گرگونی، زائیده ی ترس از مرگ است. زیرا مرگ، تغییری است بسیار بزرگ. مرگ، در ضمیر نفسانی انسانها تهدیدی است پنهانی و این هوشیاری نفس است که از دگرگونی ها در هراس است.

افسردگی، غصه دار بودن، تنهایی و سایر حالات روحی که مصونیت آدمی را پایمال کرده و سیستم اعصاب را نامتعادل میسازند، بعنوان یک ماهیت مجزا و منفرد، ریشه در خویشتن خواهی انسانها دارد. باندازه ی کافی شواهد پزشکی در باره ی مردمی که قادر به برقراری ارتباط عقلانی و معنوی با دیگران نبوده اند موجود است. این شواهد حکایت از آن دارد که این افراد بیش از دیگران مبتلا به بیماریهای گوناگون میشوند و حتی استعداد آنان برای حملات قلبی باین بستگی دارد که در محاوره معمولی خود چند بار از کلمات من، مرا، و مال من استفاده میکنند.

سنت های مذهبی و روحانی بر اهمیت فائق آمدن بفریب ظاهری جدائی و منفرد طلبی تأکید گذاشته اند. جملات ذیل را که از مکتب هندی، بعنوان «شعر خداوند» اقتباس شده است برای شما مینویسم:

کسی برای همیشه رهاست، که قفس تنگ منم را با دست خویشتن بشکند.  
واژ من، مرا و مال من رهائی جسته و با آلهه عشق متحد شود.  
این، عالی ترین حالت است.

کاری کن تا بدرک این معنی واقف شوی و از مرگ به فنا ناپذیری رسی.  
کاری که باید بکنیم روشن است. آنچه روشن نیست این است که چگونه باید اینکار را انجام داد. زیرا آنقدر ما از دریچه ی این قفس تنگمان دیدن این دنیا را تجربه کرده ایم و حاصل کارمان، تمرینی کوتاه و ناچیز از عروجمان بوده است. قبل از آنکه بحث احتیاجات اصلی برای درک سلامت کلی را بپایان برم دلم میخواهد بعضی از راههایی که برای کم کردن حس «خود در مرکز گذاشتن» بیاد دارم برای شما تعریف کنم.

#### ۱- مربوط شدن با طبیعت و زمین

چنانچه شما فکر میکنید که طبیعت، نیروئی متخاصم و مجزا از شما است، در سراسر عمر با ترس دست بگریبان خواهید بود و بدون جهت رابطه ی خود را با یکی از بزرگترین منابع تغذیه ی روحی خود قطع کرده اید. چه شما ارتباط خود را با طبیعت از طریق مسافرت هائی که مردم به سرزمین های نامسکون ورام نشده میکنند حفظ کنید، یا اینکه ناهار را در پارک شهر صرف کنید، همیشه میتوانید در گوشه ی تأمل نموده و تنوع بیکران طبیعت را مشاهده نمائید. ارتباط شخصی من با نباتات است. از باغبانی، جمع آوری گل و گیاه، از طبیعت وحشی و دست نخورده، رویاندن کاکتوس و پیاز گل، لذت میبرم و انواع عجیب و غریبی از گیاهان مفید در داخل و اطراف خانه ی خود پرورش میدهم. اینها زندگی روزانه ی مرا پرمایه کرده، و راحتی و نشاط را بمن ارزانی داشته اند و همواره این حقیقت را بمن یادآوری میکنند که هر چه من در باره ی خود فکر میکنم، بکنم. ولی من هم جزئی از همین طبیعتم.

#### ۲- مربوط شدن با حیوانات -

تحقیقات نشان داده است که افرادی که در خانه ی خود حیوانات اهلی دارند کمتر از افرادی که آنها را



ندارنده بیماری مبتلا میشوند. همچنین، زود تر از سایرین از بیماری های سنگین شفا می یابند. زندانیان قبلی که با حیوانات اهلی در ارتباط بوده اند میزان تکرار ارتکاب بزه آنان کمتر از افرادی است که با حیوانات در ارتباط نبوده اند. نگاهداری از حیوانات مسئولیت است. آنها به مواظبت و نگاهداری نیاز مندند و فایده ئی که در عوض به انسان باز میگردانند، اغلب بزرگ و غیر قابل اندازه گیری است.

من، دوسگ ماده دارم، مادر و دختر. اینها جزئی از زندگی من شده اند و نمیتوانم تصور کنم که برای مدتی طولانی میتوانم از آنها دور باشم. بعضاً مرا بخنده و امیدارند و بعضی اوقات مرا عصبانی و خشمناک میکنند ولی بهر حال، همواره مرا از قالب خودم بیرون می آورند. ارتباط من با آنها معاهده ئی، ویژه است و گفتن آن چندان ساده نیست. در شرایط خاص، زمانی که حلقم گرفته یا از مشکلات کلافه شده ام، جلسات روانکاوی سگ ها را عَلم میکنم که ضمناً آنرا قویاً پیشنهاد میکنم. از سگ پیر میخواهم که بنشیند و رویش بطرف من باشد که بتوانم احساسات و مشکلات خود را شرح دهم. او به سخنان من به دقت گوش میدهد و فقط کمی کمتر از « فرودین »، ویژه گر روانکاوی که سالها قبل بملاقات اورفتم، از خود عکس العمل نشان میدهد. هزینه اش برای من کمتر از اوست (یک بیسکویت در هر جلسه)، و در پایان جلسه، بدون هیچ قید و شرطی هنوز مرا دوست دارد حتی اگر بدترین افکار درباره ی هوشیاری آن بمغز من خطور کند. این بهترین نوع دوستی و حمایت است. پس از پانزده دقیقه روانکاوی سگ، حتی بدترین مشکلات آنقدر ها بد جلوه نمیکند. دوست داشتن و نگاهداری از حیوانات اهلی تمرین خوبی است.

### ۳- ارتباط با خانواده

یکی از دوستان انسان شناس من زمانی در رشته ی جامعه ی بومی امریکائیان در دانشگاه هاوارد تدریس میکرد. در این کلاس مرد جوانی که بومی امریکا بود جزو دانشجویان بود. هنگامی که از ساختار اجتماعی سخن میان می آمد دوست من به « خانواده های بسط داده شده ی » سرخ پوستان اشاره مینمود. سرانجام سرخ پوستانی که در کلاس حضور داشتند سخن وی را قطع کرده و گفته بودند: « خیلی بیخشید ولی ما خانواده های مطول و منبسط نداریم. ما فقط خانواده داریم. شما خانواده ی منقبض و هم کشیده دارید ».

در عصر اتم، خانواده، در جامعه ی امروزی ما بحقیقت هم کشیده و منقبض است. انسان به حمایت بی آلیش و مشفقانه ی یک خانواده ی حقیقی نیاز مند است. این، مشکل است که انسان به خانواده های منبسط و پرتنم سایر فرهنگ ها نظر بیندازد و آشکارا غبطه نخورد و رشک، و حسادت خود را از این همه قوام و دوام پنهان نماید. جایی که من در جنوب آریزونا زندگی میکنم، جمعیت اسپانیائی و پرتغالی بمراتب بیشتر از ما است که میتوانند این نیاز ما را برطرف سازند. خانه های پرستاری سالمندان، محلی است که ما، اقوام سالخورده خود را زمانی که دیگر حال و حوصله ی نگاهداری از آنها را نداریم، بدست آنان می سپاریم. در خانواده ی اسپانیائی ها، افراد سالخورده و مسن، حتی زمانی که از سلامت کامل برخوردار نیستند، هنوز ارزش و اعتبار خود را بعنوان عضو خانواده حفظ کرده و در خانواده باقی میمانند.

یکی از پرستاران که در کلاس درس من در مدرسه ی پزشکی آریزونا حاضر میشد بمن گفت که مدت مدیدی است که در بخش مراقبت های ویژه ی کودکان کار میکند. در مدت خدمت خود در این بخش شاهد بهبودی اعجاب انگیز دوازده کودک بوده است که ظاهراً بعلت جراحات مرگباری که برداشته بودند در آن بخش بستری شده بودند. این کودکان، همه سرگرم دو چرخه سواری یا موتور سیکلت بوده اند که تصادف میکنند، و بیهوش میشوند. آزمایش EEG از آنان بعمل می آید و بالاخره پزشک معالج از آنان قطع امید میکند. یک گروه پزشکی که کار آنان پیوند زدن اعضای بیماران بیکدیگر بود، در آن جا پرسه میزدند تا بیماران آنان برای پیوند کلیه و قلب آماده شوند. خانم پرستار، با کمال تعجب دیده بود دوازده کودک که حال آنان تا چند لحظه قبل وخیم اعلام شده بود برخلاف رنجش گروه پیوند زدن پزشکی، و بهت و شگفتی پزشکانی که آنان را به اطاق انتظار مرگ فرستاده بودند، هوشیاری خود را باز یافته بودند. چیزی که دقت این خانم را پرستار را جلب کرده بود این بود که همه ی این کودکان اسپانیائی و پرتغالی بودند. میگفت: « من هرگز کودک انگلیسی زبان ندیده ام که از این جراحات جان سالم بدر برده باشد. میدانید تفاوت در چی است؟ هنگامی که یک بچه ی اسپانیول این چنین بیهوش است، کلیه ی اعضای فامیل دور و بر تختش شب و روز اجتماع کرده و برایش دعا میکنند و او را دوست دارند. بچه های انگلیسی، تنها، بدون والدین و دوستان، بیهوش در سالن مراقبتهای ویژه بحال خودرها

میشوند. قرار نبوده است که افراد بشر این چنین تنها بمانند». هر کدام از ما جزئی از خانواده های بزرگتر، دسته ها و قبایلیم. این روش خانواده ی منقبض و نجوش را کنار بگذارید. آنرا بسط دهید.

#### ۴- ارتباط با اجتماع

اجتماع، احساسی است از گروه هایی که با هم برای هدفهای مشترک کار و زندگی میکنند. خصلت انسان در این است که بطور طبیعی اجتماعی بار آمده است و از اینکه احساس کند که به یک گروه یا دسته تعلق دارد احساس رضایت میکند. جامعه ی امروزی ما از اینکه به این نیاز پردازد قصور میورزد. بنا بر این، مگر آنکه، چنین اجتماعی را برای خود خلق کنیم، آن تعلق خاطر ی که به آن اشاره شد تحقق پیدا نمیکنند و شما میتوانید اجتماع را هر طور دیگری که مایلید تعریف کنید. مثلاً اجتماع میتواند همسایه های دور و بر شما باشد، گروه ورزشی شما باشد، گروه محیط زیست باشد، کلیسای شما باشد، یا اینکه باشگاه اجتماعی محله ی شما باشد. چیزی که سبب میشود این اجتماع کار کند، همان هائی است که شما به آن میدید و نقشی است که اجازه میدهد در زندگی شما بازی کند. نیرو و راحتی اجتماع زائیده از اصلی است که همه را بر بعضی از قسمت های خود مرجع میداند. این نوع از قوام و پیوستگی ها است که بما نیرو میدهد حیات خود را بهبود بخشیم و دنیا را بهتر سازیم.

#### ۵- خدمت بگاران

بسیاری از سنت های مذهبی، فارغ از خود بودن ایده آل را برای خدمت بدیگران، یکی از بزرگترین پشتیبانی ها برای درهم کوبیدن قفس خود خواهی و باز سازی شخصیت انسان ها میدانند. فارغ از خود بودن برای خدمت بدیگران این معنی را میدهد که انسان خودش را در اختیار خدمت بدیگران بگذارد، بدون آنکه انتظار پاداش داشته باشد. احتیاجی ندارد که شما به یکی از مستعمرات افریقای برای کمک به جذامی ها کمک کنید. تنها کافی است که کاری زیاد تر از نوشتن یک طغری چک به بنگاه خیریه ی خودتان کنید. فرصت های بیشماری وجود دارد که انسان قادر است هر روز منافع دیگران را بر منافع خودش مقدم بدارد و کلیه ی وقت، نیرو و حضور خود را در راه کم کردن رنج و الم، و افزون نمودن خوشی دیگران بکار اندازد. هدف آن نیست که از این کار به پاداش های معنوی دست یابد، یا اینکه شانس رفتن خود به بهشت را افزونی بخشد، یا آنکه تحسین اجتماع را برای خود خریداری کند. شما خدمت میکنید تا معترف شوید که ما، همه یکی هستیم و خوشحالی هر نفر از ما خوشحالی همگان است. هر چه شما این پیوستگی را بیشتر تجربه کنید، سالم تر خواهید بود.

#### ۶- دوست داشتن

دوست داشتن و عشق ورزیدن، پیوستگی و ارتباط است از درجه ی عالی آن، و خالص ترین شکل آن. ولی چه فایده! ما از این کلمه ی عشق سوء استفاده میکنیم. ما، دوست داشتن را با احساسات دیگر اشتباه میگیریم و این همان چیزی است که ما را به جهان جدائی ها و متلاشی شدن ها سوق میدهد.

اخیراً مقاله ئی غیر طبیعی در یکی از روزنامه ها درباره ی اعتیاد به روابط جنسی مطالعه نمودم. راجع به درآمد افتادن و اشتباه قلمداد نمودن رابطه ی جنسی با عشق قبلاً صحبت کردم و تا به آنجا رسیدم که استنباط من این است که این امر نتیجه ی بینش و بصیرت انسان ها است. «رابطه ی جنسی داستان عاشقانه و تخیلی نیست، داستان عاشقانه، دوست داشتن نیست. دوست داشتن رابطه ی جنسی نیست».

بیشتر آهنگهایی که این روزها تصنیف میشود درباره ی عشق است و نه دوست داشتن از نوع علقه و ارتباط. همه راجع به لذت و رنج عشق خیالی سخن میگویند که بطور کلی با هم اختلاف دارد. عشق رؤیائی، ماجرای مهیجی است از درگیری یک فرد با فرد دیگر و عروج آن در اوائل آشنائی و دلدادگی. عاشق شدن یا معشوق بودن همانند ماده ی مخدری است که مردم آنرا می بلعند. دود میکنند، انفیه میکنند یا تزریق میکنند. درست مانند مواد مخدر. اوج دلدادگی نیز پایان ناپذیر است. ولی سرانجام به نقطه ی پایانی خود میرسد و رنج و ملال این نقطه ی انتهائی مانند آغاز شادی بخش آن، سخت و مشتاقانه است.

در سال ۱۹۹۰ «روبرت جانسون» کتابی تحت عنوان «تفاهم درباره ی روانشناسی عشق رؤیائی» منتشر کرده است. یکی از نکات اصلی که در کتاب خود آورده است این است که عاشق شدن بر پایه ی یک طرح ریزی بنا

های ایده آل از عشقی ممتاز است که ما همواره در روح و روان خود، با خود حمل میکنیم. عاشق بودن، همانند شعبده بازی با آئینه است زیرا که سرمنشأ اصلی شادی و سرور ما داخلی است و نه خارجی. هنگامی که سحر و افسون این طرح ریزی شکسته شد، که بهر حال اینکار انجام خواهد شد، همه ما از ضربه‌ی روحی و دردی که پس از کشف مسئله، یعنی پس از آگاهی از اینکه شخصی که تصور میکردیم بغایت دوست داشتنی است فردی عادی و معمولی مانند خودمان است، که اشتباه میکند و برای اشتباهات خود قابل سرزنش نیز هست، آنوقت به گُنه موضوع پی خواهیم برد. از این مرحله ببعده، رنج و غصه‌ی ما برای از دست دادن آنچه تصور میکردیم سرچشمه‌ی تمام خوشی‌ها و سعادت ما خواهد بود، شروع میشود. این از همان چشم‌بندی‌ها و شعبده بازی‌ها است که با آن خودمان را گول میزنیم و فکر میکنیم مصرف فلان داروی مخدر یا غذای فلان رستوران ما را به اوج میرساند.

دوست داشتن انسان‌ها چشم‌بندی و حقه بازی نیست و هیچگاه بپایان نمیرسد. دوست داشتن یعنی اینکه با سرچشمه‌ی دوست داشتن در درون خود تماس بگیریم و بگذاریم شکوفائی آن در بیرون از وجودتان، بدون هیچ قید و شرطی پرتوافشانی کند. فرد دیگری را دوست داشتن چنین معنی میدهد که با او ارتباط برقرار کنیم، آن فرد را همانطوری که هست قبول داشته باشیم و به وی گرمی و نور خود را بدون هیچگونه چشم‌داشت، ارزانی داریم. تنها این نوع از دوستی ووداد است که سرانجام بارور گردیده و ثمره‌ی آن برای دهنده و گیرنده یکی است. همه‌ی ما اغلب از دوستی‌های مشروط بهر مند شده ایم: من ترا دوست خواهم داشت اگر..... اگر تو هم مرا دوست بداری، اگر از من فاصله بگیری، اگر در دسری برای من نداشته باشی، اگر فکر کنی من مهمم و غیره). اینها بهیچوجه راه دوستی حقیقی نیست.

آموختن اینکه انسان چگونه باید دوست داشته باشد به زمان و تمرین نیازمند است. بویژه در فرهنگهایی که مشتاقانه نقطه‌ی تمرکز آنها بر روی عشق‌های رومانتیک و رؤیائی قرار گرفته است. ما همه خود را مقید کرده ایم باور کنیم که اگر آقای زید یا خانم عمرو، را ملاقات کردیم زنگها بصدای در می آیند، قلبها یمان می‌تپد، دنیا با یک چشم برهم زدن عوض میشود و ما از آن پس برای همیشه خوشحال زندگی میکنیم گویا اینگونه هیچوقت تا کنون نمونه‌هایی از این زنده دلان خوشحال را ندیده ایم و تجربه نکرده ایم!

در روابط صمیمانه و خودمانی کار آ، کیفیت دوستی درونی، با دوستی دوجانبه معاوضه شده است. تنها در صورتی این حالت بوجود می‌آید که هر دو نفر شریک، دوستی پخته و بالغ بوده باشند و خود را برای زندگی مشترک تا پایان عمر، تعهد نموده باشند. بسیاری از مردم امروزه هنگامی که مَرکَبِ عشق آنان خشک شد نمیدانند با شریک قبلی زندگی خود چه کنند و تصور میکنند امکان ادامه ارتباط دیگر میسر نیست و بهمین علت است که شاید اینروزها آمار جدائی‌ها و طلاق آنقدر بالا است.

اگر افراد تشخیص دهند که در درون خود سرچشمه‌ی نامحدود از عشق و دوستی نهفته دارند که همه میتوانند از آن استفاده نمایند، همه چیز به شما کمک میکند تا بهترین و قوی‌ترین ارتباطات را در دوران حیات خود تشکیل دهید.

## ۷- دست زدن (تماس فیزیکی)

بشر احتیاج دارد به دیگران دست بزند، و دست زده شود. تعداد بسیار زیاد از تحقیقاتی که درباره‌ی حیوانات و انسان بعمل آمده نشان میدهد که افرادی که از تماس بدنی یا فیزیکی با دیگران محروم اند، ناایمن، نامتعادل و استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری‌ها دارند. تحقیقات دیگری که درباره‌ی فرهنگ‌ها بعمل آمده است نشان میدهد که روابط جنسی سرکوب شده و اجتماعی که از تماس فیزیکی با یکدیگر محروم مانده اند بیش از سایر فرهنگها متجاوز و متخلف در خود می‌پروراند. متأسفانه جامعه‌ی امروزی ما از همین قماش است (عقیده‌ی نویسنده کتاب است درباره‌ی امریکا با اینکه خودش، امریکائی است - مترجم).

بدیهی است که رابطه‌ی جنسی، خود یکی از انواع تماس فیزیکی است. یکی از جنبه‌های سرکوبی با روابط جنسی ما، سردرگمی بزرگی است که ما برای دلالت‌ها یا تواردهای ضمنی رابطه‌ی جنسی داریم. بسیاری از ما تصور میکنیم که تماس فیزیکی یعنی علاقه‌ی جنسی یا انتظار داشتن از طرف مقابل که ما را رهنمون میشود از آن اجتناب کنیم، یا اینکه خود را در مواجهه قرار دهیم و کارهایی که نباید انجام دهیم، انجام دهیم. تماس دوستانه،

شگفت انگیز، آرامش بخش و شفا بخش است. برای آنکه از مزایای آن بهرمنند شوید، باید بیاموزید که آنرا بدون قید و شرط سازید و ارتباط آن را با رابطه ی جنسی قطع کنید.

بسیار مشکل است که شما خود ملاحظه و لمس کنید که ما تا چه حد از این فرهنگ بدوریم مگر آنکه از جلد خود بدر آئیم و زمانی با مردمی که طرز برخورد و تفکر سالم تری از تماس های فیزیکی بایکدیگر دارند بسریریم. سالهای سال، من به دور افتاده ترین نواحی امریکای لاتین مسافرت کرده ام و اطلاعاتی درباره ی گیاهان داروئی و روش های سنتی شفا بخش، جمع آوری نموده ام. هر موقع بیکدیگر از دهکده های سرخ پوستان در آن قسمت از رودخانه ی آمازون که محدوده ی کشور کلمبیاست رفته ام، مردم این نواحی باشگفتی به کله ی طاس من و ریش پریشم خیره شده اند و سپس بی اختیار شروع به مالیدن دست به سر من نموده و انگشتان خود را در ریش من فرو برده اند. بیاد می آورم که سی سال قبل در کشور کامبوج مردانی که هنوز چند دقیقه ئی از ملاقات با من با آنان نگذشته بود، همانطور که راه میرفتیم و صحبت میکردیم بازویشان را بدور کمر من حلقه زده بودند و این کار آنان بشدت مرا ناراحت میکرد. امروز از این کار ناراحت نمیشوم. من با همه ی بیماران خود مصافحه نمیکنم ولی با بعضی از آنان این کار را میکنم ولی مطمئناً این کار را با تمام دوستان خودم انجام میدهم. دست زدن، ساده ترین ارتباطی است که میتوان آنرا برقرار کرد و خوب است. آنرا بیشتر انجام دهید.

#### ۸- ارتباط با نیروی تر

علت اینکه برنامه های دوازده مرحله ئی معالجه ی ترک اعتیاد مؤثر می افتد آن است که ارتباط با نیروی بالا تر را تشویق میکند. من تصور نمیکنم در نفس موضوع چندان تغییری ایجاد شود که برداشت و درک شما از نیروی برتر چیست! چیزی که اهمیت دارد احساس ارتباط با این نیرو است. ممکن است که این نیرو خداوند، عیسی مسیح، بودا، الهه ها، وجدان انسان، یا معمای صرف باشد. شما آزادید راه درک خود از این دنیای هستی را انتخاب کنید و محل خود را در آن بیابید. افرادی که خود را جزئی از این جهان میدانند و خود را حمایت شده از طرف چیزی جز شخص خودشان میدانند، کمتر می ترسند و بیشتر از کسانی که دنیا را از پشت میله های قفس نفس پرستی نگاه کرده و خود را مجزاً از جهان و ما فیها میدانند، سالم تر اند.

قسمت دوم

پیش گیری های ویژه

فریب دادن کننده ها

## فصل نهم

## چگونه بتوان بکته‌ی قلبی دچار شد

بیماری‌های قلبی بسبب انسداد شریان‌های اکلیلی قلب، بویژه در مردان، شدیداً تحت کنترل (مربوط به تولید وراثت) قرار گرفته است. چنانچه شما مرد هستید و خویشاوندی همخون از جنس مذکر دارید (پدر، پدر بزرگ، عموها، برادران) که قبل از رسیدن به سن شصت سالگی به سکتة قلبی دچار شده‌اند، انتقال قلبی خوبی ندارید. در ضمن، هیچ کاری نیز از دست شما ساخته نیست ولی میتوانید کاری کنید که این عامل بالقوه‌ی موروئی را از اینکه خودنمائی کند منع نمائید. انتقال موروئی، تنها فاکتور خطرناک برای حمله‌های قلبی است. البته فاکتورهای بسیار دیگری نیز وجود دارد که همه‌ی آنها با سبک و روش زندگی افراد ملازمه‌ی نزدیک دارد. اگر روش زندگی شما آلوده با این ریسک‌ها و خطرات است، اصرار میکنم آنرا تغییر دهید. صرف نظر از اینکه سابقه‌ی تاریخی، یا توارثی در خانواده‌ی شما وجود داشته، یا نداشته باشد.

چنانچه شما زن هستید، هورمون‌های زنانه‌ی شما تا رسیدن به مرز یائسه گی، از شما حمایت میکند تا به بیماری‌های قلبی مبتلا نشوید. از آن پس، یعنی بعد از یائسه شدن، خطر ابتلا بگونه‌ی چشمگیری افزون میشود. میتوان آنرا با مصرف استروژن مصنوعی و پروژسترون تخفیف داد ولی بحث‌های شدید و داغی علیه استعمال این دو ماده‌ی قوی وجود دارد. در هر حال، چه شما مرد باشید و چه زن، ارزش دارد که در سنین جوانی عادت‌های نیکو و پسندیده‌ی برای خوردن، تمرین، و استراحت خود خلق کنید تا به نیرومندی سرخرگهای قلب کمک کند و آنرا از گزند و آسیب مصون بدارد. فاکتور موروئی دیگری که میتواند مؤلفه‌ی بیماریهای قلبی باشد بیماری دیابت است. در بیماری دیابت، تصلب شرایین همراه با مشکلات دیگری که نتیجه‌ی این بیماری است بسرعت پیشرفت میکند و البته حمله‌های قلبی زودرس هم جزو آنهاست. چنانچه شما به دیابت مبتلا هستید، بسیار اهمیت دارد دستوراتی که در این کتاب درباره‌ی رژیم غذایی، تمرین و تنش زدائی نوشته شده است بکار بندید.

## ۱- کنترل

مهمترین عامل پیشگوئی کننده‌ی سکتة قلبی بالا بودن میزان سروم کلسترول است که سبب جمع شدن چربی‌های ته نشین شده در جدار سرخرگها میگردد و این همان حالتی است که به آن تصلب شرایین گویند. زمانیکه سرخرگها با این فرآیند، باریکتر و زمخت تر شدند، آهنگ رساندن خون به قلب کندتر میشود و آن احتمال وجود دارد که یکی از رگها، با عبور یک لخته خون در درون آن بکلی مسدود شود. این باز داری، سبب تلف شدن قسمتی از ماهیچه‌های قلب میشود که به آن سکتة قلبی گویند.

بعضی از افراد میتوانند با پیروی از پیشنهاداتی که در فصل اول به آنها اشاره شد میزان کلسترول خون خود را کاهش دهند. داروهائی که برای کاهش کلسترول تجویز میشود ممکن است زیان آور باشد و بعقیده من نباید از آنها استفاده کرد مگر آنکه از راه‌های دیگر موفقیت نصیب نگردد، یا اینکه این بی نظمی را شما به ارث برده باشید که صرف نظر از رژیم غذایی که میگیرید، باز هم کلسترول خون شما بالا است. حتی تصلب شرایین‌های متوسط و پیشرفته را میتوان بدون تمسک جستن به دارو، مشروط بر اینکه کاملاً طبق دستور عمل شود، با رژیم‌های غذایی که برای شما تجویز کرده‌ام، متوقف کرد.

## ۲- یگانگی

اعتیاد به سیگار و توتون، قلب و رگهای خونی بدن را از راه‌های مختلف زیر فشار میگذارد. نیکوتین، رگهای خونی سراسر بدن را تنگ میکند، در گردش طبیعی خون در بدن مانع ایجاد میکند و سبب افزایش فشار خون میشود. کشیدن سیگار، ظرفیت خون را برای انتقال اکسیژن کم میکند و ممکن است سبب لخته شدن خون گردد.

نیکوتین مستقیماً از طریق تأثیری که بر روی همست اعصاب میگذارد سبب تحریک قلب میشود و سنگینی بار آنرا افزایش میدهد. سبب تهییج کردن همست اعصاب سمپاتیک، و فزونی یافتن همانندی پیش غیر قاعده

در امراض قلبی و سکتة قلبی نقش مخربی ایفا میکند. بهمان گونه است کار کردن و زیستن با سیگاری ها زیرا که شما همان دود را بطریق دست دوم می بلعید. بخاطر داشته باشید که کشیدن ته سیگار حاوی مقدار بیشتری مواد زهر آگین است تا کشیدن آن از استوانه ی سیگار.

### ۳- کافئین را متداول نکنید

اعتیاد به کافئین برای بهداشت قلب و سرخرگها زیان آور است. به بار قلب می افزاید، آهنگ دستگاه عصبی خود کار بدن و غدد فوق کلیوی را زیاد میکند و به احتمال بسیار زیاد سبب میشود که نبض نامنظم بزند. محل آسایش و آرامش بدن است و به بالا رفتن کلسترول در بدن کمک میکند. اگر علاقمند به مصرف کافئین بویژه قهوه هستید، محتاطانه، با داشتن هدف و هراز گاهی آن را بنوشید نه اینکه بطور عادت و ناهوشیارانه اینکار را انجام دهید.

### ۴- تمرین ورزشی نکنید

راهنمایی هائی که در فصل پنجم شده است دنبال کنید. بطور متوسط سی دقیقه در روز و پنج روز در هفته میزان کار آئی قلب شما را بعنوان یک تلمبه بالا میبرد، کلیه ی سیستم مربوط به شریان ها، یا سرخرگها را موزون و هم آهنگ میسازد، کلسترول خون را کم میکند، احتمال لخته شدن خون در سرخرگها را تقلیل میدهد و کمک مینماید تا فعالیت خود مختار دستگاه عصبی بدن متعادل گردد. این حالات، همچنین میتواند پهلو به پهلو، در اضافه شدن گردش در ماهیچه های قلب منجر شود تا چنانچه گرفتگی یا انسدادی در سرخرگها حادث شد، خون بتواند راه گریزی پیدا کرده و از کنار آن خارج شود. کمتر اتفاق می افتد که ماهیچه های قلب تمرین دیده زود تر از قلبی که تمرین بخود ندیده و بدون حالت است، از دست برود. افرادی که بگونه یی منظم از تمرین های ورزشی استفاده میکنند، بیش از دیگران شانس سالم ماندن در برابر حمله های قلبی را دارند و چنانچه حمله به آنان دست دهد میتواند امید وار بود که کاملاً شفا یابند.

### ۵- روزی بمد اعصاب را تمرین کنید

تنش های درون میتواند حملات قلبی را از طریق اجزاء و عوامل خود تسریع نماید. میتواند به افزایش کلسترول و لخته شدن خون کمک نماید. میتواند فعالیت غدد فوق کلیوی و سیستم عصبی خود کار بدن را بالا برد و سبب شود که قلب و سیستم اعصاب سخت تر کار کند و خطر تصلب شرایین و تشنج سرخرگهای قلبی را بیشتر کند. این جمله ی اخیر محتاج به توضیح بیشتری است. هنگامی که فردی بعلت سکتة قلبی جان میدهد، که اینکار ممکن است ظرف ثانیه ها و دقایقی چند صورت گیرد، مکانیزم مرگ معمولاً بطنی و بصورت انقباض بی نظم رشته های عضلانی و پرهرج و مرج در می آید و ضربان بی قاعده و ناهماهنگ قلب از اینکه بتواند خون اکسیژن دار به مغز برساند عاجز میماند. چه چیز میتواند مشخص کند که آیا مردن قسمتی از ماهیچه ی قلب بسبب انسداد یکی از رگها میتواند همه ی قلب را دچار این ناموزونی مرگبار نماید؟ بر حسب ظاهر حالت سیستم عصبی خود کار بدن بهنگام انسداد، فاکتوری حیاتی است. اگر، بویژه قسمت خود کار این سیستم نافذ و مسلط گردد، ماهیچه های قلب را چنان حساس میکند که منجر به انقباض رشته های عضلانی خواهد شد. نفوذ اعصاب سمپاتییک همواره با مخالفت اعصاب پاراسمپاتییک که نفوذ آرامش بخش خود را تا مرکز قلب تعمیم میدهد، مواجه است. چنانچه اعصاب پاراسمپاتییک حاکم و مسلط بر اوضاع شود قلب از انقباض، حتی اگر انسداد رگ بزرگ و قسمت اعظمی از ماهیچه های قلب مرده باشد، مصون میماند.

در بعضی از مرگ و میرها بعلت سکتة قلبی، نمونه برداری هائی که بعمل آمده است نشان نمیدهد که سرخرگ بطور کامل مسدود بوده است. فرض بر این بوده است که یکی از سرخرگها متشنج شده و سبب این انسداد گردیده است. اینگونه مصیبت هاممکن است از زیاده از حد کار کردن اعصاب خود کار بدن و تحریک بیش از حد غدد فوق کلیوی نیز حادث گردد. اگر یاد بگیریم که به چه طریق میتوان تسلط و حکمروائی اعصاب خود کار بدن و فعالیت غدد فوق کلیوی را بوسیله ی روشهایی که در فصل ششم به آنها اشاره شده است کم کرد، آنوقت است که میتوانیم قلب را از تأثیرات زیان باری که متوجه آن است حفظ کنیم. تمدد اعصاب، خطر حمله ی قلبی را کاهش میدهد و چنانچه حمله بوقوع پیوست، باز هم میتواند از مرگ جلوگیری کند.

## ۶- وزن خود معمولی و ثابت نگاه دارید

فربهی، بار قلب را زیاد میکند و سبب دل‌سردی افراد برای تمرین‌های ورزشی میشود. همچنین افراد بالغ را مستعد فرایازی دیابت مینماید که خود تصلب شرائین را تسریع مینماید. وزن خود را همواره بیست درصد کمتر از محدوده‌ی عدد طبیعی که مربوط به جدول طول قد، جنس و اندام شماست نگهدارید.

## ۷- فشارخون خود را بطور طبیعی نگاه دارید

فشارخون زیاد، سیستم مربوط به سرخرگهای بدن را تحت فشار قرار میدهد، بار قلب را سنگین میکند و ممکن است رشد و توسعه‌ی تصلب شرائین را شدت بخشد. اغلب شده است که درازد یاد فعالیت‌های سیستم اعصاب خود کار بدن و عدد فوق‌کلیوی نقش داشته است. بیشتر موارد خفیف و متوسط فشارخون را بدون دارو، و تنها با تغییر دادن سبک زندگی بنحوی که در این فصل به آن اشاره شده است میتوان تحت کنترل در آورد. در مورد درمان فشارخون بالا در قسمت چهارم گفتگو خواهیم کرد.

## ۸- خون خود را رقیق سازید

تشکیل لخته‌های خون در دیواره‌ی رگها که به سبب تصلب شرائین، باریک و زمخت شده است علت فوری بیشتر حمله‌های قلبی است. اولین گام در روند کار این است که پلاکت‌های خونی را با یکدیگر بگراونه کرد. رقیق‌کننده‌های خون، موادی از قبیل تخدیرکننده‌ها هستند که تمایل خون به لخته شدن را کم میکنند و اغلب سبب میشوند که پلاکت‌های خون کمتر دسته شوند.

بهترین ماده‌ی شناخته‌شده‌ی کلاس رقیق‌کننده‌ها آسپرین است و بتحقیق شما گزارش‌های مربوط به ارزش آسپرین در پیشگیری از حمله‌های قلبی را تا کنون شنیده، یا خوانده‌اید. درحقیقت، دانش پزشکی آنقدر نسبت به استفاده‌های تازه‌ئی که از این داروی قدیمی میشود علاقمند است که بیشتر پزشکان اصرار دارند که افراد میانسال روزانه یک قرص آسپرین کودک مصرف نمایند. ولی این درمان چندان بی‌خطر هم نیست. چنانچه شما علاقمندید سبک غذا خوردن خودتان را تغییر دهید، تمرین کنید، تمدد اعصاب کنید و خود را با دنیا مرتبط سازید، ممکن است به آسپرین نیاز نداشته باشید. من آسپرین را برای افرادی مناسب میدانم و بر روی گفته‌ی خود اصرار می‌ورزم که علاقه به تغییر سبک زندگی خود که در اینجا تشریح شده است ندارند.

یکی از ریسک‌های رقیق کردن خون، منطقیاً، احتمال زیاد خون‌ریزی است. بویژه از طریق سکنه‌ی مغزی بعلت خون‌ریزی در مغز. بیشتر مردانی که برای پیشگیری از سکنه‌ی قلبی آسپرین مصرف مینمایند گزارش داده‌اند که هنگامی که بهنگام تراشیدن ریش قسمتی از صورت آنان مجروح شده است، برای متوقف کردن خون با اشکال مواجه شده‌اند. بنا بر این هر نوع نشد خون‌ریزی از یکی از رگهای داخلی بدن نیز برای متوقف شدن یا بند آمدن، بهمان مدت زمان نیازمند است. یکی از دوستان همکاران من که پزشک بیماری‌های داخلی است و قدم در پنجاه سالگی گذاشته است، با اینکه از سلامت کامل برخوردار بود مع الوصف مبتلا به خون‌ریزی در جمجمه خود شد. این دوست من درد دیدن حریص بود و به سلامت خود علاقمند. با احتیاط غذا می‌خورد، ریاضت میکشید و هیچ نوع فاکتوری از ریسک برای خون‌ریزی مغزی نداشت جز آنکه هر روز یک قرص آسپرین برای پیشگیری از حمله‌ی قلبی می‌خورد. خون‌ریزی مغزی یکی از مصیبت‌بارترین مشکلات پزشکی است زیرا میتواند منجر به فلج دائمی اعضای بدن گردد.

آسپرین، محرک شدیدی برای خمل‌های معده نیز بشمار میرود. چنانچه شما زخم، و التهاب معده دارید، یا اینکه بی‌نظمی‌های دیگری در قسمت‌های فوقانی دستگاه گوارش خود دارید، از آسپرین‌های پوشش‌دار استفاده ننمائید. کاربرد آسپرین بر روی سایر اعضای بدن بسیار و نوع آن مختلف است اگر شما از آسپرین بمنظور کم کردن خطر سکنه‌ی قلبی استفاده میکنید، پیشنهاد میکنم مقدار کمی از آن را روزانه مصرف کنید (کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم که استاندارد قرص‌های معمولی آسپرین است). آسپرین‌های پوشش‌دار کوچک، اینروزها در داروخانه‌ها موجود است و میتوانید از آنها مصرف ننمائید.

شما این را نیز باید بدانید که روش‌های طبیعی برای رقت خون وجود دارد. یکی از آنها اینست که امگا-۳ اسید



صحبت شده است). اصل مزایائی که امگا-۳ها برای قلب دارند ممکن است تأثیری باشد که این چربی هادرلخته نشدن خون دارند و نه در کم کردن کلسترول.

تحقیقاتی که بر روی این موضوع بعمل آمده چندان روشن نیست ولی این حقیقت وجود دارد که جوامعی که از منابع ماهی که واجد این روغن های غیر معمول هستند استفاده مینمایند، کمتر از میزان مورد انتظار به حملات قلبی دچار میشوند.

سیر خام و پیاز خام اگر مرتب خورده شود تمایل به لخته شدن خون را کاهش میدهد و بدن آن قدرت را میدهد که لخته های خون را آب کند. مکانیزم این کار هنوز ناشناخته است. یکی دیگر از عوامل پیش گیرنده ویتامین E است. علاوه بر خاصیت خود که باز دارنده اکسیده شدن مواد غذایی است، یکی از عوامل طبیعی رقیق کننده خون نیز هست. من، مصرف روزانه آنرا بمقدار ۴۰۰ آی.یو (International Unit) برای افراد بالغ زیر ۴۰ سال، ۸۰۰ آی.یو برای افراد ۴۰ ساله و بالاتر توصیه میکنم. اگر شما کیسول ویتامین «ئی» خود را با غذائی میل کنید که حاوی مقداری چربی است، به دستگاه گوارشی که رسیده بهتر جذب میشود. زیرا این ویتامین از نوع مواد حل کننده ی چربی است. من تا کنون ندیده ام که ویتامین «ئی» زهر آگین باشد.

رقیق کننده های دیگری برای خون وجود دارد که عبارتند از قارچ چینی، گوش درخت، گوش چربی، و گوش قارچی که همه از یک خانواده اند. قیافه ئی لاستیک مانند، برنگ قهوه ئی تیره دارند و آنها را بر روی چوب کشت میدهند. اینها همه مواد اولیه سوپ های چینی است که صدای قرچ قرچ این مواد در زیر دندان بهنگام خوردن سوپ شنیده میشود. باید یاد آور شد که این سوپ تقریباً بی مزه است. گیاه شناسان چینی از مدتها قبل اینها را جزو غذاهای طبی قلمداد میکردند و پاد بودن آن و بعبارت دیگر ضد انعقاد خون بودن آن اخیراً بوسیله ی یکی از پژوهشگران دانشگاه «مینوسوتا» بر حسب اتفاق کشف شد. این کاشف به آن نتیجه رسید که پلاکت های خون خودش پس از آنکه آن غذای ویژه ی چینی را مصرف مینماید کمتر بصورت انبوه و خوشه ئی در می آید و موضوع را آنقدر دنبال کرد تا به این ماده ی غذایی چینی رسید. شما میتوانید این گوش های درخت را در مغازه ی بقالی چینی خریداری نمائید. برای آنکه آنرا مصرف کنید، بر روی مقداری کمی از آن آب بریزید و بگذارید باز و منبسط شود (بسیار هنگفت بزرگ میشود)، و حالتی نرم پیدا کند. سپس آنرا آبکش کنید و تکه های بزرگ و سخت را خرد کنید و دوباره در سوپ، یا مواد سرخ کردنی در تابه بریزید. یک قاشق غذاخوری از قارچ خیس خورده، سه یا چهار بار در هفته، همان مزایای آسپرین منهای خطر خون ریزی، و محققاً تحریک کمتر دستگاه گوارشی را به شما خواهد داد.

#### ۹- «چربی دل خود را باز کنید»

هر گوشه ئی از دنیا را که در نظر بگیریم مردم آن هیجانات را با قلب خود پیوند میزنند. همه ی ما راجع به طپش قلب، درد دل و قلب شکسته سخن میگوئیم. این، پیوندی تصادفی نیست. قلب، بمعنای فیزیکی آن، شدیداً به طوفان احساسات پاسخ میدهد. سبب این است که قلب بگونه ئی خود کار، دوستانه با سیستم اعصاب بدن ما ارتباط برقرار کرده است. بسیاری از پژوهشگران بر آن شده اند تا ضمن تحقیق در بابت چه نوع افرادی بیشتر از سایرین در معرض خطر حملات قلبی قرار میگیرند؟ تصویری که از این مطالعه و تحقیق بدست آمده این است: افرادی که راننده دارند، قادر به تمدد اعصاب خود نیستند، قادر به کنترل خشم خود نیستند، بهنگام یأس و ناامیدی دیوانه وار خروش از دل بر میکشند و بده و بستان آنان در عشق و دلدادگی برای بارور کردن این دوستی نیست و بیش از سایرین در معرض خطر حملات قلبی هستند.

در تن کرد شناسی یوگا، ناحیه ی قلب، یکی از هفت مرکز بزرگی است (چاکرا) که جریان نیرو و انرژی به بدن را تنظیم میکند. چهارمین مرکز، یا قلب، چاکرائی است که در ارتباطات احساسی با سایر مردم، و جهانی که ماورای خودش است مشارکت دارد. و چون سه چاکرائی که پائین تر از دیگران هستند به بقا (برزیستی)، امور جنسی، و نیرو رسیدگی میکنند، بنا بر این چاکرای قلب اولین مرکزی است که با مرکزی که به امور «بالا تر»، مثلاً نوع دوستی و عشق رسیدگی میکند، همسایگی دارد. اگر اتفاق بیفتد که در این سطح، نیرو و انرژی بعلت قصوری که در باز کردن قلب حادث میشود مسدود شود، نمیتواند به چاکرای پنجم، ششم، و هفتم که کنترل روند روحانی بالاتری را دارند برسد و آنها را فعال کند. بعبارت دیگر، قلب های مسدود شده و حملات قلبی،

آئینه‌ی تمام‌نمای زندگی احساسی ما و قابلیت مادران در اداره‌ی احساساتمان است. علاقه‌ندارم روی این موضوع با اصطلاح زخم زبان زنم ولی اصرار میکنم که روی این موضوع انسداد احساسی، بعنوان عاملی برای حمله‌ی قلبی، یعنی چیزی که مانند یک دستور غذائی میتوان آنرا حک و اصلاح نمود دقت کنید. اگر شما دچار خشم و غضب غیر قابل کنترل میشوید، مسلماً میتوانید راه مبارزه و کنترل آنرا یاد بگیرید. پیشنهاد من این است که تمرینهای مراقبه و تنفس را شروع کنید. چنانچه من حیث المجموع از احساسات خود بی‌اطلاعید، شاید مناسب این باشد که در ابتدا به یک روانکاو یا تن در دهید. پیشنهاداتی را که در فصل هشتم زیر عنوان «وابستگی‌ها» درباره‌ی راههایی که میتوان بر انسدادهای احساساتی فائق آمد، به شما شده است، مطالعه نمائید.

## فصل دهم چگونگی توان بکته‌ی مغزی و چارند

اصطلاح فنی برای سکته‌ی مغزی 'Cerebrovascular accident' یا «CVA» است. معنای آن این است که در سرخرگی که از مغز میگذرد یک تصادف اتفاق افتاده است. دونوع کلی و رایج این تصادف عبارتست از خون ریزی مغزی و انسدادها که هر دوی اینها منجر به وقفه در رساندن خون به قسمتی از مغز میشود که حاصل آن مرگ سلول‌های عصبی مغز است.

این فصل باید کوتاه باشد زیرا شما از قبل، بیشتر نکاتی را که میخواهم بگویم میدانید. از سکته‌های مغزی نیز میتوان مانند سکته‌های قلبی دوری جست. اگر برنامه‌های غذایی که برای قلب مفید است مصرف کنیم، تمرین ورزشی را فراموش نکنیم، تمدد اعصاب را تمرین کنیم، فشار خون بالا نداشته باشیم، سیگار نکشیم، در دالان اجتناب وارد شده ایم. به این‌ها که گفته شد چند شرح جزئی دیگری می‌افزایم ولی بطور کلی اگر شما به پیشنهاداتی که در این کتاب بعمل آمده است توجه کامل مبذول دارید، خطر سکته‌ی مغزی را در وجود خود کاهش داده‌اید.

سکته‌هایی که در اثر خونریزی مغزی حادث میشوند بالنسبه در مغرب زمین کم است. عواملی که به این کار کمک میکنند عبارتند از بد شکل گرفتن سرخرگهای مغز در اثر توارث، فشار خون زیاد، و خسارتی که از مکانیزم لخته شدن خون بمغز وارد می‌آید. راجع به بد شکل گرفتن موروثی سرخرگها در مغز، شما هیچ عملی نمیتوانید انجام دهید ولی این عیب ذاتی همه گیر نیست. این فشار خون بالا است که جنبه‌ی همگانی دارد و شما کارهای بسیاری را میتوانید انجام دهید تا آنرا به سطح طبیعی خود برسانید. مشکلات مربوط به لخته شدن خون نیز بیشتر وابسته به داروهای طبی (داروهای ضد انعقاد خون یا رقیق کننده‌های خون)، منجمله آسپرین است. چنانچه شما هر نوع رقیق کننده‌ی خون مصرف مینمائید لازم است به تناوب لخته شدن خون خود را آزمایش کنید تا اطمینان یابید زیاد طولانی نشده باشد.

سکته‌هایی که در اثر بسته شدن سرخرگها رخ میدهد بر دونوع است و بستگی بآن دارد که این گرفتگی در اثر لخته خونی باشد که در محل بوجود آمده است (thrombosis) یا اینکه در جایی دیگر تشکیل شده، در سرخرگ جریان یافته و باین محل رسیده است (an embolus). نوع اول که لخته خون در محل تشکیل میشود رایج ترین است و علت سکته‌ی مغزی نیز همان تصلب شرائین است که به سرخرگ آسیب رسانده است. زمانیکه کلسترول‌های ذخیره در رگهای خونی، سرخرگهای عمده‌ی سرگردان را باریک مینمایند و آهکی شدن دیواره‌ی رگها آغاز گردیده، آنها را از حالت ارتجاعی خود بدر آورده سفت و سخت میکند، احتمال بسته شدن لخته‌های خون در رگها فزونی مینماید. اگر لخته‌ی خون، جریان خون در سرخرگ را بکلی مسدود نماید، ممکن است منجر بمرگ بافت‌های مغز گردد. اگر بخاطر داشته باشید یک لیست قبلاً بشما معرفی کردم و گفته شد هر چیزی که به تمایل بسته شدن کمک کند میتواند خطر سکته‌ی مغزی را افزایش دهد. کشیدن سیگار و مصرف داروهای جلوگیری از آبستنی (زاد ایست)، هر دو به این کار کمک میکنند و خطر بیشتر میشود هنگامی که این هر دو، باهم مصرف شوند. زمانی که سیگار میکشید نباید از قرصهای ضد حاملگی استفاده نمائید چون خطر بسته شدن خون در رگها همواره متصور است.

سکته‌ی مغزی که در اثر لخته خون در گردش (embolic) حادث شده باشد معمولاً نتیجه‌ی لخته خونی است که در دیواره‌های دهلیز قلب تشکیل میشود، سپس میشکند و راه مغز را در پیش میگیرد و در محلی که موقعیت آن نامشخص است، راه عبور جریان خون بمغز را در درون سرخرگ مسدود مینماید. رایج ترین و مشهور ترین دو علتی که سبب این لخته‌های خطرناک خون میشوند، یکی انقباض حاد و بی نظم رشته‌های عضلانی و دیگری سکته‌های قلبی است. در مورد اول حجره‌های فوقانی قلب بطور نامنظم می‌تپد ولی چندان در پویائی و بیگونی دینامیک، در تلمبه زدن خون بوسیله‌ی قلب اخلاص نمیکند و اگر خطر بستگی راه رگ در کار نبود انسان میتواند با تمام این حالات به حیات خود ادامه دهد. معمولاً در اینگونه موارد پزشکان برای بیمارانی که به انقباض حاد و بی نظم رشته‌های عضلانی گرفتار شده‌اند داروهای رقت خون میخورانند تا از این احتمالات جلوگیری شود. رایج ترین دو علتی که منجر به این بسته شدن مزمن میشود عبارتند از روماتیسم قلبی و بیماری‌های وریدی قلب. شما میدانید که به چه طریق میتوان از بیماری‌های وریدی قلب جلوگیری کرد. تب

روماتیسم، یک بی‌نظمی در سیستم امنیتی بدن است که ماشه‌ی آن بوسیله گلودردهای میکروبی در افرادی که استعداد ذاتی و ژنتیکی دارند کشیده میشود. با کشیدن این ماشه، دریچه‌های قلب آسیب می‌بیند و میتوان آنرا با پنی‌سیلین جلوگیری کرد.

یکی از علت‌های عمده‌ی دیگر سکتة‌ی مغزی از طریق حرکت لخته‌ی خون بطرف مغز، حملات قلبی است که به دیواره‌های داخلی دهلیزهای قلب خسارت وارد می‌آورد. برای سطح همین دیواره‌های خسارت دیده است که لخته‌های خون شکل می‌گیرد، می‌شکند، و راهی مغز میشود و در اولین فرصت، راه رسیدن خون بمغز را سدّ میکند. در فصل قبل، به راههایی که میتوان از سکتة‌های قلبی جلوگیری کرد اشاره شد.

قبلاً بشما گفتم که این فصل کتاب میتواند کوتاه باشد، و سخنم جدّی بود. در هر حال، قبل از آنکه به بحث خاتمه دهم، بار دیگر تأکید میکنم که بیماری‌های قلب و شریان‌های خون، که اصولی‌ترین آنها انسداد شرائین اکلیلی قلب و سکتة‌ی مغزی است، در اجتماع امروزی ما، قاتلین عمده محسوب میشوند. اگر چه همه‌ی ما روزی، به علتی، باید با این جهان وداع کنیم، ولی هیچ دلیلی ندارد که این مرگ نابهنگام تنها به سبب مسدود شدن یکی از رگهای خونی ما، یا غیر قابل ارتجاع بودن آن رگ بوده باشد. جز در مورد گذشته‌ها، باید گفت که بیشتر مشکلات قلبی و سیستم‌های وابسته به آن، مشکلاتی است مربوط به سبک زندگی امروزی ما و قابل پیش‌بینی. و شما بتحقیق میتوانید خطرات ناشیه از سبک زندگی این دوره را با جرح و تعدیلی که در آن، با توجه به پیشنهاداتی که در این صفحات شده است، و شما آنها را بکار مینداید، کاهش دهید.

## فصل یازدهم

### چگونه می‌توان سرطان را از خود دور کرد

سرطان اغلب در خانواده‌ها دوام می‌کند و امتداد می‌یابد ولی آنچه بارث میرسد، استعداد و تمایل قبلی به بیماری است و نه تنها سرطان! برای آنکه این استعداد خود را بروز دهد لازمست فاکتورهای خطر دیگری نیز وجود داشته باشد. بعنوان مثال، سرطان روده ی بزرگ، یکی از گشندگان عمده در اجتماع امروزی ما، چندی در خانواده‌ها دوام می‌یابد و خود را با دستورهای غذایی، بویژه مصرف بی‌حد و حصر چربی‌ها، پروتئین حیوانی، نشاسته‌های پالایش شده، مصرف کم سبزیجات و فیبر، مرتبط می‌سازد. بیشتر سرطان‌های روده در بواسیرها سر بلند می‌کنند، خوش خیم و قارچ مانند رشد و نمو می‌کنند و معمولاً آر دیواره‌های روده بیرون می‌زنند. بعضی افراد روند بواسیرشان تکراری و بعضی دیگر اصولاً بواسیر ندارند. پژوهش‌های اخیر نشان داده است که تشکیل بواسیر، ریشه‌ی ژنتیکی دارد و اگر شما این ژن را بارث برده باشید، شانس مبتلا شدن به سرطان روده در شما ممکن است به صفر برسد. و چنانچه این ژن «Gene» (عامل موجود در کروموزوم که ناقل صفات ارثی است) با شما همراه باشد، خطری که شما را تهدید می‌کند بستگی کامل به نحوه‌ی تغذیه شما دارد. سلول‌های بافت‌هایی که بواسیرها را پوشانده است ناپایدار و تمایل به بدخیمی و ترمرد دارند ولی محیط شیمیائی و میکروبی اطراف روده امکان دارد که در روند این تمایل بافت‌ها تسریع، یا وقفه ایجاد کند. محیط شیمیائی روده‌ی افرادی که چربی زیاد، پروتئین زیاد، غذاهائی با فیبر کم مصرف می‌کنند با افرادی که چربی کم، پروتئین کم، و غذاهای سرشار از فیبر مصرف می‌نمایند بسیار متفاوت است.

بر همین قیاس، در سرطان پستان نیز صفات و خصوصیات خانوادگی نهفته است. اگر شما خانمی هستید که مادر و خواهران مادرتان مبتلا به سرطان پستان بوده‌اند خطر ابتلا به سرطان پستان شما افزایش می‌یابد. چه چیزی در این ماجرا به ارث می‌رسد هنوز بدستی مشخص نیست. معهداً باید خاطر نشان کرد که فاکتورهای محیطی متقابلاً در این امر مؤثر است.

شما چه مرد باشید چه زن، چنانچه در خانواده شما اثری از سرطان وجود داشته باشد، خطر برای شما در افزایش است. چنانچه سرطان در هر دو طرف خانواده‌ی شما، پدری و مادری، سابقه داشته باشد، خطر عظیم‌تر است. این گفته آن معنی را نمیدهد که شما به سرطان مبتلا خواهید شد. معنی آن این است که با اطلاعاتی که در این فصل در اختیار شما قرار داده میشود آنرا در سراسر عمر، جامه‌ی عمل ببوشانید.

#### ۱- اگر زن هستید

باید اطلاع داشته باشید که مقدار بسیار زیادی از هورمون‌های جنسی زنانه، یعنی استروژن‌ها که در خون شما وجود دارد با گسترش و روند سرطان پستان‌های شما و سیستم تولید نسل شما موافقند زیرا استروژن‌ها سلول‌های این بافت‌ها را برمی‌انگیزانند تا منقسم و پر بار شوند. شما می‌توانید سطح استروژن بدن خود را تقلیل دهید و خطر بچه دار شدن قبل از سی و پنج سالگی را با حفظ وزنی ثابت برای خود، انجام ورزش‌های سنگین و منظم، خوردن غذاهای کم چربی که بیشتر غذاهای گیاهخواران باشد، و کم کردن یا ننوشیدن الکل، ثابت نگاهدارید. برنامه‌ی غذایی شما چنانچه حاوی مقدار بسیار زیادی گوشت، طیور، یا لبنیات باشد ممکن است خطرناک باشد زیرا این نوع غذاها حاوی بقایای هورمون‌های استروژن داری است که برای رشد، و نمو دام‌ها بکار برده شده است.

پژوهش‌های جدید دلالت بر وجود ترکیبات سمی شیمیائی، شامل سموم دفع آفات نباتی و فضولات صنعتی در مواد غذایی دارد که همه‌ی آنها فشارهای استروژنیک بر روی زنان وارد می‌آورد و پیشنهاد می‌کند که باید احتیاط‌های بیشتری در تقلیل این مواد غذایی که با ترکیبات سمی شیمیائی آغشته است بخرج داد. بعضی از پیشگیری‌ها در این باره امکان پذیر است. مثلاً خوردن غذاهائی که از دانه‌های سویا تهیه شده و حاوی استروژن‌های گیاهی است و می‌تواند از ورود استروژن‌های بیگانه‌ئی که در بافت‌های پستان زنان ساکن میشوند جلوگیری نماید.

علت اصلی کم بودن سرطان پستان در زنان آسیائی می‌تواند این باشد که اینان غذاهائی که با دانه‌ی سویا تهیه میشود زیاد مصرف می‌نمایند.

زنان شاخص نباید در هنگام بارداری از خوردن گوشت‌های پر چربی و لبنیات پر چربی اجتناب کنند.

خانمها بهنگام یائسه گی مصرف مینمایند. قرصهای پیشگیری که اینروزها در بازار وجود دارد از آنچه در دهسال قبل وجود داشت کم خطر تر است. معهداً من هیچوقت آنها را برای بیمار نام تجویز نمیکنم و کوشش میکنم این عادات را از سرآنان بیندازم زیرا تأثیرات زهر آگینی آنها بسیار زیاد است. علاوه بر این تأثیر فوری زهر آگینی، این احتمال بصورتی جدی و حقیقی وجود دارد که این قرص ها خطر ابتلا به بیماری سرطان را افزایش می دهد. چنانچه شما جزو دسته های زیر هستید توصیه میکنم از قرصهای ضد بارداری که از راه دهان مصرف میشود اجتناب نمائید.

- سرطان پستان در خانواده ی شما سابقه ی تاریخی دارد.
- سابقه ی بیماری های خوش خیم پستان دارید.
- پس از سی و پنجسالگی بچه دار شده اید.
- سن شما بیش از چهل و پنجسال است و هنوز قاعده میشود.
- در معرض خطر سرطان گردن هستید به آن علت که شرکاء زندگی زیادی داشته اید، یا اینکه شریک فعلی زندگی شما، قبلاً شرکاء زندگی بسیاری داشته است.

درمان جایگزین کردن استروژن بهنگام قاعدگی اینروزها کم خطر تر از گذشته است. مقداری که برای بیمار تجویز میشود کمتر است و آغشته به «پروژسترون» (یکی دیگر از هورمون های زنانه است که اثر تحریک کننده ی استروژن را خنثی میکند) است. امروزه خانم ها تحت فشار بسیار شدیدی از طرف پزشکان و شرکت های دارویی هستند تا این ترکیبات هورمونی را با شروع قاعدگی خود مصرف نمایند و آنرا ادامه دهند. من پیشنهادات دیگری برای عوارض قاعدگی دارم که در قسمت چهارم از آن یاد میکنم. در اینجا فقط بد کر عقیده ی جدی و محکم خود پرداخته میگویم «در صورتیکه شما در معرض خطر بیماری سرطان بهر علت که باشد هستید، از مصرف جایگزینهای استروژن بطور کلی خودداری نمائید». این منع شامل سابقه ی تاریخی و خانوادگی سرطان پستان، یا سیستم تناسل نیز خواهد بود. اگر شما تصمیم به درمان بمنظور تعویض استروژن داشتید، از استروژن کم مقدار استفاده نمائید (۱/۲۵ میلی گرم، حداکثر در روز) و هیچگاه آنرا بدون «پروژسترون» حداقل برای قسمتی از دوره ی ماهانه ی خود مصرف ننمائید.

## ۲- همواره خود را در حال سلامت بودن نگاه دارید

البته که شما علاقمندید همواره خود را در سلامت کامل نگاهدارید و الا این کتاب را نمیخواندید ولی چنانچه شما در معرض خطر سرطان قرار دارید، همین امر میتواند دلیل بر خواندن این کتاب باشد. ما از بسیاری از عوامل که در روند سرطان مؤثر است با اطلاعیم - از نوع پرتوافشانی ها، مواد شیمیائی، ویروس ها، محرک های فیزیکی، ژن ها، و غیره - ولی نمیدانیم که نحوه ی عمل اینها چگونه است. آخرین راه باریکی که به این مشکل ختم میشود بنظر میرسد گرونی باشد، که عبارت است از بعضی تغییرات همیشگی و موروثی در DNA (۱) که سبب اعتلای گروهی سلول های یاغی و سرکش میشود که رابطه ی خود را با سایر قسمت های بدن بدست فراموشی می سپارند، و طبق برنامه که در پایان دوره ی حیات و فعالیت خود باید بمیرند، نمی میرند و از کنترل هائی که بر روی رایش آنها میشود فرار میکنند. تحقیقات نشان میدهد که تغییرات ممکن است سلول های تومور سرطانی را که در DNA در حالت گمون بسر میرد فعال سازد، سلول های معمولی که مسئول مبارزه با تومور هستند از پای در آورد، یا اینکه اشکالات دیگری از راههای مختلف بوجود آورد.

نکته ی حائز اهمیت این است که دگرگونی در DNA، حتی اگر سلولهای بدخیم را ارتقاء دهد، آن معنی را نمیدهد که شما به سرطان مبتلا خواهید شد. دگرگونی و فراریخت سلول های بدخیم احتمالاً همه وقت امکان پذیر است. شماره ی سلول های بدن را به سیصد تریون تخمین زده اند و شماره ی سلول هائی که میمیرند و در هر ثانیه در روز جانشین برای آنها گماشته میشود، ده میلیون است! و این یکی از وظائف سیستم مصونیت بدن است. برای آنکه این سلول مقاومت بخرج دهد و بصورت یک تومور در گوشه ئی از بدن قد علم کند، باید قصوری در دستگاه مصونیت بدن بوقوع پیوسته باشد، قصوری که دستگاه دفاعی بدن آنرا مرتکب شده

DNA یا Deoxyribonucleic acid ماده ئی است که خود بخود تا میشود و تقریباً در سازواره ی کلیه ی موجودات زنده بعنوان جزء

اصلی کروموزوم ها حضور دارد و ناقل اطلاعات مربوط به توارث است

است. بهترین راهی که شما می‌توانید سیستم دفاعی بدن خود را مجهز کنید تا در اینگونه موارد وظیفه‌ی خود را انجام دهد این است که سلامت خود را حفظ کنید.

### ۳- «معرض اشعه‌ی زیان بخش قرار نگیرد»

یونیزه شدن تشعشعات، از نوعی که آنقدر نیرومند باشد که الکترون‌ها را از مدارهای خودشان بیرون براند می‌تواند برای DNA زیان بار باشد و گرگونی و تحوّل‌ی در یاخته‌ها بوجود آورد که منجر به سرطان گردد. اشعه‌ی ایکس و تشعشعات اتمی از آن دسته‌اند. و بطور کلی خطرناک. پزشکان و مقامات دولتی از اینکه خطر پرتوافشانی را تشخیص داده و نسبت به آن اظهار نظر نمایند، گُند کار میکنند. بعضاً کوشش دارند با زیان‌بیزیانی بما اطمینان دهند که نگرانی شما بی‌خود است و این در حالی است که موارد بسیاری سراغ داریم که نگران باشیم.

رادیواکتیو کمتر از یک قرن است که کشف شده است و در ابتدا خطرات آن تشخیص داده نشده بود. در حقیقت، مردم کوشش داشتند که آنرا بعنوان یک بالا برنده‌ی فاکتور سلامتی بشناسند. یک بار بر حسب اتفاق در یکی از موزه‌ها من با وسیله‌ی‌ئی که در سال ۱۹۱۰ ساخته شده بود روبرو شدم. کمر بندی بود که میبایست آنرا بر روی کمر می بستند و دارای دو جیب بود که موقعی که کمر بند بسته میشد این جیب‌ها بر روی کلیه‌ها قرار میگرفت. جیب‌ها پر از سنگ فلز رادیوم بود و طوری طرح ریزی شده بود که بتوانند «تشعشعات سالم» به کلیه‌ها بفرستند تا وظیفه‌ی آنها را بهبود بخشد.

اگر این را باور ندارید باین داستان توجه کنید: هنگامی که من در سالهای ۱۹۴۰-۱۹۵۰ در فیلادلفیا در حال رشد بودم، کفاشی‌های بزرگ، فلورسکوپ (صفحه‌ی شفاف رادیوسکوپی) داشتند که بوسیله‌ی آن کشف نوئی را که پپای مشتریان میکردند بررسی میکردند تا تنگ و گشاد نباشد. دوستان من و من، هر چقدر میتوانستیم وقت صرف میکردیم پاهای خودمان را در فلورسکوپ بگذاریم و با دیدن تصویر استخوان‌های پاهای خودمان بر روی پرده‌ی سبز رنگ و برافروخته، لذت بریم. بعضی اوقات نیز که در نقش فروشنده با مشتری‌ها صحبت میکردیم و کشف‌ها را پپای آنان امتحان میکردیم، پدر و مادران ما میتوانستند آن صحنه‌ها را تماشا کنند. این داستان چندان کهنه نبود و تو گوئی همین دیروز بود. بسیاری از مردم امروزه نیز آنقدر به اشعه‌ی ایکس و رادیو اکتیو و متفرعات آنها بی توجه‌اند، همان قدر که ما نسبت به فلورسکوپ بودیم.

به یون تجزیه کردن رادیواکتیو، سلول‌های بدن را گلچین کرده و آنها را آسیب میرساند. بافت‌های بدن که بالا ترین تقسیم بندی سلولی را دارند عبارتند از پوست و بافت‌های پوششی، که تشکیل رویه‌های خارجی اعضای بدن و نیز آسترهای اعضای تو خالی بدن (مانند روده) و مجراهای غده‌ها و اررا تشکیل میدهند. چون رویه‌ها و آسترها، ضربه‌ها و لطمات تنش‌های محیط را تحمل میکنند، لازمست که دائماً خود را نوسازی کنند. هنگامی که یاخته‌ها تقسیم میشوند، DNA آنها، از حالت چنبره‌ئی خارج میشوند و با این کار اطلاعات ژنتیکی آنها را میتوان کپی کرد. بعبارت دیگر DNA در حالت گشادگی و اتساع، مستعد برای آسیب پذیری است. تنه‌ها از طرف رادیواکتیو، بلکه از طرف مواد شیمیائی دگرگون کننده و نیز از تصادفات اتفاقی در فرآیند تقسیم شدن یاخته‌ها. قسمت‌های دیگر بدن که میزان تقسیم شدن یاخته‌ها در آن زیاد است، بافت‌های تشکیل دهنده‌ی خون و سیستم مصونیت بدن، بویژه، در مغز استخوان‌ها است. این هر دو، بسیار مستعد و آماده برای رشد سرطانی است.

بنا بر این، پرتوافشانی یک تهدید دو جانبه است. پرتوافشانی، نه تنها درد گرگونی یاخته‌های بدن کینه جویانه تلاش نموده و آنها را سرطانی میکند بلکه به سیستم مصونیتی بدن خسارت وارد می آورد و دفاع ما علیه سرکشی و تمرد سلول‌ها را ضعیف مینماید. هر دوی این تأثیرات ممکن است مدت زمانی طولانی طول بکشند تا خود را نشان دهد و بهمین علت است که مردم دیر متوجه میشوند که پرتوافشانی سبب بروز سرطان میشود و از عواقب امر هنوز سرخوش‌اند. در معرض مخاطره قرار گرفتن با پرتوافشانی، ممکن است غیر قابل اجتناب باشد. بعلاوه امروز ما بنحوی بارز با تهدید سلاح‌های اتمی، فضولات کارخانه‌ها و آزمایش‌های هسته‌ئی مواجه هستیم و از طرفی در بسیاری از فرآورده‌های این دوره از قبیل دستگاه‌های هشدار دهنده‌ی دود (۱) گرفته

۱- دستگاه‌های برقی کوچکی که در گوشه‌ئی از سقف نصب میکنند تا اگر حریق رخ داد، دود، آنرا وادار به سوت کشیدن کند.

تا وسائل و لوازم الکترونیکی، منابع پرتوافشانی وجود دارد. غالباً اتفاق میافتد که مصرف کنندگان از اینکه در معرض پرتوافشانی این دستگاه‌ها قرار گیرند بی‌اطلاعند و این بدان علت است که کارخانه‌های تولید کننده، این اطلاعات را در اختیار آنان قرار نمیدهند و حتی بعضاً آنرا مخفی نگاه میدارند. فکر میکنید چند نفر آدم میدانند که مواد چینی بدلی که دندان سازان برای تعمیر دندان‌های آسیب دیده بکار میبرند تا جلوه‌ی حقیقی مینای دندان‌ها را داشته باشد، از چه درست شده است؟ این مواد معدنی میتواند بافت‌های مخاطی دهان را علاوه بر درد گرگون‌کنندگی بدخیمانه، با پرتوافشانی، بمباران کند. در بیشتر مواقع، مگر آنکه داد و فریاد و اعتراضی از گوشه‌ی بلند شود، اقدامات دولت، یا سازمان‌های مسئولی که برای حفظ سلامت افراد بوجود آمده است راجع به این مشکلات هیچ کاری انجام نمیدهند و در حمایت از تولید کنندگان برای فروش فرآورده‌های خود کوشا هستند. علاوه بر آنکه شما میتوانید با اقدامات سیاسی خود جلوی این کارها را بگیرید، برای حفظ سلامتی خود اقدامات زیر میتوانید انجام دهید:

- پرتوافشانی محدود، یا آن اندازه که خطرناک نباشد، معنی نمیدهد. خطر ژنتیکی و آسیب‌هایی که به سیستم مصنوعیتی بدن شما وارد میشود برابر است با مجموع پرتوافشانی‌هایی که در سراسر عمر خود آنها را دریافت کرده‌اید و هر اندازه، هر قدر ناچیز بوده باشد، به آن اضافه شود، به سر جمع قبیل افزوده میشود و آن جمع کل ریسک شما در برابر خطر است. بهیچوجه به گفته‌ی فردی که بشما بگوید مقدار پرتوافشانی یا اشعه‌های رادیو اکتیوی که شما به بدن خود وارد میکنید، از هر منبعی که باشد، خیلی کم و غیر قابل اهمیت است، باور نکنید - اجازه ندهید پزشکان و دندان‌پزشکان بدون دلیل منطقی شما را در پشت دستگاه اشعه ایکس قرار دهند. اشعه ایکس بمنظورهای طبی و دندانسازی، همچنین آزمایش‌های فلورسکوپی، و وسائل تشخیص بیماری بی‌ارزشی هستند. از طرفی، بدون جهت و دلیل منطقی از آنها اینقدر زیاد استفاده میشود. پرتو شناسان، غالباً آسیب‌های وارده به بیماران را بحداقل میرسانند ولی از اینکه آنرا به بیمار بگویند قاصور میورزند. همچنین، این گروه از پزشکان در مقام مقایسه با سایر رشته‌های پزشکی از طول عمر نسبی کمتری برخوردارند و وجه بسا ضریب ابتلا به بیماری سرطان آنان بعلت در معرض تشعشعات اتمی قرار داشتن، بیش از سایرین است. چنانچه دستگاه اشعه ایکس نقص فنی داشته باشد یا اینکه نشد (نشْت هم نوشته میشود) کند یا اینکه باندازه‌ی کافی سپر حفاظتی داشته باشد، خطر برای بیماران و سایر افرادی که در آن نزدیکی مشغولند افزایش می‌یابد.

با آزمایشات مربوط به اشعه ایکس موافقت نکنید مگر آنکه پزشک به شما حالی کند چرا این آزمایش لازم است. هیچوقت بنا به دلایل قضائی یا بیمه موافقت نکنید که آزمایش اشعه‌ی ایکس شما تجدید شود. اجازه ندهید دندان‌پزشک بخاطر دل خودش دندان شما را زیر اشعه‌ی ایکس قرار دهد. اشعه‌ی ایکس دندان، در صورتی مفید است که بخوانند علائم ویژه‌ی یک بیماری غیر معمولی را در دندان تشخیص دهند. با فقدان مشکلات قبلی و عوارض بیماری جدید، با رسیدگی و محافظت از دندان، دلیلی برای تاباندن اشعه به دندان‌ها نیست مگر آنکه مثلاً هر دو سال یکبار اینکار الزام پیدا کند. ماساژ (مشت و مال) دهندگان مفاصل و ستون فقرات، غالباً بدون پرواز اشعه‌ی ایکس استفاده میکنند و بدون جهت فیلم‌های بزرگ و کوچکی از مهره‌های پشت مردم میگیرند. تا همین چندی قبل، ویژه‌گران بیماری‌های پوست بدن، اصرار عجیب و غریبی داشتند که جوش‌های پوست و صورت (غرور جوانی) را با اشعه‌ی ایکس درمان کنند. در هر حال، بدون دلیل قانع کننده، به این آزمایش‌ها تن در ندهید.

- تصویرهایی که با اشعه‌ی ایکس از پستان زنان بمنظور ردیابی سرطان گرفته شده است حالتی استثنائی دارد. مزایائی که اینکار دارد شاید بیشتر از آن باشد که آنها را بحال خود رها کنیم و خطر ابتلا به بیماری سرطان را برای آنان بخریم. بویژه برای زنانی که پنجاه ساله یا بالاتر هستند و بهر حال میتوان فرض کرد که دستگاه آنقدرها که فکر میکنیم تشعشعات از خود ساطع نمیکند (بُردی در حدود یک تابش، یا یک هزار میلیارد). خودتان را تسلیم پرتوافشانی به پستان‌ها نکنید مگر آنکه پزشک شما، یا ویژه‌گرد دستگاه به شما اطمینان دهد از روش‌های جدیدی که بُرد تابش کمی به موضع میدهد استفاده میکند، و از طرفی این مقدار، چند میلیارد تابش در مرکز پستان‌های شماست.

- هیچگاه در نزدیکی سرچشمه‌ی تابش رادیو اکتیو، چه طبیعی باشد و چه ساخته شده‌ی



دست بشرزندگی نکنید. بعضی نقاط کوهی زمین، سابقه‌ی زیادی از مواد رادیواکتیو طبیعی از قبیل فضولات اورانیومی که در نزدیکی سطح زمین ته نشین شده است، دارند. آبهای سطح الارضی در این نقاط ممکن است ناقل مواد معدنی رادیواکتیو در حل شده در آب ردا داشته باشد. این، یکی از عللی است که شما باید برای آب آشامیدنی منزل خود صافی تهیه کنید. نه از نوع ذغالی و پویا، بلکه از نوعی که مواد معدنی و فلزات را از آب جدا میسازد (به فصل سوم مراجعه نمائید). هر چه ناحیه‌ی که شما در آن زندگی میکنید بلند تر باشد، تماس شما با اشعه‌های کیهانی بیشتر خواهد بود زیرا در بلندی‌ها، پناد (هوا)، برای جذب آنها کمتر است. بیشتر ما از تشعشعات دست ساز بشریش از آنچه مربوط به طبیعت است در خطریم. هیچگاه در نزدیکی یک کارخانه برق اتمی، یا محلی که زائده‌های اتمی را در آن مدفون میسازند، یا پس مانده‌های یک معدن اورانیوم در آن است، زندگی نکنید. چنانچه در نزدیکی محل اقامت شما مواد رادیواکتیو بر حسب اتفاق، بنحوی پراکنده شده است توقف نکنید و از آن محل دور شوید.

و سرانجام آنکه مواظب صحبت‌های سخن گوهای صنایع و دولت باشید که کوشش میکنند ترس شما از این منابع تشعشعات را کم اهمیت جلوه دهند باشید. در سالهای دهه ۱۹۵۰، از پس مانده‌های معادن اورانیوم و آسیاب‌های مربوط به آنها، برای پی سازی خانه‌ها و مدارس ایالت «کلرادو» و بعضی از شهرها استفاده شد. مردم این شهرها بیست سال پس از ساختمان این بناها از حقیقت موضوع بی خبر بودند و هنوز هم که اطلاع یافته اند به آنان گفته میشود جای نگرانی نیست.

- چنانچه شغل شما ایجاب میکند که در معرض تماس با رادیواکتیو باشید تن به این کار در ندهید و شغل خود را عوض کنید. چنانچه شما در معدن اورانیوم کار میکنید، کارگر کارخانه‌ی برق اتمی هستید، رادیو لوژیست هستید، ویژه گرپر تو شناسی هستید، مواد رادیواکتیو را دست بدست میکنید، شانس شما برای ابتلا به سرطان بیشتر است. و اگر شما بعلل دیگر در صدر جدول قرار دارید (از قبیل سابقه تاریخی خانوادگی در مورد ابتلا به سرطان)، حتماً لازم است شغل دیگری برای خود دست و پا کنید.

چنانچه نمیتوانید کار کم خطر تری بیابید، یا زمانیکه این کار را پیدا میکنید، کوشش کنید پیشنهادات دیگری را که در این فصل به شما شده است بپذیرید. همچنین هر کاری که بتواند در معرض خطر قرار گرفتن شما را در انجام کار خود تقلیل دهد، مثلاً جرح و تعدیلی که خودتان در کارهای یکنواخت روزانه باید انجام دهید، و یا استفاده از وسائل ایمنی از قبیل لباس، سپرهای عایق، یا روشهای مبرّا کننده از آلودگی، خود را مجهز نمائید، همان کار را بکنید. زیاد به نشان و علامات برجسته‌ئی که در اختیار شما قرار داده اند و فرض بر اینست که این وسائل شما را از ورود به حیطه‌ی رادیواکتیو یا خبر سازد اعتماد نداشته باشید. اغلب، این دستگاه‌ها چندان دقیق نیست.

- بخودتان خطرات رادیواکتیو موجود در فرآورده‌های صنعتی را گوشزد کنید و بدنبال آن، اقدامات احتیاطی لازم را بعمل آورید. مواد رادیواکتیو دار، در بیشتر فرآورده‌های مأنوس و آشنا منجمله صفحات نورانی و عقربک دار تلفن و سایر لوازم و ساعت، لوازم ضد ساکنی که برای پاک کردن صفحات موسیقی و لوازم عکاسی ساخته شده است، در ردیاب‌های دود برای اطفاء حریق، بعضی از عینک‌ها، بعضی از انواع دندان‌های مصنوعی، بدل چینی‌هایی که در دندانسازی از آنها استفاده میشود و بالاخره بعضی از ظروف چینی یافت میشود. چنانچه شما احساس میکنید خطر ابتلا به سرطان شما بسیار کم است، لزومی ندارد نسبت به استفاده از این منابع نگرانی داشته باشید. ولی اگر در رده‌ی ریسک بالا هستید، باید نسبت به حذف آنها از زندگی خود فکر کنید یا اینکه حداقل، تماس خود را با آنها کم کنید.

- اگر در محدوده‌ی زندگی میکنید که گاز «رادون» (ماده رادیواکتیو) در آن محل مشکل بوجود آورده است، اطمینان حاصل کنید که خانه‌ی شما در حد خطرناک تحت تأثیر این گاز نباشد. گاز رادون، گازی است نامرئی، بی بو، گاز رادیواکتیو، عنصری طبیعی که از درون زمین به بیرون نشد میکند و ممکن است در زیر زمین خانه‌ها از طریق شکاف و لوله‌ها به بیرون راه یابد. این گاز، بعد از سیگار، دومین راهنمای سرطان ریه‌ها است و مسئول مرگ ۲۰،۰۰۰ نفر انسان در ایالات متحده امریکا در سال است. مقامات مسئول بهداشتی و بهداشت دولت، در این مورد بسیار گند کار میکنند و قسمتی از این اهمال بدان علت است که راه چاره‌ی

ملموسی برای آن موجود نیست.

درموقع نوشتن این کتاب، نواحی ایالات متحده امریکا که برای گازرادون، بدترین شناخته شده بود، عبارت بود از نواحی ساحلی و میانی اقیانوس اطلس و بعضی از نواحی ویژه ی شمال غربی، یعنی کوهستان های صخره ئی و بالاخره ناحیه ی جنوب غربی. مردم ایالات متحده امریکا میتوانند با مراجعه به ادارات بهداشت محلی پرس و جو کنند که آیا گازرادون در ناحیه ی آنان مشکلاتی بوجود آورده است؟ یا نه! چنانچه آنها در ناحیه ی بلا خیز قرار دارند، میتوانند از مسئولین تقاضا کنند آزمایشات لازم از خانه ی آنان بعمل آورند که آیا گاز در آن وجود دارد یا از آن خبری نیست. سازمان EPA (نماینده حفاظت محیط زیست)، معمولاً پیمانکاران را استخدام میکند و برای انجام آزمایشات گسیل میداردولی در هر حال دقتی که این نمایندگان در این کار بخرج میدهند، جای سؤال است!

۴- پوست بدن خود را از اشعه ماورابنفش (Tanning یا فرابنفش) حفظ کنید.

اشعه ی فرابنفش (UV)، پرتوافشانی تجزیه شده به یون نیست ولی DNA را در سلول های پوست آسیب میرساند. مگر آنکه شما سیاه پوست بوده باشید، یا آنکه رنگهای تیره و طبیعی بخودتان مالیده باشید (کلروفیل یا هموگلوبین)، تشعشعات خورشیدی، یا پرتو چراغهای خورشیدی میتواند سبب سرطان پوست در بدن شما شود. (همینطور میتواند در پیر شدن پوست بدن شما تسریع نماید). برنزه شدن پوست، باز تاب حفاظتی پوست است تا این امکان را به حداقل برساند و نه آنکه نشانه ئی از سلامت باشد. با برنزه شدن، برخی از یاخته های موجود در پوست، پویائی بیشتری پیدا میکنند و رنگ تیره ئی تولید میکنند (ملانین) که پرتو فرابنفش را جذب میکند. مردم به اشتباه باورشان شده است که برنزه شدن با نور خورشید، نشانه ئی از سلامت است و شاید این فکر از آنجهت بوجود آمده باشد که مردم این پدیده را با تفریحات سالم خارج از خانه مرتبط میدانند. تنها، تمرین، هوای آزاد، تمدد اعصاب، و خنده و شادی است که بوجود آورنده ی سلامت است و نه اشعه ی ماوراء بنفش.

البته انسان در روز آفتابی و ایده آل در زیر نور آفتاب قرار گیرد لذت بخش است و من با بعضی از پزشکانی که کوشش دارند بما بقبولانند که در معرض تابش نور خورشید قرار گرفتن از هر نوع آن که باشد زیان بخش است موافق نیستم. ولی بشما اصرار میورزم که مواظب باشید بعضی اوقات از روز، در بعضی از زمانها در سال، و در بعضی از نقاط کره زمین نور آفتاب بسیار خطرناک است. هنگامی که خورشید در آسمان، و در اوج است (نیمه های روز، در نزدیک ترین نقطه ی تحولی تابستان، و نزدیکتر به خط استوا)، و در بالا ترین فرازا قرار گرفته است، پرتوهای آن راه های کوتاه تری را از لابلای پناد زمین می پیماید و مقدار کمتری از طول امواج زیان بخش آن از صافی گذشته بخارج درز پیدا میکنند. بعلاوه امکان دارد که پرتو فرابنفشی که بزمین میرسد در اثر آسیب هائی که در اثر آلودگی به لایه ی مصنوعیتی پناد زمین وارد آمده است، حاد تر و نیرومند تر باشد. چنانچه شما پوست نازک هستید، بخاطر داشته باشید که در این اوضاع و احوال باید مواظب خودتان باشید. افرادی که موی قرمز، یا پوست لطیف و بور دارند، دارای دورنگی هستند که بیش از سایر رنگها خطر پرتوافشانی آنها را تهدید میکند.

بهترین وسیله ی حفاظتی برای اینکار لباس و کلاه های نقاب دار است. سایه بانهای مؤثر برای اینکار نیز تقریباً همه جا موجود است. چنانچه پوشاندن خود، برای شما مشکل است، از سایه بان، برای آن قسمت از بدنتان که در معرض پرتوافشانی خورشید است، حفاظت درست کنید بویژه در ناحیه ی سر و صورت خودتان.

گوشها، قسمتهای بی موی سر، پوست گونه و بینی را نیز فراموش نکنید. در این دو ناحیه ی اخیر، موارد سرطان پوست زیاد دیده شده است.

اگر پوست شما سهولت برنزه میشود و باید مدتی نسبتاً طولانی در زیر نور آفتاب باشید، برنزه کردن پوست خود را متدرجاً انجام دهید و هنوز هم از وسائل حفاظتی از قبیل سایه بان استفاده کنید. در پلاژهای ساحلی، چه در آب باشید چه در خارج از آب، در نزدیکی سایر سطوحی که نور را منعکس میکنند، یا در ارتفاعات، جاییکه درجه ی حرارت هوا پائین و گول زننده است و انسان تصور میکند نور خورشید دیگر آن نیروی سوزان را ندارد، مواظب خودتان باشید.

۵- نزدیک مواد پیمائی خطرناک نزدیک و دور معرض تماس با آنها قرار نگیرید.

آنقدر در سالهای اخیر راجع به سرطان بعلت مواد شیمیائی شنیده ایم و هنوز گوش کسی به این اخبار بدهکار

نیست. ظاهر مردم از شنیدن اخبار مربوط به ساخارین، ساسا فراس (۱)، رنگ قرمز شماره ۲، توتون، دیوکسین، و سایر موادی که نام آنها در لیست مواد مشکوک سرطانی هستند، دیگر خسته شده اند. بعضی از مردم شانه های خودشان را بالا میاندازند و میگویند «هر چی یی را که شما نام ببرید موش آزمایشگاهی سرطان است» یا اینک، «چرا باید راجع به کارهایی که شما میکنید یا در معرض خطر سرطان قرار نخواهید گرفت نگران باشید؟». همه ی اینها مولد سرطان است!

در حقیقت همه ی اینها مسبب سرطان نیست. تنها در صد بسیار کمی از مواد شناخته شده سرطان زا است و بسیاری از آنها جزو خانواده های ممتاز و شناخته شده ی شیمیائی قرار دارند. بطور کلی، هر نوع ماده ی شیمیائی که قاره به دگر گونی ها باشد احتمالاً خطر سرطان را افزایش میدهد. بدلیل آنکه DNA در تمام اشکال حیات یکی است، دانشمندان از این اصل استفاده نموده و مواد شیمیائی را بمنظور سنجش تأثیرشان در موارد مربوط به دگر گونیا و تغییر، بر روی باکتری ها آزمایش نموده اند. دوره های تناسلی باکتری ها آنقدر تند تر از حیوانات است که دگر گونی و تحول را بدون آنکه لازم باشد سالها برای آن انتظار بکشند میتوان فی المجلس کشف کرد. متأسفانه، تعدادی از مواد شیمیائی صنعتی که از آنها بحث شیع استفاده میشود، در این نوع آزمایشات، بمانتیجه ی مثبت میدهند.

مواد شیمیائی سرطان زا، ظاهر آیش از تشعشعات اتمی و رادیواکتیو مسئول سرطان است. این نوع مواد، هم قابل شناسائی است و هم غالباً قابل اجتناب. در باره ی تشعشعات رادیواکتیو، لازم به ذکر است که نمیتوان حدی برای در معرض تماس قرار گرفتن با این مواد مشخص کرد که مثلاً گفته شود اگر کمتر از این حد باشد بی خطر و بالا تر از آن برای سلامت انسان خطرناک است. هر نوع تماسی که حاصل شود، چه بسا امکان دارد در روند دگر سازی و بدخیم شدن سرطان، یا سبب رونق و پیشرفت آنچه قبلاً تکوین یافته است گردد. همچنین، هر یک از این «در معرض گذاری ها» به سنگینی بار سیستم دفاعی بدن برای مقابله با بدخیمی می افزاید. فروپاشی و سقوط این دفاعیات، حوادثی واقعی در پیشرفت و نمو سرطان است و هنوز ما از شرح کلی مواد شیمیائی سرطان زایی اطلاعیم. بعضی از ترکیبات آن مستقیماً با DNA تأثیر متقابل دارند که نتیجه ی اینکار انقلاب و تغییر ناگهانی و سوق دادن یاخته ها بر اهی است که پایان آن دگر سازی و بدخیمی است. دود قیر ذغال و توتون، ترکیبات بسیار زیادی از این مواد شیمیائی را در خود نهفته دارند. بقیه ی آنها را دستیار سرطان زا یا مروج مینامند و این بدان جهت است که اینها خود در دگر سازی بدخیمی رأ ساد خالتی ندارند ولی عامل بالقوه ئی برای مساعدت به این ترکیبات اند. پنبه ی نسوز، جزو این دسته از ترکیبات است.

یکی از مشکلات در مشخص کردن زیانبخش بودن حتمی هر یک از این ترکیبات این است، که بین اولین تماس انسان با آنها تا پیدایش علائم سرطان، بسیار فاصله است. بین پنج تا سی سال، ممکن است بین این وقایع فاصله بیفتد و رابطه ی بین این دو را در ابهام باقی گذارد. ظاهراً سرطان ناشیه از مواد شیمیائی در دو مرحله تکوین مییابد. مرحله ی اول که به آن مرحله ی آغاز گفته میشود، پیدا شدن دگر گونی فوری در DNA است. مرحله ی دیگر که به آن ترویج یا پیشرفت نامیده میشود مرحله ئی است که اجازه ی تغییر ژنتیک داده میشود (دگر گونی و انقلاب) تا اینکه خود را بعنوان یک سرکش، یا بدخیمی که سودای دگر سازی دارد بمانشناساند. مرحله ی پیشرفت نیاز به تماسهای مکرر و طولانی، در زمانهای مختلف به همان ماده ی سرطان زای آغازین یا هر ماده ی مشابه دیگری که پویائی آنرا افزایش دهد دارد. بدون پیشرفت، و تنها با یک بار تماس و یا در معرض تماس قرار گرفتن با یک ماده ی شیمیائی، منجر به سرطان نخواهد شد حتی اگر DNA دگر گون شده باشد.

ذیلاً بعضی از راهنمایی ها نسبت به مواد زیان بخش شیمیائی را با اطلاع میرسانم:-

- نسبت به مواد شیمیائی در سراسر عمر محتاط باشد. حتی در زمانهاییکه مواد شیمیائی مستقیماً سبب سرطان نیستند، بطور غیر مستقیم ممکن است اینکار را با افزودن تنش و فشار بر روی سیستم های امنیتی بدن مانع انجام دهند. کبد، یکی از دستگاه های بدن ما است که باید بار سوخت و ساز، و از بین بردن زهر آگینی ترکیبات ناخواسته ئی را که وارد بدن میشود بدوش بکشد. گوا اینکه کبد جزو سیستم ایمنی بدن نیست، ولی از نزدیک

۱- Sassafras - درختی است بومی امریکا که برگ و پوست آن دارای عطر و بوی مطبوعی است و از آن روغنی استخراج میکنند که در طب و عطر سازی از آن استفاده میشود.

بعنوان یک همکار و حامی، با آن در تماس نزدیک است. هنگامی که کبد از پای در می آید، در مورد افراد الکلی، سازواره های سیستم ایمنی بدن بیشتر مستعد آسیب و زیان خواهند بود و کار آئی آنها راه زوال در پیش میگیرد.

در قرن بیست و یکم، مالیات کبد های ما بسیار سنگین شده است. نه تنها این عضو باید با سموم طبیعی وارد شده در بدن مبارزه کند، بلکه لازم است با ترکیبات زیان بخش ساخته شده بدست ابناء بشر که تلوتلو خوران در برابری صف کشیده اند، ستیز کند. داروهای طبی و تفریحی، افزایش دهنده های غذایی، آلودگی ها و نا پاک های هوا و آب و مواد شیمیائی خطرناکی که مردم در سر کار و در خانه ی خود با آنها در تماس اند، همه و همه، آنها نیست که در برابرش امروزه قد علم کرده اند. اینها که گفته شد همه، دست بدست هم میدهند و طی سالهائی که میگذرد، سیستم ایمنی بدن برای مقابله با سرطان را تضعیف میکند.

کوشش داشته باشید در معرض تماس گرفتن با مواد شیمیائی را در سراسر عمر خود از بین ببرید یا آنرا کم کنید. با آندسته از مواد که ناگزیر به تماس با آنها هستید اقدامات احتیاطی را فراموش نکنید. هنگامی که با آنها کار میکنید، از لباس و وسایل ایمنی استفاده کنید. هوای پاک و سالم تنفس کنید و در پایان تماس دوش بگیرید. آب خالص، زیاد بنوشید و کوشش کنید بیشتر عرق کنید تا بدن شما فضولات را دفع کند. عادات خوب استراحت و تغذیه ی مناسب را نیز فراموش نکنید.

- تماس خود را با حشره کش ها، علف کش ها، و سایر سموم بحد اقل برسانید. اینها همه جزو دسته ی مواد شیمیائی بسیار خطرناک اند. تنها نوع سالم حشره کش ها «پیرتروم» (۱) است که از گل گیاهی که از خانواده گل آفتاب گردان است بدست میآید هیچ نوع حشره کشی که در آن مواد آرسنیک، هپتا کلر، کلردان، یا آلاکلر، بکار برده شده است مصرف نکنید. هیچ نوع علف کشی که در آن از «دیوکسین» بعنوان یک آلوده کننده استفاده شده است، استفاده نکنید. بطور کلی، از شما خواهش میکنم که هیچگاه از مواد حشره کش شیمیائی یا علف کش استفاده نکنید و این فرآورده ها را در منزل نگاه ندارید. به هیچ برانداز گری نیز اجازه ندهید که این مواد را در منزل شما مصرف نماید.

چنانچه قرار است شما از این مواد استفاده کنید، از نوعی که در فضا پاشیده میشود نباشد زیرا این نوع است که احتمال سرطان زائی آن زیاد است. از نوع حشره کش هائی استفاده کنید که با تلمبه پاشیده میشود. مواظب باشید که دود یا بخار حشره کش را استنشاق نکنید. از ماسک صورت استفاده کنید، لباسهای ایمنی بپوشید و در خاتمه ی کار پوست بدن خود را بشوید.

- بخودتان خطرات فرآورده هائی را که در خانه انباشته اید تذکر دهید و اقدامات احتیاطی را رعایت کنید. مواد شیمیائی سرطان زا در رنگ ها، حلال ها و نیز فرآورده هائی که برای مصارف خانگی، منجمله موادی که در هنر و کارهای دستی بکار گرفته میشود، حضور دارند. برچسب فرآورده هائی را که برای پاک کردن بکار میبرید، قبلاً مطالعه کنید و اگر حاوی بنزن، تتراکلرور کربن، یا پرکلرواتیلین هستند آنها را دور بریزید. برچسب های رنگه، رنگ برها، و روغن ها را بخوانید تا مطمئن گردید که هیچکدام از آنها حاوی متیلین کلراید نیستند. اگر هست، آنها را دور بریزید.

- مواظب فرآورده هائی که محتوی مواد رنگ زنی هستند باشید. رنگ زن ها نیز بعنوان مواد مشکوک، جزو دسته ی مواد شیمیائی سرطان زا در می آیند. قبلاً بعنوان رنگ زن های مواد غذایی درباره ی آنها صحبت کرده ام. تعداد کمی از مردم هستند که تعمق کرده و فکر میکنند که داروهای آبی، ارغوانی، زرد و سبز، خود به تنهایی نمیتوانند آنقدرها تاثیر نا مساعد داشته باشند. قرص های رنگین، کپسول ها و مایعات، با همان مواد شیمیائی مشکوک رنگ دار شده اند. اگر شما مقدار زیادی از آنها را مصرف کنید، به ریسک ابتلا به سرطان خود می افزاید. این رنگها در فرآورده های بهداشتی و آرایشی مانند شامپوها، محلول ها و لوازم آرایش بکار رفته است. اگر از این رنگها بعنوان لایه ی روئی آرایش استفاده شود کمتر خطرناک است ولی همواره این امکان وجود دارد که بوسیله ی پوست صورت جذب شوند. پیشنهاد من این است که مصرف فرآورده هائی را که رنگ

مصنوعی به آنها زده شده، و قابل مصرف در بدن انسان است، بحد اقل برسانید.

- در محل هائیکه نزدیک به آلودگی سنگین صنایع است زندگی نکنید. گرده های شیمیائی ریخته شده در هوا از طریق آلودگی های صنعتی غالباً سرطان زا است و موارد وجود سرطان ریه و سایر سرطان ها، در نواحی که آلودگی هوا زیاد است بیشتر است.

اگر شما مواجه با خطر کسترش سرطان در بدن خود بدلائل دیگر هستید، نزدیک پالایشگاه های نفت، گدازنده های معدن، کارخانجات شیمیائی، کارخانه های کاغذ سازی، کارخانه های برق که با ذغال تغذیه میشوند، محللهائی که فضولات سمی در آنجا انباشته میشود و سایر منابع آلودگی صنعتی زندگی نکنید.

آب آشامیدنی، در محل هائیکه آلودگی صنعتی دارد، احتمالاً با مواد شیمیائی سرطان زا مخلوط است. اگر نمیتوانید از محلی که آب و هوای آن با این فضولات آغشته است عزیمت نمائید، لاقل خود را با نصب فیلترها در منزل خود، یا پالایش آب ناحیه ی خود و سایر پیشنهاداتی که در این فصل به شما شده است حمایت کنید.

- در محیطی که از نقطه نظر شیمیائی کار کردن خطرناک است، کار نکنید. چنانچه محل کار شما در کارخانه های تهیه ی چرم، لاستیک، رنگها از هر دو نوع آن، پارچه بافی، سموم، پلاستیک، متال، کاغذ سازی، و بالاخره سایر فرآورده هائی که مستلزم مصرف مواد شیمیائی در آن است، ریسک ابتلا ی شما به بیماری سرطان زیاد است. افرادی که در معادن کار میکنند خطر استنشاق گرد های سرطان را دارند و بر همین قیاس افرادی که با چوب کار میکنند. افرادی که در لباسشویی ها کار میکنند، دود بخار محلولهای خطرناک را استنشاق میکنند. کارکنان مؤسسات کشاورزی با سموم گیاهی سروکار دارند.... الی آخر.

از خطرات فرآورده هائی که در محل کار شما از آنها استفاده میشود با خبر باشید. اگر خطر ابتلا به سرطان شما بدلائل دیگر، افزایش یافته است، کار خود را عوض کنید.

اگر نمیتوانید اینکار را بکنید، تمام اقدامات احتیاطی که تماس شما را با مواد شیمیائی بحد اقل میرساند بکار بندید و پیشنهاداتی که در این فصل به شما شده است، بکار بندید.

#### ۶- سیگار کشید

دود سیگار و توتون تنها علت سرطان در محیط امروز ما است. دود سیگار پر از مواد سرطان زا اجزاء رادیو اکتیو است. کشیدن سیگار علت اصلی سرطان ریه، و بدترین نوع تومور سرطانی است زیرا در مراحل اولیه، هیچ نوع علائمی از خود بر جای نمیگذارد. در آن زمان که وجود تومور در ریه کشف میشود، تقریباً در بدن ریشه دوانیده و ظرف چند سال قربانیان خود را چه معالجه شده باشند، و چه غیر آن، بدیاری نیستی میفرستد. در این قرن، موارد سرطان ریه به شدت افزایش یافته و بهمان میزان که تولید سیگار بیشتر شده، بهمان مقدار افراد مبتلا به سرطان ریه افزایش یافته است. حالا بصورتی در آمده است که از آن بنام قاتل عمده ی زنان و مردان در این عصر یاد میکنند. احتمالاً یک پنجم مرگ هائی که بعلت سرطان در امریکا به ثبت رسیده مربوط به وجود تومور سرطانی در ریه بیمار بوده که در اثر کشیدن سیگار بوجود آمده است.

بدیهی است سرطان ریه تنها یکی از نتایج طبی عادت به سیگار است و این اعتیاد میتواند منجر به سرطان مثانه و بیماری های قلبی نیز بشود. چنانچه شما غیر سیگاری هستید اطلاع داشته باشید که کار کردن، یا زندگی کردن با سیگاری ها، شما را در معرض خطرات ویژه ئی که معادل با کشیدن چهار، تا بیست نخ سیگار در روز است ( تخمین زده شده است) قرار میدهد. همچنین لازم است بدانید که عادت به کشیدن هر نوع گیاه دیگری منجمله ماری جوانا، خطر ابتلا به بیماری سرطان را تشدید میکند. با تمام مضراتی که برای سیگار بر شمردیم و همه از آن آگاه هستند، آنقدر ها که باید و شاید این موضوع بطور جدی دنبال نمیشود و آنقدر میدان مصرف دارد و بطور قانونی از آن حمایت، و از نقطه نظر تجارتي در ترویج آن تبلیغ میشود که مسئله ی مبارزه با آن بزمان بیشتری نیاز مند است.

#### ۷- الکل زیاد نوشید

افرادی که زیاد الکل مینوشند خطر ابتلا به سرطان دهان، حلق، مری و معده در آنان وجود دارد و شاید به این علت باشد که الکل مخاط این اعضای بدن را مستقیماً تحریک میکند. همچنین این گروه افراد احتمال ابتلا به بیماری سرطان کبد در آنان زیاد است. و این خطر افزون میشود اگر شما سیگار را هم بر آن بیفزائید. بهتر است

مشروبات الکلی بطور کلی نیاشامید یا اگر آشامید مقدار آن بسیار کم باشد (در فصل هفتم پیشنهادات خود را در این باره مینویسم).

#### ۸- غذای سرطان زا نخورید

احتمالاً، بمرض سرطان، بویژه معدی و روده ئی آن مبتلا خواهید شد، اگر بمقدار زیاد نمک، خیار شور، غذاهای دود داده شده بویژه اگر ریشه ی حیوانی داشته باشند، میل نمائید. البته این گفته آن معنی را نمیدهد که شما نباید خیار شور بخورید یا اینکه بطور اتفاق و فصلی از ماهی های دود داده شده استفاده نکنید. فقط گفته ی ما بعنوان زنگ خطر برای خوردن مداوم و بی حد و حصر آنها تلقی نمائید.

این گفته در مورد سرطان زهای طبیعی که در بعضی از سبزیجات یافته میشوند نیز صادق است. پیشنهاد من علیه خوردن مقدار بسیار زیاد قارچ های سفید کشت داده شده، کرفس، بادام زمینی و محصولات بادام زمینی است. همچنین از خوردن هر نوع غذائی که کپک قارچی میزنند، بویژه آجیل، غلات، ودانه ها پرهیز نمائید. کپکی که بر روی این اغذیه می روید، ماده ی سرطان زا را بعنوان فرآورده ی فرعی برای سوخت و ساز بدن در می آورد. گوشت های حفاظ دار یا کنسروها که بعلت افزودن محافظ نیترا به آنها قرمز رنگ میشوند (گوشت هام، بیکن، گوشت گاو قوطی و غیره) ممکن است بمعده که میرسند در آنجا ترکیباتی سرطان زا تشکیل دهند. ویتامین C میتواند در این شکل گیری اخلال ایجاد کند و بطور کلی ترکیبات واجزائی را که برای سرطانی شدن تهییج و ترغیب میشوند علیه اینکار حمایت کند. بخاطر داشته باشید که گوشت ها و سایر پروتئین ها هنگامی که بر روی شعله ی آتش باز، یا ذغال، سیاه رنگ میشوند سرطان زامیشوند. هیچگاه گوشتی که بر روی آن اثرات ذغال نشسته است نخورید و اگر علاقه به خوردن داشتید رویه ی خارجی آنرا جدا ساخته و بدور اندازید.

#### ۹- رژیم غذائی سالم را دنبال کنید

راهنمایی هائی که در فصل اول و دوم درباره ی تغذیه بعمل آمده است حفاظت بارزی علیه سرطان است. با حذف چربی ها از دستور غذائی خود از هر نوع آن که باشد، به حد اقل رساندن مصرف روغن های نباتی اشباع نشده و خوردن هر چه کمتر پروتئین حیوانی، و بیشتر غذاهای سویا دار و فیبر دار، خوردن میوه جات و سبزیجات بیشتر، آنوقت است که هر چه شما میخورید، ضد سرطان است.

#### ۱۰- رژیم های ضد اکسیده شدن مصرف نمائید

هنگامی که در فصل اول از خطرات چربی هائی که دارای زنجیرهای اشباع نشده هستند صحبت میکردم راجع به تمایل آنها به اکسیده شدن و تشکیل دادن نوعی از ترکیبات شیمیائی خطرناک سخن بمیان آورده شد. این ترکیبات را Free radicals (۱) میگویند. بشدت از خود واکنش نشان میدهند و دارای استعدادی نهانی برای آسیب رساندن به DNA اند. سبب دگرگونی هائی میشوند که میتوانند گرسازی بدخیمانه ی یاخته هارا پایه ریزی کنند. این اتمهای ریشه ئی آزاد، میتوانند به آسانی به هم بست ایمنی بدن که یاخته های آن، آنها را منقسم میکنند آسیب وارد آورد و نیز مسئول بعضی از دگرگونی های پیری، بشمار میروند. نه تنها از طریق تباهی چربی ها، بلکه از راه های بشمار دیگر نیز میتوانند زاده شوند و ولی روند کار همواره شامل بازتابهای اکسیده شدن خواهد بود.

این فرضیه که اتمهای ریشه ئی آزاد، با سرطان رابطه ی علت و معلولی دارند - و من تأکید میکنم که این گفته یک فرضیه است، و نه یک حقیقت، پژوهشگران را بر آن داشته است تا راههایی بیابند که به خنثی سازی اثرات آنها بیانجامد. در حقیقت بدن انسان خودش، دستگاه زیست شیمی وابسته بخود را دارد که کاوشگر آشغال در بدن نیز هست و به محض آنکه اتمهای ریشه ئی آزاد پابصره ی وجود گذاشتند، و پیش از آنکه زهر تلخ بدخیمی خود را به یاخته های بدن تزریق نمایند، آنها را یافته، معدوم میکنند. تنها کاری که لازم است ما انجام دهیم این است که بدن را برای انجام وظیه ئی که بعهده دارد یاری دهیم و مواد ترکیبات طبیعی که عمل آنها ضد اکسیده

کردن است، بیدن برسانیم. این مواد، در درجه ی اول بازتاب شیمیائی که منجر به زاد و ولدا تمهای ریشه ئی آزاد میگردد سد میکند و در درجه ی دوم آنها ئی که قبلاً تشکیل شده است از بین میبرد. بعضی از بی خطرترین و مؤثرترین ضداوکسیده کننده ها، ویتامین ها و مواد معدنی معروف و آشنا هستند که برای تغذیه ی انسان لازم است. در فصل چهاردهم راجع به ویتامین ها و متمم های آن بتفصیل صحبت خواهم کرد ولی در اینجا از یک فورمول ضداوکسیده کننده که خودم آنرا مصرف میکنم یاد میکنم و پیشنهاد میکنم که شما نیز بعنوان یکی از پیشگیرنده های سرطان از آن استفاده نمائید

با - کاروتن (Beta - C aroten)

پیشرو و منادی ویتامین «آ» که در آب حل میشود. یکی از اعضای خانواده ی بزرگ کاروتن ها است با رنگیزه ئی زرد و نارنجی و سبزیجات (مانگو، ذرت، سیب زمینی شیرین، هویج، کدو حلوئی)، گوجه فرنگی و سبزیجات با برگ بزرگ و سبزی تیره (کلم پیچ، کلم های بدون هسته ی مرکزی). اگر دستور غذایی شما فاقد این مواد غذایی است لازم است از متمم های بتا کاروتن، در حدود ۲۵،۰۰۰ واحد در روز که معادل است با ۱۵ میلی گرم، یا مقداری که با خوردن چند هویج بزرگ برابر است، استفاده کنید.

متمم هائی که حاوی کاروتن های مخلوط و از منابع طبیعی بدست آمده است ممکن است بزودی روانه ی بازار شود و من آنها را برنوع کاروتن ترجیح میدهم. تا زمانی که کاروتن های مخلوط هنوز بیازاریافته است، بهترین کار اینست که شما از بتا- کاروتن های طبیعی که از جلبک های دریائی بدست آمده است استفاده نمائید. میزان مصرف این کاروتن، ۵۰،۰۰۰ IU (۱) در روز است. این ویتامین ضداوکسیده کننده امکان دارد در رنگیزه ئی زرد رنگ بر روی پوست بدن که ابتداء در کف دست ظاهر میشود بر جای گذارد. بعضی از مردم این تغییر رنگ را دوست دارند و می پندارند که مانند برنزه شدن با نور آفتاب است. از نظر من، این رنگ، نارنجی است. بهر حال، رنگ، بی خطر است و مقدار مصرف که کاهش یافت، رنگ نیز زایل میشود. شما میتوانید بتا- کاروتن را در هر ساعت از روز که خواستید بخورید.

ویتامین E، عنصر دوم از فورمول ضداوکسید کننده است. پیشنهاد من آنستکه شما بمیزان IU ۴۰۰ در روز اگر زیر ۴۰ سال هستید و همان مقدار را دوبار در روز اگر ۴۰ سال بیالا هستید مصرف کنید. بیشتر ویتامین های E مصنوعی هستند و من آنها را توصیه نمیکنم. کوشش کنید از نوع طبیعی آن d-alpha - tocoherol (۲) مصرف کنید. برای آنکه اطمینان حاصل کنید ویتامین «ئی» که میخورید جذب میشود، باید آنرا با بزرگترین غذای روزانه ی خود بخورید زیرا که این ویتامین برای جذب به مقداری چربی نیاز دارد. ویتامین «ئی»، سومین عنصر اکسیده شدن از نوع قوی آن است و بهمین علت غالباً از آن برای محافظت غذایی استفاده میشود. مقداری که از این ویتامین باید خورد، بعقیده ی من باید زیاد تر از آن مقداری باشد که کارشناسان تغذیه نظر داده اند ولی نه آنقدر زیاد که از میزانی که پیروان «لینوس پاولینگ» که یک نفر شیمیست است و «نوبل لا ئوریت»، که کوشش میکند میزان مصرف ویتامین «ئی» را روی واحدهائی که ۶ صفر در جلو دارد ارتقاء دهند، باشد.

ویتامین «ئی» را باید قسمت کرد و در طول روز آنها را مصرف نمود تا بتوان سطح خون بدن را با مصرف آن بالا نگاه داشت. حداقل میزانی که من پیشنهاد میکنم ۱۰۰۰ میلی گرم (یک گرم) دوبار، در روز است. مصرف ۱۰۰۰ میلی گرم حتی سه بار در روز بهتر است و اگر شما غذاهای ناسالمی میخورید که حاوی مقدار بسیار زیادی نمک است، یا اینکه این نوع غذاها بدلائل دیگر، خطر افزون شده ی سرطانی دارند، بهتر است میزان مصرف را به ۲۰۰۰ میلی گرم سه بار در روز بالا برید.

ویتامین «ئی»، حتی بمقدار زیاد سمی نیست و بهمین منوال که شما مقدار مصرف خود را بالا میبرید، سرانجام بمرحله ئی میرسید که گاز شکم شمارا در حدی غیر قابل قبول بالا میبرد و بدنبال آن اسهال ظاهر میشود. این حالت را حداعلای تحمل روده ها از ویتامین توصیف کرده اند. کوشش کنید در زیر این حد باقی بمانید. اگر مقداری را که من پیشنهاد کرده ام مشکل آفرین است، مقدار کمتری را با دفعات بیشتر برگزینید و اطمینان یابید

بهنگام مصرف آن، غذا در معده ذخیره دارید.

ویتامین «ثی» معمولی همان اسید آسکوربیک است. مزه ی آن بسیار ترش، میتواند معده را نژند و آشفته سازد و میتواند مینای دندانهای شما را آسیب رساند. من با نوع ویتامین «ثی» که اسیدی نیست بیشتر موافقم. بجای سدیم، از نوع کلسیم دار آن استفاده کنید. کلسیم بهتر جذب میشود. مزه ی آن کمی تلخ است و قیمت آن نیز از اسید آسکوربیک بیشتر است ولی مزاحم معده و دندان های شما نیست. بعلاوه مقداری کلسیم به شما میدهد که همه ی ما میتوانیم از آن استفاده کنیم. قرصهای بزرگ ویتامین «ثی» ممکن است در درون شما حل نشود. بهتر است از نوع گرده های آن که هم ارزانتر، وهم قابل حل است خریداری کنید. یک چهارم قاشق چایخوری از گرده ی ویتامین «ثی» معادل است با ۱۰۰۰ میلی گرم. میتوانید میزان مورد علاقه ی خود را در شربت حل نمایید.

سلیوم، ماده ی معدنی کشف شده یی است که هم ضداکسید کننده، وهم بنحو قابل ملاحظه یی خاصیت ضد تأثیرات سرطانی دارد. در نواحی دنیا که خاک آنها حاوی مقدار زیادی «سِلِنیوم» است، محصولات این نواحی دارای سلیوم است و افرادی که در آنجا زندگی میکنند تعداد کمتری از افراد سرطانی دارند. در هر حال سلیوم بمقدار کم فاقد ترکیبات زهر آگین است. مقداری را که من پیشنهاد میکنم بین ۱۰۰-۳۰۰ میکرو گرم در روز است (۱۰۰۰ میکرو گرم معادل است با یک میلی گرم) که بسیار کمتر از مقدار ۳ ویتامین است. در صورتی که ریسک سرطان شما پائین است ۱۰۰ میکرو گرم از آن را مصرف کنید و در صورتی که بهر علتی که باشد این خطر افزون گردیده است، ۳۰۰ میکرو گرم آن مناسب است.

برچسبی که بر روی انواع سلیوم چسبانده شده است عبارت است از «آلی، مقید به مخمر» یا «ناشی شده از مخمر». مقدار مخمری که در یک قرص کوچک موجود است نباید برای افرادی که تصور میکنند خوردن مخمر برای آنان غیر قابل تحمل است، درد سر داشته باشد. یک اخطار دیگر برای سلیوم این است که با ویتامین «ثی» مخلوط نمیشود و در حقیقت در جذب یکدیگر اختلال میکنند. بنا بر این بهتر است سلیوم را سی دقیقه پس از آنکه ویتامین «ثی» خورده اید، میل نمایید. در عوض میتوانید آنرا همراه با ویتامین «ثی»، هنگامی که بزرگترین غذای روز خود را میخورید، میل کنید.

اینها که گفته شد ضداکسید کننده یی من بود. یکی از راه هایی که میتوان آنرا دنبال کرد اینست که بتا- کاروتن را با یک واحد ویتامین «ثی» بهنگام خوردن ناشتائی، ویتامین «ثی» و سلیوم را با ناهار، یا شام، و دومین واحد از ویتامین «ثی» را قبل از رفتن بر تخت خواب میل کنید. از شما خواهش میکنم این رژیم را شروع کنید و پای آن بایستید. اطمینان داشته باشید برای شما مشکلی در بر نخواهد داشت و ممکن است از سیستم ایمنی بدن شما محافظت، و آهنگ پیر شدن را در شما کند تر کند. و بالاخره در معارضه با سرطان بکمک شما بشتابد. هنگامی که شما از این مکمل ها استفاده میکنید، این فکر را در خود تقویت کنید و در مغز خود رسوخ دهید که شما بکاری اشتغال ورزیده اید که خطرات ابتلا به بیماری سرطان را کاهش میدهد. این، بهترین پاد زهر برای نگرانی های شما از سرطان است. بجای آنکه در باره ی افکار منفی اندیشه کنید، تمام نیرو و انرژی خود را بر محور افکار مثبت متمرکز کنید و بخودتان یاد آوری کنید که شما سرگرم امور دفاعی هستید.

۱۱- تمرین ورزشی!

حتماً میگوئید بسم اله!!، باز دوباره تمرین! بله. درست است. ورزش، تأثیراتی ضد سرطانی دارد و دوباره تکرار میکنم که تنها ورزشهای سنگین است که در برابر آن می ایستد. چطور چنین چیزی ممکن است؟ شما از کجا میدانید؟ ورزشهای سنگین ممکن است از زنان در مقابله با سرطان سینه، مجاری ادرار و رحم، با پائین آوردن سطح استروژن در گردش، حمایت کند. بطور قطع و یقین کار آئی سیستم ایمنی بدن را افزایش میدهد و خلق و خوی منفی را که درم ساز سیستم ایمنی بدن است خنثی میسازد.

۱۲- رابطه یی سالم داشته باشید

بموازات بیماری هایی که در اجتماع امروزی ما (منظور نویسنده مغرب زمین است- مترجم) بعلت آمیزش های جنسی منتقل شده است، تحقیق در این باره شروع شده است که رابطه یی بین این بیماری ها و سرطان را



طریق دیگر گونی DNA، وچه بطور غیر مستقیم با اخلال در سیستم ایمنی بدن، نقش عمده ئی ایفا مینماید. بطور مثال، ویروس ورم، یا برآمدگی های پوستی «HPV» (۱) که از طریق آمیزش جنسی انسان منتقل میشود و سبب زگیل های تناسلی میشود، زمانی مورد شک بود که شاید همین ویروس باشد که مسبب سرطان های وابسته به گردن است. ویروسی که سبب زونا میشود و زمانی تصور میرفت عامل سرطان گردن است احتمال دارد در اینجا بصورت فاکتوری دوجانبه درآید و بنا بر این نظریه، حالا که هر دو نوع ویروس حضور دارند احتمال ابتلا به سرطان از HPV، به تنهایی است.

همه گیری بیماری «ایدز» مفهوم آمیزش های جنسی بی خطر را در اذهان ما رسوخ داد و آن بيش را بما داد که بخود آئیم و باور کنیم که آمیزش های جنسی نا سالم دفاعیات ما علیه بیماری ها، منجمله سرطان را ضعیف میکند. راهنمای اصلی، بسیار ساده است:-

- تعداد طرف مقابل آمیزش های جنسی خود را محدود کنید تا شانس انتقال بیماری ها را از بین ببرید.  
- از سابقه ی تاریخی و آمیزشی شریک جنسی خود آگاه شوید. بویژه در باره ی آنان که جفت های متعددی داشته اند محتاط باشید.

- از انتقال، یا معاوضه ی مایعات بدن بیکدیگر، که ناقل ویروس هستند خودداری کنید.

### ۱۳- با بجهانات و احساسات خود کنار بیایید.

حرفه ئی های بهداشت که بسیاری از بیماران سرطانی را زیر نظر داشته اند توضیح میدهند که اینان خیلی «خوب اند»- یعنی، خوش مشرب، غیر پر خاشجو، بی میل به ایجاد درد سر، و معذرت خواه برای بیمار اند. این ملاحظاتی که هر از گاهی از سرطانی ها بعمل آمده و اخلاق و رفتار آنان را در زیر ذره بین قرار داده اند منجر به ابداع نظریه ئی شده است که آنرا «شخصیت سرطان» می نامند. در بعضی از جهات دقیقاً عکس شخصیت سکتی قلبی است که اغلب با خشم و دیوانگی نیز همراه است. گفته شده است که مرد می که مستعد سرطان اند، احساسات خود را مهار میکنند، هیچوقت خشم و غضب خود را بروز نمیدهند و حتی غالباً از خشم خود بی اطلاعند. و باز گفته میشود که اینان بسیاری از غصه های عمیق و بروز داده نشده ی خود را همراه با هیجاناتی که سیستم مصنوعیت بدنی آنان را تحت فشار قرار داده و سبب میشود که یاخته های بد خیم در قالب سرطان های مرگبار درآید، با خود حمل مینمایند.

اشکالی که این نظریه ها دارد این است که بر پایه ئی است که معطوف بگذشته است. شما نشان های ویژه ئی از شخصیت در یک بیمار سرطانی ملاحظه میکنید، سپس بر آن میشوید تا وارد در گذشته ی این بیمار شده و رابطه ی عادی بین شخصیت بیمار، و بیماری بدست آورید. به شما اطمینان میدهم که هیچکس نمیتواند پس از این تحقیقات، دلیلی متقن ارائه دهد که به کمک آن بتوانیم ویژه گی های شخصیت بیمار را از قبل کشف کنیم و پیش بینی کنیم چه کسی سرطان میگیرد و چه کسی نمیگیرد. تا آن زمان که این کار جنبه ی عملی بخود بگیرد، عقیده ی «شخصیت سرطان» عقیده ی جالبی است و دیگر هیچ! (تحقیقات بعمل آمده که بیمار سکتی قلبی را پر خاشجو و رفتارش را خصمانه معرفی میکنند، بیشتر به حقیقت نزدیک است).

فرض کنیم تحقیقاتی که بعمل آمده است همه صحیح و رابطه بین فکر، و سیستم مصنوعیتی بدن نیز وجود داشته باشد. منطقی است که بیاندیشیم زندگی کردن با بسیاری از نگفته ها و درد نامحسوس، چه حاصلی برای شما و مصنوعیت شما دارد؟ بنا بر این پیشنهاد من این است که با احساسات و هیجانان خود کنار بیایید، کوشش کنید از آنها اطلاع پیدا کنید و به بهترین وجه آنها را بیان کنید. حال، این بیان احساسات، بویژه شانس ابتلا به بیماری سرطان شمارا کاهش میدهد یا نه؟ معلوم نیست. ولی نسخه ی بسیار مناسبی است برای سلامت شما.

### ۱۴- از سیستم مصون سازی بدن خود محافظت کنید

چون سیستم مصون سازی بدن شما مدافع اصلی شما در برابر نیرو های طبیعی و غیر طبیعی در جهت بد خیمی بیماری است، لازم است اطلاع داشته باشید چگونه میتوان آنرا در بهترین حالات نگاه داشت. من تازه متوجه

شده ام که بعضی افراد نمیدانند چه چیزهایی برای سیستم مصونیت بدن مفید، و چه چیزهایی زیان آوراست. این اطلاعات را در فصل بعد برای شما تشریح میکنم.

## فصل دوازدهم

## چگونه از سیستم مصون سازی بدن خود مواظبت کنید

سیستم مصونیتی شما، نقطه‌ی عطف شما با محیط است. اگر سالم باشید و کارهای خود را صحیح انجام دهید شما میتوانید اثرات متقابل بر روی میکرب‌ها گذاشته و به بیماری‌های عفونی گرفتار نشوید، با موادی که سبب حساسیت میشوند مبارزه کرده، آلرژی نداشته باشید و با سرطان زها، درستیز شوید تا به سرطان مبتلا نشوید. یکی سیستم مصونیت بدنی سالم، بنیاد اساسی سلامت عمومی است. مشکلات سیستم برد و نوع است: یکی درست انجام ندادن، که زمینه را برای عفونتها و سرطان آماده میسازد و دیگری زیاده از حد کار کردن که زمینه را برای آلرژی‌ها و مصونیت خود کار، هموار مینماید. گوا اینکه ظهور نا بهنگام «ایدز»، ما را نسبت به مصونیت خود و اشتباهاتمان هشیار کرده است، با این وصف، بسیاری از مردمی که من ملاقات میکنم تصویر روشنی از سیستم مصونیتی بدن خود ندارند. اغلب من اظهار نظر هائی نسبت به «سیستم مصون سازی خود کار بدن» میشنوم. چنین چیزی اصلاً وجود ندارد، سیستم مصونیت خود کار، روندی از بیماری است که در آن سیستم مصون سازی بدن به بافت‌های خود بدن حمله میکند (به مبحث سیستم مصونیت خود کار بدن که بعداً خواهد آمد توجه کنید).

بدلانی چند، در ک سیستم مصون سازی بدن کمی مشکل است. اول آنکه تا سالهای اخیر آنرا بعنوان یکی از اعضای موظف بدن بحساب نمی آوردند و این یک حقیقت هوشیارانه از تاریخچه‌ی پزشکی جدید است که پزشکان دوره‌ی قبلی بیشتر اندام‌های سیستم مصون سازی بدن را، در بیشتر قسمتهای قرن بیستم «بیکار» توصیف نموده و به جراحان اجازه داده بودند هر زمان فرصت یافتند آنها را درو نمایند. دانش پزشکی، تعداد بیشماری از لوزه‌ها، عظم (استخوان) لوزه‌ی حلقی‌ها، آپاندیسیت‌ها، غده‌ی تیموس و طحال را به آن دلیل که کاری که این اعضا انجام میدهند ارزش محلی را که در بدن اشغال نموده اند ندارد، بریده و دور انداخته اند!! دوم آنکه اجزاء مرکب سیستم مصونیت بدن آنقدرها مرتب و منظم در جوار، یا بدنبال یکدیگر قرار نگرفته اند که با یک نظر بتوان همه را مثل دستگاه گوارشی یا قلب و متفرعات آن، از زیر نظر گذراند. و سرانجام اینکه عملیات سیستم مصونیت بدن، بشدت بغرنج و پیچیده است.

اجازه دهید مطلب را درز بگیرم و آن چیز هائی درباره‌ی این سیستم را که فکر میکنم بدرد شما میخورد و میتواند در دفاع بدنی شما مؤثر واقع شود برای شما توضیح دهم. سیستم مصونیت بدن شامل لوزه‌ها، عظم لوزه‌ی حلقی، غده‌ی تیموس، غدد لنفاوی در سراسر بدن، مغز استخوان، گلبول‌های در گردش سفید خون و سایر گلبول‌هائی که سرخرگها را کرده و سفر خود را به بافت‌ها و لطف‌ها بگونه‌ی دورانی آغاز میکنند، طحال، آپاندیس و تکه‌های بافت‌های لنفاوی که در جدار روده‌ها وجود دارد، میباشند. وظیفه اصلی هر یک از این اعضا در درون سیستم، تمیز دادن خودی از بیگانه است و بدنبال آن تشخیص دادن و اخذ تصمیم علیه هر ماده‌ی بیگانه که وجود آن در بدن نامناسب است که این مواد شامل اجزاء غیر عادی و آسیب دیده نیز خواهد بود. مثلاً تصمیم گرفته میشود که میکرب بیماری‌ها نابود شود و یاخته‌هائی که بوسیله‌ی میکرب متعفن گردیده از بین برده شود و بالاخره چنانچه تشخیص داده شد، سلولهای یک تومور سرطانی منهدم شود، بفوریت آن کار انجام شود.

اینکه تصمیم گرفته شود چه چیزی به بدن تعلق دارد و چه چیزی ندارد! سیستم مصونیت بدن احترام بسیار زیادی برای شرح جزئیات شیمی پروتئین قائل است و به آنها توجه مخصوص دارد زیرا از تمام مولکول‌هائی که سازواره‌های حیات را بنیان می‌نهند، پروتئین، شاخص‌ترین آنها و ویژه‌گری‌های آن بارزترین است. درست مانند سیستم اعصاب بدن، سیستم مصونیت بدن قادر به یاد گرفتن است. تجارب خود را تجزیه و تحلیل میکند، بیاد می‌آورد و آنها را به نسل‌های آینده‌ی سلول‌ها تحویل میدهد. و چون بافتهای آن بسیار پویا و فعال است و در روند اطلاعات دخالت دارد سلول‌های آن بسرعت منقسم میشوند و همانگونه که شما در فصل آخر یاد گرفتید، معمولاً مستعد آسیب بوسیله‌ی انواع واقسام قدرتها و مواد است که همه‌ی آنها میتوانند DNA را تغییر دهند. تمام پیشنهاد هائی که برای کم کردن ریسک‌های سرطان بشما دادم از سیستم مصونیت بدن شما حفاظت میکند. همه را بدنبال کنید. ذیلاً به راهنمایی‌های بعدی توجه نمائید:

### ۱- به عفونت با اجازة می تداوم نرسید

یکی از دردهای بزرگ سیستم مصونیت بدن عفونتی است که نتواند آن را از بین ببرد. عوارض این نوع دردها را هیچگاه پشت گوش نیندازید. تبی که توضیحی برای عارض شدن آن نیست، عرقی که در شب بر بدن می نشیند، غددلغافوی متورم، همه، از آن خبر میدهند که در گوشه ئی از بدن عفونت مخفی شده است. یک قسمت از بدن که عفونت بدون توجه در آن خانه میکند، دهان است. کیسه های میکربی در لثه ها و دندان ها ممکن است عوارضی ناچیز بدنبال داشته باشد. معهذامقدار بسیار زیادی از منابع مصونیتی بدن را بهبود میدهند. مهم این است که در بهداشت دهان و دندان دقت شود و هر از گاهی دندان ها ولثه ها مورد آزمایش قرار گیرند تا چنانچه عفونت وجود داشته باشد ریشه کن شود.

عفونت هائی که از آمیزش های جنسی منتقل میشود، در عین حالیکه حیاتی بودن سیستم مصونیتی بدن را زهکشی میکند و آنرا بریاد میدهد، ممکن است نادیده گرفته شوند. بهداشت بدن و روزنه های بدن را رعایت کنید.

### ۲- بدون احتیاط از آنتی بیوتیک با استفاده کنید

در هر نقطه ئی که سیستم مصونیتی بدن با یک عفونت، موفقانه برخورد میکند، از تجربه های قبلی آن نشأت میگیرد و قادر است تهدید های مشابه را در آینده دفع کند. لیاقت و شایستگی سیستم مصونیتی ما در این نوع مبارزات توسعه و رشد پیدا میکند. اگر در اولین علامت عفونت، دست به آنتی بیوتیک ببرید، به سیستم، آن فرصت را نمیدهد تا خودش را آزمایش و رشد کند. راه های فراوان و ساده ی دیگری وجود دارد که بتوان در بادی امر با عفونت های عادی و معمولی مبارزه کرد (فصل ۱۳). لزومی ندارد که شما در همان وهله ی از سلاح سنگین استفاده کنید مگر آنکه تفنگ، کارگر نباشد.

آنتی بیوتیک ها داروهای پر قدرتی هستند و باید در گوشه ئی بحالت ذخیره باقی بمانند تا وجودشان ضرور افتد. مثلاً هنگامی که سیستم مصون سازی بدن نتواند با عفونت ناشیه از باکتری مبارزه کند، یا اینکه عفونت زائیده از باکتری در یکی از اعضای بدن مانند قلب، ریه ها یا مغز، استقرار یابد، دلیل عمده ی دیگری که باید در اضافه مصرف نمودن آنتی بیوتیک مواظب بود اینست که امکان دارد که ما با دست خودمان کار آئی و مقاومت آنتی بیوتیک را برای مقابله با باکتری های بد خیم تر و خطرناک تر سست کنیم. حتی مردمی که از این خطر آگاهند، بندرت تشخیص میدهند که استفاده مداوم از آنتی بیوتیک ها، در دراز مدت مصونیت انسان را کاهش میدهد.

### ۳- از مصرف دارو هائی که فروشا ندهی مصونیت است اجتناب کنید

نمونه های این داروها، آنها ئی هستند که در شیمی درمانی و نیز پیوند اعضای بدن از آنها استفاده میشود. معمولاً بدن، عضو جدید را که به بدن پیوند زده شده است نمی پذیرد و رد میکند. برای آنکه خشم بدن در برابر عضو جدید را فرو نشانند از داروهای ویژه استفاده میکنند. نوع دیگری از داروها با همان اثرات وجود دارند و بدلیل آنکه از آنها بیشتر استفاده میشود در اینجا مورد بحث ما است. این داروها عبارتند از Corticosteroid (۱) ها، یا Stroid (۲) که از مشتقات یا اعضای خانواده « کورتیزون » هستند و بحد شیاع برای درمان آلرژی ها، بیماری های مربوط به سیستم خود مصون سازی بدن و حالات اشتعالی و التهاب، مورد استفاده قرار میگیرند. من این داروها را خطرناک میدانم. معنی بیشترشان درست فهمیده نشده است، بد استعمال شده اند و زیاده از حد تجویز شده اند.

کورتیزون، هورمونی است که بوسیله ی رویه ی بیرونی ( پوست یا قشر ) غده ی فوق کلیوی تولید میشود. ساختار مولکولی بارزی دارد که آنرا هسٹک گرد، میان هسته ی سلول مینامند که با تعدادی هورمونهای طبیعی و بسیاری از داروهای ترکیبی دیگر که تأثیر بسیار زیادی بر روی سوخت و سوز بدن دارند مشترک است. همه ی این مواد را بطور دسته جمعی استروئید ها می نامند. استروئید های ترکیبی در طب امروز مورد مصرف زیادی برای درمان بیماری ها با اضا داد آنها دارد. پزشکان آنها را به اشکال مختلف تجویز میکنند. بصورت

۱ و ۲- هر گروه از هورمون های stroid ( هر ترکیب آلی شیمیائی که چهار حلقه اتم کرین داشته باشد مانند هورمون ها، الکلاید ها، و ویتامین ها ) که بوسیله ی پوسته ی غدد فوق کلیوی تولید شود.

قرص، تزریق، استنشاق از طریق دستگاه های های جیبی مخصوص این کارو کرم های ویژه. استروئیدها سبب آلرژی ها و التهاب میشوند و بعد با شعبده بازی درونی ناپدید میشوند. در حقیقت این شعبده بازی که گفتم چیزی جز فرونشانی مستقیم این حالت بوسیله ی سیستم مصنوعیت بدن نیست. من هیچ اعتراضی ندارم که این داروهای قوی برای مشکلات پزشکی که حیات بیمار را تهدید میکنند تجویز شود. ولی حتی در اینگونه موارد من فکر میکنم که باید مصرف آنها محدود به یک مدت کوتاه باشد. حداکثر، دو تا سه هفته. در هر حال من با تجویز استروئیدها برای بیماری هائی که کمتر وخیم اند، یا برای یک بار، طی ماه یا یک سال موافقم. اطلاع دارم که پزشکان استروئیدها را برای بیمارانی که حالت خفیفی از مسمومیت داشته اند، نوزادانی که پوست بدن آنان از قنذاق ناسور شده است، و بالاخره برای افراد بالغی که درد پشت دارند یا اینکه خستگی آنان غیر قابل تشخیص است، تجویز نموده اند. استروئیدها شدت زهر آگینند، سبب وابستگی میشوند، بجای درمان بیماری انسان را تحت فشار قرار میدهند و امکان اینکه مرض با شیوه های طبیعی درمان شود از انسان برمیگیرند و بد تراز همه اینکه سیستم مصنوعیت بدن را ضعیف میکنند.

حتی استروئید هائی که بعنوان مصرف خارجی از آنها استفاده میشود، بعقیده ی من خطرناک است. آنقدر دانش پزشکی از اثرات زیان بار این داروها غافل است که اجازه میدهد استروئیدها بصورت مرهم یا کرم در داروخانه ها، آنهم بدون نسخه فروخته شود. چه بسیار مردمی که همه روزه آنها را بروی پوست ناسور بدن خود میمالند یا برای رفع خارش بدن خود بجای استفاده از داروهای مفید ترو ساده تراز آنها استفاده میکنند. همه ی این فرآورده ها از طریق پوست بدن در حد یک درجه یا بیشتر جذب میشوند و مخل فعالیت غده ی تیموس (۱)، غدد لنفاوی و گلبول های سفید خون است.

بطور خلاصه هیچگاه از استروئیدها استفاده نکنید مگر آنکه راه های دیگر درمان را آزمایش کرده باشید. اگر لازم باشد از استروئید برای رفع یک مشکل جدی استفاده کنید، بیش از یک یا دو هفته این کار را نکنید.

#### ۴- اثرل و امثال خون اجتناب کنید

انتقال خون و تزریقات فرآورده های خونی امکان دارد ناقل ویروس بیماری ها بویژه، کبدی باشد که غیر قابل درمان است. همچنین سیستم مصون سازی بدن را با سیلی از پروتئین های خارجی که در بدن انباشته میکنند تحت فشار قرار میدهد. بدیهی است در موارد اضطراری، چاره ئی جز استفاده از بانک خون نیست. گوا اینکه ممکن است خون مصنوعی که سالم تراز خون فرد دیگری است، بزودی در دسترس قرار گیرد. اگر شما از قبل بدانید که در فلان روز تحت عمل جراحی قرار میگیرید میتوانید مقداری از خون خود را گرفته و در محلی سالم و مطمئن برای روز عمل ذخیره نمایید.

#### ۵- در معرض پرتو رادیو اکتیو قرار نگیرید

لطفاً احتیاط های لازم در مقابله با رادیاکتیو را که در فصل قبل به آنها اشاره شد دوباره مطالعه نمایید. علاوه بر آن بهتر است از خطرو ویژه ئی که هر درمان پرتوافشانی (که معمولاً برای سرطان است) برای سیستم مصنوعیت بدن دارد (بخلاف استفاده از اشعه ایکس از سر، گردن و سینه که معمولاً برای تشخیص بیماری است) مطلع باشید. غده ی تیموس که در پشت استخوان پستان قرار دارد بسیار آسیب پذیر است. اصرار ورزید تا سپری از عایق بر روی آن گذارند. اگر ویژه گر پرتوافشانی موافقت نکرد، شما هم تن در ندهید. بسیاری از پزشکان بر آن باورند که در بزرگی، غده ی تیموس نقش عمده ئی در بدن ندارد. اشتباه میکنند. دارد!! این غده جزء لاینجزای سیستم مصنوعیت بدن شما است.

#### ۶- از تماس با مواد شیمیائی خطرناک اجتناب کنید

همه ی مواد شیمیائی سرطان زا، به سیستم مصنوعیت بدن آسیب میرسانند. لطفاً پیشنهادات مربوط به طرز رفتار با مواد شیمیائی که در فصل قبل به آنها اشاره شد دنبال کنید.

۱- غده ئی است لنفاوی که در گردن ستون فقرات قرار گرفته است و کار آن تولید گویچه های یک هسته ئی خون از نوع T برای مصنوعیت بدن است.

## ۷- از یک منوی غذایی سالم استفاده کنید

هر چه در این مورد قبلاً به شما راهنمایی کرده‌ام لطفاً دنبال کنید. بویژه:  
 - از خوردن روغن‌های چند اشباعی و فرآورده‌های آنها احتراز جوئید. تمایل این فرآورده‌ها بر اینست که «رادیکال آزاد» (۱)، بسازد که برای سلول‌های سیستم مصونیتی بدن خطرناک است.  
 - کمتر پروتئین بخورید. ته مانده‌ی سوخت و ساز پروتئین می‌تواند سبب تهییج سیستم مصون سازی بدن، بویژه در افرادی که مستعد آلرژی و خود مصون سازی هستند گردد. غذاهای کم پروتئین دارو هیدرو کربن از درجه‌ی بالا، همراه با مقدار زیاد میوه جات، سبزیجات و فیبر، برای سیستم مصونیتی بدن و سلامت کلی بسیار مفید است.  
 - غذاهائی که ریشه‌ی حیوانی دارند کمتر بخورید. گوشت، طیور، و فرآورده‌های حیوانی غالباً حامل ته مانده‌های انتی بیوتیک‌ها و هورمون‌های استروئید است که می‌تواند سیستم مصونیت بدن را تضعیف کند.  
 - نوشیدن شیر و فرآورده‌های لبنیاتی را بویژه اگر شما استعداد آلرژی و خود مصون سازی دارید بحد اقل

برسانید.

## ۸- از لای‌های ضد اسید استفاده نمائید

فورمول ویتامین و مواد معدنی در فصل یازدهم آمده است. این مواد، هم به سیستم مصون سازی بدن کمک میکنند و هم خطرات سرطان را کاهش میدهند. از آنها استفاده کنید.

## ۹- بر اطلاعات خوبست به غذاها و کسالتی که مصونیت بدن را بالا می‌برند متمرکز شوید.

پزشکان راه‌های متعددی میشناسند تا بتوانند به سیستم مصونیتی بدن صدمه زنده‌تاراه‌های کمتری که به آن کمک میکند. با ظهور بیماری «ایدز» و سایر ضعیف کننده‌های سیستم مصونیت بدن که ذهن مردم را بخود مشغول داشته است، چه بسیار فرآورده‌های بهداشتی که در قفسه‌های مغازه‌های مواد بهداشتی جای گرفته و همه ادعا میکنند که فاکتور حیات را بالامی برند. معمولاً تحقیقات جامعی که از این ادعاها دفاع کند یا آنها را با ثبات رساند هنوز وجود خارجی ندارد ولی در بعضی موارد، سرنخ‌هایی وجود دارد. اصطلاح عامل توانای مصونیت ساز، قابل تعمق است بویژه اگر نوع طبیعی، غیر سمی، و مؤثر آنرا بتوانیم پیدا کنیم.  
 بعلت علاقه‌ئی دیرین که به قارچ داشته‌ام، با انواعی از آنها که از چین و ژاپون راهی کشورهای دیگر شده و تأثیرات رضایت بخش و ایده آل را دارند، آشنا شده‌ام. پزشکان سنتی این دو کشور قارچ را هم بعنوان غذا و هم بعنوان دارو بکار می‌برند. بعضی از بیشترین درمان کننده‌ها در فهرست گیاهان داروئی این دو کشور که هم جایزه نصیبشان شده است قارچ‌هایی است نیروبخش و همه بر آن باورند که مقاومت انسان را در برابر کلیه‌ی تنش‌ها زیاد میکند و بر طول عمر می‌افزاید. طب سنتی چین، از سیستم مصونیت بدن انسان بعنوان سازواره‌هایی که بیکدیگر وابستگی دارند، و نیز از سلول‌های مربوط به آنها بی اطلاع است ولی در عوض به مفهوم عمل دفاعی بدن واقف است و چنین می‌پنداشته است که بهترین راهی که میتوان با بیماری مبارزه کرد آن است که از دستگاه‌های دفاعی بدن حمایت کند. قارچ‌های توان بخش، همان معجونی بود که این کار را انجام میداد. یکی از معروف‌ترین و بهترین این قارچ‌ها Polyporus unbellatus بود که سرچشمه‌ی یکی از داروهای سنتی چین بنام zhu ling است. این قارچ، وحشی‌وار، در گنده‌های درخت در این کشور (با اینکه معمول و مرسوم نیست چنین باشد) می‌روید و میشود آنرا بطور معمولی کاشت. شاخه‌های بسیاری در بالای زمین از آن می‌روید که میوه‌ی آنها قارچ‌های گوشت آلود خوردنی و خوشمزه است. در زیر زمین، قارچ‌های سفت و سخی د کمه‌ئی وز گیل مانند تولید میشود که منبع مواد درمانی این گیاه است. فروشنده‌گان چینی داروهای گیاهی، قارچ، یا بریده‌ی‌های خشک شده‌ی zhu ling را بامشتریان خود می‌فروشند و آنان نیز قارچ را در آب می‌جوشانند و آنرا مانند چای مینوشند. اخیراً دانشمندان چینی در پکن، عصاره‌ی zhu ling را که برای درمان سرطان ریه، چه در حیوان و چه در انسان مورد مصرف دارد، بنمایش گذاشتند. درمان مزبور تأثیرات شیمی درمانی را نیرومندتر ساخت و از خود هیچ نوع اثر زهر آگینی برجای نگذاشت. از همه جالب تر اینکه، دارو فقط در حیوانات زنده مؤثر واقع شد بدون آنکه در سیستم مصونیت بدنی آنها تأثیر داشته باشد. در لوله‌ی آزمایشی که بنمایش گذاشته شده

بود بوضوح معلوم بود که شیر، یا عصاره ی قارچ، هیچ عملی علیه سلول های سرطانی در حال رشد که در لوله موجود بود انجام نمیدهد. دانشمندان چنین نتیجه گرفتند که zhu ling با انگیزش یک پاسخ قطعی ایمنی علیه تومور، کار خود را بنحوا حسن انجام داده است.

انستیتوی ملی سرطان در امریکا، Polyporus Umbellatus را در یک سلسله آزمایش هائی که بر روی گیاهان طبیعی که گفته میشود ضد سرطانند داخل کرد ولی آزمایشهائی که از این گیاه بعمل آمد و همه ی آنها در لوله ی آزمایش انجام شده بود، کلاً نتیجه ی منفی داشت. اینروزها در مغرب زمین، ما نظر خود را بر روی داروهائی با سلول های زهر آگین بعنوان حربه یی برای مبارزه با سرطان معطوف نموده ایم. امید ما بر این است که با اینکار بتوانیم سلول های تومور های سرطانی را بیش از سلول های دیگر از بین ببریم. یکی از راههای مناسب برای نزدیک شدن باین موضوع اینست که ابتدا از درمان غیر سمی شروع کنیم و نحوه ی دفاع میزبان را تقویت کنیم و ملاحظه کنیم نتیجه ی کار چیست؟ شاید zhu ling که شکار چیان قارچ، آنرا مرغ جنگل نام نهاده اند، یکی از اینها باشد. در هر حال، مطالعات بیشتری بر روی این امر باید صورت گیرد.

یکی دیگر از اعضای خانواده ی zhu ling که شکار چیان قارچ آنرا مرغ جنگل نامیده اند Grifola Fondosus است. این گیاه، بسیار خوشمزه و معطر است. ژاپونی ها به این گیاه «قارچ رقاص» میگویند و دانشمندان ژاپونی کشت این قارچ را برای مصرف تجارتهی و عرضه نمودن آن بیازار های فروش بخوبی آموخته اند. شما میتوانید این نوع قارچ را در بازار های ژاپون خریداری کنید ولی تا کنون جز از نوع وحشی و جنگلی آن، نوع دیگری به بازار های امریکا نرسیده است. تحقیقات جدید دلالت بر آن دارد که قارچ maitake پتانسیل مصونیتی بسیار جالب توجهی دارد. نوع خشک آن در بعضی از مغازه های فروش مواد بهداشتی، همراه با شیر، یا عصاره ی آنها که بصورت قرص در آمده است بفروش میرسد. البته چون هر دو کالا وارداتی است، گران قیمت است. کشت کاران قارچ در امریکا مشغول پرورش قارچ maitake و معرفی آن به بازار های امریکا هستند و بزودی بصورت گسترده یی در اختیار مردم قرار خواهد گرفت. قارچ های دیگری که ممکن است مؤثر باشد، طبق تحقیقاتی که ژاپونی ها انجام داده اند، عبارتند از Shiitake و enokidake که هر دو برای خوردن مناسب و به وفور در دسترس است.

یکی دیگر از دارو های گیاهی چینی با مشخصاتی که توضیح داده شد از ریشه ی درختی که جزو خانواده ی نخود فرنگی است و به آن Astragalus membranaceus میگویند بدست می آید. این گیاه یکی از اعضای خانواده گون سمی امریکا است و برای احشام زهر آگین است. ادویه های چینی غیر سمی است و منبع بسیاری از دارو های معروف که به آن huang qi میگویند. شما میتوانید آنرا از داروخانه ها در چین خریداری نمایید. مورد مصرف این دارو در سرما خوردگی، آنفلوآنزا و عفونت های تنفسی است. تحقیقات بعمل آمده در غرب، تأثیر مثبت این دارو را بر روی سیستم مصونیت بدن تأیید نموده است و به همین سبب تهیه ی Astragalus در امریکا آغاز شده و این فرآورده در بیشتر مغازه های که فرآورده های غذایی میفروشند، موجود است.

طب سرخ پوستی / امریکائی، بما گیاهانی سنتی و مفید داده است که بالا برنده سیستم مصونیت بدن ما است. گل کاجی ارغوانی Echinacea Purpurea و سایر ادویه های مربوط به آن. ریشه ی این نباتات رنگارنگ از نقطه نظر گیاه شناسان، پزشکانی که دارو به بیمار میدهند و بسیاری از ناویژه کاران بسبب ترکیبات انتی بیوتیکی و بالا برنده ی سیستم مصونیت بدن، ارزشی والا دارد. شما میتوانید فرآورده های echinacea را بصورت تنتور، کپسول، قرص، و عصاره ی ریشه ی خشک یا تازه ی این گیاه، از فروشگاه های غذاهای بهداشتی خریداری نمایید. اگر چه معدودی از پزشکان در امریکا با echinacea آشنائی دارند، ولی تحقیقات بسیار زیادی در آلمان بر روی این گیاه صورت گرفته و استفاده از این گیاه، بعنوان دارو های درمان بخش خانگی چه در اروپا، و چه در امریکا فراگیر شده است.

echinacea, astragalus, enokidake, shiitake, maitake, zhu ling بعضی از صفات شیمیائی مشترک دارند. همه ی آنها حاوی هیدروکربور هائی هستند که مولکول های آنها مرکب از زنجیر های درازی از گلوکز است که هیدرولیزه نمیشود، حاوی مولکول های زنجیره یی مستقیم، متشکل از واحد های شکر است و بنظر میرسد که بخودی خود، مسئول بالفعل عملیات مصون سازی میباشند. هیدروکربور هائی که از آنها یاد

شدهیچگاه آنقدر هیجان برانگیز برای دانشمندی که در باره ی داروهای جدید پژوهش میکرده اند، نبوده است. اینها ترکیبات ریشه ئی بسیاری از سازواره هاستند و از نوع مولکول هائی که معمولاً تأثیرات زیست شناسی صرف دارند نیستند. با وجود این پژوهشگران مشغول یافتن آنها در بین بسیاری از انواع گیاهان و قارچ هائی که بنظر میرسد در بالا بردن مصونیت بدنی ما بتوانند مفید واقع شود هستند. یک امکان وجود دارد و آن اینکه اینها شباهت زیادی به اجزاء ترکیب دهنده ی جدارهای سلولی باکتری ها داشته باشند و بهمان سبب بطور نمایی به آزمایشات مربوط به مصونیت پاسخ مساعد میدهند.

بهر حال اینها کار میکنند و چه بهتر که بدانیم فرآورده های طبیعی بی خطر وجود دارد و برای کمک رسانی در دسترس ما است. من باور ندارم که اگر شما از سلامت کامل برخوردار باشید علاقمند باشید از آنها استفاده نمائید. ولی چنانچه پشت سرهم سرما خوردگی داشتید، یا مبتلا به سایر عفونت ها شدید، چنانچه پاسخ های التیام بخش بدن شما بنظر تنبل و کند، و مقاومت شما پائین بود، چه بسا استفاده از یک، یا بیشتر این تسریع کننده های ایمنی بی ضرر باشد.

## ۲- بروی بتر سازی سلامت نخر و احساس خود کار کنید

سالهای سال بود که ویژه گران ایمنی شناس بر آن باور بودند که سیستم ایمنی بدن، تنها دستگاه خود کار و غیر ارادی بدن است که بدون کنترل های خارجی مشغول کار است. عقیده ی احمقانه ئی است. هیچیک از سیستم های بدن نمیتواند خود کار، یا سراز خود باشد همه ی آنها بویژه سیستم اعصاب، بیکدیگر وابستگی دارند. علاوه بر این، تجربه ی پزشکانی که سابقه ی کار در کلینیک ها را دارند و با ناراحتی های مربوط به سیستم ایمنی بدن سروکار داشته اند، بر آن باورند که رابطه ئی بسیار قوی بین فراز و نشیب این بی نظمی ها و اختلال ها و پستی و بلندی حیات احساسی و هیجانی زندگی وجود دارد. بعنوان مثال، تاخت و تاز خاص یک آرتروز روماتیسمی در یک زن جوان، ممکن است در بسیاری از مفاصل و بند یزه های بدن وی در ساعات اولیه ی ضربه ی روحی که بر بدن وی وارد میشود، زبانه کشد.

چند سال پیش دونفر بیماری که قرحه ی آکله، از نوع پیشرفته ی آنرا داشتند ملاقات کردم. هر دونفر زن بودند و تقریباً سی ساله. یکی سفید و دیگری سیاه. زن سفید پوست به سبب مشکل شدید کبدی در بیمارستان بستری شده بود که در نتیجه ی این مرض فشار خون او نیز غیر قابل کنترل شده بود. به سبب استفاده ی زیاد از استروئیدها در درمان وی، مسمومیت شدید نیز پیدا کرده بود که مسلماً در سیستم ایمنی بدن وی اختلال ایجاد نموده بود. پیش بینی حال این زن بسیار مشکل بود. زن سیاه پوست، خارج از بیمارستان بود ولی بسیار بیمار بود. کبدش آسیب دیده بود. فشار خونسش بالا و مغزش معلول بود، و غیر عادی کار میکرد و مسمومیت داروئی نیز داشت. وضعیت این زن بهتر از بیمار اول بود ولی آینده ئی شوم داشت. زن اول در بیمارستان که بود فرقه ی مذهبی خود را تغییر داد و بصورت یک مسیحی اصالت گرا درآمد. زن دوم عشق گرفتار شد و ازدواج کرد. هر دو از بیماری هائی که داشتند بهبودی یافتند و عوارض بیماری آنان بکلی برطرف شد.

دانش جدید ایمن سازی بیمار از مبتلا به ناراحتی های عصبی و روانی، نشان میدهد که بین مغز، سیستم اعصاب و سیستم ایمنی بدن ارتباط وجود دارد. در بسیاری از جهات این ارتباطات شیمیائی است و مولکول های پروتئین کوچکی که «پپتید» (Peptide) نامیده میشود در این میان، پیغام بر است و اطلاعات را از سلولی به سلول دیگر میرساند. پرواضح است که سیستم های اعصاب، ایمنی و غده های درون ریز، دائماً در تماس زیست شیمی با یکدیگر و با تار هائی از هورمون های «پپتید» بیکدیگر متصل اند. هر کجا عصب وجود دارد فعالیت های مغز میتواند در آن عصب راه پیمائی کند.

بطور روشن، حالات نفسانی: مانند غصه دار بودن، در خود فرورفتگی، میتواند در سیستم مصونیت بدن اختلال ایجاد کند. درست بر خلاف آنچه که عشق و دوست داشتن، آنرا شکوفا میکند. شما دیگر لازم نیست بیش از این بدانید که چگونه میتوانید سلامت فکر و روح خود را اصلاح نمائید. قبلاً پیشنهادات خودم را در این باره در فصل های ۴، ۵، ۶، ۸ برای شما نوشته ام. کوشش نکنید هنگامی که در حالات منفی فکری هستید آنرا متوقف کنید یا با آن بجنگید. مقداری نیرو و انرژی بکار برید و حالات مثبت فکری در خود ایجاد کنید. حالت منفی بودن، خود بخود از بین میرود.



قسمت سوم

درمان مایطبی بینائی

## فصل یازدهم

### اقدام های ساده

در این فصل بعضی از شیوه‌های را که می‌توانید از طریق آنها در شفا بخشیدن بدن خود، تنها با بکار بردن اقدامات ساده‌ئی که بوسائل، یا آموزش بی‌نیازند و من آنها را برای شما توضیح میدهم فراگیرید. من از این روش‌های «خود تیمار» استفاده میکنم و هر از گاهی به بیماران خود نیز آنها را می‌آموزم.

**استراحت** - آنقدر ساده است که بسیاری از مردم هنگامی که بیمار میشوند از اینکه در باره‌ی آن فکر کنند غفلت می‌ورزند. سیستم ایمنی بدن شما برای آنکه کار خود را انجام دهد به نیرو و انرژی نیازمند است. با جلوگیری از تلف شدن نیرو شما می‌توانید مزایای بیشتری به این سیستم بدهید. رفتن به رختخواب بمجرد دریافت اخطار مبنی بر درهم شکسته شدن سلامت خودتان، باطل کردن کلیه برنامه‌های خود و اجازه دادن به اینکه دیگران مواظب کارهای شما باشند، بهترین رزم آرائی برای مبارزه با بیماری است تا اینکه متوسل به قرص‌های مختلف شده و بکار شغلی خود ادامه دهید. حتی بیست و چهار ساعت استراحت، ممکن است برای تغییر دادن دوره‌های بیماری، کامل باشد و شمارا در جاده‌ی بهبودی قرار دهد.

**روزه‌اری** - تأثیر شفابخشی خود را به روان‌شناسی مدیون است. سازواره‌های گوارشی، بزرگترین و حجیم‌ترین قسمت‌های بدن است و کار عادی آنان مستلزم صرف مقدار بسیار زیادی انرژی است. عمل ساده‌ی نخوردن، به این دستگاه استراحت می‌دهد و بیشتر آن انرژی‌ها را آزاد میکند تا بدن آنها را بمصرف شفا بخشی برساند. روزه‌داری، یعنی اینکه هیچ چیزی جز آب بدون بدن نفرستیم (یا اینکه آب و چای گیاهی بدون کالری). اینکه شما خود را محدود به مایعات، میوه و آب میوه کنید روزه‌داری نیست. باین کار رژیم مخصوص گفته میشود که البته مزایای مخصوص دارد ولی نتیجه‌ئی که از آن عاید میشود با روزه‌داری برابر نیست.

دو نوع روزه‌داری داریم. کوتاه مدت و بلند مدت با نتایج بسیار متفاوت. روزه‌داری کوتاه مدت هوشیاری و روان‌شناسی شخص را تغییر میدهد. میتوان گفت که درمان خانگی خوبی است برای سرما خوردگی، انفلوانزا، بیماری‌های عفونی، حالات مسمومیت از هر نوع آن که باشد. اگر شما این روزه‌داری را با استراحت و حالات فکری خوب همراه کنید، روزه‌داری کوتاه مدت میتواند شما را بصورت یک شخص جدید در آورد. بسیاری از مردم گزارش کرده‌اند که حتی پس از یک روز روزه‌داری، احساسات آنان تند تر، مغز آنان تمیز تر و بدن آنان سبک تر و پرانرژی تر بوده است. بعضی‌ها آنقدر این حالت را دوست دارند که یک روز در هفته روزه میگیرند. این تمرین میتواند بعنوان یک ریاضت روحی نیز مؤثر و مفید باشد.

روزه‌داری دراز مدت از سه روز بیشتر است. بدون نظارت و سرپرستی یک فرد مطلع هیچگاه به روزه‌داری دراز مدت همت نگمارید. روشی است بسیار سخت و طاقت فرسا که میتواند خطرناک باشد. افرادی را می‌شناسم که بین یک ماه تا سه ماه با نتایج خوب و رضایت بخش روزه‌دار بوده‌اند و باز افرادی را دیده‌ام که با روزه‌داری دراز مدت، بیماری‌های آنان که در برابر هر نوع درمان از خود مقاومت نشان میداد، از وجودشان رخت بر بسته و کاملاً شفا یافته‌اند. نمونه‌هایی از آسم، آرتروز روماتیسمی، زخم معده و ورم مخاط روده‌ی بزرگ از این مقوله است. فرصت‌هایی بدست آمده است که من روزه‌داری را پیشنهاد کرده‌ام ولی خودم صلاحیت نظارت در کار را ندارم. روزه‌داری دراز مدت، منحصرأباید در محل‌هایی بعمل آید که لوازم کار موجود زیر نظر افراد با تجربه‌ئی که در امور بهداشتی سرآمد هستند تحقق یابد.

اگر بار دیگر بیماری که بیمار شدید علاقه‌مندید روزه‌داری کوتاه مدت را تجربه کنید این نکات را بخاطر داشته باشید:

- مطمئن گردید که بمقدار زیاد مایعات مینوشید (آب، آب معدنی، چای گیاهی). اینکار سبب میشود که بیوست شما دست ندهد و از طرفی فرآورده‌های سمی موجود در بدن شما با ادرار خارج شود.

- خود را گرم نگاه دارید. هنگامی که روزه دارید دمای بدن شما پائین می‌افتد. بویژه اگر هو را سرد باشد. اجازه ندهید احساس سرما شما دست دهد یا اینکه بلرزد. لباس گرم بپوشید و چای گرم بنوشید. حمام

گرم بگیرید.

- نیروی خود را ذخیره کنید. انتظار نداشته باشید که فعالیت های روزمره خود را از سر بگیرید یا اینکه تمرین های ورزشی معمولی خود را ادامه دهید.

- به غذا یا افرادی که مشغول خوردن هستند نگاه نکنید. اینکار فقط روزه داری را مشکل تر میکند.

- بموقع روزه ی خود را بشکنید. در پایان روزه داری شروع به خوردن میوه های تازه کنید. یا اینکه آب میوه های سبک بنوشید، غذاهای ساده بمقدار کم تناول کنید. اگر بلافاصله پس از شکستن روزه وارد یک مغازه ی پیتزافروشی شدید، یا در طلب کیک ذرت محتوی گوشت و گوجه فرنگی و ادویه بودید احتمالاً خودتان را بیمار میکنید.

ش- روشی طبیعی برای پالایش است که بدن را قادر میسازد نمک، داروها، و مقدار بسیار زیادی از سموم مختلف را مشروط بر آنکه با مقدار کافی آب خالص تصفیه شده با خود به همراه داشته باشید که آنرا به تناوب بنوشید. شما قادر خواهید بود که در حرارت (البته بستگی بدرجه ی حرارت هوا دارد)، بین ده تا بیست دقیقه، یا تا زمانی که آزادانه شروع به عرق ریزی کنید مقاومت کنید. من پیشنهاد میکنم که تعریق و تعرق برای افراد، بویژه آنانکه سیگار میکشند، مشروب میخورند، داروهای مخدر استفاده میکنند، از تماس با مواد شیمیائی رنج میبرند، یا مقدار زیادی نمک میخورند، بسیار خوب است. تعریق زیاد در شروع یک عفونت ویروسی ممکن است بیماری را عقیم گذارد، یا اینکه شدت آنرا کاهش دهد.

- در پایان عرق ریزی بخودتان برای مدتی کم استراحت دهید. ممکن است ضعف داشته باشید، سرتان گیج رود یا اینکه نتوانید بر روی پای خود بایستید.

- پس از عرق ریزی نوشیدن آب را ادامه دهید تا دفع ادرار را همان طور باالانگاهدارید. هیچگاه اجازه ندهید آب بدنتان کم شود.

استراحت بخار آب-

یکی از بهترین راه های مداوم برای مشکلات تنفسی است بویژه برای جمع شدن خون و یا اخلاط، برونشیت، سرفه های مربوط به برونشیت، آماس خشک نای و سینوزیت. شما میتوانید یک منبع بخار آب خیمه مانند در آشپزخانه ی خود مجهز کنید. یک ظرف آب را جوش آورید و سپس در حالی که مقابل آن ایستاده اید حوله ی خود را روی ظرف و سر خود قرار دهید (چنانچه از شعله ی باز استفاده میکنید مواظب حوله ی خود باشید). شروع به نفس کشیدن از راه بینی کنید. اینکار برای مشکلات بینی و سینوس ها خوب است. و الا دهان خودتان را غنچه کنید و از راه دهان تنفس کنید. راه دیگر اینست که یک ورقه کاغذ کلفت و سفت را بشکل مخروط در آورید، طرف گشاد آنرا بر روی ظرف آبجوش قرار دهید و بخار ظرف را از ته باریک کاغذ بدرون ریه ی خود فرستید. از ماشین های بخار ساز نیز میتواند استفاده کنید. با افزودن گیاه های معطر در آب، تأثیر مثبت تنفس بخار را میتوانید زیاد تر کنید. مشتی از برگهای مخصوص، یا یک قاشق چایخوری از روغن های لازم که در مغازه های گیاه فروشی موجود است در آب بریزید. بخاری که از روی اکالیپتوس بلند شده و بدرون ریه ها فرستاده شود، نه تنها تسکین دهنده است، که ضد باکتری نیز هست. زیرا که روغن های معطر رشد باکتری را سست میکنند. این نوع درمان، امکان عفونت را در موارد بیماری های تنفسی که بوسیله ویروس ها بوجود آمده است کاهش میدهد.

پاک کردن بینی با آب-

تمرینی است برای تمیز کردن سوراخ های بینی با مایع آب نمک. این روش یکی از تمرینات یوگا است و از طرفی درمان خوبی است برای مشکلات سینوسی و ورم غشاء بینی (حالتی که در تب یونجه وجود دارد). بعضی از افراد حساس، وجود آب در بینی را دوست ندارند و بعضی دیگر آنرا با آب رفتن در بینی بهنگام شنا مربوط میکنند و ناراحت میشوند. بنابراین، برای اجرای این تمرین، یعنی شستشوی بینی با آب نمک، بزمان نیاز مندیم تا این واکنش ها از بین برود و تکنیک، جای آنرا بگیرد. موضوع قابل اهمیت در اینجا حرارت مطبوع آب و غلظت آب نمک است که در اثر تمرین هر دو، با معیاری صحیح بکار برده خواهد شد.

یک چهارم قاشق چایخوری نمک را در یک فنجان آب گرم حل کنید. این غلظت تقریباً معادل است با

غلظت نمک در شنا. با احتیاط، استفاده از آب نمک غلیظ تر، غشاء مخاطی بینی را خشک میکند.

داشت. راههای بسیاری وجود دارد که این محلول را وارد در بینی کرد. میتوانید آنرا در کف دست خود که بصورت فنجان در خواهید آورد بریزید و در حالیکه با انگشت دست دیگر جلوی یکی از سوراخهای بینی را سد کرده اید، سوراخ دیگر را درون مایعات کف دست خود قرار داده نفس خود را بالا کشید و برای سوراخ دیگر بینی نیز بهمان ترتیب عمل خواهید کرد. طریق دیگر این است که آنرا در یک فنجان آب بریزید و مستیماً عمل دم فرو بردن را از فنجان یا لیوان آبخوری انجام دهید. و روش دیگر اینست که سر خود را عقب برید و با قطره چکان، آب نمک را در درون سوراخهای بینی خود بچکانید. یا اینکه آنرا در ظرفی ریخته و از طریق یک لوله ی باریک در بینی خود بریزید (مغازه هائی که وسایل یوگا را میفروشند ظرفهائی بدّل چینی برای این منظور دارند که شباهت به چراغهای علاء الدین دارد).

در هر حال، بهر طریق که باشد، شما بوسیله ئی نیاز مندید که آب نمک را در بینی خود داخل کنید، آنرا شستشو دهید، و بعد آنرا از طریق دهان تف کرده و خارج نمائید. اینکار را چند بار از طریق هر یک از سوراخهای بینی خود انجام دهید و در پایان کار خیلی ملایم و آهسته در بینی خود بدید. از اینکه سرفه کنید، آخ و نف کنید و سرو صداهای بیندازید دلسرد نشوید. کم کم یاد میگیرید که به چه طریق آب نمک را بنحوی تمیز و مفید تنفس کنید و از حالتی که در پایان کار بشما دست میدهد لذت برید.

افرادی که نسبت به گرده ی گیاهان حساسیت دارند باید اینکار را در فصل گرده افشانی روزی یکبار یا دو بار انجام دهند. بهمین نحو، اگر در هوای مه دار یا آلوده بادود دوندگی میکنند و از هوای آلوده ی محیط بسبب تحریک و خارش که در بینی خود احساس میکنند رنج میبرند، باید اینکار را روزی یکی دو بار انجام دهند. افرادی که حالات سینوسی دارند، نیز باید بینی خود را شستشو دهند زیرا اینکار به پاک سازی سینوس ها و سرعت یافتن، در شفا بخشی بافت های متورم کمک میکند. در مورد عفونت های حاد سینوسی، حتی لازم است که این کار روزی چند بار تکرار شود (حداقل چهار بار) اینکار، هم درد را تسکین میدهد و هم اینکه عفونت زود تر از بین میرود.

امکان دارد که بهنگام گرفتگی بینی در اثر سرما خوردگی و آنفلونزا بخواهید از روش شستشوی بینی با آب نمک استفاده نمائید. به شما توصیه میکنم که حتماً این کار را بکنید مشروط بر آنکه راه بینی باز باشد و محلول بتواند از سوراخهای بینی عبور کند و تنفس همراه با آب نمک امکان پذیر باشد. بخلاف بیشتر قطره ها یا افشانک های بینی، آب نمک گرم سبب تحریک یا خارش بینی، بازگشت حالت خفقان آور، یا دل بستگی به دارو نمیشود. هنگامی که سالم و سر حال هستید اینکار را تمرین کنید تا زمانی که ضرورت افتاد، آماده برای استفاده از آن باشید.

غرغره کردن یا گلو شویی-

راهی است ساده و بسیار سریع برای التیام بخشیدن به گلودرد و باز کردن گرفتگی گوش و کمک به عفونت های گوش. غرض از غرغره کردن اینست که یک مایع شفا بخش را بگذاریم با گلو تماس پیدا کند. ساده ترین غرغره برای اینکار محلول نمک است: یک چهارم قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آب گرم. آب را آنقدر که بتوانید تحمل کنید گرم کنید. گرما سبب میشود که خون در قسمتی که تحت تأثیر بیمار قرار گرفته جریان یابد و بافت های متورم در محلول شفا بخش شنا کند. آب اکسیژنه، راه مؤثر دیگری برای غرغره ی گلو است و این هنگامی است که آنرا نصف و نصف با آب گرم مخلوط کنید. ضد عفونی خوبی است. برای ورم لوزه ها سود مند است.

استمال سرد و گرم-

از راه های ساده و گوناگون ولی پر توان، در بدن مؤثر است. بطور کلی، حرارت سبب گشادگی رگهای خونی میشود و خون بیشتری بیک ناحیه از بدن میفرستد. و حال آنکه برودت عمل عکس آنرا انجام میدهد. بهنگام عفونت، شما بخون بیشتری نیاز مندید و در موارد جراحات حاد و سخت، و گاز گرفتگی های زهر آگین و نیش زدگی های خطرناک، بخون کمتر. بر روی دمل ها، آبسه ها، زخم های متلاشی شده و ماهیچه های منقبض، کمپرس آب گرم بگذارید. و بر روی کوبیدگی ها، کبود شدگی ها، رگ برگ شدگی ها، ضرب و جرح و روان زخمی مفصل ها و ماهیچه ها، سوختگی ها، گاز گرفتگی ها، و نیش زدگی ها، کمپرس سرد کنید.



های مهاجم یا مخمرها، یا اینکه از وجود خون بد و ناپاک، یا تفاله های انباشته شده در روده ها در رنج و زحمتند. این عقاید و باورهای مردم، بازار هائی را برای درمان بوجود آورده است و بموازات آن فرآورده هائی را روانه ی بازار کرده است که ادعا میکنند قادرند رنج و زحمت بدنی افراد را بر طرف نموده و بدنی سالم و عاری از ناخالصی ها بوجود آورند.

عقیده های آلودگی و تطهیر در جهان امروز شناخته شده است و همه از اهمیت آن ها با خبرند. همه ی فرهنگ ها وادیان روی زمین خودشان را علاقمند به این موضوع میدانند که چه چیز ناپاک است و تشریفات پاک سازی و تطهیر چیست. قابل اهمیت است که بدانیم این عقاید ممکن است از نقطه نظر اصول، کاملاً غیر منطقی بوده و چه بسا علائقی بهداشتی بوجود آورد که پایه و اساس طبی نداشته باشد. بیشتر مردمی که ادعا میکنند وجودشان زهر آگین است، حقیقت ندارد. بدن انسان، خود، دستگاه تمیز کننده دارد، سیستم پالایش دارد. بهترین راهی که میشود خودتان را در قبال ناپاکی ها محافظت کنید این است که این دستگاه ها را در حالتی کارآ، و بی عیب نگاهدارید. مثلاً کلیه های ما اجزای کلیدی دستگاه پالایش خون در بدن ما است و قبلاً راه هائی که از آنها محافظت میکنند برای شما توضیح داده ام (آب خالص به آنها برسانید، قهوه و الکل ننوشید و پروتئین زائد مصرف نکنید). بطور کلی، من به منابع داخلی بدن برای سم زدائی معتقدم و اصرار میورزم که شما نیز از همان منابع استفاده نمائید. اگر شما توزیع مواد زهر آگین را بداخل بدن متوقف کردید و پیش گیری های احتیاطی که در این کتاب به آنها اشاره شده است بکار بستید، مکانیزم طبیعی بدن شما، مسمومیت زدائی را، خود بعهده میگیرد و بدن شما را بحالت طبیعی اولیه باز میگرداند.

در فروشگاه های مواد غذایی، شما آگهی های بیشماری در باره ی فرآورده هائی که ادعا شده است زائل کننده ی سموم بدن و پالایش دهنده ی خون است ملاحظه خواهید کرد. هیچ کدام از این گیاهان یا معجون ها لازم برای حفظ سلامتی شما نیست. گروه مواد سمی غالباً متوجه روده ی بزرگ میشود. بسیاری از روشهای تمیز کننده ی روده، منجمله آبیاری روده و استفاده از داروهای ملین طبیعی و مخلوط گیاهان را مطالعه کرده ام. اگر شما در منوی غذایی خود فیبر، از درجه ی بالا داشته باشید، آب زیاد بنوشید، تمرین کنید، و شکم خود را بطور مرتب حرکت دهید، به هیچیک از دارو ها نیاز ندارید. بهترین طریق محافظت از روده اینست که آنرا بحال طبیعی و تن کرد عملی خود رها کنید تا خود را کارآ، نگاه دارد و تمیز کند.

دلیلی طبی برای شستشوی روده وجود ندارد. در حقیقت سراسر تو دوزی روده، عادت طبیعی اش اینست که پوست میریزد و هر روز دوباره آنرا تولید میکند. بنا بر این از نقطه نظر علم الاعضاء محال است که گفته شود پوسته یا قشری بر روی این آستر بوجود می آید که احتیاج به شستشو داشته باشد.

راه بهتر دیگری برای تمیز کردن درون، این است که انسان چند روزی رژیم غذایی مخصوص بگیرد. مانند روزه داری با میوه جات و بموازات آن خوردن پوست سبوس دانه های سیلیوم تا آنکه باندازه ی کافی امعاء انسان را پر کند. بهترین راه این است که یک قاشق غذاخوری از این پودر را در یک لیوان بزرگ آب ریخته و آن را بهم زنید و بدنبال آن مقداری آب اضافی دیگر، و پس از آن میل کنید. من خودم چندین بار ظرف ده روز رژیمی که داشته ام این برنامه را بشرح زیر اجرا کرده ام.، دوز، جز میوه و آب نخورده ام. سپس دوز آب میوه و آب، سپس دوز روزه داری بر روی آب تنها، بعد از آن دوز آب میوه، و بالاخره دوز میوه. در هر حال، راه های متعددی از این قبیل رژیم ها وجود دارد که انسان بتواند به سیستم امعائی خود برای کار عادی و روزمره ای که انجام میدهد استراحت دهد. ضرری ندارد که از بین روشهای موجود، انسان یکی را که مناسب حال خودش است انتخاب کند و هر سال بمدت یک هفته یا بیشتر، آنرا بعنوان یک اقدام پیش گیری احتیاطی، در آن زمان که معده و روده ها اشباع از غذا و نوشابه های الکلی شده است، بکار بندد.

## فصل چهارم ویتامین ها و مکمل های آنها

بسیاری از فروشگاه های مواد غذایی وجود دارند که قفسه ی آنها پر از قرص های ویتامین و مکمل های آنها است و بهتر است که باین نوع مغازه ها، فروشگاه های فروش قرص اطلاق شود تا مواد غذایی، در هر حال، ادعای هائی که درباره ی معجزات این فرآورده ها عنوان شده است در اندیشه نمی گنجد و بگفتن در نمی آید. اگر همه ی آنچه گفته شده بود حقیقت میداشت، دیگر لزومی نداشت ما راجع بر رژیم غذایی مناسب، تمرین، استراحت، و سایر اقدامات احتیاطی برای سلامت بدن خود آنهمه وقت صرف کنیم. ساده ترین راه این بود که از این قرص ها استفاده کنیم.

هر سال، یا هر دو سال یکبار، قرصی معجزه گر وارد بازار میشود: «اسپیرولینا» (۱)، «ژرمانیوم» (۲)، کوآنزیم Q یا بعضی فرآورده های طبیعی دیگر که یک، یا همه ی کارهای زیر را انجام میدهند: خطرات سرطان را کاهش میدهند، مصونیت بدنی را بالا میبرند، سیستم را سم زدائی میکنند، عمر را افزایش میدهند، مقاومت در برابر تنش را افزایش میدهند، ضعف قوه ی باء را از بین میبرند، بدون آنکه رژیم غذایی ویژه نیاز باشد وزن بدن را کاهش میدهند، بنیه و نیروی بیشتری به انسان میدهند، ماهیچه های بدن را متناسب میسازد و با افسردگی یا فرود افت مبارزه میکند. خوردن این قرص ها با مزایائی که برای آنها بر شمرده شده است گران تمام میشود ولی چه بکنیم که نیازی بخوردن آنها نداشته باشیم؟

در بسیاری از این ادعاها، تحقیقات متقنی که دلالت بر صحت آنها باشد موجود نیست. گویا اینکه رسالات و نوشته هائی وجود دارد که در بعضی از کشورها این آزمایشات انجام شده است. معمولاً این فرآورده هایی ضررند (جز در مورد جیب شما) ولی تصور من بر این است که بیشتر منفعی که مردم از مصرف این قرص ها گزارش کرده اند، دل خوش گنک بوده است.

نامه های بی شماری از طریق پست دریافت میکنم که همه دلالت بر آن دارد که فلان دارو معجزه کرده است، یا اینکه فلان شخص که مرضی صعب و لاعلاج داشته است پس از خوردن فلان گرده، یا قرص، شفای کامل یافته است. بعضی از پزشکان، این نوع اظهارات را توهین به داروهای معمولی و روشهای پیشرفته ی جراحی میدانند و بعنوان قرینه هائی از شوخی و بذله گوئی مردود دانسته و بر آن باورند که این گفته ها ارزش شنیدن ندارد. من، عقیده ی دیگری دارم. از نظر من شهادت و گواهی، همواره جالب توجه است. ولی چیزی که من فکر میکنم، این افراد به آن شهادت میدهند و آنرا تأیید میکنند ظرفیت التیام پذیری طبیعی بدن انسان است و نه نیروی شفا بخش فلان فرآورده.

نظریه ی رسمی حاکی از آنست که مصرف ویتامین ها در حد کم و متعارف، از بیماری های مربوط به نا کار آئی بدن جلوگیری میکند. اگر زیاد از حد متعارف مصرف شود، هیچ کاری از آنها ساخته نیست. از بدن خارج میشود و در بعضی موارد تولید مسمومیت میکند. این حقیقت که فرهنگ یا عرف پزشکی، پزشکان را آماده نساخته است تا بفهمند این فرآورده های مکمل تا چه اندازه در خلق و تولید انرژی در بدن مؤثر و مفید است، همان موضوعی است که مورد بحث کارخانجات، سرمایه گذاران تولید این نوع فرآورده ها است که برای تبلیغ متاع خود از هیچ نوع کوششی فرو گذار نیستند. بیچاره بیماران که بر سر این دوراهی گیر کرده اند. راجع به مزایای بعضی ویتامین ها یا مواد معدنی برای حالات مختلف، داستان ها می شنوند یا میخوانند ولی هنگامی که نظریه ی پزشک خود را جویا میشوند، با تبسم وی مواجه میشوند.

حتی در بین نا ویژه کاران، طیف وسیعی از عقاید وجود دارد که به نیاز بر مکمل ها حکم میکنند. بعضی از مردم فکر میکنند که قرص ها و کپسول ها غیر طبیعی هستند و لازم است که انسان مواد غذایی مورد نیاز بدن خود را از خوردن غذاهای مناسب بدست آورد. بعضی دیگر بر آن باورند که انسان نمیتواند بدون افزودن ویتامین ها و مواد معدنی به غذای معمولی خود بحد اعلا ی سلامت و طولانی زیستن دست یابد.

من خودم را در بین این نظرات مختلف می‌یابم. آقدرها واله و مشتاق برای مصرف قرص‌های ویتامین و مکمل آنها نیستم و برآن عقیده‌ام که ما میتوانیم بیشتر نیازهای تغذیه‌ی خود را از دستورهای غذایی مختلف بدست آوریم. از طرفی مانعی نمی‌بینم که از بعضی از مکمل‌های ویتامین استفاده نکنم. دستور غذایی شما باید بیشتر موادی که شما به آن نیازمندید در اختیار شما قرار دهد. این دستور غذایی باید برای شما مناسب باشد، غنی و مختلف باشد و بیشتر آن‌ها را تازه باشد. علاوه بر بیشتر محصولات مختلفی که روئیده میشود امکان دارد بیشترین مواد غذایی را نداشته باشد و از طرفی مواد شیمیایی بکار برده شده در آنها ممکن است مواد غذایی موجود در آنها را از بین برده باشد. اگر شما مواد مخدري مانند الکل، توتون، کافئین مصرف میکنید، اگر زیر فشار تنش بسیار هستید، یا اینکه اگر شما بیمارید، ممکن است به مواد غذایی بیشتری زیاد تر از آنچه در دستور غذایی شما یافت میشود نیاز داشته باشید. بنا بر این، نیاز به مصرف مکمل‌های تغذیه در اندازه‌هایی بیشتر از آنچه از طرف مقامات دولتی توصیه شده است، محسوس خواهد بود.

بعضی از بیمارانی که به مطب من می‌آیند گزارش میدهند که فلان مولتی ویتامین یا مکمل‌های معدنی را هر روز بعنوان تقویت، یا تضمین برای مواد غذایی مورد نیاز بدن خودشان مصرف میکنند. اگر آنچه اینان مصرف میکنند، حاوی آهن یا سایر ترکیبات سمی نباشد، عقیده‌ی بدی نیست. و هر زمان لازم تشخیص دهم به آنان گوشزد میکنم خوردن آن «قرص معجزه گر» که گران نیز هست، قطع کنند چون بیفایده است. زائد نمیدانم در این مبحث به بعضی از انواع رایج مکمل‌ها که در فروشگاه‌های مواد غذایی یافت میشود اشاره کنم.

### ویتامین‌ها

بدن برای آنکه وظایف عادی خود را انجام دهد بمقدار کمی ویتامین نیازمند است. اگر همین مقدار کم ویتامین به بدن نرسد، بیماری‌های نا کار آئی ظاهر میشود (در اجتماع امروزی ما این نوع بیماری‌ها بسیار نادر است). علاوه بر نقش عمده‌ی که در سوخت و ساز بدن دارند، بعضی از ویتامین‌ها اگر زیاده از حد مصرف شوند تأثیرات دیگری دارد که این تأثیرات بوسیله‌ی بسیاری از ویژه‌گران تغذیه و پزشکان نادیده گرفته شده است. این کارهای دیگر که به آن اشاره شد ممکن است آنها را برای مداوای بعضی از مشکلات مخصوص، سودمند سازد.

در ابتدا لازم میدانم اندرزهایی کلی راجع به ویتامین‌ها بشما بدهم. قرص، یا گرده‌ی ویتامین میتواند سبب تهوع، سوزش قلب و سایر ناراحتی‌های گوارشی بویژه هنگامی که با معده‌ی خالی صرف شود، گردد. همیشه آنها را پس از غذا میل کنید. اگر برای شما سازگار نیست که آن را صبح میل کنید، خوردن آنرا عقب بیندازید و با ناهار، یا شام میل کنید.

تفاوت مهمی بین طبیعی و مصنوعی آن نیست جز اینکه گفته شود حالات طبیعی آن ممکن است نشانه‌ی از ترکیبات دیگری در ویتامین را داشته باشد که به کار آئی بیشتر آن کمک نماید. ویتامین‌ها از نقطه نظر قیمت با هم برابر نیستند. نوع ارزان تر آنرا که می‌خرید عاری از اضافات، رنگها و غیره است. نوع گران ویتامین‌ها، نوع زرق و برق دار آن است که منافع بیشتری برای تولید کنندگان آن دارد.

ویتامین‌ها همه در دو دسته قرار میگیرند: آنهایی که در آب حل میشوند و بر این تقدیر، سهولت از بدن زائل میشوند (بی کمپلکس و بی)، و دیگر آنهایی که در چربی‌ها حل، و در بدن انباشته میشوند (A, D, E, K). این دسته‌ی اخیر از ویتامین‌ها بالا فطره برای بدن زیان آور است زیرا بدن نمیتواند قسمت زائد آنها را از طریق ادرار یا خارج دفع نماید. معهذاً موارد مسمومیت آنقدر نادر بوده است که بتواند نظر کنجکاوانه‌ی پزشکی را بخود معطوف سازد. من با آن دسته از ویتامین‌ها که در آب حل میشوند بحث خود را ادامه میدهم.

ویتامین بی کمپلکس - شامل تعداد ترکیباتی میشود که برای بازتاب‌های سوخت و ساز بدن مورد نیاز

است. اگر شما از یک دستور غذایی معقول و معتدل پیروی مینمائید بعید بنظر میرسد که با کمبود این نوع ویتامین مواجه شوید ولی بمجرد اینکه تنش در بدن شما فزونی گرفت، مواد مخدر استفاده نمودید یا اینکه بیمار شدید، نیاز، مصداق پیدا میکند. من، مصرف ویتامین «بی کمپلکس» را برای سیگاری‌ها، مشروبخوهرها، افرادی که با مواد مخدر خود را کیفور میسازند، افرادی که رژیم‌های غذایی متلون و غیر معقول دارند، افرادی که نوبتکار هستند یا برنامه مسافرتی پرتنش در پیش دارند و افرادی که به بیماری‌های مزمن گرفتارند، توصیه میکنم. بدنبال



فرآورده‌های «ب ۵۰» یا «ب ۱۰۰» که حاوی ۵۰ یا ۱۰۰ میلی گرم ویتامین «ب» است بگردید. روزانه یکی از آنها، یا هر هر تعدادی که بر روی برچسب نوشته است مصرف نمایید.

همچنین مصرف بعضی از انواع ویتامین‌های «ب» که دارای مقدار بالائی از ویتامین است بعنوان درمان خاص توصیه می‌کنم.

تیامین (ویتامین ب-۱)، بعنوان دست چین، بوسیله‌ی الکل نابود میشود. توصیه می‌کنم مشروب‌خورها ۱۰۰ میلی گرم از آنرا هر روز، بویژه روز هائی که مشروب می‌خورند مصرف نمایند.

ریبوفلاوین (ویتامین ب-۲)، که سبب میشود هنگامی که شما از «ب-کمپلکس» استفاده می‌کنید رنگیزه‌ی ادرار شما به زرد روشن گرایش پیدا میکند. این رنگ بدون ضرر است ولی در صورتی که شما علت آنرا ندانید ناراحت کننده است. من علت خاصی نمی بینم که این ویتامین بطور جداگانه مصرف شود.

نیاسین (اسید وابسته به نیکوتین، ویتامین ب-۳) که بازتاب هیجان انگیزی از خود نشان می‌دهد که به آن «هیجان نیاسین» می‌گویند. این در صورتی است که شما بمیزان ۱۰۰-۲۰۰ میلی گرم نیاسین مصرف نمایید. پس از ده دقیقه که شما آن را قورت دادید در مغز سر خود احساس می‌کنید که این قسمت از بدن شما مثل آتست که عرق سوز شده است. پس از آن کم کم، موجی از حرارت و سرخ شدن سر تا سر بدن شما را فرا می‌گیرد. تصور می‌کنم همان حالتی را دارد که زنان بهنگام قاعدگی آن را احساس می‌کنند. ده دقیقه که گذشت پوست بدن بجای قرمز یکپارچه، دارای رنگی غیر واضح میشود و آن حالت و احساس قبلی تبدیل به خارش میشود. تمام این تأثیرات ظرف سی دقیقه تا چهل و پنج دقیقه پس از مصرف ویتامین، از بین میرود. بعضی افراد از وجود آمدن این حالات پس از مصرف ویتامین لذت می‌برند ولی بعضی دیگر از مردم قادر به تحمل آن نیستند.

هیجان نیاسین، نتیجه‌ی اتساع رگهای خونی در پوست است که در اثر تأثیر ویتامین بر روی سرخرگ‌های قلب و اعصاب که آنها را بنظم میکشند حادث میشود. این، بازتاب بی ضرری است و چه بسا برای افرادی که مشکل گردش خون داشته باشند مفید نیز باشد. من مکمل‌های نیاسین را برای افرادی که به بیماری «ری نود» (موارد درد ناک و رنگ پریده‌ی انگشتان و دست که معمولاً در اثر سرما و برودت عارض میشود) مبتلا هستند، سیگاری هائی که در شب دچار گرفتگی عضلات ران و پا میشوند و افرادی که بی نهایت تحت تأثیر سرما قرار می‌گیرند پیشنهاد می‌کنم. مقدار معمولی که من پیشنهاد می‌کنم ۱۰۰ میلی گرم، دوبار در روز است که با غذا برای تخفیف و تعدیل اثرات ویتامین، صرف خواهد شد.

در مقدار مصرف‌های بیشتر، نیاسین، سرم کلسترول را پائین می‌آورد ولی ممکن است در نظم کبد اختلال ایجاد کند. افرادی که یک هزار میلی گرم نیاسین را در دو یا سه وعده در روز مصرف مینمایند، طی چند هفته بطور وحشتناکی کلسترول خون آنان پائین می‌آید ولی بعضی از آنان به اسهال، یرقان و آنزیم‌های زیاد از حد کبدی، یعنی حالت مسمومیتی که دلالت بر آماس کبدی دارد مبتلا میشوند. این عوارض هنگامی که مصرف نیاسین متوقف میشود برطرف میشود. اخیراً نوع بدون خطر ویتامین ب-۳ در فروشگاه‌های مواد غذایی فروخته میشود که آنرا «بدون هیجان» مینامند زیرا سبب هیجان، اسهال، یا اختلال کبدی نمیشود. این تنها نوعی از ویتامین ب-۳ است که من برای پائین آوردن کلسترول خون توصیه می‌کنم و معتقدم این معجون حتی سالم تر از ترکیبات دارویی است که بهمین منظور از آنها در طب استفاده میشود. چنانچه شما مصمم هستید که از نیاسین برای پائین آوردن میزان کلسترول خود استفاده کنید این احتیاط‌ها را رعایت کنید:

۱- هیچگاه از نیاسین‌های معمولی استفاده نکنید. همیشه از نوع (inocital-bound) آن استفاده نمائید. ۲- هیچگاه از نیاسین‌های هائی که تاریخ مصرف آن گذشته است استفاده نکنید. احتمالاً زهر آگین است. ۳- هیچوقت از میزان ۱۰۰۰ میلی گرم و سه وعده در روز تجاوز نکنید. ۴- قبل از شروع درمان، آزمایشات کبدی دهید و در حین استفاده از نیاسین هم. اگر آخرین نتیجه‌ی درمان رضایت بخش نیست آنرا متوقف کنید. ۵- چنانچه اسهال یا سایر عوارض دستگاه گوارشی حادث شد مصرف نیاسین را متوقف کنید. ۶- میزان سرم کلسترول را ماهانه اندازه گیری کنید و مصرف مقدار نیاسین را برای بهره برداری بیشتر، بحد اقل برسانید.

چنانچه شما باردارید، یا اینکه زخم معده دارید، دیابت دارید، بیماری‌های کیسه‌ی صفرا دارید، نقرس دارید، بیماری‌های کبدی دارید یا اینکه اخیراً سکته قلبی داشته، ایداز مصرف نیاسین با واحد‌های زیاد استفاده نکنند.

اغلب در قفسه های مغازه هایی که نیاسین میفروشند «نیاسیتامید» که ماده ئی نزدیک و مربوط به نیاسین است بچشم میخورد. «نیاسیتامید»، همان خاصیت و کار آئی ویتامین، منهای هیجان را داراست. در هر حال برای درمان مشکلات دَوْرانی خون یا کلسترول بالا، مفید فایده نیست. از آن استفاده نکنید. «پیری دو کسین» یعنی ویتامین ب-۶، علاوه بر خواصی که بعنوان ویتامین داراست، تأثیرات سودمند دیگری نیز دارد. مقدار بالای آن (۱۰۰ میلی گرم سه بار در یک روز)، برای تسکین جراحات مربوط به بهم فشردگی اعصاب (مانند عوارض مربوط به تونل کارپال «مچ دست»)، عوارض مربوط به قبل از قاعدگی زنان (PMS) و بعضی از موارد افسردگی، دلتنگی و ورم مفاصل مفید است. پیری دو کسین، به سیستم مصونیت بدن، همچنین به یاد آوری وقایع یا حوادثی که در خواب اتفاق افتاده است کمک مینماید.

اگر چه اینکه ویتامین های قابل حل در آب ممکن است زهر آگین باشد بمغز کسی خطور نکرده است، با این وصف چندین مورد از آسیب های عصبی بوقوع پیوسته است که نشان میدهد افراد آسیب دیده بیش از میزان ۳۰۰ میلی گرم پیری دو کسین در یک روز مصرف نموده اند. پیشنهاد من این است که همواره بمیزانی کمتر از این مقدار اکتفا شود و بمحض آنکه بیحسی یا کرخ شدن ( کرخت شدن) دست داد، مصرف ویتامین متوقف گردد.

«سیانو کوبالامین» (ویتامین ب-۱۲) در رژیم هایی که فرآورده های حیوانی مصرف نمیکنند کار آئی ندارد. چنانچه شما هر یک از فرآورده های لبنیاتی، ماهی، یا گوشت مصرف کنید، باندازه ی کافی ب-۱۲ بشما میرسد زیرا بدن انسان بمقدار کمی از این ویتامین نیاز مند است.

بسیاری از پزشکان و بیماران، تزریق ویتامین ب-۱۲ را بعنوان شارژ کننده ی فصلی دوست دارند. واحد معمولی که معمولاً تزریق میشود یک میلی گرم است و این مقداری است بسیار زیاد از ویتامین ب-۱۲، در حالی که بدن بمقداری از آن در واحد های میکرو گرم نیاز مند است. بی آمد های پس از تزریق از قبیل مسمومیت گزارش نشده است و افرادی که تزریق شده اند گزارش کرده اند که بلا فاصله احساس گرمی، نیرو ورشد کلی در سلامت خود داشته اند. این تأثیرات بویژه پس از اولین تزریق دیر پا است. من شخصاً تزریق ویتامین ب-۱۲ را دارویی دلخوش گنگ میدانم و اعتراضی نیز نسبت به تزریق آن ندارم ولی خودم هیچگاه از آن استفاده نمیکنم. فروشگاه های مواد غذایی از نوع این ویتامین که آنرا در زیر زبان قرار میدهند، یا اینکه از طریق بینی میتوان آنرا مصرف کرد، میفروشند.

«اسید فولیک»- ممکن است با کمک سایر اقدامات احتیاطی از رویش غیر معمول بافت های گردن جلوگیری کند. این رویش، حالتی قبل از شروع سرطان در زنان است که بسهولت میتوان از لکه های مو، در نوک پستان، آنرا تشخیص داد.

«اسید پانتوتینیک و بیوتین»، آخرین اعضای خانواده ب کمپلکس، از گروه ویتامین ها هستند که تأثیراتی مهم و حیاتی در سوخت و ساز بدن دارند ولی من موردی نمی بینم که آنها را بطور جدا گانه برای کسی آنهم در واحد های زیاد تجویز کنم.

ویتامین ث (اسید اسکوربیک)، که تنها مورد احتیاج انسان و سایر پستانداران است. امکان دارد که بشر در اثر یک تصادف ژنتیکی که در نسل های نیاکان بسیار دور ما اتفاق افتاده است توان ساختن ویتامین ث مورد احتیاج خود را از دست داده باشد. این تصادف، یا دگر گونی سبب شده است ژنی که مسئول تلفیق و تولید اسید اسکوربیک در بدن است از پای در آید و ابناء بشر از این فرآورده طبیعی محروم گردند. در هر حال، چنانچه ما مقدار بسیار زیادی میوه و سبزیجات بخوریم زیاده از حد آنرا بدست می آوریم ولی در رژیم های غذایی که فاقد این دودسته مواد است، این اکل، ناقص است و نیاز به ویتامین ث، بویژه با تماسی که این روز ها انسان با مواد سمی، عفونت ها، و بیماری های مزمن پیدا میکند، افزایش می یابد.

قبلاً من راجع به ویتامین ث بعنوان ضد عامل مسمومیت، مبارز با سرطان و حافظ دستگاه مصونیت بدن صحبت کرده ام. پیشنهاد من اینست که واحد زیادی از این ویتامین را شما در سراسر روز بعنوان یک عامل باز دارنده مصرف نمایید. افرادی که عفونتهای پایا، یا باز گشته دارند، آنانکه در معرض مواد شیمیائی زهر آگین هستند (منحمله سگ، کت، ها، ساء معتاد، به مواد مخد، و با افراد نکه غذاها، سرطان، مفاصل، مفرمانند)،



ندارد که افراد عادی، خارج از یک مؤسسه درمانی، یا کلینیک از آن استفاده نمایند.

### مواد معدنی

بدن ما برای آنکه عمل طبیعی و عادی خود را انجام دهد، بمقدار بسیار کمی از بعضی از مواد معدنی نیازمند است. بهترین راهی که شما مطمئن خواهید شد این مواد غذایی را بدست می آورید این است که سبزیجات مختلف میل نمائید. چنانچه شما سبزیجات زیاد نخورید ممکن است علاقه داشته باشید از مکمل های مواد معدنی (یا مولتی ویتامین ها/مولتی مواد معدنی های مکمل) برای اطمینان یافتن از اینکه این مواد را به بدن خود میرسانید، مصرف کنید.

همانطور که در باره ی ویتامین ها صادق بود، مصرف مواد معدنی ویژه بمقدار هائی زیاد تر از آنچه مورد نیاز بدن است ممکن است تأثیرات نیکوئی در بعضی از بیماری ها و حالات بیمار داشته باشد. واحد هائی که بمصرف میرسد مهم است. اگر واحد کم خوب و مفید است، زیاده بر آن، امکان دارد این حسن را نداشته باشد. با انواع واقسام فرآورده های قابل رقابتی که اینروزها در قفسه های فروشگاه های مواد غذایی بچشم میخورد و گران بودن بعضی از آنها، سردرگمی عجیبی برای استفاده کنندگان بوجود آمده است که آیا حقیقتاً نوعی در استفاده از مکمل های مواد معدنی برای آنان متصور هست یا نه؟ و مبلغین این فرآورده ها نیز ادعا های عجیب و غریب و سؤال برانگیز، در مورد کالا عنوان میکنند. پزشکان، همه، از نیاز بدن به آهن، کبالت، ید، روی، کلسیم و سلنیوم مطلع اند. و ما نیز میدانیم که بعضی دیگر از ترکیبات معدنی مانند مس، کرومیوم و منگنز نیز مورد احتیاج بدن است ولی بطور کامل نمیدانیم که این ترکیبات چه نقشی در وجود انسان بعهده دارند. فعالیت سوخت و سازی سایر ترکیبات - کادمیوم، استرونتیوم، نیکل، سیلیکون، مولیب دتم، ژرمانیوم - بدتر از دسته ی قبل است و اصلاً چیزی از آنها نمیدانیم. بنا بر این ادعاهای تبلیغاتی جماعتی را که مدعی هستند متاع آنان از ترکیبات همین عناصر تهیه شده و بیماری های شما را شفا می بخشد باور نکنید.

اگر شما مصمم شدید که نوع مخصوصی از ترکیبات معدنی مثلاً روی را مصرف کنید و برای تحصیل آن یکی از این انبارهای مواد غذایی یا داروهای طبیعی میروید، محققاً از مشاهده ی اینهمه فرآورده های گوناگونی که در قفسه ها چیده شده است در شگفت خواهید شد. نه تنها این فرآورده ها از نقطه نظر واحد با یکدیگر اختلاف دارند بل، از نظر ترکیب هم. آیا شما گلو کونیت (۱) روی می خواهید؟ ساکسینیت (۲) روی می خواهید؟ پیکولینیت (۳) روی می خواهید؟ - روئی که در مجموعه ی یک آمینو اسید قرار گرفته می خواهید یا روی آلی، یا غیر آن؟ اینها همه سئوالاتی است که فروشنده ی مواد از شما میکند و منتظر پاسخ شماست. من به این اختلافات پاسخ میدهم و سپس بر روی بعضی از مواد معدنی که لازم است شما آنها را بدانید اظهار نظر میکنم. اگر شما به راهنمایی های این کتاب در مورد دستورهای غذایی توجه داشته و به آن عمل کنید، یا چنانچه شما از مکمل های مولتی مواد معدنی استفاده میکنید دیگر لزومی ندارد علاقه مند بدانستن بقیه ی مواد باشید.

بیشتر مواد معدنی که من به آنها اشاره کرده ام فلزند که بدن انسان نمیتواند در حالت عنصر اساسی ونه ترکیب شده، از آن استفاده نماید. باید که این عنصر اساسی وابسته به یون شده باشد، مخلوط یا ممزوج شده باشد و بهر حال همان حالت ترکیبات شیمیائی را داشته باشد. فلزات در برابر اسید های غیر آلی واکنش نشان میدهند تا تشکیل نمک های غیر آلی (معدنی) دهند. سولفات روی، بعنوان مثال نوعی از روی غیر آلی است. نمک های آلی تشکیل شده از اسید های آلی، مشتمل اند بر سوکسینات ها، گلوکنات ها، سترات ها، پیکولینات ها و فومارات ها. این نوع از املاح، ممکن است ساده تر و سریع تر از نمک های غیر آلی توسط بدن انسان جذب شوند. این تفاوت بسیار مهم است زیرا احتیاج فراوان بمقدار ناچیزی از مواد معدنی که لازم است توسط بدن جذب شود و اشکال بر سرراه آنست، بسیار بیشتر از کمبود آنها در دستورهای غذایی روزانه است. حتی در بین دسته های نمکهای آلی، اختلافی فاحش در قابل حل بودن آنها در آب، یا سهولت در جذب وجود دارد. برای هر مقدار ناچیزی از این مواد معدنی آلی، نمونه های مخلوط آنها، بهترین نوع برای عرضه نمودن به بدن است. بعنوان مثال، سترات کلسیم بسیار سریعتر از کربنات کلسیم از طریق روده جذب میشود و بر همین قیاس، گلوکُنات کلسیم. شلات ها (۴) (ترکیبات فلزی آلی که حاوی یون یا مولکولی است که منظم به یک اتم فلز

است و بنوبه ی خود در یک یا چند نقطه مقید به اتم مرکزی است) ترکیبات پیچیده ئی هستند که یون فلز در وسط یک مولکول بزرگ آلی قرار گرفته است (لغت chelate از کلمه ی یونانی «claw» آمده است و بیانگر راهی است که از آن طریق مولکول، فلز را از درون ساختار خود «چنگ میزند»). اتم آهن در هموگلوبین، بطور طبیعی چنگ زده شده است و بر همین قیاس اتم منیزیم در کلروفیل و مقادیر ناچیزی از مواد معدنی دیگر در سایر سبزیجات، بدن ما حتی ممکن است راه های ساده تری برای جذب و استفاده از انواع این ترکیبات فلزی ذره بینی بیابد و چه بسیار از سایر فرآورده های که این روزها در دسترس انسان ها قرار داده شده است. مواردی را که در زیر شرح میدهم مواد معدنی مورد احتیاج شماست:

آهن- برای شناختن هموگلوبین لازم است. یعنی رنگیزه ی قرمز خون که ناقل اکسیژن است. این، یکی از چند مواد معدنی است که ما نمیتوانیم آنرا از دستور غذایی خود حذف کنیم. چنانچه شما زنی در دوره ی قاعدگی خود هستید، یا اینکه مقدار بسیار زیادی خون از بدن شما خارج شده است، هیچگاه نباید از مکمل های آهن استفاده نمائید مگر با اجازه ی پزشکتان آنها پس از آزمایشات خون و تهیه ی گزارشی که طی آن کم خونی بدن شما به ثبت رسیده باشد. نه تنها وجود آهن اضافی در بدن، آنها را تا مراحل مسموم ساختن بدن پیش میبرد، بلکه سبب پیشرفت سرطان و بیماری های قلبی میگردد.

- چنانچه شما از قرص های ویتامین و مواد معدنی متعدد (مولتی) مصرف میکنید، مطمئن گردید که حاوی آهن نیست مگر آنکه آزمایشات پزشکی نشان داده باشد که شما به آن نیاز مندید. این احتیاط، بر پایه ی اطلاعات جدید در باره ی آهن است که با نظریه های قبلی بسیار مغایرت دارد. در قدیم گفته شده بود که اگر کمبود آهن شیوع پیدا کرد، تونیک های حیرت انگیزی وجود دارند که پادزهر خستگی و کم بنیه گی است. بیشتر، ما روزانه مقدار بسیار زیادی آهن که در غذا های روزانه مان وجود دارد مصرف میکنیم و میزان آهن اضافی که مصرف میکنیم نیز زیاد تر از حدی است که هر کسی بتواند آنرا تصور کند.

ساده ترین منبع آهن برای بدن که بفوریت بتواند آنرا جذب کند، گوشت قرمز است که دو ترکیب طبیعی از این عنصر را که یکی هموگلوبین و دیگری میوگلوبین (رنگیزه ی قرمز دیگری که مسئول رنگ بافت ماهیچه ها است) است در اختیار بدن قرار میدهد. اگر شما گوشت نخورید، بهترین منبعی که به شما آهن برساند عبارت است از آرد سوس دار، لوییای خشک، سبزیجات پخته، زردآلو، آلو، کشمش و غذاهائی که در قابلمه ی آهنی پخته میشوند، بویژه اگر شما یکی از قرص های ویتامین ث خود را با این غذا میل کنید. ویتامین ث جذب آهن را بمقدار زیاد تسهیل میکند. افراد گیاهخوار کمتر از گوشتخواران هموگلوبین و یاخته های قرمز رنگ دریافت میکنند ولی این بمعنای آن نیست که اینان با کمبود آهن مواجه خواهند بود. خستگی از مظاهر آن است. در حقیقت، وجود آهن کمتر در بدن گیاهخواران، خطر ابتلا به بیماری سرطان و بیماریهای قلبی را برای آنان کاهش میدهد.

سدیم- یکی دیگر از مواد معدنی است که نباید آنرا بصورت مکمل و قرص مصرف نمائید مگر آنکه سستی وضعف ماهیچه ها برای شما بصورت تجربی ثابت شده باشد، یا آنکه بعلت تعریق و تعرق زیاد مبتلا به دوار سر گردیده باشید. در بعضی افراد، مصرف زیاد سدیم منجر به بالا رفتن فشار خون آنان (و در نتیجه، از دیاد خطر حملات قلبی و سکنه ی مغزی بعلت خونریزی)، و نگهداری مایعات در بدن (که بار قلب و کلیه ها را زیاد میکند) میگردد.

اطمینان پیدا کنید مکمل های غذایی که مصرف میکنید فاقد سدیم باشد.

پتاسیم- متمم سدیم در بدن است و چنانچه در غذای مصرفی روزانه ی شما میوه جات تازه و سبزیجات وجود داشته باشد زیاد تر از حد کافی پتاسیم بدن خود وارد میکنید. اگر دلالتی وجود دارد که شما نسبت به نمک حساسیت دارید، پیشنهاد من اینست که نمک روی میز غذاخوری خود را مخلوطی از کلرور سدیم و کلرور پتاسیم به نسبت نصف و نصف نمائید. تنها افرادی که از نخوردن پتاسیم به اندازه ی کافی لازم است نگرانی داشته باشند آنهاست هستند که نسخه های مدّ در یافت میکنند و بعلت ادرار زیادی که از آنان دفع میشود ترکیبات پتاسیم موجود در بدن خود را از دست میدهند.

- هیچگاه از مکمل های پتاسیم استفاده نکنید مگر آنکه پزشک معالج شما همراه با قرصهای مدر آنرا برای

شما تجویز کرده باشد.

- بعضی از افرادی که بعلت ورزش زیاد دچار گرفتگی عضلات میشوند ممکن است استفاده از پتاسیم را مؤثر و مفید بدانند.

کلیسم - کمک میکند تا وظائف اعصاب و ماهیچه ها بنظم در آید. از طرفی قوی ساختن استخوان ها به این ماده معدنی نیاز مندیم. در این اواخر مباحث بسیار زیادی درباره ی تردی و شکنندگی استخوانها که حالتی جدی و وخیم برای سستی استخوان ها بعلت فقدان مواد معدنی که همراه با کهولت و فراافت میزان هورمون های جنسی انسان است، در گرفته است. زنان، در دوره ی جوان تر از مردان استعداد شکنندگی استخوان پیدا میکنند زیرا مردان در نیمه های عمر خود از گذر گاهی که به آن یائسه گی گویند عبور نمی کنند و سطح هورمون های جنسی آنان در کهولت نیز پابرجا است. من، مطلبی را که در فصل اول به آن اشاره کردم در اینجا دوباره تکرار میکنم: شکنندگی استخوان بعلت کمبود کلسیم در دستور غذائی نیست و چنانچه از مکمل های کلسیم برای این نقیصه استفاده شود بیمورد است. برای جلوگیری از تردی استخوان، استفاده نمودن از شیر و فرآورده های آن دردی را دوا نمیکند. پروتئینی که در آنها وجود دارد میتواند دراز دست رفتن کلسیم از استخوان ها، شدت بخشد.

چنانچه شما فرآورده های لبنیاتی نمیخورید میتوانید کلسیم مورد نیاز خود را از سبزیجات (بویره کلم هائی که فاقد خدبه ی میانی هستند)، ملاس ها، دانه ی کنجد، کلم بروکلی و تفو، بدست آورید. اگر در بدست آوردن کلسیم باندازه ی کافی نگرانی دارید، آنوقت از مکمل های آن استفاده کنید. مقدار مناسب مکمل های کلسیم باید بین ۱۰۰۰-۱۵۰۰ میلی گرم در روز باشد. دو سوم این مقدار را شب هنگام، قبل از رفتن به رختخواب (بهترین وقت است که بدن شما آنرا جذب کند) و یک سوم دیگر را بامداد روز بعد میل کنید. بهتر است بدانیم که کلسیم مکملی بدون ضرر است و بسیاری از مردم ایندوره از آن استفاده میکنند. این مکمل ها از نقطه نظر محتوی و قیمت، بسیار با یکدیگر تفاوت دارند و در انتخاب نوع آنها لازم است دقت بخرج داده شود. سیترات کلسیم، بهترین نوع این ماده ی معدنی است زیرا ساده تر از سایر انواع آن جذب میشود و گران قیمت هم نیست. سایر موارد انتخاب عبارتند از: صدف خوراکی و پوسته ی تخم مرغ. چنانچه از نوع مکمل های کلسیم که دارای ویتامین - د، نیز هست، مشروط بر آنکه بیش از ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین در روز بشما بدهد، استفاده شود، مفید است.

از صخره های کلسیم بعنوان منبع تأمین کلسیم استفاده نکنید. این ماده ی معدنی، غالباً حاوی سرب و فلزات سنگین و مسموم کننده است. همان احتیاط را باید درباره ی پودر استخوان رعایت کرد - اطمینان یابید که با مکمل های کلسیم، منیزیوم نیز مصرف مینمائید. بدون منیزیوم که معمولاً برای متعادل نمودن کلسیم بکار میرود، استفاده از واحد های مکمل کلسیم بیوست می آورد و در دراز مدت زیان بخش است.

منیزیوم - همانگونه که پتاسیم کامل کننده ی سدیم است، منیزیوم نیز کلسیم را کامل میکند. مقدار متعادلی از کلسیم و منیزیوم برای هدایت مناسب برانگیزش الکتریکی در اعصاب و ماهیچه ها مورد نیاز است. هر دوی این مواد چنانچه با هم مصرف شوند، آرام بخش اعصاب و ماهیچه های بدن است. و هنگامی که انسان در شب بر رختخواب میرود، بویره اگر تنش های عضلانی داشته باشد، راحت تر بخواب میرود. پیشنهاد من این است که به نسبت یک و یک از این دو ماده ی معدنی با هم استفاده شود. مثلاً اگر شما ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در یک روز مصرف میکنید، ۱۰۰۰ میلی گرم منیزیوم نیز بر آن بیفزائید. اگر این مقدار منیزیوم اثری لینت بخش برای شما دارد، مقدار آن را به نصف رسانید. سیترات منیزیوم بخوبی جذب میشود و امکان دارد نوعی از آنرا که با کلسیم مخلوط است بتوانید بصورت کپسول یا گرده، از مغازه های فروش مواد ویتامینه و مکمل ها خریداری نمائید.

سلینوم - ضد اکسید کننده ی (انتی اکسیدانت) بسیار مهم است. هم حافظ سیستم مصون سازی بدن است و هم جنگاور و مبارزی برای سرطان.

- برای آنکه از مسومیت احتمالی در مصرف سلینوم در امان باشید، هیچگاه بیش از ۳۰۰ میکرو گرم آنرا در یک روز مصرف ننمائید.

روی - باندازه ی کم میتواند مصونیت بدن را افزایش دهد و برعکس، مصرف زیاد آن، سبب اختلال در دستگاه ایمنی بدن میشود و باید از آن اجتناب کرد. چنانچه شما غذاهائی که ریشه ی حیوانی دارند از دستور

غذائی خود حذف کنید، همانگونه که قبلاً بشما پیشنهاد کردم، لازم است از مکمل های روی استفاده کنید زیرا سبزی و میوه جات مقدار کمی از این ماده را بشما میدهد. بهترین سرچشمه روی برای گیاهخواران، بقولات (لوبیای خشک، لوبیای چشم بلبلی، عدس، نخود، فرآورده های سویا) و دانه ی غلات است. چنانچه شما از دستورات غذایی گیاهخواران یا نیمه گیاهخواران استفاده میکنید پیشنهاد میکنم روزانه ۳۰ میلی گرم روی مصرف کنید. من شخصاً از پیکولینات روی استفاده میکنم زیرا سرعت جذب میشود.

- روزانه بیش از ۱۰۰ میلی گرم مکمل روی نخورید. زیاد تر از این مقدار ممکن است در سیستم ایمنی بدن ایجاد اختلال کند.

کرومیوم - کمک میکند تا قند خون ثابت بماند و ممکن است کمک کند تا بدن، چربی ها را بسوزاند. بهترین روشی که میتوان از کرومیوم استفاده کرد اینست که از نوع فرآورده ئی که به آن ( کرومیوم GTF) میگویند خریداری و روزانه بمقدار ۲۰۰ میکروگرم میل کنید.

س- روی موجود در بدن را متعادل میکند و ممکن است بمقدار کم، انسان را در برابر تصلب شرایین محافظت کند. باید منتظر بود تا تحقیقات در این زمینه به نتیجه برسد. من توصیه ئی در این مورد نمی کنم مگر آنکه شواهد بیشتری در مورد بی خطر بودن و مزایای این ماده ی معدنی را ببینم.

### آنزیم ها

آنزیم ها، مولکول های پروتئینی ویژه گری هستند که به بازتابهای زیست شیمی سرعت می بخشند. در تمام زمینه های سوخت و ساز بدن، رشد، توسعه و نمو آن دخالت دارند ولی دلیلی وجود ندارد که آنها را جزو دسته ی مکمل ها بحساب آوریم. دلیل این کار ساده است: آنزیم ها بمحض ورود در بدن، در معده ورودی کوچک شکسته میشوند و مانند سایر پروتئین ها هضم میشوند. آنزیم هائی که از طریق ورید، یا مستقماً در لنف تزریق میشوند ممکن است مؤثر باشند ولی آنها ئیکه از طریق دهان وارد بدن میشوند چنین نیست. تنها استثنائی که برای قاعده وجود دارد آنزیم هائی است که معده و لوزالمعده برای هضم غذاها تولید میکنند و مرکز فعالیت آنها در دستگاه گوارشی بدن است. بعضی اوقات من کپسول هائی از این نوع برای بیمارانی که مشکلات دستگاه گوارشی دارند تجویز میکنم. توصیه میکنم که شما پول خود را برای فرآورده های مکمل آنزیم ها مانند «سوپر اکسید دیسموتاز» (۱)، کاتالاز (۲)، گلو تاتیون پزاکسیداز (۳)، یا بطور کلی هر ماده ئی از این قبیل که آخر حرف آن به «آز» ختم میشود و دلالت بر آنزیم دارد، هدر ندهید. بگذارید بدن شما آنزیم مورد احتیاج را خودش بسازد و نگران این موضوع نباشد. همین موضوع در باره ی اسید های نوکلئیک (۴) DNA، (۵) RNA، (۶)، و مولکول هائی که اطلاعات ژنتیکی را در سلول های ما منتقل میکنند نیز صادق است. من دلیلی در دست ندارم که تأیید کنم شما از این مکمل ها استفاده کنید زیرا که سیستم گوارشی بدن شما آنها را نابود میکند.

### فرآورده های مربوطه

چه بسیار از این فرآورده ها مانند عصاره های تیموس حیوانات، فوق کلیوی، هیپوفیز، و غدد تناسلی را من در قفسه ی فروشگاه های مواد بهداشتی دیده ام. من شدت با استفاده از این فرآورده ها مخالفم. تعادل هورمونی بدن انسان بوسیله ی دستگاه های حساسی که بیکدیگر پیوسته است کنترل و نظارت میشود. افزودن مقداری هورمون خارجی به بدن و داخل نمودن آنها در سیستم، میتواند سبب عدم تعادل آن گردد. بعلاوه، تشخیص «عدم کفایت ترشحات فوق کلیوی» و «کمبود تیموس» که فرآورده های اثر بخش آن بوسیله افراد غیر صالحی که آموزش پزشکی نداشته اند (منجمله ویژه گران تغذیه، ماساژ دهنده ها، و کارکنان فروشگاه های مواد غذایی) بی اعتباری ارزش است. هیچگاه نباید از مکمل های هورمون، چه مصنوعی باشد و چه بصورت بافت های خدبه ئی شکل استفاده کنید مگر آنکه نیاز به آن از طریق آزمایشات پزشکی تأیید شده باشد. بطور خلاصه

1 - Superoxide dismutase - 2 Catalase - 3 Glutathion peroxidase - 4 Nucleic acids - هر یک از دو

مجموعه ی مواد آلی (DNA, RNA) که مولکول های آن مشتمل بر مقدار بسیاری دی نوکلئیک اسید است و بطور زنجیره ئی بیکدیگر متصل و در کلیه ی سلول های زنده وجود دارد. ۵- اسید دی اکسی ریبو نوکلئیک ۶- اسید ریبو نوکلئیک



از این نوع فرآورده ها که در جلوی پیشخوان مغازه ها بفروش میرسد اجتناب کنید. بهترین آنها غیر لازم، ویدترین آنها خطرناک است.

### اسید های آمینه<sup>(۱)</sup>

اسید های آمینه، بلوک های ساختمانی مولکول های پروتئین است و بالنسبه، از مواد ساده ی طبیعی است که میتوان آنرا اولین فرآورده ی پروتئین در دستگاه گوارشی دانست. چنانچه شما بمقدار کافی مصرف نمائید (که من در فصل اول به آن اشاره کرده ام و بسیار کمتر از آن است که مردم تصور میکنند) شما تمام اسید های آمینه مورد نیاز خود، و حتی بیشتر از آنرا بدست خواهید آورد. بنا بر این به مکمل های غذایی که حاوی مخلوط هائی از اسید های آمینه است نیازی نیست و اگر این معلمین زیبایی اندام، یا بدن سازان و مربیان ورزشی شما را تشویق به خوردن این معجون ها نمودند، محترمانه سر باز زنید. دوباره، اطلاعات مربوط به پروتئین ها را در فصل اول کتاب مطالعه کنید و بخاطر داشته باشید که مصرف زیاد پروتئین، بر کلیه ها و کبد انسان فشار وارد می آورد که سبب تحریک دستگاه مصونیت بدن خواهد بود.

استفاده از اسید های آمینه ی واحد، بحث دیگری است. چنانچه شما با معده ی تهی، اسید آمینه مصرف نمائید ممکن است تأثیرات مفیدی بر روی مغز و خون شما داشته باشد. بسیاری از این اسید های آمینه منفرد در فروشگاه های مواد غذایی بفروش میرسد. اینها ارزان نیستند و من هم توصیه نمیکنم که شما از آنها استفاده کنید مگر آنکه قبلاً تحقیق کنید تغییرات مفیدی در شما بوجود خواهد آورد. ذیلاً به انواعی از اسید های آمینه که من تجربه کرده ام اشاره میکنم:-

تریپتوفان - L - نوع پیشرو، و منادی «سروتونین»، برای سوخت و ساز بدن است. یکی از انواع انتقال دهنده های مواد غذایی است که مغز، از آنها استفاده میکند و یک قسمت از اطلاعات را از دستگاه عصبی به قسمت دیگر منتقل میکند. «سروتونین»، مانند یک داروی مسکن، تأثیرات تسکین دهنده دارد. از نقطه نظر فرضی، بالا رفتن سطح تریپتوفان - L، در مغز منجر به افزایش تولید «سروتونین» و مسکن های طبیعی میشود. بهمین علت، این نوع از اسید های آمینه، بعنوان یکی از کمک های طبیعی برای خواب، محبوبیت پیدا کرده است.

من، بهیچوجه از دارو ها یا وسائلی دیگر برای خواب رفتن (استفاده مرتب) حمایت نمیکنم. چند سال قبل پزشکان امریکا، تریپتوفان L را با بیماری نادری که عوارض آن دردهای ماهیچه ای بود مربوط ساختند. بیماری بسیار دردناکی است و میتواند کشنده نیز باشد. احتمال دارد که مشکل در آلودگی نوع ویژه ای از تریپتوفان L بود که از یک کارخانه ی ژاپنی وارد شده بود و این کارخانه ظاهر آدر فرآیند محصول خود تغییراتی بوجود آورده بود. در هر حال، اداره غذا و داروی امریکا، اجازه نخواهد داد که اسید های آمینه دوباره وارد بازار شود.

لازم به توضیح است که حرف L در تریپتوفان L، نوع مولکول آنرا مشخص میسازد. اسید های آمینه، بی قرینه و غیر متقارن اند بنا بر این به اشکال راست دست، و چپ دست وجود دارند. بعبارت دیگر تصویر آئینه ای یکدیگرند. دارو سازان آنها را با حروف «D» و «L» نامگذاری کرده اند. بدن انسان برای آنکه پروتئین برای خود بسازد از تریپتوفان نوع «L» استفاده میکند.

فنیلا لالین - پیشرو، یا منادی (2) norepinephrine، (3) dopamine است که هر دو آنها تهییج کننده ی انتقال دهنده های اعصاب است. درست نقطه ی عکس تریپتوفان. «فنیلا لالین - L» ممکن است بحال افرادی که از افسردگی و فرود آفت در رنجند سودمند باشد. فنیلا لالین - D، بطریق دیگری عمل میکند. احتمالاً ممکن است بتواند از درم پاشی مواد مخدر و طبیعی مغز جلوگیری کند و بر این تقدیر، ممکن است قادر باشد به بعضی از افرادی که دردهای مزمن دارند کمک کند. افرادی که فشار خون آنان بالاست باید مواظب باشند از نوع «L»

۱- همینطور که میدانیم پروتئین ها بخش بزرگی از بدن جانوران را تشکیل میدهند، قسمت های مختلف آنرا در کنار هم قرار میدهند و آنرا اداره میکنند. پروتئین ها در تمام سلول های زنده یافت میشود. ماده ی اصلی پوست، ماهیچه، پی، عصب ها، خون، آنزیم ها، پاد تن ها، و بسیاری از هورمون ها است (تنها نوکلئیک اسید ها، که در بالا به آن اشاره شد، که کنترل وراثت بعهد ی آنهاست، میتوانند با پروتئین ها برابری کنند). از نقطه نظر شیمیائی پروتئین ها بسیار سنگین اند. یک مولکول پروتئین حاوی صد ها، یا هزاران واحد آمینو اسید است. شمار ترکیب های پروتئین با حصار در نمی آید و نامحدود است. برای رشد مناسب جانوران جوان، باید آمینو اسید به آنها خوراند شود زیرا بنا بر روایتی، رژیم غذایی موجود حیوانات قادر به تولید آمینو اسید های لازم نیست. ۲- هورمونی است که بوسیله ی مغز حرام غده فوق کلیوی و اعصاب سمپاتیک آزاد میشود و بعنوان ناقل در سیستم اعصاب خاتمه پیدا میکند. ۳- آمینه ای است که بعنوان ناقل عصبی در بدن وجود دارد و پیشرو بقیه ی اجزاء بدن منجمله آدرنالین است.

این اسید آمینه استفاده نکنند. امکان دارد فشار خون آنان را بدتر کند. فنیل‌آلانین -DL که آن را DLPA نیز گویند مخلوطی از این دو نوع است. احتمال اینکه فشار خون را بالا برد کم است و ممکن است برای درمان فرعی فرود آفت مفید باشد. این، فرآورده‌ئی است که من اغلب آن را تجویز میکنم و شما هر سه نوع آنرا میتوانید در فروشگاه‌های مواد غذایی و بهداشتی تهیه کنید.

چنانچه فشار خون ندارید و علاقمندید از فنیل‌آلانین برای تسکین افسردگی خود استفاده کنید، مقدار ۱۰۰۰-۱۵۰۰ میلی گرم از DLPA را صبح ناشتا میل کنید. سپس با ۱۰۰ میلی گرم ویتامین ب ۶، ۵۰۰ میلی گرم ویتامین ث، همراه با کمی میوه، یا آب میوه. بعداً ملاحظه کنید آیا هیچگونه تغییری در بیدار شدن، میزان نیرو و انرژی، یا خلقیات شما پیدا میشود یا نه؟

اگر فشار خون شما بالا است، با ۱۰۰ میلی گرم DLPA شروع کنید و سپس واحد مصرف خود را کم کم طی چند هفته بالا ببرید و بموازات آن فشار خون خود را نیز اندازه بگیرید.

تیروسین -L- این اسید آمینه نیز از پیشروان «نورین فرین» و «دوپامین» است و حتی نزدیکتر از «فنیل‌آلانین» به آنها است. اگر از DLPA نتیجه‌ی مثبتی نگرفتید، تیروسین -L- را آزمایش کنید و باز چنانچه فشار خون شما بالا است جانب احتیاط را رعایت کنید.

لی سین -L- میزان تکرار حملات تب خال در دهان را در بعضی افراد پائین می آورد. ۵۰۰-۱۰۰۰ میلی گرم آنرا با شکم خالی مصرف کنید. اگر شما مصرف دانه‌ها از قبیل آجیل، نخود، یا شوکولات را بحد اقل برسانید، فایده‌ی لی سین -L- بیشتر است.

آرژینین -L- و اورنیتین -L- فرض بر اینست که این هر دو اسید آمینه تولید رشد هورمون در غده‌ی هیپوفیز که تبدیل چربی به ماهیچه‌ها و رشد و نمو آنها را بعهده دارد، زیاد تر کند. این تأثیرات فرضی در روزنه برداران و سایر افرادی که در رشته‌ی بدن سازی کار میکنند، از نقطه نظر روانی بسیار مؤثر است، معهداً از نقطه نظر من عمل سالم و مفیدی نیست. اصولاً بحث باج دادن به اعضای بدن بمنظور رشد آنها بوسیله‌ی هورمون، مرانا راحت میکند. از طرفی من نمیتوانم تأیید کنم که این اسیدهای آمینه از سرانگشتان نشان هنرمی بارد، بعلاوه گران هم هستند. «آرژینین» اثری مخالف با اثرات لی سین دارد و در بعضی از افراد ممکن است تب خال دهان و اطراف آنرا دوباره احیا کند.

برای آنکه مطلب را خلاصه کنم:-

- هیچگاه اسید آمینه‌های مخلوط شده را نخرید. پول خود را هدر داده اید.

- برای درمان حالات مخصوص، فقط یک نوع اسید آمینه مصرف نمائید.

فقط آنها را با شکم خالی میل کنید و بمحض اینکه در یافتید نتیجه‌ئی که در طلب آنید عاید نشد، مصرف آن را قطع کنید. بین سه تا چهار هفته برای آزمایش کافی است.

مکمل های پروتئین

مکمل های پروتئین در اجتماع امروزی ما مقبولیت عام یافته است. از اینکه افراد با کمبود پروتئین مواجه شوند بیم دارند و از طرفی از تأثیرات منفی که مصرف زیاد از حد آن در سازواره‌ی بدن دارد بی‌خبرند. اصولاً دلیلی وجود ندارد که انسان پروتئین مورد نیاز بدن خود را از مکمل‌ها تأمین کند.

اخیراً یک خلبان چهل و نه ساله، پس از انجام آزمایشات خون که نتیجه‌ی آن بعلت بد کار کردن کبد وی رضایت بخش نبود، بمن مراجعه نمود. بطور دقیق، آنزیم‌های کبدی این شخص بحد زیاد بالا رفته بود و این حالتی است که دلالت بر بیماری‌های عفونی از قبیل آماس کبدی، یا حالتی غیر عادی از تمرکز گلبول‌های سفید در خون دارد. جز اینکه میگفت خسته است، عوارض دیگری از این بیماری‌ها در وی وجود نداشت و نتیجه‌ی آزمایشات نیز منفی بود. این شخص، همیشه در حالتی ممتاز از سلامت بود. اصولاً فردی بود حریص برای سلامت بدن و در همین زمینه بر روی وزنه برداری و بدن سازی کار میکرد. از رژیم غذایی وی پرسیدم و اینکه آیا از مکمل‌ها نیز استفاده میکند یا نه؟ هنگامی که گفت مقدار بسیار زیادی از پروتئین چه در غذاهای خود و چه

بصورت پودر همراه با نوشیدنی‌هایی که در مخلوط کن خانه اش برای خود تهیه و مصرف مینماید زیاد تعجب نکردم. علاوه بر اینها از مکمل‌هایی از قبیل «اورنیتین»، «آرژینین»، «تریپتوفان» و سایر قرص‌هایی که ماهیچه

های بدن را سطبر و گوشت آلود کند، استفاده مینموده است. بمن اطمینان داد که در مقام مقایسه با سایر دوستانش که در زیبایی اندام و بدن کار میکردند، این معتدل ترین پرهیزی بوده است که وی میتوانسته است داشته باشد. بوی دستور دادم مصرف کلیه ی مکمل ها را متوقف کند ورژیمی کمی پروتئین کم و هیدرو کربور زیاد داشته باشد شروع کند. بعضی از گیاهان دارویی برای التیام بخشیدن و جبران نمودن ضایعات کبدی در اختیار او گذاشتم (در مبحث اشکالات کبد از آن بحث بمیان آمده است). ظرف دو هفته اعمال کبدی وی بحال عادی باز گشت نمود.

### مکمل های مختلف

خیمه‌ای- بصورت پودر یا تکه های کوچک، از دیرباز یکی از مکمل های پر طرفدار بوده است. مخمر آبجو، یکی از فرآورده های جانبی کارخانه های آبجوسازی است که تلخ مزه و در مقام مقایسه با مخمر های تغذیه ای برای تغذیه و مصرف انسان تولید میشود، ماده ی غذائی ندارد. مخمر غذائی منبع مناسبی برای ویتامین - ب کمپلکس، مواد معدنی و کمی پروتئین است (که شما به آن نیاز ندارید). چندان گران نیست. یک قاشق چایخوری از این مخمر را که شما مصرف کنید، رنگیزه ی آدرار شما زرد میشود (بعلت وجود ریوفلاوین در آن) و از طرفی باندازه ی کافی ویتامین ب-۳ در اختیار شما قرار خواهد داد. اگر از مزه ی مخمر غذائی خوششان می آید بجای کره، بر روی ذرت برشته خود (پاپ کورن) از آن بریزید و از این طریق از ویتامین ب-۳ آن استفاده کنید. مخمر دود داده ی «تورولا» خوشمزه ترین مخمر هاست و میشود از آن بعنوان چاشنی در غذا استفاده نمود ولی منبع ویتامینی و معدنی خوبی نیست و احتمالاً بعضی از ترکیبات سرطان زا دارد.

«اسپیرو لینا» و «کلورلا»، دو نوع مختلف از جلبک های آب تازه هستند که اینروزها آنها را برای مصارف تغذیه ای کشت میدهند، می خشکانند و بصورت پودر یا قرصهای سبز تیره رنگ در اختیار مشتریان آن قرار میدهند. بسیار گران است و باندازه ی بسیار زیاد در باره ی معجزات آن بعنوان مکمل تبلیغ بعمل آمده است. چیزی که این جلبک ها در اختیار انسان قرار میدهند بیش تر، پروتئین است که شما به آن نیاز ندارید و کمی ویتامین و مواد معدنی. ادعاهائی که در باره ی معجزات این فرآورده ها بعمل آمده است با تحقیقاتی که انجام شده، به ثبوت نرسیده است.

منبع اصلی اسپیرولینا، دریاچه «تکسکو کو» بوده است. دریاچه ی بزرگی خارج از مکزیکوستی، که بشدت آلوده است. جمله ای که میخواهم عنوان کنم مؤدبانه نیست ولی تفاله های یک دریاچه ی کثیف و آلوده را خشکانده اند و آنرا مکمل غذائی نام نهاده اند. اطمینان دارم که فرآورده های اسپیرولینای اولیه، از این دریاچه پراز ترکیبات ناسالم بوده است. اینروزها، هر دوی این خزه ها (اسپیرو لینا و تکسکو کو) را در بر که های تمیز کشت میدهند ولی هر چقدر فرآورده های آنها بهداشتی و تمیز باشد، من دلیلی برای استفاده از آنها نمی بینم.

علف جو، علف گندم و علف یونجه،- گیاهان سبزی هستند که بعضی از مردم باورشان بر این است که اینها پراز مواد غذائی است. دو گیاه اول از جوانه ی دانه های گندم و جو سربرون زده است. یونجه، گیاهی است خوردنی که جزو بقولات هم بحساب می آید و بمصرف خوراک دام میرسد. فشرده یا عصاره ی علف گندم را در بعضی از فروشگاه های مواد غذائی و بهداشتی بفروش میرسانند و بر همین قیاس، پودر و قرص هر سه گیاه که از خشک شده ی آنها بدست آمده است. شواهدی در دست نیست که بر ادعاهائی که در باره ی این سه گیاه بعمل آمده است مهر تأیید زینم و من آنها را پیشنهاد نمیکنم. یونجه، بویره، ممکن است حاوی ترکیباتی طبیعی باشد که به سیستم ایمنی بدن زیان وارد آورد.

اسیدوفیلوس- نامی است کلی برای خشک شده، یا مایع نوعی از باکتری های زنده که شیر را ترش مزه میکند و برای سازواره ی روده ای بدن و کارهائی که انجام میدهد «دوستانه» لقب گرفته است. ساخته شده ی آنرا میتوانید از فروشگاههای بهداشتی خریداری نمائید. مایه ی اصلی این معجون غالباً شیر است ولی اخیراً انواع غیر لبنی آن بازار آمده است که بجای شیر، از آب هویج استفاده شده است. همه ی این فرآورده ها تغلیظ بیشتری از سازواره های مورد نظر را در اختیار ما قرار میدهد تا ماست، شیر اسیدوفیلوس، یا سایر فرآورده های لبنیاتی کشت داده شده را بدست آوریم.

هنگامی که من مسافرتی به کشورهای غیر پیشرفته داشته باشم، با غذای روزانه ی خودم اسیدوفیلوس

مصرف میکنم ویر آن باورم که این کار از اسهالی که معمولاً در مسافرت ها به انسان به علت تغییر محیط دست میدهد جلوگیری میکند یا امکان آنرا بحد اقل میرساند. پیشنهاد میکنم، هر کس انتی بیوتیک مصرف میکند، بویژه از طیف وسیع آن مانند تترا سیلین و آمپی سیلین، که همه چیز را در سیستم روده در هم شکسته و متلاشی میسازد، از اسید و فیلوس استفاده نماید. همچنین پیشنهاد میکنم خانم هائیکه بعضاً به عفونت های مهبلی گرفتار میشوند از این مکمل استفاده نمایند.

واحد استفاده یک قاشق غذا خوری از مایع کشت داده شده را علاوه بر مقداری که از راه دهان مصرف مینمائید، مستقیماً در مهبلی خود قرار دهند.

همواره تاریخ را در فرآورده های اسید و فیلوس دقت نمائید. هدف آن است که با کتری های موجود در آن زنده و حالتی مساعد داشته باشند و اگر تاریخ فرآورده منقضی شده باشد رنج بی حاصل است.

جرم گرم - فرآورده ئی است که مزه ی دانه های آجیل، و شباهت زیادی به مواد غذایی که از غلات تهیه شده و با شیر بعنوان ناشتائی مصرف میشود دارد. از گیاهک دانه ی گندم که حالت جنینی دارد بدست می آید. منبعی طبیعی برای ویتامین «ئی» است و ضمناً پر است از کالری و چربی و چون چربی آن چند غیر اشباعی است لذا جرم گندم بفوریت باد خورده و متعفن میشود. اگر شما آنرا دوست دارید بمقدار کم خریداری کنید، در یخچال از آن نگهداری کنید و بلا فاصله آنرا مصرف نمائید. مشتق دیگری که از جرم گندم بدست می آید «او کتا کوسانول» است که بعنوان مکمل انرژی زا بصورت کپسول فروخته میشود. ادعاهای تبلیغاتی مشرب بر آن است که نیروی مقاومت و پایداری ورزشکاران را اصلاح میکند ولی مطالعات چندی از تأثیرات آن بر روی انسان صورت گرفته است که من استفاده از «او کتا کوسانول» را توصیه نمیکم.

لیتین - ماده ئی است شبیه چربی که در سلول های سازواره های زنده یافت شده است. معمولاً در صنایع غذایی از این ماده بعنوان عامل پایدار کننده یا بحال تعلیق در آورنده استفاده میشود و در فروشگاه ها آنرا بعنوان مکملی که با تصلب شرائین مبارزه میکند، بهبود بخشنده ی حافظه و مبارز با بیماری های Alzheimer (۱) بفروش میرسد. هیچ شاهد علمی وجود ندارد که این ماده بتواند این معجزات را انجام دهد. لی سیتین بی ضرر است ولی خارج از آن مقداری که ما، این ماده را در مواد غذایی خود بمصرف میرسانیم، استفاده از آن بیمورد است. من آنرا برای بیمارانی که تصلب بافت، یا سفت شدگی بافت دارند بعنوان راهی برای تقویت غلاف اعصاب آنان که هدفگاه آن بیماری است تجویز میکنم.

کوآنزیم Q - که به آن کو-کیو-۱۰، نیز گفته میشود. ماده ئی است طبیعی که در بیشتر غذاهائی که کمک به اکسیده کردن سوخت و ساز بدن میکنند، یافت میشود. نوع مکمل آن از ژاپون وارد میشود. کوآنزیم ها ترکیباتی هستند که آنزیم ها را خنثی میسازند و به آنها کمک میکنند تا اعمال شیمی حیاتی خود را انجام دهند. (بسیاری از ویتامین های ب کمپلکس مانند کوآنزیم ها، در بازتاب های سوخت و ساز بدن عمل مینمایند). و چون این هامولکول های بزرگی از پروتئین نیستند، کوآنزیم ها میتوانند در فرآیند گوارش، زنده مانده و وارد در سیستم شوند. کوآنزیم Q ممکن است بکاربری اکسیژن در سطح بافت سلولی را بهبود بخشد و بیمارانی که نارسائی های قلبی یا دیابت دارند، روزانه واحدهائی از آنرا بمیزان ۳۰-۱۰۰ میلی گرم مصرف نمایند. بعضی از استفاده کنندگان این کوآنزیم که سالم بوده اند گزارش کرده اند که به تحمل شخص برای انجام ورزشهای سنگین کمک میکند. در هر حال برای آنکه تأثیرات مفید این آنزیم کشف شود نیاز به مطالعات بیشتری است. کوآنزیم Q، بی ضرر ولی گران است.

اگا-۳-اسیدهای چرب-مانند EPA, DHA، اینها نیز از روغن ماهی که ممکن است با رقیق کردن خون، انسان را در برابر حمله های قلبی محافظت میکند، تشکیل شده اند. همچنین بعنوان عامل ضد تورم در بدن عمل مینمایند. چنانچه شما دستگاه مصونیت خود کاربرد نتان دچار اختلال شده باشد، یا اینکه ورم مفاصل دارید، میتوانید از اینها استفاده کنید. بسیاری از انواع این مواد در قفسه ی فروشگاه های مواد غذایی از روغن ماهی

۱- بی نظمی و اختلالی جدی در درون مغز انسان که خود را در قالب پیری زود رس متجلی میسازد و چون Alzheimer کاشف آلمانی آنرا کشف کرده است بهمان نام نامیده شده است.

سامون گرفته تا کپسول های تغلیظ شده ی EPA موجود است. گوا اینکه بعضاً به بیماران خودم توصیه میکنم که ماهی سامون یا ساردین بخورند ولی معمولاً پیشنهاد نمیکنم که روغن ماهی کپسول شده مصرف نمایند زیرا مطمئن نیستم که اگر آنها به دستور غذایی روزانه ی خود افزوده شود، همان مزایا و خاصیت خوردن ماهی را دارد یا نه؟ بعلاوه امکان دارد که این مکمل های غذایی با همان آلودگی های ماهیان را برای مصرف، ناماً کول میسازد ممزوج شده باشد که در آنصورت خوردن آنها بطور مرتب بصلاح نیست. اگر مردم علاقه بخوردن سامون و ساردین نداشته باشند، معمولاً ما آنان را راهنمایی میکنیم از دانه های بذرک، روغن بذرک یا روغن شاهدانه (زمرد گیاه) بعنوان یک مکمل غذایی استفاده نمایند و روغن ماهی را فراموش کنند. چنانچه شما از داروهای ضد انعقاد خون استفاده میکنید لازم است بطور کلی از مصرف مکمل های روغن ماهی که مؤثر در لخته شدن خون است، خودداری نمائید.

روغن پالمال شامگای (۱)، روغن بوزور و روغن کاوزبان - منابع طبیعی اسیدی چرب بنام GLA (۲) هستند. بسیار مشکل است که آنها را در دستور غذایی جای داد. GLA، عامل مؤثری برای ضد تورم است با این تفاوت که هیچیک از تأثیرات منفی و جانبی داروهای معمولی که برای ضد تورم بکار برده میشود ندارد. همچنین سبب میشود که پوست، مو، و ناخن ها بنحوی سالم و مناسب رشد نمایند. من آنرا برای مداوای بیماری های مربوط به پوست (ناخن های بی دوام و شکننده و مو)، درد مفاصل، اختلال در سیستم مصونیت خود کار بدن، و عوارض دوره ی قاعدگی زنان تجویز میکنم. انتظار معجزه و نتیجه ی فوری از آن نداشته باشید. پس از آنکه GLA را به دستور غذایی خود افزودید، شش تا هشت هفته طول میکشد تا تغییرات محسوسی که بعمل آمده است مشاهده نمائید. این هر سه فرآورده از نقطه نظر میزان GLA که بدن میسرسانند، و نیز از نظر قیمت با یکدیگر متفاوت اند. من معمولاً نوع انگور سیاه را در واحد های ۵۰۰ میلی گرمی، دوبار در روز که با صرفه ترین راه است انتخاب میکنم.

«مان های هوموپاتی» (۳) - راه سالم و بی آزار رقیق سازی مواد معدنی، عصاره های گیاهی و سایر موادی است که طبق اصول طب هوموپاتیک تهیه شده است. فرض بر اینست که این نوع درمان، بازتاب های شفا بخش را تحریک کند تا در منبع انرژی بدن خود نمائی کنند. هوموپاتی، نوعی جدال برانگیز از شق دیگر پزشکی است که فرضیه های آن با طب معمولی مغایرت دارد. معهذ بعضی از مردم بر آن باورند که برای آنان کار میکند. هنر استفاده از روشهای هوموپاتیک اینست که درمان صحیح را از بین هزاران روش موجود انتخاب نموده و بنحوی دقیق و مفید آنرا رقیق نماید. کتابچه ی راهنمایی برای اینکار تهیه شده است و بیماران میتوانند مواد مورد نیاز خود را انتخاب نموده بخود درمانی مشغول شوند.

---

۱- linolenic acid-2 gama linolenic acid-3 Homeopathic (درمان بیماری ها بوسیله ی تجویز دارویی که در

اشخاص سالم علائم آن مرض را بوجود آورد).

## صندوقچہ طب گیاهی

بیشتر افرادی که برای مشورت های پزشکی بمطب من می آیند بهنگام بازگشت نسخه هائی از گیاهان داروئی با خود بهمراه دارند. اینروزها برای هر یک از نسخه هائی که برای داروخانه ئی مینویسم، در حدود چهل پیشنهاد برای استفاده از گیاهان میدهم. این روش را پنجسال است آزمایش کرده ام و طی این مدت، بازتابی منفی برای هیچیک از درمانهائی که کرده ام از طرف بیماران خود نداشته ام. هیچ پزشکی که متگی به دارو های داروخانه ئی است، قادر نبوده است سابقه ئی تا این حد آیمین وبدون خطر داشته باشد. بعلاوه دریافته ام که داروهای گیاهی که من تجویز میکنم بسیار مؤثر است. بویژه هنگامی که این گیاهان جزئی از یک برنامه ی مداوای طبیعی که شامل تعدیل در برنامه های غذائی، تمرین مناسب، کم کردن تنش وتجهیز منابع فکری در راه شفا بخشی بوده است.

دانشجویان پزشکی وسایر همکاران، بدفعات از من می پرسند چگونه میتوانند راه استفاده از داروهای گیاهی را فرا گیرند؟ ولی من جواب آماده ئی برای آن ندارم. من آن شانس وفرصت را داشته ام که مطالعات دانشجویی خود را بر روی گیاهان متمرکز کنم وسابقه ئی روشن وپربار از مطالعات در این رشته داشته باشم. چیز هائی که یاد گرفته ام منحصر به کتاب ها نبوده است. هنوز هم که مطلبی تازه فرامیگیرم از کتابها نیست. من کتابها را مرور میکنم تا اطلاعاتی در باره ی تاریخ، مشتقات، تأثیرات، واحتمال زهر آگین بودن گیاهانی که مورد علاقه ی من است کسب کنم ولی بیشتر چیز هائی که آموخته ام از مردمی بوده است که با گیاهان سرو کار داشته اند. با گیاه شناسان، ویژه گران در مانهای طبیعی، وسرخ پوستان امریکائی. از اینکه راه دیگری جز آنکه در کلاس درس معلمین حاضر گردیده و این نوع دانش را کسب نموده وسپس آنها را تجربه کنم داشته ام، متأسفم.

روزی از روزها ممکن است بکوشم کتابی بنام « کتاب مراجعه ی رومیزی پزشکان » در باره ی طب گیاهی بنویسم زیرا علاقمندم بیشتر پزشکان گیاهان را بجای داروهای شیمیائی قوی وخطرناکی که اینروزها مصرف آنها مد روز شده است تجویز نمایند.

در این فصل از کتاب، من اطلاعاتی کلی راجع به گیاهان بشما میدهم :- چه نوع آنها را استفاده کنید، از کجا تهیه کنید، وچه خطراتی دارند که باید از آنها آگاه باشید. سپس به بعضی از گیاهانی که من آنها را بی خطر، مؤثر ومعمولاً مفید برای حالاتی مشترک میدانم و گیاهانی که شما ممکن است علاقه داشته باشید آنها را در اطراف خانه ی خود بعنوان پایه ئی برای صندوقچه ی طب گیاهی خود داشته باشید، اشاره میکنم.

مانند ویتامین ها ومکمل های آنها، طب گیاهی نیز پزشکان وصنعت را بصورت دوقطبی در می آورد و در این میان بیماران هستند که باید موضع خود را روشن سازند. صنعت گیاه واستفاده از گیاه در طب، اینروزها دواسبه گام برمیدارد. مقدار بسیار زیاد از کوششهای تبلیغاتی که در باره ی آن میشود باضافه ی تبلیغات تکراری مانند بقیه ی فرآورده ها، مزخرف وپوچ است. همانطور که فروشگاه های مواد غذائی وبهداشتی آخرین معجزات مکمل ها را در معرض دید مشتریان خود قرار میدهند، بهان طریق، با نحوی زرق وبرق دار و ظاهر فریب، در باره ی گیاهان داروئی نیز تبلیغات انجام میشود. در جواب این همه تبلیغ وآگهی در باره ی گیاهان، طب حرفه ئی علاقمند است هشدار های ترسناک صادر کند ومردم را از خطرات خود درمانی بطور اعم، واستفاده از گیاهان طبی، بطور اخص، آگاه سازد. بعضی از سخنگویان جامعه ی حرفه ئی پزشکی علاقمندند که ما باور کنیم دارو های داروخانه ئی سالم وبی خطر اند و گیاهان چنین نیستند. بعبارت دیگر تکنولوژی برای ما خوب است وطبیعت بد!

بطور کلی فرآورده های گیاهی که شما از فروشگاهها خریداری میکنید مضر نیست. ممکن است غیر مؤثر باشد ولی احتمالاً بیشتر بیجیب شما زیان میرساند تا بدن شما.

در هر حال، یکی دواستثناء وجود دارد. یکی از آنها « کومفری » است. (۱) (symphytum officinale)، از نژاد مختلط اروپائیی وآسیائیی وبومی کشورهای این مناطق. نام طبقه ئی آن symphytum است که مأخوذ از ریشه های یونانی وبمعنی « بافتن با یکدیگر » است ونام نوع آن officinale است که دلالت برموقعیتی است که

این گیاه در طب اروپائی در گذشته داشته است. «کومفری»، سابقه ئی بس طولانی در استعمال دارد و هنوز هم بعنوان یک گیاه شفا بخش زبانزد است. گیاهی است که زخم را جوش میدهد، استخوان را مرمت میکند و اعمال تنفسی و گوارشی را بهبود میبخشد.

افرادی را ملاقات میکنم که خواص معجزه آسائی از این گیاه بر می شمروند. با برگ های آن «نوشیدنی سبز» درست میکنند، درون ساقه های برگ ها را بعنوان سالاد مصرف مینمایند، یا اینکه فشرده ی تغلیظ شده ی برگ ها و ریشه ی آنها بعضی اوقات همراه با عصاره ی انبه هندی (عنبه هم نوشته میشود - مترجم)، یا آنزیم های هاضم غذا بصرف میرسانند. کتابها و جزوات بسیاری که در آنها در وصف مزایای بهداشتی این گیاه داد سخن داده اند، مطالعه کرده ام. بعضی از آنها ادعا کرده اند که این گیاه منبع ویتامین ب-۱۲ برای گیاهخواران است. باید بگویم که چنین نیست! وهمه گفته اند که مصرف این گیاه کاملاً بی خطر است! که البته چنین نیست.

پژوهش هائی که طی دهه گذشته انجام شده است بصورت دو پهلو و مبهم نشان میدهد که حاوی ترکیباتی سمی است بنام pyrrolizidine alkaloids که در بسیاری از گیاهان دیگر نیز وجود دارد و غالباً سبب بیماری و مرگ در دامهائی که چرامیکنند میگردد. این ماده های شیمیائی بویژه برای کبد که در آن امکان انسداد بالقوه ی رگهای کبدی وجود دارد، زیان آور است.

مسمومیت بوسیله ترکیب شیمیائی فوق در انسان، معمولاً در اثر آلودگی اتفاقی دانه های غذایی با تخم سمی سایر گیاهان حادث میشود ولی شواهدی به ثبت رسیده از افرادی که بیشتر آنان اطفال بوده اند، در دست است که پس از نوشیدن چای گیاهی بعلت اشکال حاد کبدی از پای در آمده اند. بعنوان مثال، در سال ۱۹۷۷ یک طفل مکزیکائی در آریزونا پس از آنکه شربتی از چای برای رفع گلودرد بوی داده شد، بدرود حیات گفت. این چای از داروخانه ئی خریداری شده بود که داروهای گیاهی مکزیکائی نیز میفروخت و بعداً کاشف بعمل آمده بود که برچسب هاصحیح بکار برده نشده بوده است. بجای گیاه بی خطر Gnaphalium، محتوای پاکتی که به پدر طفل داده شده بود، گیاه بیموردی بنام Senecio بوده است که گیاهی است بیابانی و سمی و حاوی مقدار بسیار زیادی Pyrrolizidine alkaloids (۱).

قلیای موجود در ریشه ی «کامفری» از آنچه در برگ آنست قوی تر است. بنا بر این دست اندر کاران تجار تی این گیاه باندازه ی کافی از این ترکیبات خطرناک در اختیار دارند. نوعی از کیسول های «پسین» که از «کومفری» بدست آمده و به آن «کمک گوارشی» میگویند، از ریشه ی «کومفری» تولید شده و بسادگی قادر است باندازه ی کافی Pyrrolizidine برای در هم پاشی کبد هر فردی که طبق واحد های پیشنهاد شده دو قرص آنرا در هر وعده از غذا در روز، آنهم ظرف چند ماه مصرف مینماید، در اختیار وی قرار دهد. حتی اگر معجزه ئی انجام شود و بیماری کبدی ظاهر نگردد، عواقب دیگر استعمال «کومفری» در دراز مدت که عبارتست از فساد و انحطاط سلول های کبد، سرطان کبد، و آسیب هائی که به ریه ها و سایر اعضای بدن وارد میشود، ظاهر میگردد.

دوستاناران «کومفری» اغلب به این هشدارها بی توجه اند و بر آن باورند که همه دست بدست هم داده اند تا یک گیاه معصوم را بدنام کنند. دانشمندان، علاقمندان که مردم را از خطراتی که آنان را تهدید میکند آگاه نمایند و دلیلی وجود ندارد که پارا از ضوابط فراتر گذاشته و کلیه ی چای های گیاهی را محکوم کنند. در حقیقت، امکان مسمومیت بوسیله ی چای کومفری، برگها و عصاره ی آن کوچک است زیرا درصد قلیا های آن معمولاً پائین است و چون نوع قلیا در کومفری ممکن است کمتر زهر آگین بوده باشد، چندان باسانی بوسیله ی دل وروده و احشاء در مقام مقایسه با Senecio و گیاهان دیگر جذب نمیشود. با تمام این تفصیل، و اشاره به زهر آگینی این خانواده از مواد شیمیائی، بسیار مشکل است که بتوان بر خوردن کومفری مهر تأیید زد.

کاربرد موضعی گیاه موضوع دیگری است. بحقیقت، التیام بخشی ممتاز برای جراحات و زخم هاست و جذب قلیا از این طریق بسیار ناچیز است. من کومفری را در صند و قچه ی طب گیاهی وارد میکنم و از آن برای

مترجم کتاب متأسف است که بعلت عدم دسترسی به مآخذ معتبر فارسی، یا به تعبیری فقدان مآخذ علمی معتبری برای ترجمه ی بعضی از کلمات استفاده شده در کتاب، نمیتواند کلمات فارسی مناسبی برای بعضی از کلمات بیابد (گوا اینکه ممکن است برای برگردان بعضی از کلمات مانند این دو کلمه، فارسی مناسبی وجود نداشته باشد). لذا از اصل لاتین کلمات استفاده شده

درمان زخم‌ها و جراحاتی که جوش نمیخورد استفاده میکنم و چند لحظه‌ی دیگر، راه استفاده از آنرا توضیح میدهم.

در سهایی که من از اطلاعات مربوط به کومفری آموخته‌ام عبارتند از (۱) گیاه طبی را نمیتوان تنها بدلیل آنکه سابقه‌ی طولانی در استفاده‌ی مردم از آن دارد سالم و بی خطر دانست، (۲) تجزیه‌ی شیمیایی گیاهان طبی مردم پسند همواره ارزشمند است، (۳) حتی اگر گیاه حاوی سموم باشد، استفاده‌ی فصلی و رقیق آن ممکن است بی ضرر باشد، (۴) بسیار مهم است که مصرف کنندگان، گیاه را از خطرات حقیقی فرآورده‌ی گیاه بنوعی که از گوش دادن خسته نشوند، آگاه کنیم.

اگر زهر آگینی فرآورده‌های گیاهی موضوع بحث نیست، سودمندی آن مورد توجه است. یکی از عللی که طب معمولی و قدیم، داروهای شیمیایی را در طی قرن گذشته با آغوش باز استقبال و پذیرا شد، این بود که واحد دقیق ترکیبات دارو را مشخص مینمود. طب گیاهی، بطریقی وحشتناک غیر دقیق است. از کجا میدانید و مطمئن هستید که تهیه‌ی یک داروی گیاهی، از گیاه صحیح و بمقدار صحیح تهیه شده و بهنگام مصرف فعالیت دلخواه و مورد نظر آن گیاه را در خود حفظ نموده است؟

یکی از نتایج احتراق بازار برای داروهای گیاهی ظهور اخیر شرکت‌هایی است که کوشش میکنند بهترین فرآورده‌های طب گیاهی را در اختیار مشتریان قرار دهند. معهداً برای آنکه شما مصرف کننده‌ی مطلع‌ی باشید، بعضی از حقایق را لازمست بدانید:-

- گیاهانی که بصورت باز، وبسته بندی نشده بفروش میرسد احتمالاً بی ارزش است. گیاهان خشک در مجاورت هوا، نور، و رطوبت قرار میگیرند. خراب تر میشوند. برگ‌ها و گل‌ها بفوریت از بین میروند و پوست و ریشه‌ها دیرتر. هر چقدر برگ‌های گیاه نرم تر و نازک تر بریده شده باشد، کیفیت مطلوب خود را زودتر از دست میدهد. هیچوقت گیاهان خشک شده‌ی را که در ظرف‌های بزرگ فلزی یا شیشه‌ی جای داده اند خریداری نکنید.

- پودر گیاهانی که بصورت کیسول درآمده است احتمالاً بدون ارزش است. علت عمده‌ی زوال گیاهان خشک، اکسیده شدن آنهاست. هر چقدر سطح محوطه‌ی که گیاه را در آن آماده میکنند وسیع تر باشد، زودتر اکسیده میشود. زمانی که گیاه را برای تبدیل به پودر یا گرده آسیا میکنند، این سطح بشدت گسترش پیدا میکند.

- فرآورده‌های گیاهی ممکن است آلودگی پیدا کنند، یا اینکه بصورت تقلبی تهیه، یا فروخته شوند. بستگی باین دارد که گیاه به چه نحور شد پیدا کرده و یا قبل از آنکه بمرحله‌ی تولید برسد چطور بآن رفتار شده است. در این مراحل ممکن است بقایای حشره کش‌ها و قارچ‌های انگلی در آن باقی مانده، یا اینکه با سایر گیاهان بطور تصادفی یا عمد، مخلوط شده باشد. تنه‌هایی که میتوان از این درد سر‌ها رهایی یافت اینست که انسان نوع معروف و مشهور گیاه را که کیفیت ممتاز و خلوص آن آگهی و تضمین شده است خریداری کند و آنرا مصرف نماید. بدنبال فرآورده‌های گیاهی بگردید که بگونه‌ی اصولی و ممتاز درو شده اند.

کاشف بعمل آمده است بعضی از گیاهان چینی که در هنگ کنگ ساخته شده است حاوی داروهای مخدر بسیار قوی است. گیاه رسوای «مروارید سیاه» که برای درمان مفاصل بکار برده میشد حاوی ویوم و فینیل بولتارون، یا داروی ضد تورم بود که بعلت زهر آگین بودن آن دیگر برای انسان‌ها بکار برده نمیشود اگر علقه بخرید گیاهان چینی دارید آنرا از فروشگاه‌های معتبر خریداری کنید و بهر حال اگر لیست اجزاء آن بر روی برچسب نوشته نشده است آنرا نخرید.

- تنتورها و عصاره‌های خشک و منجمد داروهای گیاهی بهترین فرآورده برای خریدن است. تنتورها، عصاره‌های الکلی گیاهان خشک شده است که معمولاً حاوی درصد بالائی از الکل خالص است تا از ضایعات آن جلوگیری کند. تنتورها بسیار ثابت اند و میتوانند گیش وری مفید گیاهان را بصورت عصاره و شکلی مناسب در اختیار ما قرار دهد. تنتورها معمولاً در بطری‌های کوچک داروئی میریزند و قطره چکانی بر روی آن مینهند و قبل از مصرف لازم است قطرات مورد نیاز را در اندازه‌ی مناسب از آب حل نمود. واحد نمونه‌ی که برای استعمال در نظر گرفته میشود معمولاً یک قطره تنتور در یک چهارم لیوان آب است که سه، یا چهار بار در روز با غذا مصرف میشود. قبل از آنکه قطره را در فنجان بریزید، بطری را کاملاً تکان دهید. مقدار الکلی که در هر واحد موجود است آنقدر ناچیز است که نمیتواند بر روی شما تأثیر گذارد. معهداً اگر شما برای نیکار معترضید ممکن است نتواند از بعضی از شرکت‌ها نخرید، که با سه که تهیه شده است بدست آورده اند. حال دیگر آنست که بجای، تنتور،



از نوع خشک شده در اثر انجماد آن استفاده نمائید.

نوع خشک منجمدی که به آن اشاره شد روشی است که در حرارت کم و در مکانی نیمه خلأ که گیاه در آن نهاده شده است، بکمک تشعشع الکتریکی عمل تبخیر انجام شود. روش نیرومند دیگری برای آماده کردن گیاهان داروئی اینست که آنها را در حلال های شیمیائی قرار میدهند، سپس عصاره ی آنرا در خلأ و سرمای فراوان خشک میکنند تا حلال ها از آن خارج شود و سپس آنرا در کپسول های مخصوص بسته بندی مینمایند. این فرآورده ها تغلیظ شده و ثابت است.

- نسبت به هر فرآورده ی گیاهی که عکس العمل نامساعد داشتید، خوردن آن را متوقف کنید. باز تاب نسبت به دارو های گیاهی معمولاً کمتر از دارو های دارو خانه ئی است. معهداً ممکن است این باز تاب ها بوجود آید. ممکن است شما نسبت به گیاهی مخصوص حساسیت داشته باشید یا در برابر مصرف آن از خود عکس العمل نشان دهید.

- از هیچیک از دارو های گیاهی استفاده نکنید مگر آنکه به آن نیاز داشته باشید. گیاهان داروئی، اشکال رقیق گیاهان دارو های طبیعی است. به آنها نمیتوان غذا یا مکمل های رژیم غذایی نام نهاد. بنا بر این شما نباید از آنها بطور اتفاقی یا بی جهت استفاده نمائید.

- تجربه کردن گیاهان شفا بخش، هوشیارانه- پاسخ های مردم به گیاهان مختلف است. تنها باین جهت که فلان کتاب یا فلان شخص گفته است که فلان گیاه در فلان مورد کار آئی دارد، دلالت بر آن ندارد که این گفته در باره ی شما نیز صادق باشد. اجازه دهید که تجارب شخصی خود شما بهترین راهنما برای شما باشد و تنها از گیاهانی استفاده کنید که درمان بخشی آنها را قبلاً تجربه کرده اید.

با آنچه در بالا بعنوان سابقه گفته شد، اجازه دهید تا حالا شمارا با دارو های گیاهی که در صندوقچه درمانی خود ذخیره کرده و بعضاً از آن استفاده میکنم آشنا کنم. همه ی آنها را میتوان بسادگی بدست آورد و اگر طبق راهنمایی هائی که میکنم عمل شود، همه ی آنها سالم و سودمنداند:-

Aloe - گیاهی است بسیار شاداب از افریقا، بارنگهای مختلف که در نواحی گرمسیر میروید. بسیاری از مردم به خاصیت جوش دهنده ی ماده ژلاتینی بارنگ و چسبناکی که از برگهای کلفت این گیاه بیرون می تراود آشنا هستند. عالی ترین داروئی است که میتوان آنرا برای درمان سوختگی در خانه داشت و آنقدر پر فایده است که شما باید کوزه ای از گیاه «آلو» در آشپزخانه ی خود داشته باشید تا هنگام تصادف از آن استفاده کنید.

انواع واقسام گیاه آلو وجود دارد که برگ همه ی آنها بزرگ و کلفت و ژل، یا ژله هم از آن خارج میشود ولی خاصیت Aloe Vera، که همان آلوی حقیقی است و برای سوختگی اعجاز میکند ندارد. این گیاه را میتوان در بیشتر گلخانه ها پیدا کنید. خیلی ساده رشد میکند و چنانچه نور کافی و زهکشی داشته باشد رشدی برق آسا دارد. برای استفاده از گیاه تازه، کافی است که یکی از برگهای پائینی نزدیک ساقه ی مرکزی را قطع کنید، سپس ستون فقرات برگ را که در پشت برگ قرار دارد بطرف پائین، یعنی نوک برگ، قطع کنید، برگ را به دو قسمت طولی تقسیم کنید، ژل هائی را که در حال خارج شدن است با نوک کارد خود جمع کنید و مستقیماً بر روی زخم بمالید. بلافاصله جذب پوست میشود و به مصدوم، یا مجروح آرامش باز میگردد. از این ژل میتوان برای آفتاب سوختگی، سوختگی های حرارتی و هر نقطه ئی از پوست که خارش داشته باشد یا متورم شده باشد استفاده کنید.

فرآورده های آلو، در داروخانه ها و فروشگاه های مواد غذایی و بهداشتی نیز وجود دارد. خاصیت نمناکی فرآورده، آنرا ایده آل برای مصارف پوستی بصورت مایع یا کرم در آورده است. ولی مواظب باشید بعضی از فرآورده های آرایشی مقدار آلوی موجود در آنها چندان زیاد نیست و محققاً آنقدرها که تصور میکنید برای پوست شما نافع نیست. بهتر است به برجسب فرآورده نظر افکنید تا از میزان در صد ژل آلو در آن مطمئن گردید.

شربت Aloe Vera در همه ی فروشگاه های مواد غذایی بفروش میرسد و برای مصارف داخلی است. گو اینکه ادعا های بسیاری در این باره شده است، تنها دلیلی که من برای مصرف آن دارم اینست که زخم معده را جوش میدهد و برای سایر تحریکات دستگاه گوارشی سودمند است. اگر از واحد های زیاد آلو استفاده شود بسیار ملین است و چنانچه شما علاقمندید در حد تعادل از آن استفاده کنید، باید در حدی پائین تر از لینت مزاج از آن استفاده نمائید. حد متعارف، که متوان از آن استفاده کند یک قاشق، حانچه، س، س، از غذاست. مته انداز

ژل تازه که در آب میوه مخلوط کرده آید یا هر یک از فرآورده های دیگر تجارتي که خالص باشد داخل نموده و میل کنید. بسیاری از بطری های شربت آلو وجود دارد که مزه ئی نامطبوع دارند. از نوعی انتخاب کنید که خوش طعم و دلپذیر باشد.

**آرنیکا (Arnica)** محصول چند نوع مختلف گیاه بهمین نام است و آنچه مورد نظر ما است نوعی از آن است که شباهت به گل مروارید دارد و در ارتفاعات غربی امریکا شمالی یافت میشود. تنتور آرنیکا شفا بخشی خارجی و عالی برای زخم ها، رگ برگ شدن ها و ماهیچه ها و مفاصل ناسور است. طرز تهیه آن این است که کلیه ی گیاه را له میکنند و سپس آنرا در الکل می خیسانند. هم گیاه، هم تنتور مختصات و بوئی مربوط به خود را دارند. شما میتوانید تنتور آرنیکا را از فروشگاه های گیاه فروشی یا داروخانه ها بدست آورید.

آن قسمت از بدن که ناسور شده است، بر روی آن آرنیکا بمالید ولی برای پوست از هم دریده، از آن استفاده نکنید. پس از آنکه آرنیکا را بر روی موضع ریختید آنرا مالش دهید. هم مؤثر است و هم روغنی است مالیدنی که درد وورم را کاهش، و جوش خوردن را تشویق میکند. فرآورده های آرنیکا از نظر نیرو و قوت، مختلف است. چنانچه تنتور پس از مالش، در موضع، ایجاد خارش نماید غلظت آن را با افزودن کمی الکل به آن کاهش دهید.

- هیچگاه از تنتور آرنیکا یا چای آرنیکا برای مصارف داخلی استفاده نکنید. این گیاه هنگامی که وارد در دستگاه گوارشی میشود سمی است. (قرص های هوموپاتیک آرنیکا آنقدر رقیق است که انسان مسموم نمیشود و در صورتی که بلعیده شود بلا اشکال است).

**بابونه (۱)** - که یکی از تکیه گاه های اصلی طب سنتی اروپائی است، گل های خشکی است از بوته ی گیاهی از خانواده گل مروارید. گل گیاه بوئی مطبوع مانند بوی سیب دارد. هنگامی که گیاه را در چای ریخته و دم کنید، بوی مطبوع آن آزاد میشود و کمی تلخ مزه نیز هست.

از چای بابونه اگر در منزل موجود باشد میتوان برای بهم خوردگی معده استفاده کرد. بابونه برای درد، یا سوزش معده، بد گواری، و تشنج های بطنی مفید و کاملاً بی خطر است. علاوه بر اینها، خاصیت تنش زدائی، آرامش بخشی و تخدیری نیز دارد. به اطفال و نوجوانان نیز میتوان از این گیاه خوراند و نتیجه ی آن رضایت بخش خواهد بود. البته بزرگسالان که جای خود دارند. بیشتر مردم از مزه ی چای با ترکیب بابونه راضی هستند.

عصاره ی گیاه بابونه در فروشگاه های دارو های گیاهی یافت میشود و چای پاکتی آن در بیشتر فروشگاه های مواد غذایی بفروش میرسد. مادام که چای رایحه ئی معطر و خوشبو دارد میتوان از آن استفاده کرد. چای را باید در ظرفی دم کرد که بخار فرار آن از دست نرود و بهتر است که فرصت داده شود چای بمدت ۱۰ دقیقه، قبل از مصرف در آب جوش خیسانده شود.

**کومفری (۲)** - بحالت ضماد مناسب برای مصارف خارجی و مؤثر برای زخم هائی است که جوش نمیخورد. مانند زخمی که در اثر خوابیدن متمادی در بستر و نرسیدن خون کافی به پشت بیمار ایجاد میشود. یا زخم دیابت، جای گزیدگی عنکبوت و عفونت های افرادی که در سواحل استوائی زندگی میکنند. تمام این حالاتی که از آنها نام برده شد میتواند تولید لژیون های از کار اندازه ئی را در حد وسیع و عریان، برای مقابله با قوی ترین دارو های داروخانه ئی که برای بیماران در نظر گرفته شده است بنماید. همواره از ریشه ی گیاهی استفاده کنید که خشک شده ی آن را بمقدار حجیم میتوانید از فروشگاه ها خریداری نمایید. آن را در یک مخلوط کن برقی بریزید و مقداری از آن را که مورد نیاز است با آب و حتی بهتر از آن، با ژله ی آلو مخلوط کنید تا بصورت خمیر در آید. آرام، آنرا بر روی زخم بگذارید و سپس آنرا با نوار زخم بندی ببندید. پس از آن مرهم را هر روز یکبار عوض کنید، زخم را با آب و آب اکسیژنه در صورتی که چرک مشاهده کردید شستشو دهید. بزودی مشاهده خواهید کرد که از کنار زخم پوست های تازه بیرون میزنند که دلالت بر التیام بخشی آن دارد. با این روش، جوش خوردگی کامل زخم های بزرگ را من مشاهده کرده ام.

اصطفا (۱) - از ریشه‌ی چند گیاهی که از همان طبقه هستند بدست آمده است. آنتی بیوتیک طبیعی دارد و مصونیت را در بدن بالا میبرد. گیاهی است سنتی و بومی قاره‌ی امریکا. در بین باغبانان، این گیاه بنام گل کاج ارغوانی معروف است که گیاهی است آرایشی و تزئینی. بصورت گیاهی وحشی در سراسر دشت‌های قاره‌ی امریکای شمالی میروید و در حال حاضر کشت آن بنظم در آمده و جنبه‌ی بهداشتی بخود گرفته است. کار آموزان طب گیاهی در اروپا و امریکا مدت‌هاست که به ارزش آن پی برده اند. در سالهای اخیر، پژوهش‌های بسیاری بویژه در آلمان بعمل آمده و خواص ضد ویروسی، ضد باکتری و اعتلا بخشی مصونیت بدنی آن تأیید شده است.

شما میتوانید تنتور، کپسول، قرص و عصاره‌ی اچینا کارا از فروشگاه‌های بهداشتی و غذائی خریداری نمائید هنگامی که ریشه‌ی این گیاه را در دهان گذاریم احساسی کرخ کننده و مطبوع به انسان دست میدهد. اگر فرآورده‌ی تجارتي این گیاه این احساس را به شما نداد آنرا پس دهید. همواره در موقع خرید کمی از این گیاه را بروی زبان گذارید و چنانچه حالت بیحسی در زبان شما احساس نشد، گیاه بیفایده است.

قبل از آنکه متوسل به استفاده از آنتی بیوتیک‌ها شوید، از اچینا کارا، برای رفع عفونت استفاده کنید. از آن برای سرما خوردگی، آنفلوانزا، گلودرد و حوادث نا پایدار استفاده کنید. یک قطره از تنتور این گیاه در آب، چهار بار در روز، یا دو کپسول از عصاره‌ی منجمله خشک آن، چهار بار در روز، واحد مصرف برای بزرگسالان است. به اطفال کمتر از ده سال نصف این مقدار را بخورانید. در صورتی که عفونت وجود نداشته باشد، برای بالا بردن مصونیت بدن، واحد مصرف بزرگسالان را نصف کنید و دو هفته آن را ادامه دهید. چنانچه مرتباً از اچینا کارا استفاده کنید کار آئی خود را از دست میدهد. لذا بهتر است پس از پانزده روز، مصرف آنرا متوقف کنید و دوباره پس از دو هفته شروع کنید.

الوتروکوکوس (۲) (جنسه‌ی سیبریائی) - گیاهی است از خانواده جنسه که با جنسه‌ی اصلی (پانا کس) متفاوت است. نام‌های دیگری که باین گیاه داده اند عبارتست از جنسه‌ی خاردار، جنسه‌ی الوترو، والوترو. بسیاری از مردمی که در روسیه زندگی میکنند منجمله ورزشکاران و فضا نوردان، از این گیاه بمنظور مقاومت و پایداری در برابر تنش استفاده میکنند و دانشمندان روسی بر این عقیده مهر تأیید زده اند و آنرا «adaplagon» نامیده اند. یعنی ماده‌ی که خو گرفتن به محیط و تنش را از هر نوع آن که باشد، در انسان بالا میبرد. در گذشته، به چنین ماده‌ی، تونیک مینا میدند. یعنی چیزی که سیستم را منظم یا منبسط و یا آنرا ارتجاعی میکرد تا تحت فشار خم شود، نه اینکه بشکند. طب سنتی چین اعتبار ویژه‌ی برای گیاهان تونیک قائل است زیرا بر آن باور است که ارگان‌های دفاعی بدن را تقویت میکند. در غرب، دانشمندان توجه بسیار کمی به این استراتژی دارند و به گیاهان تونیک، عنایتی ندارند.

بخلاف جنسه‌ی اصلی، الوترو کوکوس، محرک یا بالا برنده‌ی تمایلات جنسی نیست. ولی مانند جنسه، لازم است بطور مرتب طی هفته‌ها یا ماه‌ها مصرف شود تا مؤثر واقع شود. من مصرف آن را به افراد سالخورده، ضعیف، آنانکه مقاومت خود را از دست داده اند، یا اینکه از بیماری مزمن رنج میبرند، توصیه میکنم. فرآورده‌های جنسه‌ی سیبریائی در فروشگاه‌های مواد غذائی و بهداشتی یافت میشود. انواع آن از نظر غلظت و قدرت متفاوت است. پس از خرید بهتر است بدستورات نوشته شده بروی برچسب، دقت شود.

یر- علاوه بر عطر و طعمی که برای چاشنی غذا دارد، داروئی است بسیار پر توان و طبیعی. در فصل‌های پیشین گفته شد که سیر، در پائین آوردن کلسترول خون مؤثر، و تمایل خون به لخته شدن را تقلیل میدهد. علاوه بر اینها کمک میکند تا فشار خون پائین آید. سیر خام، یک آنتی بیوتیک بالقوه است و بویژه در برابر عفونت‌های قارچی بسیار ستیزگرو دارای تأثیرات ضد باکتری و ضد ویروس است. بهترین ماده‌ی که در خانه برای مبارزه با سرما خوردگی سراغ دارم، خوردن چند حبه سیر خام در اولین لحظات بروز سرما خوردگی است. خوردن سیر خام، مطبوع طبع همه نیست ولی باید بخاطر داشت که سیر موقعی که آنرا بپزند یا بخشکانند مواد

پرارزش انتی بیوتیکی خود را از دست می‌دهد و کپسول‌های تجارتهی سیر، همه‌ی خواص سیر تازه را ندارد. می‌توانید سیر تازه را ماً کول ترنماید اگر آنرا خرد کنید و با غذای خود مخلوط کرده و میل کنید، یا اینکه حبه‌ی سیر را به تکه‌های کوچکتر ببرید و مانند قرص ببلعید. اگر نفخ شکم حادث شد، کمتر بخورید. اگر شما بطور منظم سیر می‌خورید و نظر مساعدی نسبت به آن دارید، بوی سیر نخواهد داد. کمی جعفری تازه پس از خوردن سیراگر بجوید، بوی سیرا کاهش خواهد داد.

حتماً اطلاع دارید که یک حبه سیراگر کاشته شود، یک پیاز کامل سیر بشما خواهد داد. بخاطر دارم یکبار یکی از بیماران که گلوی او درد میکرد گفتم دو حبه سیر خام بخورد. مدتی بعد تلفن کرد که بمن اطلاع دهد حالش خوب شده و گلویش بهبود یافته است. بعداً اضافه کرد که این معالجه برای وی در سراسر عمر، سخت‌ترین بوده است. کاشف بعمل آمد که بیمار تصور میکرده است که دو حبه سیر یعنی دو پیاز سیر کامل.

در پرونده‌های خودم مقاله‌ئی از یک ژورنال طبی چین دارم که توضیح می‌دهد چگونه با تزریق سیر در ورید میتوان موارد نادر وجدی عفونت‌های قارچی مغز را که به آن «منژیت کریپتو کوکال» میگویند درمان کرد. (اینروزها این مورد را بعنوان عفونت‌های نادر و استثنائی در بیماران مبتلا به ایدز مشاهده مینمائیم). پژوهشگران چینی سیروریدی را با درمان معمولی از طریق درمان با داروی داروخانه‌ئی (انتی بیوتیکی بسیار زهر آگین بنام آمفوتری سین B) مقایسه کرده‌اند. در این پژوهش، سیر بهتر از هر دارو مؤثر افتاده است و اثری از مسمومیت از خود باقی نگذاشته است.

بهترین داروئی که در خانه برای عفونت‌های گوش کودک ممکن است وجود داشته باشد این است که چند قطره روغن سیر گرم در کانال گوش کودک بچکانند و پس از آن پنبه‌ئی در سوراخ گوش وی جای دهند. برای آنکه روغن سیر بسازیم، چند حبه سیر را له کنید و آنرا در کمی روغن زیتون بریزید و بگذارید چند روز در هوای اطاق بهمان حال باقی بماند و سپس آنرا از یک صافی بگذرانید. این روغن صاف شده را میتوان در شیشه‌ئی بریزید و در یخچال نگهداری کنید. بهنگام ضرورت کمی از آنرا گرم و مصرف نمائید. بعضی افراد پارا فراتر گذاشته و تجویز کرده‌اند که ضرری ندارد اگر تکه‌ی کوچکی از سیر را در گوش گذاشته و بر روی آن پنبه بگذارند که خارج نشود. این تکه‌ی کوچک سیر را انجام جذب میشود و نتیجه‌ی کلی بدست می‌آید.

من، مصرف یک یا دو حبه سیر را در روز برای افرادی که از عفونت‌های حاد، یا باز گردیده در رنجند، از عفونت‌های تخمیری بستوه آمده‌اند، یا اینکه در برابر عفونت‌ها بطور کلی مقاومتشان اندک است توصیه میکنم. آنرا آزمایش کنید نتیجه میگیرید.

Gentian - یا جنتیانای زرد (کوشاد) - گیاهی است از خانواده جنتیانان - ریشه‌ی این گیاه تلخ مزه و اثری معجزه آسا در دستگاه گوارش دارد. گیاه شناسان یا گیاه بازان اروپائی به نوع «تلخ مزه» ی آن علاقمندند و برای تحریک کردن و میزان کردن دستگاه گوارشی از آن استفاده میکنند. در امریکا چند نوع از فرآورده‌های جنتیان که بالکل آغشته شده وجود دارد و در بعضی از موارد با بعضی از گیاهان دیگر ممزوج شده است و هدف این بوده است که به آن طعم و مزه‌ی مطبوع داده شود. مثلاً آنگوستورای تلخ مزه که برای کوکتیل شهرت فراوان داشته و شما میتوانید آنرا در بسیاری از فروشگاه‌ها بیابید، تنتوری ساخته شده از ریشه‌ی جنتیان است که خاصیت طبی فراوان نیز دارد.

برای دستگاه‌های هاضمه‌ی تنبل، کم‌اشتهائی یا نفخ شکم، کوشش کنید یک قاشق چای‌خوری از «آنگوستورا» قبل، یا بعد از غذا میل کنید (تجربه کنید کدامیک برای شما مفیدتر است). اگر خوششان نمی‌آید آنرا بطور خالص مصرف کنید، با کمی آب مخلوط کنید. ریشه‌ی جنتیان کاملاً بی‌خطر و مؤثر است.

بیل - گیاهی است آشنا و معروف. حاوی موادی مؤثر و مفید است که ایجاب میکند در خانه وجود داشته

باشد. برای رفع حالت تهوع مفید است و بعنوان ضد تورم طبیعی برای موارد آرتروز، آماس کیسه‌های مفصلی و سایر درد‌های عضلانی مفید است. سیستم قلب و ورگهای وابسته به آن را تنظیم میکند و بطور کلی کارهائی را که آسپرین برای ما انجام میدهد، زنجفیل نیز انجام میدهد. شما میتوانید از زنجفیل تازه چای درست کرده میل کنید. نصف قاشق چایخوری از ریشه زنجفیل رنده شده را در ۸ اونس (تقریباً ۲۲۰ گرم یا سی سی) آب جوش بریزید و بمدت ۱۰-۱۵ دقیقه بگذارید خیس بخورد. سپس آنرا از صافی بگذرانید و با کمی عسل، یا بطور ساده

زنجفیلی دارند استفاده نمائید. مغازه های مواد بهداشتی گروه های زنجفیل یا کپسول های آنرا در اختیار دارند که میتوانید از آن نوع هم استفاده کنید. یک یا دو گرم گرده ی زنجفیل در روز، حد متعادل مصرف است ولی افرادی که حالت تورم داشته اند، گزارش میکنند که ظرف چند ماه بیش از این مقدار در روز مصرف کرده اند. در هر حال، زیاد تر از این مقداری که گفته شد ممکن است حالت سوختگی در معده ایجاد کند و برای آنکه این احساس از بین رود باید زنجفیل را با غذا میل کرد.

**درگزیره ی طلائی - Goldenseal** - گیاه کوچکی است که در جنگل های شرق امریکای شمالی میروید. ریشه ی این گیاه که داخل آن زرد رنگ است مزه ئی بسیار تلخ دارد و چون استفاده ی داروئی آن بسیار زیاد و در سالهای اخیر بحد شیاع رسیده است میتوان گفت که نسل این گیاه در جنگل منقرض شده است. خوشبختانه سازمانهای مربوطه بفرکراین مسئله بوده اند و اخیراً مقدار بسیار زیادی از آنرا کشت نموده اند. معمولاً این ریشه ی زرد رنگ را بصورت پودر در آورده و در کپسول در دسترس مشتریان قرار میدهند. این نحوه ی تهیه معمولاً ثابت است (ولی بعضاً مواد اضافی ارزان قیمت با آن مخلوط میکنند). عصاره های مایع گیاه یا تنتور آن نیز موجود است.

من از این درزگیر، یا جوش دهنده طلائی بصورت پودر استفاده میکنم. شما میتوانید آنرا مستقیماً بر روی زخم پاشید. ضد عفونی دهنده ی بسیار خوبی است و در دلگمه بستن زخم بسیار مؤثر است. استفاده اصلی من از این گیاه اینست که زخم و قسمتهائی از بدن که متورم شده است با آن شستشو میدهم. در یک فنجان آب گرم، یک قاشق چایخوری نمک و نصف قاشق چایخوری از گرده ی طلائی را مخلوط کنید (توجه داشته باشید که بطور کامل حل نمیشود) از این محلول برای رفع گلودرد قرقره کنید. زخم دهان را نیز میتوان با این محلول شستشود (برای ورم لوزه ها، زخم زبان و عفونت لثه ها نیز مفید است). اگر آنرا با کمی فلفل قرمز مخلوط کنید (مشروط بر آنکه بتوانید آنرا تحمل کنید) نتیجه ی کار مؤثر تر است. استفاده از این گرده، بدون فلفل قرمز، برای شستشوی مهبل بهنگام سوزش سودمند است. منتها باید اجازه داد که محلول کاملاً ته نشست شود و ذرات معلق در آن بیالاید. آنگاه برای شستشوی مهبل از آن استفاده شود. بجای آنکه از انتی بیوتیک ها برای عفونت و سوزش چشم استفاده شود میتوان از goldenseed استفاده کرد. برای شستشوی چشم لازم است که از آب استریل استفاده کنید و اجازه دهید تا ذرات معلق در آب کاملاً ته نشست شود. چنانچه رنگ محلول کدر و ابری شد آنرا دور بریزید زیرا دلالت بر آن دارد که باکتری در آن روئیده است.

مصرف داخلی goldenseed برای بنظم در آوردن دستگاه گوارشی مفید است و شهرت ویژه ئی بعنوان پالایش دهنده خون کسب نموده است. من آنرا بعضی اوقات به افرادی که ناتوان وضعیف شده اند، یا دستگاه گوارشی آنان ناتوان است، یا اینکه استعداد بازگشت امراض عفونی را دارند پیشنهاد میکنم. معهذاً بر آن باورم که کاربرد داخلی آن کمتر از کاربرد خارجی آن است. بطور خلاصه goldenseed، یکی از مؤثرترین و مفیدترین جزء از صندوقچه ی داروهای گیاهی است.

**مولین (Mullein)** - یکی از گیاهان خود روئی است که در کنار جاده ها میروید. برگ های بزرگ و کم ارتفاعی دارد و در سال دوم رشد خود گلی دراز و میخی شکل تولید میکند. سرخ پوستان و افراد مهاجر اولیه به امریکا، برگ این گیاه را بعنوان علی البدل توتون تدخین میکردند و برای درمان بیماری های مربوط به عروق از آن استفاده ی طبی مینمودند. تنتور مولین گرفتگی سینه و سرفه های خشک برونشیتی را التیام می بخشد. یک قطره چکان پراز تنتور را در کمی آب گرم بریزید و هر چهار ساعت یکبار مصرف کنید. این گیاه مسموم کننده نیست. موقعی که به فروشگاه برای خرید تنتور مولین رفتید چه بسا روغن مولین هم در آنجا یافت شود. این روغن از عصاره ی گل مولین که در روغن زیتون پرورانده شده بدست آمده است و برای درمان عفونت های گوش سودمند است و همان اثری را دارد که روغن سیر دارد. آنرا گرم کنید و چند قطره در گوش بچکانید و با کمی پنبه سوراخ گوش را محکم ببندید. برای آنکه بیشتر اثر داشته باشد میتواند سیر هم بر آن بیفزائید.

**گل ساعت - (Passion Flower)** - بعنوان مسکن و آرام بخش از آن استفاده میشود. گیاهی است بومی جنوب شرقی امریکای شمالی و بالارونده. گل هائی خوراکی تولید میکند که به آن گل ساعت گویند. از کل گیاه، عصاره و تنتور تولید میشود که شما میتوانید آنرا از فروشگاه های گیاهی خریداری کنید. اثری آرام بخش دارد

و میتوان از آن بعنوان الحاقیه برای برنامه های تنش زدائی بهتر از داروهای موجود داروخانه ئی استفاده نمود. یک قطره چکان پراز تنتور یا عصاره ی آنرا در کمی آب گرم بریزید و تا حد چهار بار در روز، چنانچه حاجت افتد، مصرف نمایید.

نوع یابانی- نوع دیگر از گیاهانی است که در هضم غذا بسیار مؤثر است و معمولاً برای تسکین حالاتی از قبیل سوزش معده، بد گواری یا سوء هاضمه، استفراغ و امثال آن، از این گیاه استفاده میشود. برگ خالص این گیاه را میتوان از بیشتر فروشگاههای بزرگ خریداری کرد. در ظرفی در بسته آنرا دم کنید که اجزاء فرار آن از دست نرود و هر چقدر میتواند گرم، یا خنک شده آنرا در یخچال نگهداری نمایید. و بنوشید. من درد معده بسیاری از بیماران خود را با تجویز نعناع، بجای نوشیدن قهوه مداوا کرده ام. چنانچه زیاد غذا خورده باشید یک نوشیدنی نعناع بعد از شام، بار نا راحتی شما را سبک میکند.

این گیاه، میتواند قسمتهای پائین دستگاه گوارشی را تسکین دهد و برای آنکه به آن قسمت ها برسد باید از نوع کپسولی آن استفاده کرد. علت اینستکه بدون آنکه اسید معده بر روی محتویات کپسول تأثیر گذارد، کپسول، دست نخورده و سالم وارد در روده ها گردیده و بار خود را در آنجا تخلیه کند. دوست دارم به کلیه بیماران که عوارض معدی و روده ئی دارند، یا آنکه لوله ی گذرگاه آنان متورم شده است، یا آنکه به سایر بیماری های حاد مبتلا هستند، این گیاه را تجویز کنم.

مانند سیر، آشنائی قدیمی ما با نعناع، مانع از آن میشود که ما آنرا بطور جدی وارد در دسته ی دارو جات کنیم ولی حقیقت اینستکه نعناع یکی از قوی ترین و مؤثر ترین دارو برای مشکلات معدی و روده ئی است. غیر سمی نیز هست.

پودر نارون (Slippery elm) - که آنرا از لایه ی درونی پوست درخت نارون قرمز بدست می آورند. سرخ پوستان امریکا از آن بعنوان مرهم استفاده مینموده اند زیرا بر روی بافت های مخاطی تحریک شده تأثیر بسیار مساعدی دارد. شما میتوانید قرصهای لوزی شکل آنرا در بیشتر فروشگاه ها بدست آورید. برای تسریع در درمان گلودرد میتوانید از آن استفاده کنید. از پودر آن میتوانید برای تسکین، یا جوش دهنده ی زخم استفاده کنید. همچنین میتوان از این پودر، مواد غذایی از قبیل فرنی برای کودکان و افرادی که بعلت ابتلا به بیماری های مزمن، سست و ناتوان گردیده اند تهیه نمود. همچنین برای تسکین بافتهای تحریک شده ی دستگاه گوارشی بسیار مناسب و مفید است. یک قاشق چایخوری از این گرده را با یک قاشق چایخوری شکر مخلوط کنید و دو فنجان آب جوش به آن اضافه کرده بهم بزنید. اگر علاقه داشتید کمی دارچین به آن بیفزائید و هر روز یک، یا دو فنجان از این معجون را میل کنید.

پودر نارون قرمز را میتوانید با کمی آب مخلوط کنید و ضمادی تهیه کنید که برای سوختگی، کورک، زخمهای سطحی و قسمت های متورم بدن مفید و مؤثر است (ضماد کامفری، بر عکس، برای زخم هائی خوبست که بخودی خود جوش نمی خورد). این درمانی که گفته شد بدون خطر و ارزش آنرا دارد که نحوه ی استفاده از آنرا فرا گیرید.

روغن درخت چای - یکی از واردات جدید استرالیا از بر گهای درخت *Melaleuca alternifolia*، درختی است که بومی ناحیه ویلز جنوبی جدید است، استخراج شده است. بومیان اولیه ی استرالیا برگ این درخت را بهنگام سرما خوردگی میجویدند و چای آنرا برای درمان بیماری های کلی می نوشیدند. روغن برگ این درخت ضد عفونی کننده ئی است بسیار قوی و مفید ترین دارو برای درمان بیماری ها. مایعی است شفاف، بشدت معطر و رایحه ئی مانند او کالیپتوس دارد.

روغن درخت چای بهترین درمان برای عفونت های قارچی پوست است که من آنرا می شناسم. (بیماری قارچی انگشتان، عفونت قارچی و خارش های بیموقع). همچنین دراز بین بردن عفونت های قارچی پنجه های پا یا ناخن ها، یعنی حالتی که در برابر قوی ترین انتی بیوتیک ها از خود مقاومت نشان میدهند، بسیار مؤثر است. تنها کاری که لازم است شما آنرا انجام دهید اینست که روغن را دو یا سه بار در روز بر روی موضع بمالید.

روغن درخت چای غیر سمی است. با تمام نیرو آنرا بر روی کورک یا سایر عفونت های موضعی قرار دهید. یک محلول ۱۰ درصد (در حدود یک و نیم قاشق غذاخوری در یک فنجان آب گرم) این روغن برای

شستشو و تمیز کردن زخمهای عفونی بسیار مفید و مؤثر است. همین محلول ده درصد برای شستشوی مهبل مفید است معهداً بعضی از خانمها بعلت تحریکی که ممکن است در موضع ایجاد نماید از استعمال آن اکراه دارند.

روغن درخت چای در اغلب فروشگاههای بهداشتی و گیاهی موجود است. اطمینان حاصل کنید که بر روی برچسب جمله‌ی خالص نوشته شده باشد.

یوواورسی - یا توت فرنگی همیشه سبز، که در شمال اروپا و امریکای شمالی میروید. سرخ پوستان امریکا به این گیاه «کی نی کی نیک» میگفتند و از برگهای خشک شده‌ی آن نوعی سیگار درست میکردند. برگهای این گیاه بویژه، درمانی گیاهی است برای تحریکات و تورم دستگاه ادرار. همچنین کمک میکند تا سنگهای کلیه و مثانه حل گردیده و بخارج دفع شود. علاوه بر اینها کمک میکند تا قاعدگی سنگین و دردناک زنان با منقبض شدن رگهای خونی که در سرراه زهدان قرار گرفته است آرام تر و تحمل بارتر گردد. تنتور و عصاره‌ی کپسولی «یوواورسی» بمنظور استفاده‌ی کوتاه مدت در دسترس است. (دراز مدت آن ممکن است بافت هارانا سور و دردناک کند). واحدی که برای مصرف این تنتور باید بکار گرفت عبارت است از یک قطره چکان پراز تنتور در یک لیتر آب یا یک یا دو کپسول، سه تا چهار بار در روز.

والرین (Valerian) - از ریشه‌ی یک گیاه اروپائی بنام *Valerina officinalis* که مسکن اصلی و قابل مصرف در اروپا و امریکا قبل از اختراع داروهای «باربیتوریک» که در اوائل این قرن بعنوان داروی مسکن و خواب آور تجویز میشد بکار میرفت. ریشه‌ی گیاه، رایحه‌ئی نفوذ پذیر و مشخص دارد که گربه‌ها از آن خوششان می آید ولی برای بعضی افراد سازگار نیست. والرین بی خطر است و در خواب رفتن کمک مؤثری است. قدرت آن در این مورد بیشتر از ترییتوفان - L است.

معمولاً من نوع تنتوری آنرا تجویز میکنم. واحدی که برای اینکار لازم است عبارتست از یک قطره چکان پر، یا یک قاشق چایخوری از تنتور در مقدار کمی آب که قبل از رفتن بر تخت خواب باید مصرف شود. افرادی که معتاد به استفاده از داروهای خواب آور قوی هستند ممکن است والرین رانپسندند معهداً میتواند کمک باشد که از داروهای قوی، دل برکنند و به این داروی طبیعی و بدون خطر روی آورند. بعضی دیگر از افرادی هستند که در برابر والرین از خود حساسیت نشان میدهند و بر آن باورند که واحد پیشنهاد شده‌ی والرین ممکن است آنان را با خماری صبحدم مواجه سازد. این افراد میتوانند میزان کمتری از آنرا مصرف نمایند.

بخاطر داشته باشید که والرین مانند سایر داروهای مسکن و مؤثر، دژم ساز و بر روی سیستم مرکزی اعصاب انسان تأثیر مستقیم دارد. در هر حال، از قرص هائی که پزشکان برای خواب تجویز میکنند، ملایم تر است و بیاد ندارم که استفاده از آن اعتیاد بار آورد. با تمام این اوصاف، من، مصرف خارج از قاعده‌ی آنرا که انسان به آن متکی شود توصیه نمیکنم.

والرین، گیاهی درمانی و بی خطر است و لازم است که در منزل، محلی برای آن ذخیره گردد. در اینجا انتخاب داروهای گیاهی که وجود آنها در صندوقچه‌ی گیاهان داروئی شما لازم است، به انتها میرسد. دوباره تأکید میکنم که لازم است از این داروها در کمال هوشیاری استفاده کنید، هر کدام از آنها را تجربه کردید، نتیجه را یادداشت کنید تا در یابید چگونه برای سلامت شما و خانواده‌ی شما کاربرد دارند.

قسمت چهارم

کچھ نئی از درمان های خانگی  
برای بیماری های عمومی



## «مان های خانگی»

در این مبحث شما مشروحاتی از پیشنهادات مرا برای مقابله با حالات عمومی بیماری ها بوسیله ی روشهای طبیعی مطالعه خواهید نمود. این روش ها شامل تعدیل های غذایی، استفاده از ویتامین ها، مکمل های آنها، داروهای گیاهی و سایر اقدامات و پیشگیری هائی که در فصل های قبل به آنها اشاره شده است خواهد بود. در بعضی از موارد پیشنهاد نموده ام که بموازات این درمانها، از معالجه ی بیماری ها با اضداد آنها غفلت نورزید. در بعضی از موارد دیگر پیشنهاد کرده ام که بمحض شروع درمان طبیعی، درمان بیماری با اضداد آنها متوقف کنید. هیچگاه داروهای را که نسخه برای آنها صادر شده است بطور ناگهانی متوقف نکنید. هنگامی که درمانی جدید را آغاز میکنید، آنها پله پله و بتدریج قطع کنید. مثلاً اگر دارویی برای شما تجویز شده است که آنها چهار بار در روز بمصرف برسانید، برای یک، یا دو هفته آنها به سه بار کاهش دهید، سپس دوبار در روز برای یک هفته و بر همین قیاس. اگر شما یک قرص از دارویی را در روز میخورید، آنرا نصف کنید و برای یک یا دو هفته نصف آنرا میل کنید و سپس نصف آن را (یعنی یک چهارم قرص) برای هفته ی بعد، سپس یک چهارم قرص را یک روز در میان، تا آنکه خوردن قرص متوقف شود. هر چه این تغییرات تدریجی تر باشد حفظ تعادل برای بدن شما آسانتر است. اگر علائم مرض بدتر شده هیچ شکی بخود راه ندهید و دوباره بمیزان مصرف قرص بلافاصله قبل از ترک کردن آن برگردید. ممکن است علاقه داشته باشید موضوع را با پزشک خودتان که بشما نسخه داده و روشنفکر نیز هست مطرح سازید.

درمان طبیعی معمولاً بیش از درمان با داروهای قوی داروخانه ئی به زمان نیاز مند است. بعنوان مثال داروهای گیاهی ترکیبات فعال حیاتی را با غلظت کمتری از طریق راه های غیر مستقیم به رگها و سازواره های مورد نظر میرساند. بنا بر این تأثیر آنها بردن تدریجی و کمتر از داروهای خالص داروخانه ئی بنمایش درمی آید. شاید لازم باشد که شما بین شش تا هشت هفته صبر کنید تا از نتیجه ی درمان طبیعی مطلع گردید. همین موضوع در مورد تغییرات حاصله در دستورهای غذایی و ورزشی نیز صادق است. کمی صبر داشته باشید، به پیشنهادات دل بنبندید و به آنها فرصت دهید تا کار آئی خود را به ثبوت برسانند.

**جوش صورت (غرور جوانی) -** برای بیشتر افراد وجود جوش در صورت مصیبت بار است. اگر چه این جوش ها نه جای زخم از خود باقی میگذارد و نه اینکه بطور جدی صورت رازش و بد نما میکند. جوش ها در اثر فعالیت زائد غده های روغنی در پوست بوجود می آید که معمولاً نتیجه ی فعالیت هورمونی اضافی در افراد بالغ است. اختلالی است عمومی که در پوست صورت، شانه ها و قسمت بالای پشت، خود را بنمایش میگذارد و در مردان بدتر از زنان است. عفونت، علت اصلی این کار نیست و از مصرف نمودن آنتی بیوتیک از قبیل تراسیلین و امثال آن برای درمان جوش باید اجتناب نمود. رژیم غذایی نیز نمیتواند مشخصه ی جوش ها تلقی شود ولی بسیار مهم است که از خوردن غذاهای چرب و حاوی ید (که در حلزون صدف دار و نمک ید دار وجود دارد) خودداری نمائید. پوست بدن را مرتب با آب و صابون و Benzoyl peroxide شستشو دهید. بنزویل پراکسید، تمیز کننده ی بسیار خوبی است و یکی از اجزاء اصلی و فعال بسیاری از محلول ها و کرم ها، چه در پیشخوان داروخانه ها و چه در نسخه ی پزشکان است. از هیچیک از فرآورده هائی که برای پوست تهیه شده و حاوی روغن های مختلف یا رنگ است، مصرف ننمائید.

یکی از گیاهانی که برای درمان پوست بسیار مفید است گل همیشه بهار است. همیشه بهار، گلی است با رنگهای مختلف که میتوانید آنها را برای باغچه ی خود خریداری نمائید. از گل های نارنجی کم رنگ این گیاه میتوان تنتور، محلول و کرم تهیه نمود. کوشش کنید پوست خود را با چای که از گل این گیاه تهیه میکنید شستشو دهید و اگر اینکار را نمی پسندید فرآورده ی پوستی این گیاه (Calendula) را از فروشگاه های مواد غذایی - بهداشتی خریداری و مصرف نمائید.

بیشتر جوش های صورت در خاتمه ی سن بلوغ خود بخود از بین میرود ولی چنانچه این کار انجام نشد یا آنکه درد سراسر ایجاد نمود لازم است جداً با آن مبارزه نمود تا محل جوش از اثرات زخم محفوظ بماند. برای اینکار داروهای «آ» مشتقات ه تامس: «آ» است که دستاوت معنه ان مثال Tretinoin که از آنفاست که

A-Retin از آن گرفته شده و برای اینکار بسیار مناسب است مشروط بر آنکه زیر نظر یک ویژه گر بیماری های پوستی بمصرف برسد. در هر حال، از این دارو نمیتوان بطور موسمی یا دلخواه استفاده کرد زیرا ممکن است سبب تحریک پوست گردیده و زهر آگین نیز باشد.

بعضی از گیاه های چینی وجود دارد که برای درمان جوش صورت بسیار مفید و مؤثر است. من بچشم خودم اثرات این گیاه ها را هنگامی که داروهای داروخانه ئی ثمر بخش نبوده است دیده ام.

پیدایش ناگهانی غرور جوانی ممکن است نشانه ئی از غیر متعادل بودن هورمون یا مسمومیت داروئی نیز باشد. برای اطمینان از موضوع بهتر است یک آزمایش پزشکی انجام شود تا شک برطرف گردد.

آرژئی-آلرژی عبارتست از مصونیت جابجا شده. موادی که سبب حساسیت میشوند از قبیل موی سگ، گرده گیاه، گرد و غبار و قارچ یا کپک قارچی، در حقیقت نمیتوانند بما آزار رسانند و بهمین علت نیز هست که دستگاه مصونیت بدن در برابر آنها عکس العملی از خود نشان نمیدهد. آرژئی تنها پاسخ عالمانه ی سیستم مصونیتی بدن در مقابل این مواد است و هر چیزی که دانسته شد میتواند دانسته نیز باشد. هدف از درمان آرژئی با این باشد که سیستم ایمنی بدن را قانع سازد که با این مواد خارجی میتوان در کمال صلح و صفا کنار آمد و زندگی کرد. طب سنتی نتوانسته است به این هدف نائل گردد و بجای آن پاسخ های آلرژی زا را منکوب و جاودانی ساخته و به ایجاد مسمومیت بیشتر دامن زده است.

آلرژی، ریشه های مضاعف دارد. یکی از آنها توارث است زیرا این حالات اغلب در کودکانی یافت میشود که والدین آنان سابقه ی آلرژی دارند. یکی دیگر از ریشه ها در مغز و سیستم اعصاب است. تنش های احساسی میتواند بازتاب های آلژیک را تشدید کند. برعکس، روشهای تمدد اعصاب، میتواند آنها را تعدیل کند. فردیکه با مشاهده ی گل رزبشت دگرگون میشود، امکان دارد با دیدن یک گل پلاستیکی، عکس العمل از خود نشان دهد. این، همان اشتغال مغز و ذهن این شخص است که در برابر پاسخ های بی جا و غیر عقلانی دستگاه ایمنی بدنش عکس العمل نشان میدهد.

در حقیقت آلرژی، در مرز مشترک مغز-بدن نشسته و جا خوش کرده است. هیچ جای بحث و سؤال راجع به حقیقت فیزیکی آلرژی نیست زیرا امکان دارد شما از یک بازتاب آلژیک جان دهید و در عین حال، امکان دارد آنرا با تغییر دادن حالات فکری و احساسی خود تار و مار کنید. از این نمونه ها من زیاد دیده ام. افرادی را با آلرژی های سخت و دیر پا دیده ام که با تغییر شغل، جدا شدن از همسر، یا اموری مانند آنها ریشه و منبع تنش را از بین برده اند. یکی از راه هاییکه میتوان از مزیت ارتباط بین مغز و بدن در آلرژی ها استفاده نمود، توسل به درمان بوسیله ی خواب مغناطیسی است. هیپنوتیزم قادر است بازتاب های آلرژی را کاهش دهد یا آنکه بطور کلی از آن جلوگیری کند و بدستگاه مصونیت بدن بیاموزد عادات بی فایده ئی را که کسب نموده است ترک کند.

ریشه ی دیگر حساسیت محیط است. رژیم غذایی بتحقیق میتواند بر روی واکنش های آن، یا عدم وجود آن تأثیر گذارد. مانند در معرض تماس قرار گرفتن با موادی که در زمان هائی حساس تحریک کننده و آزار دهنده اند. پروتئین اضافی آزار دهنده سیستم مصونیت بدن است و آنرا ادا میکند که همواره در حالت فعال قرار گیرد. بعبارت دیگر، بیش از حد لازم از آن کار بکشد. پروتئین موجود در شیر گاو، بویژه، بعضاً متخلف است و برای افرادی که آمادگی قبلی ژنتیکی به آلرژی دارند ممکن است علل مخفی مشکلاتی باشد که برای آنان بوجود می آید. بنابراین یکی از استراتژی های درمانی اینستکه از یک رژیم غذایی کم پروتئین استفاده شود و کوشش شود شیر و فرآورده های لبنیاتی از دستور غذایی بطور کلی حذف شود.

خطرناک ترین نوع واکنش حساسیت، شوکی است که در برابر واکنش به یک انتی ژن به انسان دست میدهد. ممکن است که انسان با این شوک، در اثر خفگی که نتیجه ی آماس خشک نای است، و در اثر حرکت هوا بدرون ریه دچار اختلال میشود، جان دهد. این شوک ممکن است در اثر پاسخی که بدن به گزیدگی حشرات میدهد، یا فرو بردن غذاهای آلرژی زا بوسیله ی افراد حساس، یا فرو بردن یا تزریق واحد هائی از دارو ها حادث شود. یک تزریق آدرنالین (تحت نظر پزشک) معمولاً به واکنش ها بگونه ئی صحیح و مطلوب خاتمه میدهد.

درمان های پزشکی برای واکنش های آلرژی که چندان حاد و جدی نیستند کمتر مؤثر و غالباً زیان آور نیز

احساس تنش یا رخوت فکری بشما دست داد هرگز از انٹی هیستامین (۱) استفاده نکنید. حتی در موارد بیکه این دارو هابرای کارهای مغز تنش ایجاد نمیکند. بجای آنکه آلرژی را درمان کنند آنرا تشدید مینمایند. در نتیجه ی این کار شیوه ی زیاده پاسخگونی سیستم ایمنی بدن بجای آنکه تضعیف شود، وعبارت دیگر کمتر در برابر آلرژی هاز خود واکنش نشان دهد بیشتر میشود وچنین معنی میدهد که در آینده به درمان های بیشتری نیاز است. این اعتراض به داروهائی از قبیل کورتیزون و مشتقات آن نیز وارد است. هیچگاه از کورتیزون، پردنیزون یا سایر دارو های استروئید برای درمان واکنش های حساسیت استفاده نکنید مگر آنکه این حساسیت خطرناک و تهدید کننده بمرگ باشد. اگر لازم باشد شما این هورمون های قوی را مصرف کنید، استعمال آنها را به دو هفته محدود کنید. استروئید ها حساسیت را با خاصیت فرونشانی شدیدی که دارند در بدن انسان جاودانه میکنند و سیستم ایمنی بدن را نیز ضعیف میسازند.

Anemia - کم خونی یا فقر ادم که تشخیص آن با آزمایش خون بدست می آید. چنانچه گلبول های قرمز خون و مقدار هموگلوبین خون بطور غیر طبیعی پائین باشد علت آن با آزمایشات مختلف باید مشخص گردد. مثلاً کم خونی که در اثرنا کار آئی آهن در افراد بالغ مشاهده میشود علتش از دست دادن خون زیاد بهنگام قاعدگی یا خون ریزی داخلی در دستگاه های معدی و روده ئی است. در هر حال باید آنرا پیدا کرد واز بین برد. نوع دیگر کم خونی، نتیجه ی از بین رفتن گلبول های قرمز خون است که میتواند آشکار کننده مصونیت خود مختار بدن باشد. دلایل دیگری که برای کم خونی میتواند وجود داشته باشد عبارت است از فرود آفت کار آئی مغز استخوان ها بوسیله ی عفونت، سرطان، یا در معرض سموم شیمیائی و پرتو افشانی قرار گرفتن. بطور خلاصه، کم خونی یکی از علاماتی است که در بدن اشکالی وجود دارد و برسیدگی کامل پزشکی نیاز مند است و موضوعی نیست که بتوان آنرا در خانه معالجه کرد.

علائم مشخصه کم خونی عبارتست از خستگی، رخوت و کم رنگی (زرد رنگی). زمانی که فردی از خستگی مزمن و کمبود انرژی صحبت میکند لازمست یک شمارش کامل از خون وی بعمل آید (CBC). این یک آزمایش ساده است که کم خونی را مشخص میسازد و پیشنهاد میکند چه آزمایش های دیگری باید از بیمار بعمل آورد.

هیچگاه سر از خود اقدام به درمان کم خونی نکنید مگر آنکه علت آنرا دانسته باشید. Angina - گلودرد، گلو یا آنژین، یا آنژینا پکتورین ( کلمه ی لاتین آن که «درد در سینه» معنی میدهد)، عارضه ئی معمولی از کمبود شریانی است که سبب اضطراب، ناتوانی و بعضاً پیش در آمد حملات قلبی است. مشکل اولیه اینست که شریانهای اکلیلی قلب، بعلت تصلب باریکتر میشود و در حالیکه نیاز به اکسیژن برای ماهیچه های قلب فراوان و حیاتی است با این وجود باندازه ی کافی اکسیژن بقلب نمیرسد. تشنج شاهرگ های قلب نیز امکان دارد نقشی در این عارضه داشته باشد. دردهای وابسته به آنژینا معمولاً پس از تفراتی که فرد انجام میدهد، یا پس از خوردن غذا شروع میشود و با استراحت تخفیف پیدا میکند. طب سنتی آنرا با داروهائی که شریانها را گشاد میکند (نیترو گلیسرین، نیتريت ها و نیترات ها) درمان میکند. یا آنکه از بار قلب میکاهد (با تجویز Calcium-Channel Blocker or, Beta - Blockers). اینها همه درمان عارضه ئی است و شکل اصلی را تغییر نمیدهد. از طرفی همه ی آنها داروهائی هستند بسیار قوی و بالقوه خطرناک. راه دیگر مبارزه با این عوارض آنژیوپلاستر، یا ایجاد گذرگاه فرعی (Bypass) بروی شریان قلب از طریق جراحی است که اعمالی بسیار گران قیمت است و امکان دارد موقتاً مفید واقع شود ولی پیشرفت بیماری را متوقف نمیکند.

راه دیگری که در برابر این دارو های قوی در پیش پای ما موجود است استفاده از دارو های گیاهی است که باید آنرا گل نوعی گیاه بنام خفچه (۱) (درخت کویج) تهیه نمود. خفچه، جریان خون در سرخ رگها را تشدید میکند و کمتر از داروهائی که در حال حاضر استعمال میشود، زهر آگین است. واحد شروع این گیاه یک یا دو کپسول از عصاره یخ خشک آن چهار بار در روز است. اگر لازم است که شما از دارو های قوی تر استفاده کنید، مصرف خفچه ممکن است شما را قادر سازد تا مقدار کمتری از آن داروی قوی را مصرف کنید. این گیاه ضمناً

۱ - Antihistamines - موادی که برای درمان حساسیت بکار رفته و سبب خستگی کردن اثر هیستامین در بافت ها میشود. ۲ -

مقدار ادرار را زیاد میکند.

دو نوع از ویتامین های مکملی که برای اینکار مفید اند عبارتند از «کوآنزیم-Q» و «کارنی تین-L» که یکی از اسید های آمینه است و متابولیزم ماهیچه های قلب را اصلاح میکند. هیچکدام از این دو، ارزان نیست. واحد مصرف کارنی تین، هزار میلی گرم در روز است.

شواهد علمی که در دست است نشان میدهد که تصلب شرایین و نارسائیهای شریانی را میتوان با یک رژیم غذایی ودقت در سبک زندگی، یعنی گیاه خواری، خوردن غذاهای کم چربی، ورزش یوگا، مراقبه، درمان دسته جمعی و ورزشهای سبک، درمان نمود. ادامه ی این روش در دراز مدت کم هزینه تر از مصرف دارو ها یا جراحی است و چه بسا تنها امیدی است که بتوان بیماری های شریانی را که مسبب آنژینا است متوقف کرد.

Anxiety یا دلپسی، اضطراب- این حالت را بیماری قرن نام نهاده اند و بدون شک دارو های ضد اضطراب، بزرگترین منبع پولسازی برای شرکت های داروئی در سالهای اخیر بوده است. همانگونه که در فصل ششم به آن اشاره کردم، این دارو ها خطرناک و باید از آنها اجتناب نمود زیرا در کار آئی و عمل مغز اختلال ایجاد میکنند، سبب رخوت و سستی بدن میشوند و بویژه نوعی ژست اعتیاد را در بدن تقویت میکنند. لطفاً یکبار دیگر مبحث تمدد اعصاب در فصل ششم را مرور کنید. تمرینات تنفسی بهترین راهی است که من برای ضد اضطراب می شناسم. همچنین مبحث مربوط به گل ساعت را مرور کنید.

#### Arrhythmia

یا طپش نامنظم قلب، نامی است کلی برای بسیاری از بی نظمی ها و اختلالات که انواع آن از بی خطر شروع میشود و به نوع تهدید کننده ی حیات انسان ختم میشود. متداول ترین طپش، نوع تکی آن «ضربان های از قلم افتاده» است (در حقیقت انقباض های پیش رس و نابهنگام بطن های پائین قلب سبب این عمل میشود و شخص احساس میکند یک ضربان قلب حذف میشود و یا اینکه قلب متوقف میشود و دوباره بکار می افتد). این بی نظمی را میتوان بنظم در آورد و معمولاً بی خطر نیز هست. بی نظمی های قلبی که نگران کننده است نوعی است که با بیماری های حاد قلبی در ارتباط است که البته احتیاج به مداوای پزشکی دارد.

شما میتوانید کارهای بسیاری انجام دهید تا قلب را تشویق کنید دست از «ضربان های از قلم افتاده» بردارد و کمتر برای شما نگرانی ایجاد کند. خوردن کافئین را مادام العمر از دستور غذایی خود حذف کنید. کافئین یکی از معمولی ترین علل و رایج ترین محرک برای بی نظمی در طپش قلب است. از مصرف بقیه ی دارو های محرک از قبیل نیکوتین، کوکائین، آمفتامین (۱)، اِندُرین (۲)، فِنیل پرو پانولامین (۳) و غیره جداً پرهیز کنید، گو اینکه اینها که گفته شد محرک نیستند. الکل و ماری جوانا دو ماده ی دیگری هستند که انسان را آماده و مستعد برای طپش نامنظم قلب مینمایند و باید در استفاده از آنها کمال احتیاط را بخرج داد.

عمل دیگری که لازم است انجام دهید، عادت به ورزش است. ورزش بهترین تنظیم کننده ی قلب است. تأثیرات اضطراب و تنش را میتوانید با تمرین های مربوط به سست سازی بدن و تمدد اعصاب از بین ببرید (فصل ششم را مطالعه نمایند). افرادی که طپش نامنظم قلب دارند لازمست از تمرین های تنفسی دوبار در روز استفاده کنند. از مکمل های کلسیم- منیزیم میتوان بعنوان سست ساز عصبی و عضلانی استفاده کرد زیرا امکان دارد بتواند قسمت هایی از ماهیچه های قلب که تحریک شده و سبب این طپش های نامنظم گردیده است آرام کند. شما میتوانید ۱۰۰۰-۲۰۰۰ میلی گرم کلسیم (سیترات، یا گلو کونا ک) با اضافه ی همان مقدار منیزیم، هنگام رقتن برخت خواب در شب میل کنید. برای مدتی نامحدود همین رویه را ادامه دهید. بهمین نحو میتوانید از کوآنزیم Q و کارنی تین L استفاده کنید.

چنانچه عارضه ی طپش قلب، بیش از یکی دو ساعت طول کشید، یا اینکه سبب تنگی نفس یا درد در سینه شد، لازمست به پزشک خود مراجعه کنید یا در محلی حاضر شوید که در آنجا نوار قلب میگیرند و بهر حال شما به دارو و درمان نیاز مندید.

ورم مفاصل- (Arthritis)- عبارتست از تورم مفصل ها که مرضی است معمولی برای درد، از کار افتادگی و از شکل افتادن اندام ها. پزشکان، هر از گاهی از «مفاصل حاد» سخن میگویند تا حدت و شدت آنرا بیان کنند زیرا

قسمتی از بدن که تحت تأثیر قرار گرفته، باد کرده، قرمز رنگ، سفت، و چنانچه دست بزیند، داغ است. منشأ ورم مفاصل میتواند ضربه‌ی روحی باشد یا اینکه عارضه‌ی از امراض عفونی باشد ولی در بیشتر موارد ورم مفصلی روماتیسمی، یعنی بیماری مربوط به دستگاه خود مختار مصون سازی بدن است که بیشتر گریبانگیر افراد جواتر بویژه زنان میشود، یا روبرو به انحطاط گذاشتن اندامها بویژه در افراد مسن است که مشمول مردوزن، هر دو میشود.

آسم (Asthma) - از فقره بیماری هائی است که سبب انقباض لوله‌های تنفسی میگردد و سبب خس خس کردن بویژه بهنگام بازدم و بطور کلی در تنفس مبتلایان میشود. آسم، یکی از بیماری‌های مشترک برای کودکان و بزرگسالان است که اغلب بصورت پنهانی و مرموز جلوه گر میشود و تهدیدهای آنرا دست کم نباید گرفت. داستان آسم در جهان همه گیر شده و هر روز به سرعت پیشرفت میکند و جای تعجب نیست اگر ادعا شود با ازدیاد اتوموبیل در سطح جهان و آلودگی هوا در اثر دود اتوموبیل‌ها و صنایع، خطر گسترش آن بیشتر خواهد شد. اولین اثر یک حمله‌ی آسمی، بسته شدن باند های عضلانی است که اندازه‌های لوله‌ی تنفسی را بنظم درمی‌آورند. این عضلات بوسیله‌ی اعصاب کنترل میشوند ولی به چه دلیل اعصاب انسان آنها را بدون جهت منقبض میکند، هنوز بدرستی معلوم نیست؟ آسم، میتواند در اثر آلرژی یا احساسی باشد، یا اینکه بعلت تهییج در اثر ورزش، یا عفونت دستگاه‌های تنفسی، یا اینکه بدون هیچگونه دلیل عقلی که پزشکان آنرا «ذاتی» یا «باطنی» مینامند ظاهر شود. آسم میتواند بدون اطلاع قبلی، خودرا نشان دهد و یا محو شود. حتی میتواند بگشود. داروهای قوی که پزشکان بعنوان ضد عارضه‌ی آسم از آنها استفاده میکنند غالباً زهر آگین، معتاد کننده و با کمال تأسف بد تأثیر است. معهذاً اگر حمله‌های سخت آسم دست دهد به رسیدگی فوری و بستری کردن بیمار در بیمارستان نیاز است.

آسم دوران کودکی همراه با آلرژی که در او ان کودکی ظاهر میشود، با بزرگ شدن کودک تا سن بلوغ زائل میشود. از همه بدتر، نوع ذاتی آسم است که هنگامی که شخص در دهه سوم و چهارم حیات قرار گرفت ظاهر میشود و در مقابل هر نوع درمان مقاوم است.

دو هدف برای درمان آسم وجود دارد: یکی اداره و رسیدگی به حملات مزمن و حاد آن و دیگری کنترل و جلوگیری آن در دراز مدت. من خودم از چند نوع گیاه برای حملات آسم حاد استفاده کرده‌ام و نتیجه‌ی آن رضایت بخش بوده است. یکی از آنها «افدرای چینی» است. گیاهی است در زمره‌ی گیاهان سنتی چین و منبع طبیعی افدرین که داروئی است محرک و منبسط کننده‌ی برونش‌ها. شما میتوانید ساقه‌های خشک افدرارا بخرید (شبهه ریشه‌های جاروب است) و از آن، پس از دم کردن، چای مطبوعی تهیه کنید و برای دفع حملات آسم از آن استفاده کنید. استفاده از ساقه‌ی افدرای، خطرات جانبی استفاده از افدرین را از بین میبرد. مستی از ساقه‌های فشرده افدرای در ربع لیتر آب بریزید و آنرا با حرارتی ملایم در حالیکه سر ظرف را پوشانده اید برای مدت بیست دقیقه بجوشانید. آنرا صاف کنید و یک یا دو لیوان آنرا هر دو یا چهار ساعت میل کنید. زیاد تر از این اگر خورده شود سبب عصبانیت و بیخوابی خواهد شد. شما کپسول و تنتور افدرارا نیز میتوانید از فروشگاه‌های مواد بهداشتی خریداری کنید و طبق واحدی که بر روی آن نوشته است آنرا مصرف نمائید. (هیچگاه از افدرای امریکائی که بعنوان چای مورمون در امریکا شهرت یافته است استفاده نکنید زیرا افدرین بکار برده شده در آن بسیار کم است).

داروی گیاهی دیگری که برای آسم مفید است «لوبلیا»، یا برگ توتون هندی است. سه قسمت از تنتور لوبلیا را با یک واحد از تنتور «کاپسیکوم» (لفل قرمز) مخلوط کنید. با شروع حمله‌ی آسمی، بیست قطره از مخلوط فوق را در آب حل کرده و میل کنید. هر سی دقیقه یکبار این عمل را تکرار کنید تا جمع دفعات به چهار برسد. ذیلاً بعضی از پیشنهادات کلی در کنترل آسم در دراز مدت و جلوگیری از حملات آن اشاره میکنم:-

- از دستور غذائی خود، شیر و کلیه‌ی فرآورده‌های لبنیاتی را حذف کنید. پروتئین شیر سبب اضافه شدن ترشحات بلغم در گذرگاه‌های دفع میگردد و از طرف دیگر امکان دارد به ترکیبات آلرژی‌زای آسم کمک کند. نه تنها لازم است از شیر، ماست، پنیر و بستنی اجتناب شود بلکه لازم است برچسب سایر فرآورده‌ها مطالعه شود تا معلوم شود ریشه‌ی لبنیاتی نداشته باشند. نان، بعنوان نمونه، اغلب، حاوی شیر بدون چربی است.

- همیشه بمقدار زیاد آب بنوشید تا آنکه دستگاه تنفسی مرطوب باشد.

- همواره تمرین های تنفسی را که قبلاً به آن اشاره شده است فراموش نکنید. نه تنها این تمرینات روشی برای سست سازی بدن و تمدد اعصاب است، بلکه شمارا کمک میکند تا با دوره ی وحشت بد سگال و ناراحتی های دستگاه تنفسی که در اثر حملات آسم به آن دچار خواهید شد، مبارزه کنید.

- در آسم های حاد و مزمن، بهتر است مشمت و مال دادن سینه را فراموش کنید. اینکار سبب میشود که محیط محدود اعصاب و ماهیچه های سینه شکسته شود و زود تر احساس آرامش کنید. بهترین روشی که من میشناسم، مالش عضلات و ماهیچه های سینه توسط یک فرو ویژه گر استخوان است که با روش مشمت و مال استخوان خاجی، سینه را مالش دهد - منوی غذائی موجود خود را بکلی تغییر دهید. شکر را قطع کنید، سر تا پا سبزی خوار شوید، بدانش طولانی کردن طول عمر روی آورید، یا دوران دراز مدت روزه داری را شروع کنید. معمولاً آسم با این نوع تغییرات، بعنوان پاسخ یا دهن کجی از طرف شما، ناپدید میشود.

- تماس خود را با محرک های دستگاه تنفسی کم کنید. دود، گرد و خاک، کپک قارچی و مواد شیمیائی فرار، از این دسته اند. منابع اشیاء زحمت افزا را از خانه ی خود بیرون بریزید و یک دستگاه پالایش هوا در خانه خود نصب کنید یا اینکه اگر در ناحیه ئی که زیست میکنید هوا نامساعد است، منزل خود را تغییر دهید.

- تجربه کنید که زندگی کردن در نواحی دیگر چه تأثیری بر روی شما دارد: مناطق کوهستانی، دشت و بیابان، یا در نقاط ساحلی. آسم، امکان دارد با تغییر آب و هوا بهتر شود.

- سیستم سنتی داروئی چین و هندوستان (شفا بخشی سنتی هند که به آن «ایورودیک» میگویند) را تجربه کنید. این سیستم ها بعضی اوقات قادرند از طریق تعدیلاتی که در رژیم غذائی بعمل می آورند، یا داروهای گیاهی که برای بیمار پیشنهاد میکنند، کمک های ذیقیمی در رها بخشی بیمار از گرفتاری های آسم بنمایند.

- همواره از دارو هائیکه جزواضداد آسم محسوب میشود در کمال احتیاط انتخاب یا تجویز شده است استفاده کنید. مثلاً برای آسم آلرژیک، سریع ترین داروی نتیجه بخش آنست که کرومولین (همچنین اینتال) را با تنفس بدرون ریه بفرستید. بیشتر دارو هائی که برای اتساع و گشاد کردن خوبند، تحریک کننده اند و خودشان آهنگ دستگاه عصبی سمپاتیک را افزایش میدهند و تنش انسان را دوچندان میکنند. تئوفیلینی که از جای گرفته میشود، سابقه ی طولانی برای مصرف در معالجات آسم دارد ولی بعضی از آنها آنقدر ها که پزشکان تصور میکنند بی خطر نیستند. خطر بزرگی که دارد این است که شخصیت انسان را تغییر میدهد. سایر دارو های این دسته را میتوان برای آرامش بخشی تنفس کرد و بدرون ریه فرستاد تا حملات آسم را ساکت کند. دم فرو بردن این دارو ها بدرون ریه مؤثر است ولی اغلب اعتیاد بدنبال دارد. بمحض آنکه قصبه الریه برای بار دیگر منقبض گردید (زیرا اثر دارو پس از چندی از بین میرود) دوباره فرو بردن دارو لازم میشود (و چنانچه از افشانک ها استفاده شود، هنگامی که دارو بدرون بینی فرستاده شد تا گرفتگی تنفسی را بر طرف سازد و اثر آن از بین رفت، نیاز مجدد ظاهر میشود).

استنشاق کننده های دیگری که وجود دارد حاوی استروئید است. اگر استروئید در درون سیستم جذب نشود بی خطر و مؤثر است. فرآورده ها، با هم یکسان نیستند و درجه ی سودمندی بعضی از آنها با بعضی دیگر فرق میکند و جذب بدن شدن آنها نیز بهمان طریق. هنگامی که این کتاب نوشته میشد بهترین نوع این فرآورده ها در امریکا، نوعی بود حاوی استروئید مصنوعی که به آن «فلونی سولید» میگفتند که روش گنش وری آن بسیار پائین بود. استنشاق کننده های استروئید لازمست بهنگام نیاز بلافاصله مورد استفاده قرار گرفته و بدون معطلی و چون و چرا کنش ور باشد.

استروئید های خوراکی (که معمول ترین آنها «پردنسون» است) برای آسم بسیار خطرناک اند زیرا سهولت انسان به آن معتاد میشود و مسمومیت با استروئید در استفاده ی دراز مدت از آن غیر قابل اجتناب است. اگر لازم است که شما از آن استفاده کنید هر چه زود تر از شر آن خود را خلاص کنید.

بطور کلی، هر چه قدر دارو کمتر مصرف کنید برای شما بهتر است. دارو های اضدادی، طبیعتاً فرو نشانده اند ولی گرایش دارند تا آسم را در وجود انسان جاودانه کنند و بهر حال آسم، آن فرصت را نمیدهد که خود بخود رفع زحمت کنید.

مرض قارپی انگشتان - Athlete's Foot - این مرض یک عفونت قارچی پوست است که در گرما، رطوبت و مکان

های تاریک پیشرفت میکند. بنا بر این بهترین طریقه مبارزه با آن این است که محللهای مورد نظر را هوای تازه و نور داد و آنها را خشک و پاکیزه نگاه داشت. بهترین داروی خانگی برای این مرض استفاده از روغن درخت چای استرالیائی است که خیلی بهتر از داروهای داروخانه‌ئی و فرآورده‌های ضد قارچ مؤثر و کارآست. قشر نازکی از روغن راسه یا چهار بار در روز بر روی موضع بمالید و آنرا دو هفته پس از آنکه اثرات عفونت از بین رفت ادامه دهید تا قارچ‌ها بکلی ریشه کن شوند.

برای عفونت‌های دیر پا و سمج که در اثر این قارچ‌ها بوجود می‌آید پزشکان معمولاً آنتی بیوتیک خوراکی که به آن griseofulvin میگویند تجویز میکنند. این دارو، گران است، ممکن است زهر آگین نیز باشد و غالباً نمیتواند اثرات عفونت را از بین ببرد. روغن درخت چای، ارزان است، بی خطر است و تأثیر آن بر روی عفونت، حتی ناخن‌های مرده و از بین رفته، بیشتر است.

چنانچه شما مستعد برای عفونت‌های قارچی هستید، کوشش کنید یک، یا دو حبه سیر خام روزانه در دستور غذایی خود وارد کنید. سیر خام، پتانسیل ضد قارچی دارد و برای شما مفید است.

#### مصیبت خود مختار بدن Autoimmunity

هنگامی که سیستم مصونیت بدن اشتباهاً به بافت‌های بدن حمله میکند، حالت مصون سازی خود کار اعلام میشود و سبب بیماری‌هایی میشود که ممکن است خفیف، یا جدی باشند. متداول ترین برهم خوردگی‌های این مورد عبارت است از ورم مفاصل روماتیسمی، کاهش خوشه‌های متراکم مویرگهای کوچک و بافت‌ها، تب روماتیسمی، قرمز شدن پوست در اثر سل جلدی (SLE)، کم خونی که در اثر گسیختگی گلبول‌های قرمز خون و از دست دادن هموگلوبین بوجود آمده است، لکه‌هایی که در اثر خونریزی در زیر پوست ایجاد شده است، سستی ماهیچه‌ها و ضعف عضلانی، تصلب پوست یا پینه خوردگی آن. بعضی از بیماری‌های دیگر از قبیل ریش شدن مخاط روده‌ی بزرگ و سفت شدگی بافتها ممکن است ترکیبات سیستم ایمنی خود کار بدن را داشته باشند.

بازتاب‌های مصونیت خود کار بدن ممکن است با عفونت، مجروح شدن بافت‌ها یا ضربه‌ی روحی در افرادی که استعداد موروثی برای اینکار را دارند ظاهر شود. نسبت به درمان این نوع بیماری‌ها کار مهمی انجام نمیدهد. حتی ممکن است بیماران را به بدترین بحران‌ها دچار سازد و درمانی که انجام میدهد فرو نشاننده باشد و نه شفا بخش، و بعضاً نیز آتش تنور سیستم سازی خود مختار بدن را تند تر میکند. علاوه بر این بیشتر داروهایی که برای رفع این اختلال‌ها تجویز میشود استروئیدها و شفا بخش‌های سیستم خود کار ایمنی بدن چنانچه بیش از یکی دو هفته از آنها استفاده شود ایجاد مسمومیت مینماید (پزشکان معمولاً بیماران را ماهها و سالها در استفاده از این داروها تشویق میکنند). در بعضی از بیماران سیستم خود کار بدن، بهبودی‌های خارق‌العاده دیده‌ام و علت آن بوده است که اینان داروهایی را که بنا بر توصیه‌ی پزشکان مدتها مصرف مینموده اند را کرده و برای بهبود خود راه‌های دیگری را برگزیده‌اند.

ذیلاً به بعضی از پیشنهادات کلی برای مصون سازی خود کار بدن اشاره میکنم:-

- غذاهایی که پروتئین آنها کم و هیدروکربن آنها زیاد است و در فصل یک ودوی این کتاب برای شما توضیح داده‌ام مصرف کنید. شیر و فرآورده‌های لبنیاتی منجمله فرآورده‌های تجارتهی ساخته از شیر را از منوی غذایی خود حذف کنید. مصرف غذاهایی که ریشه‌ی حیوانی دارند بحد اقل برسانید.

- ورزش را بطور منظم انجام دهید. این موضوع بسیار مهم است. فصل پنجم کتاب را مطالعه نمایند.

- روش‌های سست سازی بدن به روشی که در فصل ششم بآن اشاره شده است تمرین کنید. برای تعدیل نمودن سیستم خود کار بدن تجسم فکری میتواند نقشی سازنده و مفید داشته باشد. روانکاوی نیز میتواند بعنوان یک امداد گر برای تغییر حالات روحی که سیستم خود کار بدن را متعادل میسازد، مورد استفاده قرار گیرد. درمان بوسیله‌ی خواب مغناطیسی، چنانچه شما ویژه‌گری را سراغ داشته باشید که بر روی بیماری‌های مربوط به سیستم خود کار، کار کرده باشد، مفید است.

- فصل یازدهم و دوازدهم این کتاب را که از روش حفاظت دستگاه خود کار بدن بحث میکند مطالعه کنید.

- به حرف‌های ویژه‌گری که در شما این احساس را بوجود می‌آورد که نسبت به حالات بدنی خود خوش بین باشید گوش نکنید و با او قطع مراد کنید. تمام بیماری‌های سیستم خود کار تمایل بر تشدید، بدتر شدن

و شفا یافتن دارند. بعبارت دیگر، شفا یافتن همواره بالقوه موجود است. بنابراین درمان‌های فرونشاندن بیماری، احتمال پایان پذیری تخفیف بیماری را کاهش میدهد. شدت وضعف این حالات، آئینه‌ی تمام‌نمای بالا و پائین‌های حیات روزمره‌ی انسان است و براین تقدیر، ارزش آن را دارد که انسان تخم حالات مثبت روحی را بذرافشانی کند و با ویژه‌گری که شماراتشویق میکند راه‌های سلامت خود را تجربه کنید، همکاری نمائید.

#### ردح‌پشت - Back Pain, Acute

درد‌های عمیق و ناگهانی پشت، غالباً در قسمت پائین، یکی از رایج‌ترین، نامطبوع‌ترین و از کاراندازترین حالاتی است که بشر میتواند به آن گرفتار شود و رنج برد. این مصیبت میتواند هنگامی حادث شود که انسان جسم سنگینی را بلند کند، یک پله از پلکان برقی را از قلم بیندازد، یا اینکه بیفتد و زمین خورد. حتی بطریقی بسیار ساده که انسان تصور آنرا هم نمیکند یا بدون آنکه دلیلی داشته باشد امکان دارد بلا نازل شود. یک بیماری ویروسی، یا یک ضربه‌ی روحی نیز میتواند آنرا تشدید کند. امکان دارد درد با تمام فشار و نیروی خود در یک لحظه حمله را آغاز کند یا اینکه بتدریج موذی‌گرانه طی چند ساعت یا چند روز پس از یک ناراحتی جزئی اولیه ضربه را وارد سازد. در بدترین حالات خود، درد پشت میتواند یک فرد بالغ را مانند یک طفل نوزاد بیچاره کند بنحوی که نه توان نشستن یا دراز کشیدن داشته باشد و نه اینکه بتواند بدون کمک فرد دیگری غذا بخورد، خودش را شستشو دهد یا لباس بپوشد. حتی آرام‌ترین قدمی که فرد بر میدارد، با احتیاط‌ترین حرکتی که انجام میدهد، یا سرفه‌ئی که میکند میتواند یک تشنج کورکننده‌ئی از درد که نفس او را میگیرد بدنبال داشته باشد. گویانکه افرادی که پشت آنان بشرحی که گذشت دردمند است و مبالغه‌نگفتی برای مداوای بیماری خود به پزشکان، استخوان‌شناسان، ویژه‌گران فن ماساژ و جابجا کردن ستون فقرات، ویژه‌گران درمان‌های فیزیکی و دیگران پرداخته‌اند، با این وجود سودی که عاید آنان شده است نامشهود بوده است. زمان بهترین و مؤثرترین شفا بخش است. چنانچه علت درد را بدانید میتوانید زمان پول را صرفه‌جویی کنید از طرفی لازم است با بعضی از درمان‌هایی که کمک میکنند درد بسرعت از وجود شما رخت بریندد، آشنا شوید.

در بیشتر موارد درد‌های حاد پشت علت اصلی تشنج عضلانی است. درد یک عضله‌ی شدت منقبض شده میتواند بنحوی باورنشدنی قوی و رنج‌آور باشد و این نوع درد را هرزنی بهنگام وضع حمل میتواند شهادت دهد. بیشتر مردمی که با این نوع درد حاد مواجه میشوند باورشان براین است که به دیسک لغزنده‌ی کمردچار شده‌اند. یا اینکه عصب آنان در تنگنا قرار گرفته یا اینکه ستون فقرات آنان جابجا شده است (وسیله معاش مشت و مال دهنده‌ها) یا اینکه یک بند یزه‌ی عضلانی آنان پاره شده است. و حال آنکه در حقیقت انقباض شدید عضلانی منشأ اصلی کلیه‌ی این ناراحتی‌ها بوده است. مگر آنکه شما از نوع عوارض غیر قابل کنترل اداری داشته باشید و الا خارش، یا بی‌حسی در رانها یا عدم قدرت شما در حرکت دادن رانها و پاها، دلیلی ندارد که علت آنها را چیزی جز درد عضلانی بدانید (اگر چنین عوارضی دارید لازم است با یک پزشک مشورت کنید). تورم قسمت‌های تحت تأثیر واقع شده بسرعت پیشرفت میکند. حتی شما احساس میکنید که از آن محل، حرارت بلند میشود.

انقباض ماهیچه‌های پشت بوسیله‌ی بازتابی عصبی از طریق ستون فقرات که دوره‌ئی تسلسلی و بد سگال ترتیب میدهد هدایت میشود: انقباض و تورم اولیه، سبب انقباض و تورم‌های بعدی و بعدی خواهد شد. گویانکه دوره‌ی تسلسلی مزبور در پاسخ به صدمه و آسیب وارده میتواند توسعه و دوام یابد ولی علت نهائی غالباً در مغز است که میتواند با تن کردن شناسی ماهیچه‌ها از طریق مهره‌های ستون فقرات مبارزه کند و برای آنها مانع ایجاد نماید. درد پشت (و گردن) حاد، یکی از بازتاب‌های رایج و معمول تنش و تنش‌های احساساتی است. این، یکی از مشکلات حقیقی دانش روان‌تنی است. نه اینکه «ریشه‌ی آن در مغز باشد» بلکه بدان سبب که بتواند پیچیدگی فعل و انفعال و اثر متقابل مغز، فکر، و اعصاب و ماهیچه‌ها را بنمایش بگذارد. بیشتر اوقات گنج شدن مغز بعلا عمل عضلانی است که سبب درد حاد پشت و مانع از آن میشود که ماهیچه‌ها آزادانه به تنش‌های فیزیکی بدن پاسخ دهند. این در حقیقت ممکن است پاسخی به این پرسش باشد که چرا دوره‌ی گردش دردناک و بد سگال عضلانی و التهابی که به انسان دست میدهد بعضی اوقات پس از یک دولا شدن یا پیچشی



یکی از اقدامات فوری اولیه برای اینکار بکار گرفتن برودت است. گذاردن یک کیسه یخ بر روی موضع بهترین درمان است. کیسه را بمدت پانزده تا بیست دقیقه بر روی محل درد بگذارید و هر ساعت یا هر دو ساعت یکبار آن را تکرار کنید. بهترین حالتی که بتوان درد را تحمل کرد آنستکه به پشت بر روی زمین دراز بکشید و زانوان خود را بطرف بالا بکشید. اگر در این حالت قرار گرفتید، کمپرس را بین پشت خود و زمین قرار دهید و سنگینی خود را بر روی آن بگذارید. حرارت، معمولاً درد را در مراحل اولیه تشدید میکند. استراحت مطلق و بی حرکتی، حداقل برای یک یا دو روز بهترین شیوه است. اگر تصمیم گرفتید سرکار خود بروید، یا کاری مشابه آن انجام دهید، تاوان آنرا باید پردازید. یا درمان بطول میکشد یا اینکه درد افزون میشود که برای برطرف شدن آن ناگزیرید مدت بیشتری در استراحت بسر برید. حالاتی که سبب فشار و تنش بیشتر بر روی مرض، و مستلزم وقت بیشتر برای شفا یابی است نیز مهم است. هیچگاه ننشینید. از هر عملی که درد را بشما باز میگردد یا آنرا بدتر میکند اجتناب ورزید. بلافاصله کمک بگیرید و تردید بخود راه ندهید. به پشت بر روی زمین دراز بکشید و کپل خود را نزدیک قسمت جلوی یک صندلی قرار دهید. رانهای خود را بلند کنید و در یک زاویه ی صحیح و راحت روی نشیمنگاه صندلی بگذارید. زانوان خود را بلند کنید و پاهای خود را در حدود سی سانتیمتر از هم جدا کرده و نزدیک به کپل (کفل) خود بر روی زمین بگذارید و در این حالت بمدت ده تا پانزده دقیقه بر جای بمانید. اگر بتوانید راه بروید. هر از گاهی بین دراز کشیدن ها بر روی زمین قدم بزنید. اینکار مفید است.

یکی از درمان ها برای تشنج عضلانی حاد، درمان هومئوپاتی (۱) و استفاده از «آرنیکا مونتانا» است که قبلاً درباره ی آن در مبحث سند و قچه ی گیاهی صحبت کرده ایم. آرنیکا برای زخم ها و سایر ضربه ها مفید است و امکان دارد علاقه داشته باشید یک شیشه محتوی آن را در خانه داشته باشید که در اینصورت باید آنرا از فروشگاه های مواد بهداشتی خریداری نمایید. پس از آسیبی که بر شما وارد شده است بلافاصله چهار قرص از آنرا میل کنید و پس از آن هر یک ساعت یکبار بهنگام بیداری در روز اول اینکار را ادامه دهید. روز دوم هر دو ساعت یکبار و پس از آن، چهار قرص، چهار بار در روز باید مصرف شود. این طرز درمان را ممکن است علاقه داشته باشید برای چهار یا پنج روز ادامه دهید. قرص های هومئوپاتی که باید در زیر زبان قرار گیرند و فرصت داده شود تا جذب شوند. بسیار مؤثر خواهد بود اگر شما بمدت پانزده تا سی دقیقه، قبل یا پس از آنکه آنها را در دهان خود قرار دادید چیزی دیگر میل نکنید. راه دیگری برای برای آنکه مؤثر واقع شود اینست که از خوردن کافئین (بوژه قهوه)، نعنا (مثلاً از نوعی که در خمیر دندان ها بکار برده شده است) و کافور (از نوعی که در روغن های مالیدنی برای مالش ماهیچه ها بکار برده شده است) خودداری کنید.

داروهای مسکن درد و ضد التهاب مانند آسپرین و ایبوپروفن معمولاً مفید اند. همه ی آنها معده را تحریک میکنند. بنا بر این حتماً باید آنها را با غذا بخورید. پاراستامول درد را تسکین میدهد ولی از التهاب نمی کاهد. پزشکان معمولاً در این حالت داروهائی که ماهیچه ها را تسکین می بخشد تجویز میکنند. این دارو ها گران است و اغلب غیر مؤثر. بعضی از آنها بشدت انسان را سست میکند و سبب میشود تلو تلو بخورد. بیشتر شما را تشویق میکند که در گوشه ئی ساکت بنشینید و این طرف و آن طرف نروید. در بعضی از حالات اگر این دارو ها همراه با آسپرین یا ایبوپروفن مصرف شود و استراحت بدنبال داشته باشد، امکان دارد که داروئی که تسکین دهنده درد ماهیچه هاست کمک کند تا باز تاب های ماهیچه هائی که مسبب و مسئول تشنج های عضلانی و درد است شکسته شود و بیمار راحت گردد.

داروئی که هم سالم تر و هم بی خطر تر از همه ی این نسخه هاست عبارت است از ضد التهاب Ben-gay که در امریکا به آن Tiger Balm، یا مرهم ببر میگویند. هنگامیکه این مرهم بر روی موضع یا محل تشنج مالیده شود احساسی از حرارت و خارش به انسان دست میدهد که لذت بخش است. این احساس، دقت شخص را از درد منعطف میکند و کمک میکند که سیستم اعصاب حالت غیر سالمی را که بخود گرفته است رها کند و انسان آرامش خود را باز یابد. اغلب دارو خانه ها مایعات ضد التهاب و مرهم را دارند. کوشش کنید نوعی از آنرا که فاقد کافور است خریداری و مصرف نمایید (در صورتی که از قرص های آرنیکا استفاده میکنید کافور با آن سازگار نیست).

بیشتر افرادی که درد پشت حاد دارند از ویژه گران ستون فقرات، استخوان پزشکان یا سایرین برای ماساژ و مشت و مال کمک میگیرند. چنانچه این مشت و مال ماهرانه انجام شود چه بسا بطور معجزه آساز درد را تخفیف دهد یا اینکه بطور کلی بیمار بهبود یابد. ولی اغلب نتیجه چندان درخشان نیست و نشستن در اتوموبیل، رفتن به مطب پزشک و بازگشتن، میتواند بیش از کمک های پزشکی که از این طریق نصیب شود دردناک باشد. مواظب ویژه گران ستون فقرات باشید که علاقمند برنامه ی عریض و طویل مشت و مال برای شما ترتیب دهند که طولانی و پرهزینه باشد. مثلاً در رفتگی مفصل استخوان، علت درد حاد پشت نیست ولی تشنج عضلانی هست. حالا اگر ویژه گران ستون فقرات این موضوع را بهانه یی برای برنامه ی عریض و طویل خود قرار دهد قبول نکنید. اگر با یک یا دو جلسه مشت و مال، افاقه یی حاصل نشد غیر محتمل است با سی یا چهل جلسه بهتر شود. یکی از روش های استخوان پزشکی که آرامش بخش است فشار یا کشش متقابل نامیده میشود. باین معنی که ویژه گران استخوان، رانها را در دست میگیرد و به عقب و جلو میبرد تا بتواند سیستم اعصاب را که خارج از قاعده در آن قفل شده است رهائی بخشد. این در صورتی مفید فایده است که شما بتوانید چنین ویژه گری را که در کار خود استاد و ماهر باشد بیابید.

ماساژ، بویژه از نوعی که عمیقاً بر روی ماهیچه ها کار کند مانند Shiatsu (نوعی از درمان که ریشه یی ژاپنی دارد. در این نوع مشت و مال، با شست انگشتان دست، یا با کف دست، مشت و مال دهنده به قسمت های مختلفه ی بدن فشار وارد می آورد- مترجم)، یا طب سوزنی با فشار (Acupressure)، میتواند برای تسکین تشنج عضلانی مفید واقع شود ولی اشکال عمده در این است که هنگامی که درد پشت غیر قابل تحمل و حاد شد غیر ممکن است که بتوان موضوع درد را دست زد یا حتی به آن اشاره کرد مگر آنکه مدت زمانی بگذرد و درد کمی ساکت شود. اگر در ماساژ تجربه پیدا کنید یاد میگیرید که موقع مناسب برای شروع کار چه وقت است.

طب سوزنی میتواند برای درد حاد پشت مفید واقع شود بویژه اگر نقطه یی که ماشه را باید بچکاند، یعنی محل هائی که در ناحیه ی تشنج سفت و سخت شده اند بتوان مشخص نمود. از یک نفر خواهش کنید ناحیه یی ناسور شده ی پشت شما را در قسمت های مختلف با نوک انگشتان خودش لمس و موضع یابی کند. اگر در بعضی نقاط که دست میزند درد ایجاد میشود و چنانچه شعاع این درد بخارج از محل تماس با انگشت کشیده میشود ممکن است همین محل، نقطه یی باشد که باید ماشه را چکاند و بر روی آن کار کرد. پزشکان معمولاً این نقاط را آمپول بیهوشی موضعی میزنند. راه مناسب دیگر آنستکه از فردی تقاضا شود با بند انگشت خودش یا با شیئی که گرد است و لبه ی ضخیم دارد آنرا ماساژ دهد. یا اینکه از یک نفر حرفه یی تقاضا شود موضع را سوزن زند. یک سوزن زند ساده به محل چکاندن ماشه، چه بسا نتیجه یی مشابه با تزریق آمپول داشته باشد.

تمرینات تنفسی نیز سودمند است و لازم نیست که شما برای شروع تمرین صبر کنید. فصل چهارم کتاب را قرائت کنید. تمرین کنید، نفسهای عمیق بکشید، آهسته و هوشیارانه در قالب یک دایره تصویری که از شکم شروع میشود، از ناحیه ی درد گذر میکند تا به بینی برسد و دوباره بسمت پائین عقب گرد کند. نفس را آرام و پشت سر هم انجام دهید و هر چه ممکن است میدان وقفه بین دم برآوردن و دم در کشیدن را کوتاه تر کنید. در هر حالتی، شما این تنفس را میتوانید انجام دهید. از طریق کنترل تنفس میتوانید بر روی سیستم عصبی خود بطور مستقیم نظارت داشته و آنرا تشویق کنید تا استراحت کند.

بدلیل آنکه احساسات، تأثیر بسیار قاطعی بر روی اثرات متقابل عصب / ماهیچه دارد، باید کوشش کنید خود را در حالتی از خوشحالی فکری قرار دهید. زمان را با افرادی بسر برید که شما را در بهترین حالت و با اصطلاح سردماغ می آورند. فیلمهای خنده دار را تماشا کنید. مایوس نشوید. این گفته چرند بنظر میرسد ولی مهم است.

هنگامیکه درد فروکش میکند، حرارت ممکن است به بهبودی سرعت ببخشد. اولین کاری که میکنید بکار گرفتن سرد و گرم است که البته به گرم منتهی خواهد شد. پس از آن، چنانچه دلتان خواست فقط به گرم روی آورید. حرارت نمناک البته بهتر است. اگر بتوانید آنرا تبدیل به یک حمام چرخاب کنید، اینکار را بکنید. به شما بمقدار بسیار زیادی تسکین میدهد. هنگامی که قادر شدید از روی زمین بلند شوید و حرکت کنید، متوجه خواهید شد که به کم نند، که ده، کم شمد، قسمت نائ، سجده شده باشد تا شما، ا ق ص

و محکم نگاهدارد و از طرفی حرکات شما را آسان تر کند نیاز مندید. داروخانه ها این کم بند را در اندازه ها و انواع مختلف موجود دارند. هنگامی که ماهیچه ها این نحوه پاسخ ها را یاد گرفتند و با آن آشنا شدند ممکن است تمایل یابند دوباره بحالت قبل از تنش باز گردند. در این موقع است که شما میتوانید بعقب برگشته و علائم هشدار دهنده ی مشکلات را مانند احساس اولیه یی که نسبت به سفتی، ناسوری یا ناراحتی های موضعی که کانون درد های حاد برای شما شده بود شناسائی کنید. اگر چنین است شما باید حالا بتوانید احساسی را که به شما از این درد بدست میدهد، و اقداماتی که برای مهار کردن آن در دفعه ی قبل بعمل آوردید تا بر درد های عضلانی و التهاب چیره شوید تشخیص دهید. مثلاً میتوانید کارهای خود را زمین بگذارید، زمان را در حالتی راحت بسر برید و بمحض آنکه زنگ خطر مشکلات بصدا در آمد درمان با ماساژ و مشت و مال را شروع کنید.

یکی از نمونه های درد حاد پشت، زبونی و تواضع است. از طرفی میتواند راهی باشد که انسان فرا گیرد چگونه خویشتن دار باشد و تغییرات بدن خودش را پذیرا باشد. چطور با گذشت زمان و کارهای روزمره مدارا کند و چه موقع و به چه طریق از دیگران کمک بگیرد.

زمانی که درد پشت حمله ور میشود همیشه بخاطر داشته باشید که زمان بهترین یا ور شماست.

#### درست مزمن یادیرین Back Pain, Chronic

بیشتر درد های دیرینه ی پشت زائیده ی آسیب های بنیانی که به پشت وارد شده است نیستند. این درد، نتیجه ی انقباض های نامتعادل عضلانی و التهابی است که از خصوصیات غیر متعادلی که ساختمان عضلانی بدن برای کنترل اعصاب اعمال مینماید نشأت میگیرد. یک نفر ویژه گردرد پشت دیرینه این مشکل را ( Myositis Syndrome (TMS می شناسد. (معنای myositis عبارتست از «التهاب ماهیچه ها» و چون با تنش همراه است چنین معنی میدهد که علت آن روان تنی است). این ویژه گر سابقه یی بسیار درخشان در امور کلینیکی دارد که هیچ پایه و اساسی ندارد جز صحبت کردن با بیماران و قانع کردن آنان از طبیعت درد خودشان. پس از شنیدن مذاکرات، بسیاری از بیماران گزارش کرده اند که برای اولین پس از سالیان دراز، درد از وجود آنان رخت بر بسته است. و این در حالی بوده است که اینان هزینه های سرسام آوری به مشت و مال دهنده های ستون فقرات، استخوان پزشکان، درمان بخش های فیزیکی، پزشکان سوزنی، ارتوپد ها و ویژه گران ماساژ پرداخته و نتیجه یی جز تسکین موقت درد عاید آنان نشده بوده است.

من، یکی از معتقدان جدی TMS هستم و بسیاری از این درد های پشت مزمن را دیده ام که بنحوی معجزه آسا از وجود بیماران رخت بر بسته است و همان حالتی را یافته اند که به عاشقان هنگامی که در دام عشق گرفتار شدند دست میدهد. حالات روحی و فکری آنان بکلی عوض میشود. بدیهی است این گفته آن معنی را نمیدهد که درد پشت مزمن ریشه در فکر انسان دارد. محققاً قسمت بسیار زیاد آن در پشت انسان در شکلی حقیقی جای گرفته و فرساینده ی فیزیکی ساختار عضلانی و تن کرد شناسی است و قسمت معمولی و پایانی این رشته زنجیر که بدرد پشت ختم میشود، همه اش در پشت نیست. در سیستم اعصاب است و آن سیستم به مغز و احساسات شخص مرتبط میشود.

بیشتر افرادی که به درد پشت دیرینه مبتلا هستند هر جا رسیدند گله و شکایت را سر میدهند و استنباط آنان بر آنست که درد پشت بدی دارند و مشکل آنان در این درد خلاصه شده است. تجربه به من ثابت کرده است که کلیه ی درد های مزمن پشت ( و گردن) باید TMS تلقی شود مگر آنکه خلاف آن ثابت شود و کلیه ی کوششهای درمانی باید متوجه سر بیمار گردد. بویژه به نحوه ی تفکر بیمار، احساس وی و نحوه ی برخوردش با تنش هائیکه سیستم اعصاب وی را بحالت غیر طبیعی و غیر واقعی رهنمون میگردد. بدیهی است چنانچه شما سابقه یی تاریخی از آسیب به پشت خود دارید، همین آسیب پذیری پشت شما بهترین دست آویز برای تمسک جستن به TMS است.

یوگا، بهترین راهی است که پشت انسان را قوی میکند و عملیات عصبی را متعادل میسازد. انعطاف پذیری را دامن میزند و تنش را تعادل مینماید. من یوگا را به افرادی که فکر میکنند درد پشت دارند توصیه میکنم و آنانرا تشویق میکنم TMS را فراموش نکنند زیرا که این عارضه، یعنی زمانیکه مغز ارسال پیام های غلط به ماهیچه های پشت آنان را متوقف کرد بدون آنکه اثری از خود بر جای گذارد از بدن آنان رخت بر میبندد.

مشکلات مثانه عفونت های مثانه رایج و مشکلی آزار دهنده بویژه در بین زنان است زیرا که ساختار اداری آنان بیش از مردان آنها آسیب پذیر برای این مشکلات مینماید. طب سنتی برای رفع مشکلات مثانه دوره هائی از انتی بیوتیک و بیهوشی موضعی ادرار را تجویز میکند که غالباً با شکست مواجه میگردد و عفونت دوباره ظاهر میشود. علت های عمومی و فاکتور های نامساعد سیستیتیس (Cystitis) عبارتند از اعتیاد به قهوه و سایر انواع کافئین ها، سیگار، الکل، کم شدن آب بدن، برقراری زیاده از حد روابط جنسی، تنش و بهداشت. برای آنکه از بازگشت سیستیتیس (آماس مثانه) جلوگیری شود شما باید تحریک کننده های مثانه را از زندگی خود حذف کنید. بویژه قهوه را. قهوه های بدون کافئین و فلفل قرمز نیز میتواند علت مشکلات باشد. به میزان آب نوشیدنی خود بیفزائید تا بر حجم ادرار شما افزوده شود. قره قاط (Cranberry) حاوی ماده ئی است که اجازه نمیدهد باکتری ها به دیواره ی مثانه بچسبند و این کار را برای آنها مشکل میکند. با نوشیدن شربت قره قاط، یا عصاره ی شیرین شده ی آن که بهتر هم هست (در فروشگاههای مواد غذایی موجود است) از این میوه ی طبیعی استفاده کنید. برای مبارزه با عفونت، از ویتامین ئی بمیزانی که قبلاً راجع به آن صحبت شد استفاده کنید و برای جوش خوردن و شفا یافتن مثانه از کپسول های یووارسی یا تتور آن که قبلاً در باره ی آنها صحبت کرده ام استفاده نمائید. پس از خوردن غذاها از مکمل اسیدوفیلوس که به جهاز هاضمه بویژه پس از مصرف انتی بیوتیک ها کمک میکند غفلت نرورزید. مقاربت های جنسی خود را تعدیل کنید تا سبب تحریک مجاری ادرار نشود و کم کم عادت کنید که پس از نزدیکی، دفع ادرار لازم است. هنگامیکه احساس نمودید دفع ادرار نیاز مندید آنرا عقب نیندازید و بالاخره کوشش کنید تا علل تنش را که بر روی سیستم ادرار شما تأثیر میگذارد برطرف کنید (فصل ششم).

#### بوی بدن (Body Odor)

بیشتر بویی که از بدن بمشام میرسد نتیجه ی در هم شکستن باکتری های موجود در عرق بدن است. عرق کردن، بخودی خود و در حال طبیعی بدون بو است. ساده ترین راهی که میتوان از میزان باکتری های زیر بغل کاست اینست که آنها را با الکل مالش دهیم. بیشتر افشانک هائی که امروزه برای این منظور بکار برده میشود حاوی مواد تحریک کننده و زیان آوری از قبیل نمکهای آلومینیوم و رنگهای مختلف است. از مصرف این نوع ضد تعریق ها اجتناب کنید. از فرآورده های بهتری برای اینکار از قبیل عصاره هائی که از چای سبز ساخته شده و در فروشگاههای مواد بهداشتی وجود دارد، میتوان بجای این افشانک ها استفاده کرد. ضد باکتری نیز هست. همواره مواظب کریستال های طبیعی که در آلومینیوم وجود دارد باشید. حتی اگر گفته شده باشد که فاقد این ماده است.

محرک ها از قبیل قهوه و چای در بوی بد بدن سهیمند. علت این امر اینست که فعالیت غده های اپوکرین که مربوط به تولید عرق است زیاد تر از حد معمول کار میکنند و این غده هائی است که در قسمت مودار بدن است و این بوی نامطبوع و قوی را بمشام میرساند. چنانچه بوی بدن شما مشکل ایجاد میکند کوشش کنید کافئین مصرف نکنید.

#### برونشیت - Bronchitis

امکان دارد که التهاب قصبه الریه در نتیجه ی تحریک باشد (بویژه در افرادی که سیگار میکشند) یا اینکه از اثرات آلرژی یا عفونت باشد. علائم شاخص مرض عبارتست از سرفه های عمیق، صدا دار و درد ناک، من، موارد بسیار حاد و درد ناک بازگشت برونشیت را در افرادی که سیگار میکشند دیده ام و تنها راه چاره ئی که برای اینان وجود دارد ترک سیگار است. هوای آلوده ی شهر هادر سراسر جهان بتحقیق یکی دیگر از عوامل ابتلا به برونشیت است. عفونت ویروسی قسمت فوقانی دستگاه تنفسی بعضاً بطرف پائین حرکت میکند و سبب برونشیت میشود که ممکن است هفته ها طول بکشد. شروع انفلوانزا هم بهین طریق است و در بادی امر جای محکم و مطمئنی در سینه پیدا میکند. بعضی از پزشکان عادت دارند بمحض آنکه بیمار حالات بیماری خود را بطریق فوق برای آنان تشریح کرد، انتی بیوتیک تجویز میکنند که بعقیده ی من روش خوبی نیست. مگر آنکه دلالتی وجود داشته باشد که پزشک بوجود عفونت هائی که از وجود باکتری در بدن نشأت

گرفته مشکوک شده باشد که در آن صورت باید بهمان طریق عمل کرد. برونشیت های زائیده از باکتری یا عفونت بعدی بدن بال سرما خوردگی یا انفلوانزا که در اثر باکتری ظاهر شده است، معمولاً توأم با مقدار زیادی بلغم و خلط است که برنگهای زرد تیره، سبز، یا قهوه ئی زنگ زده همراه با تب سراغ بیمار آمده است. در اینگونه مواقع لازم است خلط سینه ی بیمار کشت داده شود تا حدس و گمان ها بر طرف، یا تأیید شود.

چنانچه عفونت وابسته به باکتری وجود ندارد، من با تجویزاتی بیوتیک موافق نیستم. بهترین معالجه برای بیمار استراحت، نوشیدن مایعات و بخوردادن است و چه بهتر که از داروهای گیاهی یا روغن آنها (او کالیپتوس بهترین است) با آب مخلوط، و تنفس شود. بخار آب سبب نرمش لوله های تنفسی گردیده و انقباض عضلانی آنها را منبسط، و به شفا بخشی و جوش خوردن کمک میکند و چنانچه از داروهای گیاهی برای دم فرو بردن استفاده شود رایحه ی این گیاهان رشد و رویش باکتری در وهله ی دوم را مانع میشود. عبارت دیگر، و صحیح تر، باکتری را از اینکه جولان دهد دلسرد میکند.

سرفه های برونشیتی نا فرآور، یعنی سرفه های بدون خلط یا بلغم، تنها ناتوان کننده اند و هیچ هدفی را دنبال نمیکنند. کوشش کنید این سرفه ها را فرو نشانید. اینکار را میتوانید با تننور مولین انجام دهید (قبلاً در این باره صحبت کرده ایم) اگر سرفه ی شما با این طریق تحت کنترل در نیامد از داروی Dextromethorphan که از پیشخوان داروخانه ها میتوان آن را بدست آورد استفاده کنید. داروئی مؤثر و بی خطر است. اگر باز هم مؤثر واقع نشد از کودئین استفاده کنید. نارکوتیک ها (کودئین) برای جلوگیری از سرفه مؤثر و بدون خطر است مشروط بر آنکه بیش از حد لازم از آن استفاده نشود. امکان دارد که نارکوتیک ها خواب آلودگی و بیوست بدن بال داشته باشد.

سرفه های فرآور که خلط بدن بال دارد نباید فرو نشانده شوند زیرا که این سرفه ها سرگرم بیرون راندن فرآورده های التهاب از مجاری تنفسی هستند. آنها را با بخار و تننور مولین و شربت های اکسپکتورانت که حاوی guaifenesin است درمان کنید. اکسپکتورانت ها حاوی آیدین پتاسیم نیز هست که بسیار مؤثر است (نوع امریکائی این شربت Pima syrup است). بعضی افراد نسبت به ید حساسیت دارند بنا بر این لازم است که در مصرف اولیه کمال احتیاط بکار برده شود. ترب تازه، خردل تند، و «واسابی» که نوعی ترب ژاپونی است، همه ی ترشحات برونشیتی را آنگونه میکند. آنقدر که میتوانید تحمل کنید از این مواد بخورید.

در برونشیت های ناشیه از آلرژی کوشش کنید مسبب آلرژی را بیابید و تماس خود را با آن قطع کنید. از آنچه سبب تحریک دستگاه تنفسی میشود احتراز کنید و شیر و فرآورده های لبنیاتی را از دستور غذایی خود حذف کنید. دم فرو برهای استروئید که جاذب نباشند برای کنترل عوارض برونشیت بسیار مفید و مؤثر اند (به توضیحی که در میبحث آسم داده شده است توجه فرمائید).

کوتی با، بودشکی با

Bruise- برای کم کردن تورم، درد و کوفتگی که معمولاً پس از ضربه و آسیب بدنی پدیدار میشود همیشه و بغیریت کمپرس سرد بر روی موضع آسیب دیده را فراموش نکنید و حداقل برای دوازده ساعت برودت موضع را حفظ کنید. برای آنکه زیاده از حد محل آسیب دیده سرد نشود و موجب ناراحتی مصدوم نگردد هر از گاهی درمان را متوقف کنید از قرص های آرنیکا و تننور ماساژ که قبلاً راجع به هر دوی آنها صحبت شده است استفاده کنید.

یکی از راه های درمان مؤثر برای کوفتگی های سخت و تومور یا غده ی محتوی خون خارج شده از رگها، آنزیم آناناس است که در کپسول نگهداری میشود. از فروشگاه های مواد غذایی و بهداشتی میتوان آنرا خرید. خاصیت این آنزیم پس از جذب اینستکه کمک میکند تا بافت های آسیب دیده بهم جوش بخورد. واحدی که برای اینکار باید در نظر گرفت ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم، سه وعده در روز است که با شکم خالی خورده میشود. (حداقل ۹۰ دقیقه قبل و سه ساعت پس از غذا). اتفاق افتاده است که بعضی از افراد نسبت به این آنزیم حالت آلرژی پیدا کرده اند. اگر حالت خارش شما دست داد آنرا متوقف کنید.

بعضی از افراد بسهولت و بیش از سایرین کوفتگی پیدا میکنند. امکان دارد ویتامین «ئی» بتواند این کمبود یا نقیصه را با نیرومند کردن دیواره ی مویرگها یا عروق شعریه بر طرف سازد. دوهزار میلی گرم ویتامین ئی را سه بار

چنانچه بطور ناگهانی وبسهولت بدن شما کمبود شد امکان دارد، اشکال شما لخته شدن خون باشد. بنا بر این لازم است به پزشک مراجعه کنید تا آزمایشات پزشکی از شما بعمل آورد.

بُرگی - burns

بلافاصله پس از سوختگی، عضو آسیب دیده را در یخ شناور سازی و برای مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه، ضمن وقفه های کوتاه در بیرون آوردن، در همان حال نگهدارید (سوختگی، یک بحران بیست دقیقه ای دارد که این نوع درمان برای آن بهترین است). پس از آن از ژل، یا ژله آلورا، یا تتور کالندولا یا محلول آن که قبلاً درباره ی هر یک از اینها صحبت شده است استفاده کرده و بر روی سوختگی بمالید. عسل خام، بنحوی غیر عادی، برای سوختگی های حاد و شدید مفید و اساس و پایه ی نوع جدید درمان در چین است و همین موضوع است که نظر ودقت بسیاری از پزشکان مغرب زمین را بخود جلب کرده است. عسل خام، تسکین دهنده، ضد عفونی کننده و التیام بخش است. چنانچه محل سوختگی بالنسبه بزرگ است کمک های پزشکی را فراموش نکنید زیرا ممکن است که محل سوختگی زغال گونه یا متعفن گردد.

آماس کیسه های مفصلی - bursitis

کیسه های مفصلی کیسه هائی بالش مانند که مالش و اصطکاک در مفصل هارا کم میکنند. التهاب و تورم کیسه یا کیسه ها معمولاً در نتیجه ی آسیب های ضربناک است که به مفصل ها، یا فشارهای مکرری است که به یک قسمت از بدن وارد میشود. آماس های مفصلی شانه، مصیبتی معمولی و رایج برای افرادی است که در بازی بیس بال، انداختن توپ به عهده ی آنان است. «زانوی مستخدمین» نوع دیگری از این موارد است زیرا اینان همواره برای تمیز کردن کف اطاق زیاده از حد از زانوان خود استفاده میکنند و بر روی آنها فشار وارد می آورند. طب سنتی، آماس های مفصلی را با داروهای ضد التهاب که برای معده چندان مناسب نیستند، یا با تزریق موضعی corticosteroids که من با آنها شدیداً مخالفم و برای سیستم مصون سازی بدن مضر است، درمان میکنند.

مهمترین هدف از درمان آماس های مفصلی باید این باشد که علت آنرا شناسائی کرده و از بین برد. معنی این کار این است که مفصلی که تحت تأثیر قرار گرفته است از فعال بودن معاف کنیم و اجازه دهیم استراحت کند تا بیش از این ملتهب نباشد و کم کم التیام پذیرد.

یکی از داروهای مفید برای این کار DMSO (dimethyl sulfoxide) است که ماده ای شیمیائی ساخته شده از خمیر چوب که در پوست بدن انسان نفوذ میکند و در التیام یافتن کیسه های ملتهب ذیقیمت است. محلول ۷۰ درصد DMSO را تهیه کنید و بعد آنرا با پنبه بر روی مفصلی که آسیب دیده است بمالید و اجازه دهید خشک شود. ممکن است که اینکار احساسی از گرما، یا تیر کشیدن به شما دهد، یا اینکه مزه ی دهن شما را مانند سیر خورده ها تغییر دهد. بمدت سه روز، هر روز سه بار از این محلول بر روی مفصل بمالید. اگر بی نتیجه بود آنرا متوقف کنید و اگر مفید بود سه روز دیگر. هر روز دو بار و سه روز آخر، هر روز یکبار از محلول استفاده کنید. پس از آن اجازه دهید بدن شما خود بخود، موضوع جوش خوردن و شفا یابی را دنبال کند.

DMSO، حلال قدرتمندی است که فیبرهای مصنوعی را در خود حل میکند. بنا بر این باید مواظب باشید. بیشتر فروشگاه های مواد غذایی آنرا در اختیار دارند. اگر شما محلول ۱۰۰ درصد یا ۹۰ درصد آنرا یا قیتید آنرا با آب مقطر رقیق سازید (با این اختلاط محلول داغ میشود. صبر کنید سرد شود و سپس آنرا مصرف کنید). ویژه گران طب سوزنی نیز قادرند ورم های مفصلی را درمان کرده آرامش بخشند و این کار بسیاری خطر تر از داروهای ضد التهاب و تزریق استروئیدهاست. برای سایر پیشنهاد هائی که التهاب مفصل ها را با روش های طبیعی تسکین میدهند به مبحث فساد و تباهی غضروف مفصل ها مراجعه نمایید.

CANDIDIASIS یا Candido albicans، نوعی قارچ است که در معده، روده ها و مهبل، بدون اینکه مشکلی ایجاد کند زندگی میکند. در اوضاع و احوالی غیر عادی و مخصوص بحد شیاع تکثیر میشود و عارضه ای از عفونت در دهان (برفک)، و مهبل بوجود می آورد و معده و روده ها را مختل میکند. یکی از علل رایج این تکثیر، درمان با آنتی بیوتیک هاست که با کتری های «دوستانه» را قاتلند با Candida، در آنچه مربوط به غذاها و کنترل آن است رقابت و مبارزه کنند، و بکشند. اگر قرار باشد شما طیف وسیعی از آنتی بیوتیک مصرف کنید، بهتر است

ابتدا از مکمل اسیدوفیلوس که احتمال عفونت قارچ‌ها را از بین میبرد استفاده کنید. Candida، بر این تمایل دارد که در بدن افرادی که سیستم مصون‌سازی بدن آنان تحت فشار است (مانند بیماران مبتلا به ایدز و سرطان، یا آنانکه در درازمدت تحت درمان استروئیدها یا سایر داروهائی که سیستم مصون‌سازی بدن را منکوب می‌کنند هستند)، ظاهر شود و خود نمائی کند.

در سالهای اخیر Candida albicans بعنوان علت عمده بیماری‌ها یا عبارت دیگر اُم‌الفساد در محافل مختلف شناخته شده و کوس رسوائی آن زده شده است. بعقیده‌ی بعضی از پزشکان تمام وجودی (۱) (holistic practitioners) هر فردی که از در مطبشان وارد میشود عفونت بدنی که زائیده‌ی قارچ‌هاست دارد. از طرفی فروشگاه‌های مواد غذایی مبالغ‌هنگفتی برای فروش مکمل‌هائی که ادعا شده است با قارچ‌ها مبارزه می‌کنند، استفاده‌ی مادی می‌برند. من، کتابها و مقالات بسیار زیادی را خوانده‌ام که این معنی را بمن القا کرده است که هر کس از آنتی‌بیوتیک‌ها و استروئیدها استفاده کرده است، با Candida آلوده شده است و عفونت‌های تشخیص داده نشده ناشی از مصرف قارچ‌ها مسئول خستگی، فرورفتگی و کسالت، هول و اضطراب، تغییر اخلاق، مشکلات رفتاری در کودکان، واکنش‌های ناشی از آلرژی، جوش در آوردن پوست و بیشتر مشکلات دستگاه گوارشی است. بیماران داشته‌ام که بر آن باور بوده‌اند که قارچ‌ها در خون، ریه و سایر دستگاه‌های حیاتی آنان مشغول رشد است و بمن التماس می‌کردند دارویی به آنان دهم که آنان را بکشد و از شرشان نجات یابد. این افراد از آبجو، شراب، نان، سرکه، حتی قارچ‌ها احتراز می‌کردند زیرا می‌پنداشتند هر غذائیکه بنحوی از انحاء با قارچ‌ها در ارتباط باشد به بیماری آنان کمک می‌کند.

بیشتر این عقاید غیر منطقی است. تشخیص‌کنندیدای بدنی معمولاً فاقد ضابطه‌ی علمی است و بیشتر در مانهائی که مردم به این علت انجام می‌دهند تلف کردن وقت و پول است. چنانچه شما متوجه شدید که قارچ در خون، یا دستگاه‌های حیاتی شما مشغول رشد است باید در سالن مراقبت‌های ویژه‌ی بیمارستان (ICU) بستری شوید. زیرا شما حقیقتاً بیمار و به درمان نیاز دارید. چون Candida ساکن طبیعی بدن انسان است، لذا هیچ آزمایش علمی و بدون نظر خصوصی نمیتواند ثابت کند که Candida، علت بروز این عوارض است. و اگر آنها را از گلوئی یک نفر بیمار درم خارج ساخته و کشت دهند هیچگاه آن معنی را نمیدهد که علت افسردگی بیمار Candida بوده است.

بیشتر درمان‌هائی که برای این بیماری مُد روز در نظر گرفته میشود بدون خطر است مگر برای کیف پول شما. داروئی که بعضی‌ها آنرا تجویز می‌کنند «نیزورال» است که برای کبد انسان ممکن است زهر آگین باشد. در هر حال، چنانچه مصرف این دارو را یکی از پزشکان امراض عفونی تجویز کرد بدون اشکال است. داروی دیگری که مصرف عمومی دارد از «نیستاتین» هاست مانند «میکواستاتین»، ساخت امریکا که داروی بدنی ضرری است. زیرا در سیستم معدی و روده‌ئی جذب نمیشود.

خانم‌هائیکه عفونت قارچی رحم آنان عود کرده است لازم است به یادداشت‌های مربوط به این موضوع مراجعه و آنرا دوباره مطالعه نمایند. بقیه، که نسبت به وجود قارچ در سیستم خود نگران هستند هر روز لازم است دو حبه سیر خام میل کنند زیرا سیر، ضد قارچ و بسیار مؤثر است. اگر علاقه داشتید میتوانید یک دوره نیستاتین بخورید که حتماً لازم است بوسیله‌ی یک پزشک تجویز شود و کوشش کنید مصرف شکر را از دستور غذایی خود حذف کنید. «پودارکو»، یکی از داروهای گیاهی است که از پوست درختان جنگلی امریکای جنوبی تحصیل میشود و برای درمان کاندیدا از آن استفاده میکنند ولی من آنرا به بیماران خودم تجویز نمی‌کنم زیرا بیشتر این پوست‌هائیکه وارد امریکا میشود آلوده با سموم درختی است.

کاندیدایا، نمونه‌ی شگفت‌آوری از بیماری‌های مدرن است. چنان‌جذب و صلابتی دارد که ترس از آسیب‌پذیری توسط یک مهاجم خارجی را در ما تقویت میکند و قانع میشود از اینکه ما سرزنش مجهولات و نشانه‌های عمومی بیماری خود را متوجه یک عامل سببی دیگر نمائیم. ده سال دیگر امکان دارد که از ما بیفتد. ضمناً لازم به یادآوری است که اگر شما از آنتی‌بیوتیک‌ها و استروئیدها برای مدتی طولانی استفاده کرده و هنوز عارضه و علامتی از عفونت قارچی پیدا نکرده‌اید هیچ‌اشکالی وجود ندارد که شما از پیشنهادات بالا استفاده کنید

وببینید چه اتفاق می افتد؟ چنانچه پس از مدتی متعارف، مثلاً ۴-۶ هفته بهبودی نسبی نیافتید راه های دیگر درمان را در نظر بگیرید.

رحم و قرحه های کوچک دهان - Canker sores

زخم های دردناک دهان، غالباً بنحوی مرموز ظاهر و پنهان میشوند. برای درمان آنها Goldenseal که در سند و قرحه طب گیاهی از آن سخن به میان آمد استفاده کنید و دهان خود را با آن شستشو دهید. بدنبال اینکار از مکمل های ویتامین بی کمپلکس وی-۱۰۰ استفاده کنید. از تنتور پروپولیس که در فروشگاه های مواد غذایی و بهداشتی موجود است نیز میتوانید استفاده کنید. پروپولیس سیمانی است که زنبور عسل، کندوی خود را با آن میسازد و خاصیت گند زدائی و شفا بخشی (جوش دادن زخم) آن جالب توجه است. عود کردن قرحه های دهان امکان دارد در نتیجه ی عدم تعادل سوخت و ساز بدن باشد. تعدیلات غذایی، کم شدن تنش و استراحت، این عدم تعادل را از بین میبرد.

رویش غیرعادی پاپوما (۱) - Cervical Dysplasia

حالتی از مرحله ی قبل از سرطانی کردن زهدان است که بهسولت با آزمایش مشخص میشود. Dysplasia، این معنی را میدهد که هنگامیکه لکه های رحم را زیر میکروسکوپ آزمایش کرده اند سلولهای غیر عادی یافته اند. ویژه گران آسیب شناسی در امریکا این عارضه را تقسیم بندی کرده و از یک تا چهار به آن نمره داده اند که شدت و ضعف آن است و بالاترین نمره دلالت بر درجات بیشتر غیر عادی بودن زهدان را دارد. فرض بر اینستکه هر چه درجه ی این رویش غیر عادی بیشتر باشد سرانجام منجر به سرطان رحم خواهد شد. در مراحل اولیه، این نوع سرطان قابل درمان و فاکتور بهبود یابی آن بسیار زیاد است. برای اطمینان از اینکه فردی زود بفکر چاره افتاده است کافی است هر سال یا هر دو سال یکبار آزمایش مربوطه این کار که به آن Pap smear میگویند بدهد. اگر نتیجه ی آزمایش منفی بود، آزمایش را به هر سه سال یکبار محدود کنند. زنانی که ریسک ابتلا به سرطان رحم آنان زیاد است ممکن است عاقل باشند و این آزمایش را هر سال یکبار انجام دهند. (یادداشت: آزمایش Pap smear ممکن است آنقدرها که پزشکان در گذشته تصور میکردند قابل اعتماد نباشد). عفونت، با بعضی از انواع ویروس های تورم پوستی انسان (HPV) که سبب زگیل میشود، ممکن است مسئول بیشتر انواع dysplasias و سرطان رحم باشد.

با خبر شدن از این موضوع که شما ممکن است مبتلا به رویش غیر عادی بافتها شده باشید، ناراحت کننده است بویژه اینکه پزشک شما بندرت برنامه یی برای اصلاح این امر بدست شما میدهد. dysplasia هائیکه بمرحله ی ۳ و ۴ رسیده اند لازم است دقیقاً درمان شوند. نوع جدید جراحی با اشعه لایزر، هم ساده، و هم مؤثر و مفید است. چنانچه شما dysplasia از نوع ۱ و ۲ دارید وقت برای تجربه کردن ورهائی از مرض را دارید. اولین کاری که میکیند شناسائی منابعی است که سبب التهابات از درجه ی پائین در اندام تناسلی شما شده است. چنانچه برای مجامعت از IUD استفاده میکنید آنرا بردارید و از دیافراگم یا گندوم استفاده کنید. برای عفونت های تشخیص داده نشده از کشت و آزمایش غفلت نوزید. عفونت های مهبلی از نوع درجه پائین سبب dysplasia خواهند بود و بمحض آنکه تحت درمان قرار گیرند تمیز میشوند.

بلافاصله شروع به خوردن بتا کاروتن بمیزان ۵۰،۰۰۰ واحد بین المللی (IU) در روز کنید. علاوه بر آن روزانه بمیزان ۱۰ میلی گرم اسید فولیک، و یکی از ویتامین های ب- کمپلکس را میل کنید. پیشنهاد میکنم هر روز مهبل خود را نیز شستشو دهید. یک قاشق چایخوری سرکه ی سفید را در یک لیتر آب گرم بریزید و یک قاشق چایخوری از محلول بتا کاروتن به آن بیفزایید (چنانچه موفق به تهیه ی بتا کاروتن مایع نشدید چند کپسول آنرا بشکنید و محتویات آنرا به محلول قبلی اضافه کنید).

پس از آنکه یک ماه این رژیم را داشتید دوباره آزمایش Pap smear را تکرار کنید. اگر عادی است دوش گرفتن (شستن مهبل) و مصرف ویتامین ها را قطع کنید. بتا کاروتن را به ۲۵،۰۰۰ واحد و اسید فولیک را به ۲ میلی گرم تقلیل دهید و برای یک مدت نامحدود اینکار را ادامه دهید. اگر آزمایش Pap Smear هنوز غیر طبیعی است،



رژیم را برای یکماه دیگر ادامه دهید و یک آزمایش دیگر بعمل آورید و چنانچه مفید واقع نشده بود به طب نوین روی آورید.

#### سندروم خستگی مزمن - Chronic Fatigue Syndrome

این حالت را که به آن بغلط EBV(۱) گویند، یکی دیگر از بیماری های مُد روز است که ممکن است بعنوان یک بیماری حقیقی در لیست بیماری ها باقی بماند، یا آنکه بدست فراموشی سپرده شود. هر چه هست ولی محققاً ارتباطی به EBV که سبب عفونت های مشهور به mono در امریکا و سرطان ها در آسیا و آفریقا میشود ندارد. آزمایش های پاد تنی EBV برای تشخیص علائم بیماری بدون ارزش است.

بگونه ئی برجسته، سیندروم خستگی مزمن، جوانان را تحت تأثیر قرار میدهد. افراد بالغی وجود دارند که احساس میکنند کاملاً سالم اند ولی بیک بیماری مانند آنفلوآنزا که مبتلا میشوند رهایی از آن بسهولت ممکن نیست. از آن پس، از خستگی بی حد و حصر و کمبود نیروی میزند تا حدی که برای آنان امکان ندارد بتوانند کاری انجام دهند جز آنکه در گوشه ئی از خانه خود دراز کشیده و استراحت کنند. بیشتر این بیماران گزارش کرده اند که در خواب آنان اختلال ایجاد شده و حافظه ی قابل اطمینانی ندارند. بعضی از آنان از وجود احساس های جدیدی در خود منجمله خارش در قسمتهائی از بدن یا احساس مسابقه ی اتوموبیل رانی در درون بدن خود داشته اند. بعضی از آنان گلودردشان عود کرده، تب آلود بوده و غدد آنان نیز متورم بوده است. بعضی دیگر از آنان برعکس، کیفورو سر حال بوده اند بسمیکه دوستان و نزدیکان اینان بیماری این گروه را جدی نمیگرفته اند. علائم خستگی مزمن، ممکن است سالها دست از سر انسان بر ندارد.

اگر این عارضه بحقیقت بیماری ویژه ئی است، احتمال دارد بصورت عفونت مزمن با ویروسی که از قبل ناشناخته است ظاهر شود. احساس من اینستکه فقط بعضی از بیماران با تشخیصی که داده شده است حقیقتاً عفونت ویروسی مزمن داشته اند. بقیه ی آنان ممکن است دلایل دیگری وجود داشته که حاکی از ناخوشی آنان بوده است.

طب سنتی با افرادی که خستگی مزمن دارند چیزی جز توسل به داروهای ضد افسردگی نمیتواند پیشنهاد کند. بعضی از پزشکان کوشش میکنند با تزریق interferon, gamma globulin یا داروی ضد ویروس Acyclovir بیمار را درمان کنند ولی اینها همه داروهای است که بدتر بیمار را زجر میدهد تا اینکه شفا بخشد. به شما پیشنهاد میکنم از این پزشکان دوری جوئید.

به افرادی که خستگی مزمن دارند پیشنهاد میکنم:

- تمرینات ورزشی مرتب داشته باشید: بین بیست تا سی دقیقه ورزش سنگین حداقل ۵ روز در هفته. ممکن است این پیشنهاد آخرین چیزی باشد که شما علاقمند بانجام آن باشید ولی خودتان را مجبور کنید آنرا انجام دهید. شدت فعالیت خود را در زیر سطحی که به خستگی مفرط شما می انجامد حفظ کنید.

- پیشنهادات غذائی مذکور در فصل ۱ و ۲، بویژه آنچه مربوط به پروتئین از درجه ی پائین، کم چربی و هیدرو کربورهای زیاد است بکار بندید.

- فورمول ویتامین های ضد اکسید کننده که قبلاً درباره ی آن صحبت کرده ام باضافه مکمل های ب - کمپلکس وب - ۱۰۰ را بکار برید.

- هر روز دوجبه سیر خام بخورید.

- از ریشه Astragalus که خاصیت ضد ویروسی دارد و به سیستم مصون سازی بدن کمک میکند استفاده کنید. فرآورده ی خوبی که من از آن استفاده میکنم Astra-8 است که مخلوطی است از Astragalus همراه با هفت گیاه دیگر چینی. واحدی که باید مصرف شود سه قرص، دوبار در روز است. از این دارو مدتی نامحدود میتوانید استفاده کنید.

- از دستجاتی که به حمایت افراد مبتلا به عارضه ی خستگی مزمن بر خاسته اند دوری گزینید. معمولاً اینان اظهار نظر هائی راجع به عارضه ی جدید مینمایند و این عقیده را در ذهن شما رسوخ میدهند که این مرض تا آخر

عمر با شما خواهد بود.

- از پزشک خود بخواهید بشما نسخه دهد از اکسیژن در منزل خود استفاده نمایید و تنفس اکسیژن را بمدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، دوبار در روز تجربه کنید. اگر اینکار بشما کمک میکند آن را ادامه دهید و چنانچه نیروی شما بحال عادی اولیه باز گشت، آنرا متوقف کنید.

- ماً یوس نشوید! عارضه ی خستگی مزمن ناخوشی ابدالدهر نیست. بسیاری از بیماران من پس از آنکه بین یک تا پنج سال به این بیماری مبتلا بوده اند شفا یافته اند. انتظار نداشته باشید در یک روز بسیار زیا که از خواب بیدار میشوید شفا یافته باشید. باید بخود بقبولانید و انتظار داشته باشید که بیماری شما شدت وضعف دارد. منتها بطرف وضعف که روی گذاشت، شدت و تداوم آن کمتر است.

سرما خوردگی - Colds

فرآورده های (OTC) Over the counter یا در اصطلاح عوامانه، دم دست دارو خانه چی - مترجم) بمنظور رفع سرما خوردگی بیش از هر نوع بیماری دیگری که در اندیشه بگنجد فروخته میشود و من خودم تعداد بیشماری از آنها را در خانه ی خود برای مبارزه با سرما خوردگی گردآوری نموده ام. خلاصه ی تحقیقات من در این باره بشرح زیر است:

- برای جلوگیری از سرما خوردگی، بطور مرتب از ویتامین ثی استفاده کنید. ۲۰۰۰ میلی گرم، سه وعده در روز.

- با اولین علائم سرما خوردگی، دوجه سیر خام میل کنید.

- از گیاه داروئی echinacea، استفاده کنید. این گیاه، مانند بیشتر درمان های سرما خوردگی، با قرب احتمال کارگر خواهد افتاد مشروط بر آنکه با اولین علائم مشکل، آنرا مصرف کنید (قبلاً در باره ی این گیاه صحبت کرده ایم).

- مبحثی که در فصل سیزدهم کتاب راجع به روزه داری کوتاه مدت، غرغره کردن و شستشوی بینی آمده و همه ی آنها مفید فایده است مطالعه کنید و بکار بندید.

- برای گرفتگی سروسینه، ناراحتی و بیقراری و چایمان، این چای نیرومند را امتحان کنید. یک تکه ی دوسانتیمتری از ریشه ی زنجفیل رانده کنید، آنرا در ظرفی بریزید و بر روی آن دو فنجان آب سرد بریزید و آنرا جوش آورید. سپس درجه ی حرارت را کم کنید و آنرا بمدت پنج دقیقه بهم زنید. نصف قاشق چایخوری فلفل قرمز (یا آنقدری که مزه ی آن تغییر پیدا کند) بآن اضافه کنید و یکدقیقه ی دیگری هم بزیند. آنرا از روی آتش بر دارید. دو قاشق غذاخوری آبلیموی تازه بآن بیفزائید. کمی عسل که مزه ی آنرا تغییر دهد باضافه دوجه سیر تازه له شده بآن بیفزائید و بگذارید سرد شود. اگر دلتان خواست آنرا از صافی رد کنید. پس از آن در زیر پوششی گرم بروید و هر چه دلتان خواست از این معجون بنوشید.

- چنانچه شما بیش از دوبار در سال سرما میخورید، امکان دارد مصونیت بدن شما افول کرده باشد. فصل ۱۲ مربوط به سیستم مصون سازی بدن را مطالعه کنید و خوردن echinaca و astragalus را که قبلاً در باره ی آنها صحبت کرده ایم، علاوه بر ویتامین ثی روزانه فراموش نکنید.

یبوست - Constipation

عوامل بسیار زیادی منجمله رژیم غذایی، داروها، تنش و اضطراب وجود دارد که در اندرون شکم، و سرانجام دفع، تأثیر میگذارد. فروش ملین ها و داروهای ضد یبوست به میلیون ها دلار بالغ میشود. بعضی از این فرآورده هایی خطرناک و بعضی دیگر نه. تجربه بمن نشان داده است که زنان بیش از مردان از یبوست رنج میبرند. بعضی از موارد یبوست با تغییرات ساده ثی که در سبک زندگی داده میشود از بین میروند.

- آب بیشتر بنوشید. چنانچه مایعات باندازه ی کافی بدن نرسد، یکی از علل عمده آن سفت شدن مدفوع است که نمیتواند براحتی دفع شود.

بیشتر از حد معمول «فیبر» بخورید. فیبر، یا تقاله های غیر قابل حل و نا کافی در رژیم غذایی نیز، به یبوست کمک میکند افرادی که از رژیم غذایی ویژه ی خود به گیاهخواری یا نیمه گیاهخواری روی می آورند، اغلب از تغییراتی که در حالت دفع آنان بوجود می آید شگفت زده میشوند.

- از گیاه، و ساخته شده ی Psyllium بعنوان ملین حجیم استفاده کنید. سبوس دانه های سیلیوم که از گیاهی بنام plantago psylum بدست آمده است بهترین منبع فیبر غیر قابل حل (وقابل حل) و اساس بسیاری از ملین ها ی تجارتي است. شما ميتوانيد سبوس دانه های سلیموم را که بصورت پودر درآمده است از فروشگاه های مواد بهداشتی و غذائی خریداری کنید. این فرآورده بدون افزودن شکر به آن، بدون رنگ و بدون عطروبیوی مصنوعی و اضافی در دسترس است. و ميتوان با اطمینان از آن استفاده کرد. تنها احتیاطی که لازم است در مصرف این درمان مراعات گردد اینست که باید با مقدار بسیار زیادی آب مصرف شود و الا فیبر در درون شکم بشکل توده ئی متراکم در خواهد آمد و بر مشکلات می افزاید. مرتبه ی اول با یک قاشق غذاخوری پر شروع کنید. آنرا درون یک لیوان آب بریزید و خوب بهم زنید. از شربت ها هم ميتوانید بجای آب استفاده کنید. سپس لیوان را بیاشامید و بدنبال آن یک لیوان آب یا شربت میل کنید این کار را مادام که بآن احتیاج دارید هر روز انجام دهید.

- بیشتر ورزش کنید. عدم حرکات بدنی به آهنگ ناموزون روده ها کمک میکند.

- کافئین را معتادانه مصرف نکنید. قهوه و سایر انواع کافئین ملین هائی قوی بشمار می آیند و سبب تحریک اضافی اعصابی میشوند که عامل انقباض معده و روده هاست. هنگامیکه بطور عادت از این مواد استفاده میشود این داروهای مخدر مانع از آن میشوند که مدفوع، آهنگ موزون طبیعی خود را ادامه دهد. اگر شما عادت بنوشیدن قهوه ندارید، یک فنجان قهوه ی غلیظ، حرکت مدفوع را تسریع میکند و بنظر میرسد که این روش، یک درمان مناسب هراز گاهی و موسمی برای یبوست های حاد باشد.

- توتون و تنباکو مصرف نکنید. نیکوتین، یکی از محرک های قوی است. مانند کافئین بر روی عمل دفع تأثیر میگذارد. اعتیاد به سایر داروهای مخدر (کو کائین، آفتمین، افدرین، فنیل پروپانولین) نیز ممکن است منجر به یبوست مزمن گردند.

- از خوردن داروهای ضد یبوست خودداری کنید. رایج ترین آنها خواب آور و مشتق از گیاه سمی (آتروپین و اسکوپولامین) است.

- از خوردن ملین های محرک خودداری کنید. مواد شیمیائی و گیاهانی که سبب تحریک روده ها میشوند، حرکت مدفوع را سرعت می بخشند که بعضی اوقات خارج از انتظار نیز هست، ولی سبب میشود که انسان بآنها تکیه کند و همین پشت گرمی است که نتیجه اش بدتر شدن دفع است. یکی از مواد شیمیائی ملین که اینروزها بسیار رایج شده است فنل فتالین است (ماده ی اصلی در بعضی از فرآورده های داروئی از قبیل Ex-Lax, Correctol, و نوع امریکائی آن Free-A-Mint). دو نوع رایج گیاهی آن که محرک اند عبارتند از Carcara sagrada که از یک درخت بومی امریکائی گرفته میشود و دیگری Senna است که از برگ ها و غلاف بوته ئی که در شرق نزدیک روئیده میشود بدست می آید. بعضی از مردم بر آن باورند که ملین های طبیعی گیاهی بیگانه اند ولی این دو گیاهی که از آنها نام برده شد تأثیرات نامساعدی بر روی انسان میگذرانند که با گذشت زمان کمکی بانسان نمیکند.

- اگر لازم است که شما یکی از ملین های محرک را مصرف کنید، از ریشه ی ریوند چینی یا ریواس استفاده کنید. بی خطرترین و کم تجاوزترین است. معهذاً مصرف آن لازم است محدود باشد.

مخلوط گیاهی دیگری بنام triphala (از خانواده Ayurvedic) بصورت کپسول در فروشگاه های مواد غذائی و بهداشتی موجود است. از سه نوع گیاه مختلف تهیه شده است و هنر آن اینست که روده و محتویات آنرا بنظم در می آورد، و نه آنکه تنها ملین باشد. واحدهای مصرف این گیاه بر روی بسته ی دارو ذکر شده است.

- از مصرف فرآورده های ملین (مانند هالی M-O و آگورال از نوع امریکائی آنها) که حاوی روغنهای معدنی هستند اجتناب کنید زیرا وجود این روغنهای سبب میشود که در جذب ویتامینهای که چربی آنها آب شنی است اختلال ایجاد شود و سبب مسمومیت نیز میشود.

- از ملین های نمک دار مانند سیترات و مگنزییا، یا شیر مگنزییا که سبب کشاندن مایع بدرون روده ها میشود خودداری کنید. البته ضرر اینها کمتر از محرک هاست معهذاً اگر استفاده از آنها بصورت تکرار در آید مناسب نیست.

- از دستگاہ تنقیه استفاده نکنید. برای آنکه عمل دفع بقاعده انجام شود دلیلی ندارد که از روش تنقیه استفاده

چنانچه مدفوع، سفت و سخت و به زور و تقلا نیاز بود کوشش کنید از نرم کننده های مدفوع که حاوی docusate، داروی مفیدی که آنرا هم بانسخه وهم بدون نسخه میتوان از داروخانه تهیه کرد استفاده کنید. برچسب روی دارو را بدقت بخوانید زیرا بعضی از فرآورده های که خود را نرم کننده معرفی میکنند حاوی ملین های محرک و مقدار بسیار زیادی مواد اضافی دیگر هستند. بهترین نوع این دارو در امریکا بنام Dialose و Colace است.

- روش های سست سازی بدن را در فصل ششم دوباره مطالعه و بکار بندید. بویژه تمرین های تنفسی و یوگارا، دخالت های مغز در نظم و شیوه ی عصبی روده ها یکی از علل عمده یبوست است. زنانیکه بصورت حاد یبوست دارند و دست و پای آنان سرد است باید از مصرف کافئین اجتناب نمایند و طرز استفاده از روش خود کار بدن را فراموش نکنند (فصل ششم). این عوارض دلالت بر نامتعادل بودن دستگاه عصبی خود مختار بدن دارد.

- پزشکان معمولاً به بیماران خود می آموزند که لازم، و حتی خوش آیند نیست که هر روز شکم انسان کار کند. من با این گفته موافق نیستم. حرکت و دفع مدفوع بطور روزانه حداقل کاری که ممکن است انجام دهد اینست که به انسان احساس سلامت بودن میدهد. اگر شما یک وعده غذای مناسب میخورید و آب باندازه ی کافی مینوشید، تمرین ورزشی میکنید، مواد نایاب بدون خود نمی فرستید و اجازه نمیدهد که فکر و مغز شما در اعمال بدنی شما دخالت داشته باشد، باید حرکت مدفوع در روده ها سیری طبیعی داشته باشد و نیازی به مصرف ملین ها، چه طبیعی، و چه غیر طبیعی آن نباشد.

#### بریدگی ها - Cuts

زخمهایی که آزادانه خونریزی میکنند و به بخیه زدن نیاز ندارند، به درمان جزئی نیاز مندند. از مصرف تنبور ید، مریتولات و مرمکور کروم که بافتها را تحریک میکنند پرهیز کنید. اگر ضد عفونی کردن لازم باشد، مقداری از محلول سه درصد آب اکسیژنه را بر روی زخم بریزید یا بمالید، بگذارید کف کند، آنرا تکرار کنید و بعد با یک پارچه تمیز یا پنبه آنرا خشک کنید. برای زخمهای باز که خونریزی دارند تزریق آمپول کزاز لازم نیست. این تزریق فقط محدود به زخم های عمیق و آنها نیست که خونریزی ندارند.

یکی از درمان های بومی آن است که پودر Golden seal بر روی زخم بپاشند. این پودر، هم زخم را ضد عفونی میکند و هم اینکه تشکیل دله بستن بر روی زخم را تشویق میکند و آنرا در برابر جراحی مجدد حفاظت میکند.

برای آنکه جای زخمهای عمیق بر جای نماند پس از آنکه زخم بهم آمد بر روی آن روزی دو بار ویتامین -ئی بمالید. یک بطر روغن خالص ویتامین را میتوان از فروشگاه های مواد غذایی بخرید. اگر مشکل داشتید، یک کپسول ویتامین -ئی را سوراخ کنید و محتویات آنرا بر روی زخم فشار دهید.

#### فرو رفت - Depression

فرو رفت یا به تعبیری دیگر افسردگی، حالتی است که در اجتماع امروزی ما بسیاری از مردم آنرا بصورت پدیده ئی از حالات روحی انسان پذیرفته اند. بسیار مهم است که انسان بین فرود افتنهایی که در اثر موقعیت بوجود می آید (که بازتابی طبیعی در برابر حوادث خارجی است) و فرود افتن های درون زا که از بطن انسان سرچشمه میگیرد و با موقعیت های خارجی بیگانه است، تمیز قائل شود. کاری که شما باید انجام دهید اینست که با کمک ویژه گران درمان روانی یا مشاوران، بر روی افسردگی های از نوع اول کار کنید. افسردگی های درون زاممکن است بنوع دیگری از درمان نیاز داشته باشند.

چنانچه شما آگاهی های تبلیغاتی مؤسسات داروئی را در مجله های وابسته به روان پزشکی مطالعه کرده باشید، چنین می انگارید که افسردگی و سایر بیماری های دماغی به سهولت قابل کشف اند ولی بخلاف تمام وعده هایی که داده شده است حقیقت این است که چندان پایه و اساسی ندارد. داروهای ضد افسردگی آنقدر ها که روانکاوان و شرکت های داروئی علاقمند به باور کردن آن هستند نه تنها مؤثر نیستند بلکه مسموم کننده (زیان بخش) نیز میباشند. نسل جدید ضد افسردگی ها (پروزاک و نوع امریکائی آن Paxil و Zoloft) بیشتر مؤثر و کمتر زیان آور است. معهدا من عمیقاً از کوشش هایی که در بازار یابی آنها میشود و علاقه دارند به آنها رنگ اکسیر و نوشدارو بزنند مشکوکم. مبلغین تجارتي این دارو ها میخواهند بما بقبولانند که ما، بدون این دارو ها نمیتوانیم از عوامل بالقوه ئی که در انسان بود یعه گذاشته شده است استفاده کنیم. بد نیست صبر کنیم و ببینیم

ظرف ده یا بیست سال آینده مردم برای خرید Prozac رغبتی از خود نشان می‌دهند یا نه؟ از تمام شاخه‌های پزشکی امروز، روانکاو بی‌ش از سایر رشته‌ها در اندیشه کردن درباره‌ی ماده گروانی فرو رفته است. بر آن باور است که تمام مشکلات دماغی و روحی بشر زائیده‌ی اختلال و بی‌نظمی در دستگاه زیست شیمی مغز است و بنا بر این متعهد است که از دارو‌ها استفاده کند. به من هم احساس مشابهی دست می‌دهد که تصور کنم حالات روحی مختل و درهم ریخته سبب اختلال زیست شیمی مغز می‌شود و بنا بر همین استنباط شخصی، مایلم بدنبال راه‌های دیگری جز مصرف دارو برای درمان افسردگی‌ها بگردم.

بنا بر تن کُرد شناسی یوگا، فرود افت نتیجه‌ی لازم انگیزش‌ها یا محرک‌هایی است که بدنبال آن دوانیم. این نظریه بمانی آموزد که در زندگی شور انگیز و پرهیجان خود دنباله روی تعادل باشیم نه اینکه بسوی بلندی‌ها گام برداریم و بمحض آنکه با پستی‌ها مواجه شدیم، که معمولاً پس از هر فرازی نهفته است، زبان به گله و شکایت باز کنیم. نسخه‌ی اصلی یوگا، تمرین ریاضت روزانه است (که قبلاً درباره‌ی آن صحبت شد) و من بر آن باورم که این بهترین روش برای چسبیدن به ریشه‌ی افسردگی و تغییر دادن آن است. این، به یک تعهد دراز مدت نیازمند است زیرا مراقبه نتیجه‌ی زود رس ندارد. برای سریع‌ترین درمان افسردگی طبق نشانه‌هایی که از بیماری وجود دارد راه دیگری جز تمرین‌های ورزشی، سی دقیقه فعالیت و حرکت در تمام قسمت‌های بدن، حداقل پنج روز در هفته، من نمی‌شناسم. اگر شما فرود افت دارید تمرین ورزشی شاید تنها کاری باشد که دست آخر شما راغب به انجام آن هستید. معهدا خودتان را قانع کنید که ورزش تنها راه علاج افسردگی است. بدیهی است نتیجه‌ی کار شما فوری نیست ولی پس از یکی دو هفته علائم آن قابل رؤیت است.

دستورهای غذایی با پروتئین کم، کم چربی، و هیدروکربن زیاد در فصل‌های یک و دو توضیح داده شده است. علاوه بر آن، فورمول‌های اسید آمینه و ویتامین را که در زیر توضیح می‌دهم تجربه کنید. صبح‌ها پس از بیدار شدن، حداقل یک ساعت قبل از خوردن ناشتائی ۱۵۰۰ میلی گرم DL-phenylalanine (DLPA)، ۱۰۰ میلی گرم ویتامین - ثی و کمی میوه با یک لیوان کوچک آب میوه میل کنید. اگر فشار خون دارید به هشدارهای مذکور در مبحث اسیدهای آمینه درباره‌ی DLPA توجه کنید.

مواظب باشید که از دارو‌خانه‌ها هیچیک از دارو‌های ضد افسردگی را در این مدت خریداری ننمائید. این مواظبت شامل انتی هیستامین‌ها و قرص‌های مسکن، قرص‌های خواب آور و نارکوتیک نیز خواهد بود. چنانچه بدن شما حالت تمایل به افسردگی را دارد از این دارو‌ها دوری جوئید.

همچنین باید احتیاط بخرج دهید و از دارو‌هایی که به اصطلاح شمارا می‌سازد، از قبیل الکل، کوکائین، آمفتامین‌ها، نارکوتیک‌ها، و ماری‌جوآنا، در حالت افسردگی استفاده نکنید. ممکن است که این مواد بشما احساسی موقت از تسکین بدهد ولی هنگامی که استفاده از آنها بصورت منظم در آمد فرود افت را بسطح خطرناک آن تشدید می‌کند. اعتیاد به قهوه و سایر انواع کافئین نیز می‌تواند در تغییر خلق و خوی عادی انسان تأثیر گذار و فرود افت را بدتر کند.

راه چاره‌ی دیگری که ارزش آزمایش دارد اینست که از داروی phenytoin (مشابه امریکائی آن Dilantin است)، بانسخه‌ی پزشک استفاده کنید. از این دارو در شرایط عادی برای کنترل بیماری صرع استفاده می‌شود. تقریباً داروئی است بی خطر، با سابقه‌ی طولانی که نتیجه‌ی آن بسیار زود ظرف بیست و چهار ساعت یا چهل و هشت ساعت معلوم خواهد شد. از پزشکی خواهش کنید ۱۰۰ میلی گرم آنرا دو بار در روز در یک نسخه بنویسد و آنرا ضمن بکار گرفتن سایر پیشنهاداتی که در این فصل به شما شده است مصرف کنید. هنگامی که حالت بیماری شما بهتر شد واحد دارو را به ۵۰ میلی گرم، و یک بار در روز و برای یک هفته‌ی دیگر و پس از آن هیچ! تقلیل دهید.

یک اندرز دیگر راجع به فرود افت دارم: فرود افت، حالتی است از نیروی زیاد که بصورت منفی به درون انسان تغییر جهت داده است. اگر کوشش کنید این حالت را از خود ندانید، یا واجد بودن آنرا انکار کنید، یا اینکه بخواید آنرا منکوب کنید، هیچگاه با آن کنار نخواهید آمد. تنها راه برای رهائی از احساسات آن است که افسردگی‌ها را متعلق بخودتان بدانید، از آنها قدر دانی کنید، و سرانجام آنها را دگرگون سازید. از آن پس می‌توانید از کلیه‌ی نیروی آنها استفاده کنید.

مرض قند، یک اختلال موروثی در سوخت و ساز بدن است که در دو نوع مشخص ظاهر میشود. نوع اول آن را (juvenile-onset) یا هجوم ویژه ی نوجوانی، و نوع دوم آنرا (adult-onset)، یا حمله ی دوره ی بلوغ نام نهادند. نوعی که در دوره ی نوجوانی و رسیدن به تکلیف شروع میشود شدت آن بیشتر است و به تدریج مرتب و منظم انسولین برای پیشگیری از مرگ و مختل شدن دستگاه مصون سازی خود مختار بدن نیاز مند است. نوع دوم آن که معمولاً بسراغ افراد بالغ و مسن تر می‌رود، شدت آن کمتر است و ریشه در دستگاه مصون سازی خود کار بدن ندارد و اغلب میتوان آنرا با متعادل نمودن وزن، خوردن بقاعده و مصرف دارو ها کنترل نمود.

از دایره ی بحث این کتاب خارج است که وارد جزئیات گردیده و توضیح دهم که بدون تمسک جستن به داروهای داروخانه ای میتوان دیابت را رسیدگی کرد. فقط بد کر این نکته اکتفا میکنم که بیشتر مکتب های طب سنتی، روشهایی برای بنظم در آوردن قند خون دارند تا به افرادی که از این بیماری که از عهد عتیق تا کنون شناخته شده است کمک های لازم را برسانند.

افرادی که مرض قند دارند واز انسولین استفاده میکنند بسیار غیر محتمل است بتوانند انسولین را بطور کامل کنار گذارند و هیچگاه نبایند این فکر بمغز آنان خطور کند. حتی اگر قادر باشند از طریق درمانهای طبیعی و تعدیلاتی که در سبک زندگی خود بعمل می آورند میزان احتیاج به انسولین را کاهش دهند.

هدف نوجوانان مبتلا بمرض قند باید این باشد که احتیاج بدن خود به انسولین را بحداقل برسانند و این باید در حالی باشد که بهترین حالات حیات و سلامت، بویژه آنچه مربوط به سیستم رگهای خونی قلب است برای خود فراهم آورند. رژیم غذایی داشته باشند، تمرینات ورزشی را فراموش نکنند و تنش را بحداقل برسانند. هدف دسته ی دوم باید این باشد که از انسولین و سایر داروهای تجویز شده اجتناب کنند و با رعایت سبک زندگی سالمی که برای خود در نظر میگیرند بیماری را تحت کنترل در آورند.

تعداد شگفت آوری از گیاهان وجود در طب سنتی در سراسر جهان وجود دارند که هنر شان کم قند خونی است. بعبارت دیگر میتواند سطح بالای قند خون را کم کنند. یکی از آنها که در اروپا و امریکای شمالی رایج است زغال اخته یا *vaccinium myrtillus* است. چنانچه از برگهای زغال اخته در یک مدت طولانی بعنوان چای استفاده شود، هم بدون خطر وهم تنظیم کننده ی قند خون است. یک فنجان از این چای را صبح و یک فنجان عصر ها حد اقل برای مدت سه ماه بنوشید. چای ساخته شده از برگهای زغال اخته را میتوان از فروشگاه های مواد غذایی و بهداشتی تهیه نمائید. شاید تنتور تغلیظ شده ی آن نیز وجود داشته باشد که از آن هم میتوانید استفاده کنید.

گیاه های قوی تری برای کم قند خونی وجود دارند که میتوان آنرا از ویژه گران طب سنتی خرید. در هندوستان، ویژه گران، از گیاهی بنام *gurmar* «از بین برنده ی قند» استفاده میکنند. عصاره ی این گیاه فعلاً در امریکا موجود است و چون بی خطر است ارزش آزمایش را دارد. از آن میتوان استفاده کنید.

بعضی از گزارش های رسمی و تحقیقاتی دلالت بر آن دارد که کوآنزیم Q (Co-Q-10) میتواند قند خون را بحالت موازنه در آورد. استفاده از ۱۰۰-۲۰۰ میلی گرم از کوآنزیم Q را برای یک مدت سه ماهه آزمایش کنید.

بنظر میرسد که ورزش های اروبییک تنها راه مهمی است که افراد بالغ میتوانند بیماری خودشان را با آن کنترل کنند و حتی اینکار از رژیم مهم تر است. سی دقیقه ورزش میتواند از تاخت و تاز بیماری برای افرادی که در معرض خطرند جلوگیری کند و یا اینکه سبب از بین رفتن عوارض بیماری در افرادی شود که آنرا با خود دارند.

تنش میتوانند در دوره ی دیابت ها شدیداً مؤثر واقع شود و از طریق پیشنهاد هایی که بشما شده است امکان دارد شما را قادر سازد احتیاجات خود به انسولین را کاهش دهید. به تمرین های مربوط به خواب مغناطیسی و روشهای تمدد اعصاب و سست سازی بدن که در فصل ششم به آنها اشاره شده است توجه کنید.

بسیار ساده است که فکر کنیم دیابت ها بویژه نوع اول آن بلائی غیر قابل تخفیف است. معهذ چنانچه با عینکی از نوع مثبت به آن بنگریم شاید مفید باشد. تعداد شگفت انگیزی از بیماری های دیابت در جهان وجود دارد. به این جهت شگفت انگیز است که یک بیماری موروثی کنترل شده میتواند تا این حد قربانی داشته باشد و از عمر انسان ها بکاهد. یکی از راههایی که دلیل موجهی بر سماجت ژنهای مسئول این بیماری است اینست که بعقب بر گردیم و ملاحظه کنیم تا چه حد اینها در گذشته مفید بوده اند. در حقیقت، در جمعیت هایی که

نزدیک به گرسنگی و قحطی زندگی میکنند و دوره های خوش سوز چرانی و قحط و غلا را شنیده اند، که احتمالاً شامل بسیاری از اجداد و نیاکان ما میشود، آنانکه دیابت داشته اند ممکن است بهتر از غیر دیابتی ها بوده باشند. اینان، سوخت و ساز بدنی دیگری دارند. سوخت و سازی که در زمانی که غذا بحد و فور در دسترس است آن غذا، نام بی فایده، و زیان آور بخود میگیرد.

اگر این برداشت صحیح باشد، که من معتقدم چنین است، در آن صورت دیابت فی حد ذاته یک بیماری یا بلا نیست بلکه یک شق دیگری از نظامنامه ی موروثی است که در قالب بیماری فقط در رابطه با سبک زندگی و محیط، جلوه گر میشود. یک پیشنهاد که بدنبال این نوع طرز تفکر می آید اینست که شاید سبک زندگی و محیط را بتوان در راههایی که بیماری عقب بکشد و دست از سرانسان بردارد، دست کاری کرد. درمان های پزشکی امروزی چنین کارهایی نمیکند. تنها کاری که این درمان ها انجام میدهند کنترل پیدایش دیابت ها است (قند خون از درجه ی بالا) بدون آنکه بریشه ی اساسی مشکل توجه داشته باشد. من، برنامه ی ویژه ی دیگری ندارم که آنرا پیشنهاد کنم مگر آنکه بیماران مبتلا به دیابت را تشویق کنم بنحوی پویا برای خود برنامه ی غذائی ترتیب دهند. دفعات و مقدار آنرا تنظیم کنند، سبک زندگی خود را از هر جهت بهبود بخشند شاید بتوانند از میزان انسولینی که مصرف میکنند بکاهند. معنی این گفته اینست که شما برای حفظ سلامت خودتان مسئولیت های بیشتری بعهده خواهید گرفت ولی از همه ی اینها که بگذریم، بهمین علت است که شما مشغول خواندن این کتابید.

#### اسهال

تعداد زیادی از داروهای بی خطر و مؤثر برای این حالت مضطرب کننده و رایج، وجود دارد. بهترین آنها Kaopectate است که تعلیقی از یک گل جذب کننده است. پیشنهاد من اینست که از قرص های تغلیظ شده ی آن که فاقد اضافات است استفاده کنید. این قرصها را نمیتوان دارو نامید. تنها کاری که انجام میدهد اینست که مواد محرکی که در روده جمع شده است جذب و محصور کند.

یکی دیگر از امکانات pepto-bismol است که از سبب سالیسیلات بیسموت تهیه شده است. بسیار مؤثر است ولی حاوی رنگ قرمز مصنوعی و ساخارین است. سالیسیلات ممکن است در اشخاص حساس سبب بازتابهای آلرژیک گردد.

درمان طبیعی برای اسهال، استفاده از پودر Carob است (درختی است مدیترانه ئی و همیشه سبز) که در فروشگاههای مواد غذائی و بهداشتی موجود است. یک قاشق غذاخوری از این پودر را با کمی سوپ سیب زمینی و عسل مخلوط کنید تا آنرا خوش طعم سازد و سپس آنرا همراه با اسیدوفیلوس (قبلاً درباره ی آن صحبت کرده ایم) با شکم خالی میل کنید. این گیاه برای امعاء و احشاء تحریک شده بسیار مفید است.

یکی دیگر از داروهای گیاهی برای اسهال، پوست ریشه ی شاه توت است. این ریشه حاوی تانین است که حالت مطبوعی از قبض کنندگی در دستگاه معدی و روده ئی بوجود می آورد. پوست ریشه را بمدت بیست دقیقه در آب بجوشانید و آنرا صاف کنید. هر دو تا چهار ساعت یک فنجان از آنرا بنوشید تا اسهال برطرف شود. امکان دارد بتوانید تنتور این گیاه مفید را از فروشگاه ها بدست آورید یا آنکه خودتان میتوانید آنرا بسازید و البته لازمی اینکار این است که در ناحیه ئی زندگی کنید که توت سیاه در آن میروید. یک قاشق چایخوری از تنتور را هر دو تا چهار ساعت در آب ریخته، میل کنید.

چنانچه اسهال با چنگ زدن دردناک همراه باشد، بهترین درمان استفاده از تریاک است. نوع درمان قدیمی خاله زنک، که بسیار مؤثر و چنانچه برای مدتی کوتاه به اندازه مصرف شود، بدون خطر است. بهترین فرآورده ئی که در امریکا موجود و بفروش میرسد تنتور تریاک برای رفع بوی بد است که به آن DTO میگویند و یک عصاره ی تغلیظ شده است. بین ۱۰ تا ۱۵ قطره از این عصاره را در کمی آب بریزید و چنانچه لازم شد هر سه یا چهار ساعت یکبار آنرا بیاشامید. راه دیگر آنستکه از تنتور تریاک که کافور به آن زده شده است یا داروی مسکن Paregoric، که غلظت کمتری دارد یک قاشق چایخوری را برداشته و با آب مخلوط نمائید و در همان زمانها میل کنید. برای هر دو نوع، به نسخه نیاز است و میتوان هر دو را همراه با kaopectate یا pepto-bismol مصرف نمود. بیشتر از چهل

نیستند بکار نگیرید.

من با مصرف لوموتیل ونوع امریکائی آن دوناتال و بلا دونا، یا سایر مشتقات گیاه های خانواده night shade که روده های زیاده از حد فعال را ساکت میکند چندان موافق نیستم. این داروها از تریاک مسموم کننده تر اند و بر روی مغز و بدن تأثیرهای نامساعد میگذارند.

اسهال میتواند منجر به از دست دادن آب بدن شود مگر آنکه شما جای مایعات از دست داده را پر کنید. تا میتوانید از مایعات تمیز و روشن استفاده کنید چای غیر کافئین دار، آب میوه و سوپ، مفید است. به این خوراکی های نرم و کم حجم تا آنجا که قابل تحمل است بیفزایید. از خوردن شیر و فرآورده های لبنیاتی، سبزیجات خام، میوه، غلات، غذاهای شکر دار، ادویه جات و کافئین والکل احتراز جوئید.

اسهال حاد، همراه با تب و خون و بلغم در مدفوع، ممکن است دلالت بر عفونت با باکتری یا انگل داشته باشد. بویژه اگر شما در نقطه ئی از جهان هستید که بهداشتی ابتدائی و عقب افتاده داشته باشد. اینگونه مواقع ترتیب دهید از مدفوع شما آزمایش بعمل آید یا آنرا کشت دهند تا این امکانات بررسی شود و داروهای لازم را بشما برسانند.

اسهال مزمن علل بسیار دارد. دو نوع رایج آن عبارتند از اعتیاد به قهوه (وسایر انواع کافئین) و تنش های احساسی، ظهور مجدد اسهال همراه با گاز معده و نفخ، درد و یبوست، غالباً افراد را به رویا روی شدن های بی ثمر با ویژه گران معده و روده میسازد که پس از آزمایشات بسیار، سرانجام خواهند گفت: بیماری شما را «عارضه ی تحریک پذیر مدفوع» می نامند و بس! دیگر چیزی در چنته ندارند که به آن اضافه کنند.

Diverticulitis (دیورتیکول های کولون)

در شرایط عادی، کیس های غیر طبیعی (دیورتیکول) در دیواره ی روده ملتهب میشوند و منجر به یک کرامپ (۱) های متناوب، درد در قسمت تحتانی شکم، یبوست، یا دوره های متناوب یبوست و اسهال میشود. من، بر آن عقیده ام که دیورتیکول یک بیماری است که به سبک زندگی افراد وابسته است زیرا افرادی که از یک رژیم غذایی مناسب استفاده میکنند، از سیگار و قهوه می پرهیزند، تمرین ورزشی انجام میدهند و میدانند چگونه ممکن است تنش، نظم دستگاه گوارشی آنان را بر هم زند، ندیده ام به این بیماری دچار شده باشند.

درمان برای سایر موارد بدون عارضه ی دیورتیکول، با رژیم غذایی با فیبر، یا تفاله ی زیاد شروع میشود. کوشش کنید به غذای خود مواد فزاینده ی حجم مدفوع، مانند سبوس یا psyllinum (قبلاً در باره ی آن صحبت کرده ایم) اضافه کنید و مواظب باشید که باید با این مواد حجیم مقدار بسیار زیادی آب بنوشید. گیاهانی که مدفوع را نرم میکنند ممکن است سودمند واقع شوند از خوردن سبزیجات خام تا زمانی که عارضه بر طرف نشده است خودداری کنید زیرا ممکن است سبب تحریک یک روده ی متورم گردند. پس از خوردن غذا، از زله ی vera استفاده کنید و همواره کمتر از واحدی که باید مصرف شود (قبلاً صحبت کرده ایم) مصرف کنید تا از لینت زیاد جلوگیری کرده باشید. دوداروی گیاهی مفید دیگر وجود دارند که یکی از آنها روغن نعنا است که در کپسول های مخصوص نگهداری میشود و دیگری پودر نارون قرمز است که میتواند آنرا بصورت حریره یا فرنی میل کرد

لازم است که مصرف کافئین از کلیه ی دستوره های غذایی حذف شود، تدخین متوقف گردد و روشهای تنش زدائی اجرا گردد.

اگر «دیورتیکول» بوسیله ی عفونت، بغرنج شد یا اینکه سبب اختلال در دستگاه گوارشی گردید، ممکن است درمان با آنتی بیوتیک یا جراحی نیاز باشد.

غذونت های کوش

در کود کان جوان عفونت های میانی (otitis media) آنقدر رایج است که گوئی مرحله ی طبیعی از رشد کودک است. از طرفی دکان امرار معاش ویژه گران بیماری های کود کان که آنان را طی چند جلسه در مطب خود می بینند و به آنان آنتی بیوتیک و داروهای ضد تراکم میخورانند و بعضی اوقات جراحی نیز میکنند، نیز هست

۱- Cramp- شاید مناسب بود معنای فارسی این کلمه که در اینجا مراد گرفتگی عضلات یا چنگ زدن است بکار برده میشود ولی

چون در نگاه اول این کلمه را با کلمه مسندت که کتاب ترجمه داده است تا همان کلمه استفاده کنند.



من قبلاً راجع به استفاده از روش «اُستئوپاتیک» که به آن دست مالی یا لمس کرانیو ساکرا ل که مانع از عفونت مجدد گوش در کود کان میشود بحث کرده ام و نمیتوانم بیش از آن توصیه ئی داشته باشم. علاوه بر آن پیشنهاد میکنم حداقل برای مدت سه ماه خوردن شیر و فرآورده های لبنیاتی را از دستور غذایی کودک خود حذف کنید و مترصد تغییرات در وضع مزاجی وی باشید. این محدودیت شامل فرآورده های لبنیاتی، نانهای مختلف، و سایر غذاهائی که حاوی شیر، بهر شکلی که میخواهد باشد نیز هست. خوردن سویا، برنج و شیری که از دانه ها گرفته شده است بدون اشکال است.

تورم گوش خارجی (otitis externa) بیشتر در افراد مسن تر شایع است. درمانی که سهولت برای اینکار پیشنهاد میشود قرار دادن سیر یا روغن سیر، یا روغن مولین، در کانال گوش است (قبلاً توضیح داده شده است) روغن ها را ابتدا کمی گرم کنید و بعد با قطره چکان چند قطره در گوشی که آسیب دیده است بریزید و سرانجام مقداری پنبه در مجرای گوش بگذارید. بعضی اوقات این درمان، اگر همراه با خوردن «ا کینا کا» باشد (قبلاً توضیح داده شده است) به تورم گوش خارجی خاتمه میدهد. مشروط بر آنکه در همان اول کار شما این درمان را شروع کنید. کود کانی که آنقدر مسن شده اند که بتوانند غرغره کنند باید تشویق شوند که بمحض اینکه علائم اولیه ی تورم گوش را احساس کردند اینکار را بکنند. محلول گرم شده ی سالیین به این کار کمک میکند. سبب میشود تا خون بیشتری به شیپور استاش که گوش را به حلق مرتبط میسازد برسد.

#### Atopic Dermatitis

که به آن اگزما نیز میگویند نوعی آلرژی پوست است که در بین اطفال، کود کان و جوانان بالغ رایج است. در قسمت های مختلف بدن اینان ناحیه های سفت و قرمز رنگی که توام با خارش نیز هست ظاهر میشود. عارضه ئی است که در حال آمد و شد است و این مسافرت ها بعضاً با سایر حالات آلرژی مثل آسم نیز توام میشود.

ویژه گران امراض پوست اگزما را با استرویدها درمان میکنند. من اینکار را نمیکنم زیرا معتقدم این نوع درمان سبب تشدید مرض میشود و روند آنرا سریعتر میکنند نه اینکه آنرا درمان بخشد. خاصیت بد دیگری که استرویدها دارند اینست که سیستم مصون سازی بدن را تضعیف میکنند.

رژیم های زیر را که من برای اگزما تجویز کرده ام موفقیت آمیز بوده است:

- از خوردن شیر و فرآورده های لبنیاتی احتراز کنید.

- ۵۰۰ میلی گرم روغن انگور سیاه دوبار در روز مصرف کنید. بکود کان زیر دوازده سال نصف این مقدار را بخورانید. شش، تا هفت هفته طول میکشد تا نتیجه ی رضایت بخش بدست آید.

- از تجسم فکری و خواب مغناطیسی برای برقراری ارتباط بین مغز و بدن در رفع اختلافات آلرژی های پوست استفاده کنید.

- در ژاپون، پزشکان موفقیت های بسیاری در رفع آلرژی های سخت از طریق استفاده از آب گرم چشمه ها نائل شده اند (تربیتی داده اند که این آبها که در بطری های بزرگ نگهداری میشود به منازل تحویل داده شود). از بیماران خواسته میشود که روزانه در این آب غوطه ور شوند و سپس در جلسات مشورتی و گروهی شرکت جویند. هیچ داروئی برای رفع مشکل تجویز نمیشود.

- از aloe vera jel و محلول و کرم calendula برای مالش بر روی پوست های ملتهب استفاده کنید (قبلاً صحبت کرده ام).

#### Epilepsy

عبارت است از اختلال زود گذر عمل مغز بعلت یک دشارژ غیر طبیعی و پاروکزیستیک در مغز. عبارت ساده تر، اختلالی که در مغز ایجاد میشود و بصورت ادواری در کارهای طبیعی مغز اختلال ایجاد میکند. امکان دارد که در سرشت شما این حالت اختلال وجود داشته باشد و با آن زاده شده باشد. امکان دارد که تشنجات، بسیار شدید باشد. مانند صرع بزرگ، یا اینکه با نارسائی خود آگاهی مشخص گردد. در تشنجات تونیک، یا صرع بزرگ که با فقدان ناگهانی خود آگاهی مشخص میشوند، بدن بیمار ناگهان مانند چوب سخت میشود و اگر ایستاده باشد بر زمین میخورد. تنفس قطع میشود و بیمار دچار سیانوز میشود. پس از آن نوبت به تکان های شدید عضلانی بدن میشود که بین دو تا سه دقیقه دوام مییابد و بعد از آن مرحله ی اغماء یا سستی عضلات است. در

صرع کوچک، شروع و ختم حمله‌ی صرعی ناگهانی است. اگر در جریان مکالمه عارض شود ممکن است کلماتی معدود از صحبت‌های بیمار حذف شود، یا اینکه در حین مکالمه برای چند لحظه کلام او قطع شود. ناخود آگاهی از خود و محیط خارج، باندازه‌ی کوتاه است که بیمار، خود متوجه آن نمیشود.

هر فردی که برای اولین بار با این نوع حمله مواجه میشود باید برای تشخیص و ارزیابی، به ویژه گراصباب مراجعه کند. معمولاً اختلالات حملات صرعی با دارو، درمان میشود و بندرت از عمل جراحی استفاده میشود. داروهای بعضی از انواع حملات را بخوبی درمان میکنند و بقیه را نه چندان خوب. نوع جدیدی از داروهای اپیپسی که بتازگی وارد بازار شده است ممکن است بیش از داروهای گذشته مؤثر و مفید باشند. حتی اگر داروهای مؤثر واقع شوند بیماران علاقه به استفاده از آنها را ندارند زیرا کلیه‌ی آنها درم ساز و مسکن اند که بر روی خلیات و میزان نیروی بیمار تأثیر منفی میگذارند. بیشتر پزشکان برای بیمارانی که علاقمندند درمان حملات بطریقی دیگر جز مصرف داروهای صورت گیرد پیشنهادی ندارند.

من، برای این بیماران پیشنهاداتی دارم ولی همیشه راجع به خطرات متوقف کردن، یا نخوردن داروهای ضد تشنج به آنان هشدار داده‌ام. حتی اگر شما افراد سالم و معمولی را برای مدتی روی این داروهای بگذارید و بعداً یکباره آنها را قطع کنید همین نوع حملات را خواهد داشت. بنا بر این هیچگاه نباید داروهای ضد تشنج را یکباره قطع کنید. همیشه آنها را متدرجاً ولی نه قبل از آنکه علی‌البدلی برای تخفیف حمله پیدا کنید، قطع کنید. اگر دوباره حمله شروع شد، بلافاصله به داروی قبلی بازگردید.

چون منظور از معارضه با اختلالات حملات صرعی آنستکه از قدرت تهییج مغز کاسته شود لذا اولین کاری که باید کرد اینستکه کلیه‌ی مواد محرک و مهیج منجمله توتون، قهوه، چای، کولا، شوکولات و سایر داروهارا از زندگی خود خارج کنید.

- از تنبور و الرین بعنوان یک عامل خفیف کاهش دهنده‌ی فعالیت بدنی استفاده کنید. یک قطره چکان از تنبور را در یک لیتر آب بریزید و سه تا چهار بار در روز آنرا بنوشید.

- از مکمل‌های کلسیم / منیزیم برای کم کردن هیجان‌ات عصبی استفاده کنید. ۱۰۰۰ میلی گرم از هر یک از آنها را بهنگام خواب شب و ۵۰۰ میلی گرم دیگر دوازده ساعت بعد از آن میل کنید (نوع سیترا، گلوکونات آنها بهترین است).

- تمرین تنفسی که قبلاً درباره‌ی آن صحبت شده است انجام دهید.

- از طریق پاسخ خود کار بدن، امواج مغزی را تجربه کنید. میتوانید از ویژه‌گری که در این کار مهارت دارد کمک بگیرید. هدف شما اینستکه یاد بگیرید مغز شما امواج آرامتری تولید کند: بعبارت دیگر ریتم آن بیشتر از نوع alpha و theta باشد.

هنگامی که شما بعضی از این تغییرات را انجام دادید، ولی نه قبل از آن، میتوانید واحد مصرف داروهای ضد تشنج خود را کاهش دهید. روند این کار باید تدریجی باشد، برای رفتن از هر رده‌ی پائین‌تر، قبل از آنکه داروی خود را بیشتر قطع کنید، چند هفته در نظر بگیرید. بخاطر داشته باشید که هدف این نیست که یکباره داروی خود را قطع کنید (گوا اینکه بیمارانی را دیده‌ام که موفق شده اند اینکار را انجام دهند) بلکه، هدف آنست که آنقدر مصرف دارو را کم کنید که بتوانید با آن به حیات خود ادامه دهید. هشیاری طبیعی خود را داشته باشید بدون آنکه خطر حملات صرع موجود باشد.

مشکلات چشم

بهترین درمان برای چشمان خشک و قرمز اینستکه آنها را با محلول استریل نرمال سالین که معمولاً در داروخانه‌ها موجود است شستشو داد. البته باید بخاطر داشته باشید که همه‌ی قطره‌های چشم موجود در پیشخوان داروخانه‌ها بی‌خطر نیست. از استعمال قطره‌هایی که تترا هیدرو زولین، داروئی که قرمزی چشم را در اثر تنگ شدن مویرگها از بین میبرد اجتناب کنید. پس از مدتی کوتاه دوباره متسع و بحال اول باز میگردد (قطره‌های بینی نیز همینطور است) و با این بازگشت، شمارا وارد در مرحله‌ی از اعتیاد قطره‌ی مینماید که بیرون آمدن از آن، روزی مشکل است. برای پلک‌های ناسور و ملتهب، کوشش کنید از کمپرس سرد که در محلول کالندولا، خیس بخورد استفاده کنید. از کیسه‌های چای مرطوب و سرد نیز میتوان استفاده کرد. خستگی چشم

وفشار باصره، علتی غیر معمول برای سردرد های قسمت جلوی سر نیست. اگر شما به چنین سردرد هائی گرفتار شدید اطمینان یابید که درجه ی عینکی که از آن استفاده میکنید برای شما مناسب است. کاش میتوانستم به شما بگویم که اگر شما تمرینات ورزشی چشم، یوگا، وروش تنفسی را انجام میدادید میتوانستید عینک های خود را دور بیندازید. ولی تجاری که من از آموزش های باصره کسب کرده ام خوش بینی را در من کشته است. تمرینات بصری مانند روش Bates، بمقدار بسیار زیادی تمرین در یک مدت طولانی نیاز مند است و پاداشی که از این راه نصیب انسان میشود نسبتاً بهترین است. نسبت به روشهای نوین جراحی پرتوی بمنظور ترمیم نزدیک بینی و بهتر دیدن، من پیشنهاد احتیاط میکنم. این، یک عمل ساده ی جراحی است که در آن، یک سلسله برش بر روی قرنیه بعمل می آید تا به آن اجازه داده شود مشکل تازه ئی بخود بگیرد. نتیجه ی فوری که از این جراحی بدست می آید ممکن است رضایت بخش باشد ولی در دراز مدت ممکن است چنین نباشد. شیوه ی نوین دیگری در راه است که لایزر، جای کار را خواهد گرفت و احتمالاً روش بهتری است.

دو علت رایج وجدی زیان های چشمی برای افراد مسن وجود دارد که یکی از آنها آب مروارید و دیگری فشار در شبکیه است. شما میتوانید ریسک های موجود برای اولی را با حفاظت چشم های خود در مقابل اشعه ی ماوراء بنفش کمتر کنید. از عینک های آفتابی استفاده کنید، یا اینکه برای عینک خود پوشش های حفاظتی (UV) «اشعه ماوراء بنفش» بگذارید. چنانچه از فورمول مکمل های انتی اکسیدانت، که در مبحث مربوط به سرطان از آن صحبت شد استفاده کنید خطر فساد در شبکیه از بین میرود.

چنانچه شما با کامپیوتر کار میکنید و برای مدتی مدید ناگزیر به نگاه کردن به مانیتور هستید، برای حفاظت چشم خود هر از گاهی از آن چشم برگیرید و به شیئی دیگری که در فاصله ئی دورتر قرار گرفته است نگاه کنید.

#### پای های بافتی پستان

این حالت، توده، یا قلمبه های خوش خیمی که اندازه های آن کم و زیاد میشود تولید میکند و معمولاً دوره ی تحوّل و تغییر آنها با دوره ی عادت ماهانه مقارن میشود و بعضاً ملتهب و دردناک نیز هست. این توده ها سرطانی نخواهد شد ولی سرطان پستان اغلب در زنانی ظاهر میشود که مبتلا به بیماری بافتی پستان اند و کشف کردن اولیه ی آن نیز مشکل است. بسیاری از این بیماری های بافتی وجود دارند که اگر شما اقدامات زیر را انجام دهید محو میشوند یا اینکه بهبود پیدا میکنند:

- کلیه ی منابع کافئین منجمله شو کولات را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

- از خوردن و تیامین -ئی ۴۰۰ واحدی، دو، یا سه بار در روز غفلت نوزید - خوردن غذاهائی را که حاوی استروژن هاست بحد اقل رسانید، گوشت طیور، تخم مرغ و فرآورده های لبنیاتی مگر آنکه تأیید شده باشد که حاوی هورمون معمولی است، از این دسته اند. غذاهائی که در درجه ی اهمیت کمتری قرار دارند، سبزیجاتی هستند که پویائی استروژنیک دارند از قبیل هویج، جعفری، آویشن، شیرین بیان و عشبه ی بیابانی.

- رژیم غذایی کم چربی را بکار بندید و ورزش هائی که در آن جست و خیز باید کرد، انجام دهید.

بخاطر داشته باشید که بیماری های بافتی پستان بطور طبیعی بهنگام یائسه گی از بین میروند مگر آنکه شما از استروژن استفاده کنید که در آن صورت مهمان شما خواهد بود.

#### تخم کلم

کمی دقت کنید تا دریابید کدامیک از غذاها، یا کدامیک از ترکیبات غذایی که شما مصرف میکنید تولید باد میکنند و کوشش کنید سبک های غذایی خود را تعدیل کنید. برای بعضی از افراد خوردن میوه یا ناشاسته تولید نفخ میکند و برای بسیاری دیگر از مردم غذاهائی مانند لوییا، کلم، گیلاس. فرآورده های جدیدی بنام Beans تازه وارد بازار شده و در فروشگاه های مواد بهداشتی و داروئی موجود است که با این مشکل مبارزه میکند. Beans آنزیمی است که از یک نوع گیاه بدست می آید و کمک میکند تا دستگاه گوارشی بدن ترکیبات غذایی موجود در غذاها را که در تولید گاز کمک میکند شکسته و از بین ببرد. کافی است که شما چند قطره از آنرا بر روی اولین لقمه ی غذای آزار دهنده بریزید و از تأثیر نیکوی آن بهره مند گردید.

تعدادی از گیاهان وجود دارند که به آنها باد شکن، یا داروی ضد نفخ لقب داده اند و کمک میکنند که گاز

از سیستم معدی ورودی انسان خارج شود. یکی از مؤثرترین و سهل‌ترین آنها دانه های fennel، یا رازیانه است که میتوانید آنها را از فروشگاه های مربوطه خریداری نمایید. کوشش کنید در پایان خوردن یک غذا نصف قاشق چایخوری از دانه های رازیانه را بجوید و آب دهان را فرو دهید. در مواقع دیگر نیز که احساس میکنید شکم شما متورم شده است همین عمل را انجام دهید.

#### نگهداری مایعات

بعضی از زنان قبل از شروع قاعدگی مایعات را در خود نگاه میدارند. این کار سبب پُف کردن و باد کردن انگشتان میشود. این حالت، نه تنها ناراحت کننده است بلکه دلالت بر تأثیر ملایم تغییر هورمون دارد که موجب تنش های روانی برای خانمهایی میشود که بدن خود را از شکل طبیعی خارج ساخته و ترس از چاقی آنان را تهدید میکند. بعضی از این خانم ها به عادت بد استفاده از داروهای پیشخوانی، یا داروهای تجویز شده برای دفع ادرار معتاد میشوند که بعضاً مشکلات آنان سخت تر از نگاهداری ادرار در شکم است.

شما میتوانید مشکل نگاهداری مایعات در درون خود را عاقلانه با کم کردن سدیم از منوی غذایی خود پیش از آغاز عادت ماهانه همراه با تمرینات ورزشی، تخفیف دهید. چنانچه شما از کافئین دائماً استفاده نمیکنید، نوشیدن چای سیاه رنگ، هم بدون خطر است و هم به دفع ادرار شما کمک میکند. دو ماده ی گیاهی دیگر که من معمولاً برای دفع ادرار پیشنهاد میکنم، چای تهیه شده از ابریشم های ذرت، و برگ قاصدک بصورت یخ خشک است. هر دوی اینها غیر سمی و ملایم است. شما میتوانید چای ابریشم ذرت را از فروشگاه ها خریداری کنید یا اینکه اگر دسترسی به مزرعه ذرت دارید ابریشم های تازه را که بین غلاف و قسمت اصلی ذرت است خودتان جدا کنید و بمدت ده دقیقه آنرا در آب جوش قرار دهید تا رنگ پیدا کند. یک فنجان از این مایع را که من آنرا چای نامیده ام دو، تا چهار بار در روز میل کنید. کپسول ساخته شده از برگ قاصدک را نیز میتوانید از همان فروشگاهها خریداری کنید و دو کپسول از آنرا دو، تا چهار بار در روز میل کنید. دم کرده ی کویچ نیز یکی دیگر از ماده های ادرارزای قوی است. از این دارو ها فقط هنگامیکه عوارض اختلال ظاهر شد استفاده کنید. لطفاً از داروهای مدر داروخانه ئی استفاده نکنید مگر آنکه یک احتیاج حقیقی طبی وجود داشته باشد (مثلاً فشار خون یا اشکالات قلبی).

#### بیماری های کمری صفا

سنگهای کیسه ی صفرا و متعاقب آن التهاب، بیشتر بین زنان رایج است تا مردان. بیشتر سنگهای کیسه ی صفرا، ترکیب شده از کلسترول است. غیر محتمل است که این سنگ ها در افرادی که غذاهای کم چربی یا سبزیجات میخورند تشکیل شود. برداشتن کیسه ی صفرا از دیر باز یکی از کارهای مورد علاقه ی جراحان بوده است. بدون کیسه ی صفرا نیز بشرط اینکه عوارضی برای انسان بیار نیارود میتوان زیست. ولی حمله ی دردهای کیسه ی صفرا جلدی و وحشتناک است که بعضی اوقات احتیاج به جراحی یا سایر درمان های آلوپاتیک دارد. شیوه ی جدیدی از درمان کیسه ی صفرا از طریق شکستن سنگها بکمک امواج صدا فتح باب شده است. این روش بتحقیق، بی خطر تر و ساده تر از عمل جراحی برای برداشتن کیسه ی صفرا است. چنانچه لازم است شما کیسه ی صفرا را خود را بردارید، برای تکنیک جدید جراحی لاپاروسکوپی، که خیلی کمتر از جراحی معمول از طریق شکم، انسان را روان زخم میکند، اصرار ورزید.

#### نقرس

حالتی است دردناک از بندیزه ها، معمولاً در انگشت بزرگ پا، که در اثر ته نشست کریستال های اوره بوجود می آید. ممکن است این حالت به کلیه ها نیز آسیب رساند. نقرس، حاصل یک اختلال متابولیک موروثی است که بیشتر در بین مردان شایع است و سبب میشود که اسید ثوریک تغلیظ شده از درجه ی بالا در خون جریان یابد. اسید ثوریک، خود، یک فرآورده ی درهم شکسته از سوخت و ساز پروتئین است بویژه نوعی که به آنها «پورین» میگویند. پورین ها در گوشت، ساردین، ماهی های کولی و عدس یافت شده است. امکان دارد که انسان در سراسر عمر اسید ثوریک از درجه ی بالا داشته باشد و هیچگاه عوارض نقرس در وی ظاهر نشود. درمان های داروئی زیادی برای درد های نقرس بندیزه ها، و کاستن اسید ثوریک در بین این حمله ها

وجود دارد ولی بعضی از پیشنهاداتی که من میکنم ممکن است احتیاج دارویی شما را بحد اقل برساند:

- سرخط های رژیم غذایی مذکور در فصل ۲۱ و ۲ را دنبال کنید.

هیچگاه از مکمل های پروتئین استفاده نکنید.

- نوشیدن قهوه و سایر منابع دیگر کافئین را از دستور غذایی خود حذف کنید. کافئین و داروهای وابسته به آن

میتوانند سطح اسیدئوریک را در بدن شما بالا ببرند.

- همواره مقدار بسیار زیادی آب بنوشید تا میزان خروج ادرار شما را بالا ببرد. اینکار سبب میشود که شما اسید

ئوریک را از سیستم بدنی خود خارج کنید و مانع شوید تا کریستال های اوره در مجاری ادرار شما ته نشین

شود.

- مصرف الکل را به حد اقل برسانید. الکل سبب از دست دادن آب بدن میشود و دستگاه ادراری بدن را

ملتهب میکند.

- وزن خود را در حد متعادل نگاهدارید. فربهی با نشانه هایی که در نقرس است همبستگی دارد.

پای

آماس و التهاب لته ی دندان، و دنبال آن پس رفت بافت لته ها و آسیبی که به دندانها میرسد، یکی از حالات

رایجی است که دامن گیر میانسالان میشود و غالباً به جراحی های دردناک و گران که چاره نی جز آن نیست ختم

میشود. با خوردن غذاهای مناسب و رژیم های غذایی بیشتر بیماری های لته را میتوان جلوگیری کرد.

- عادت کنید حد اقل برای یکبار هم که شده باشد روزانه از ابریشم های مخصوص دندان که لای دندانها را

پاک میکند استفاده کنید. از یکنفر ویژه گربهداشت بخواهید طرز استفاده از آنرا بشما بیاموزد.

- هر موقع فرصت داشتید لته ها را با انگشت خود ماساژ دهید. همچنین با یک خلال دندان چوبی گرد، پای

رده ی دندان ها را تحریک کنید.

- اگر لته ها ناسور شده اند کمی آب ژاول را با جوش شیرین مخلوط کرده بصورت خمیر در آورید و با

مسواک بروی لته ها ولای دندان ها بمالید و بگذارید چند دقیقه ی بهمان حال باقی بماند و بعد آنرا شستشو

دهید.

- از golden seal برای شستن لته ها استفاده کنید.

- هر دو سال یکبار دندانها و لته های خود را بوسیله یک ویژه گربهداشت تمیز کنید. هر کیسه ی عفونی که

پیدا شد بلافاصله بدرمان آن اقدام کنید.

- هر روز بمقدار ۶۰-۱۰۰ میلی گرم کوآنزیم Q میل کنید.

مکملات مو

برای موهای خشک، شکننده و باریک، روغن انگور سیاه را به منوی غذایی خود بیفزائید. ۵۰۰ میلی گرم

دوبار در روز. تغییرات را ظرف شش تا هشت هفته مشاهده خواهید کرد. هنگامی که بهبودی ظاهر شد واحد

مصرف را به نصف تقلیل دهید و برای مدت نامحدود بروی این مکمل باقی بمانید.

تب یوچ- Hay Fever

این بیماری آزار دهنده و همه گیر که به آن الرژی ورم غشاء مخاطی بینی نیز میگویند و فصلی نیز هست،

زندگی را برای بسیاری از مردم در مواقع مختلفه ی سال تیره میکند. مانند سایر آلرژی ها، نمونه یی است از

جابجائی مصونیت بدن زیرا گرده یا گرده افشانی گیاهان نمیتواند بما آسیب رساند.

بعقیده ی من، درمانهای سنتی برای تب یونجه مناسب نیست. علت این عقیده اینست که در بیشتر قسمت های

اولیه ی عمر خودم به گیاه ابروسیا (Abrosia) شدیداً حساسیت پیدا کردم و برای درمان آن از تمام این داروها

استفاده کرده ام. آمپول های ضد حساسیت گران و دردناک است و بدون خطر نیز نیست. (یکبار عکس العملی

بسیار نامناسب از شوکی آلرژیک بمن دست داد که امکان داشت کشنده باشد). بعلاوه در صد بیمارانی که

پس از سالها تزریق از عوارض این بیماری رهایی یافته اند، ما یوسانه بسیار پائین است.

علت و وابستگی اصلی تب یونجه، انتی هیستامین ها هستند. کار این انتی هیستامین ها اینست که خارش چشم

ها، گوشها و گلورا کم میکنند، آب بینی را می خشکانند، حملات عطسه را کم میکند و در عوض عمل آنها بر

روی مغز، منجر به خواب آلوده کردن و درم سازی حالات روحی بیمار است. من، انتی هیستامین ها را داروهای سمی میدانم و معتقدم که تأثیراتی نامطلوب بر روی هوشیاری انسانها دارند. شخصاً از آنها اجتناب میکنم. طی سالهای اخیر، انتی هیستامین های جدیدی پیدا شده است که در مغز انسان جذب نمی شوند. اولین فرآورده ی جدید که با نسخه تجویز می شد «ترفنادین Terfenadine» نام داشت. این فرآورده، سرگیجه نمی آورد و انسان را افسره و ملول نمیکند. ولی بر روی کلیه ی افراد مؤثر نیست و گران نیز هست.

اعتراضی که بر روی کلیه انتی هیستامین ها، چه وارد در مغز بشوند و چه نشوند، وارد است اینست که طبیعتی فرو نشاننده دارند. روند آلرژی را تغییر نمیدهند و تنها کاری که انجام میدهند راه توسعه و بسط بیماری را سد میکنند. در مان های فرو نشاننده یا متوقف کننده، میتواند بیماری را در وجود انسان جاودانه سازند. چنانچه شما در سبک زندگی و حالت فکری خود تغییراتی ایجاد کنید، کلیه ی آلرژی ها بالقوه، ناپدید شدنی هستند. استفاده ی مکرر شما از درمانهای فرو نشاننده، امکانات فوق را از شما میگیرد.

استرویدها داروهای پر قدرت برای فرو نشانی بازتابهای آلرژیک بشمار میروند. پزشکان معمولاً استنشاق کننده های استروید را برای دم فرو بردن بوسیله ی افرادی که از تب یونجه رنج میبرند تجویز میکنند. داروئی که در آنهاست، فرض بر اینست که به سهولت در سیستم جذب نشوند. همین موضوع سبب میشود که بشدت مؤثر واقع شوند و عارضه ها را تسکین دهند ولی بعضی از این استرویدها هستند که اجباراً راهی سایر قسمتهای بدن میشوند و منجر به ضعیف ساختن سیستم مصون سازی بدن میشود. داروی بسیاری خطر دیگری که میشود تجویز کرد کرومولین سدیم است (مشابه آن در امریکا محلول ناسال کروم است).

داروی مشابه طبیعی که برای اینکار تجویز میشود انواع «گزنه تیغی» است. در بیشتر افراد مؤثر است و بفوریت عوارض تب یونجه را تخفیف میدهد. مسموم کننده نیست و حتی منبع ارزشمندی از آهن و بعضی از نشانه های معدنی دیگر است. این گزنه های تیغی در سراسر جهان شناخته شده است و معمولاً افرادی که در دهستان قدم زده اند این تیغ ها به لباس آنان چسبیده است. گیاه تازه ی آن دارای موهای تیغ داری است که قادر است بنحوی جالب و تماشائی مواد شیمیائی محرک که نتیجه های نامطلوب نیز دارد در زیر پوست بدن انسان وارد کند. این گیاه هنگامیکه خشک شد، یا پخته شد، تیغ ها حالت نیش دار بودن خود را از دست میدهند و برای افرادی که چای خور هستند دم کرده ی آن مطبوع است. چای گزنه ی تیغی را میتوان از بیشتر فروشگاه های مواد بهداشتی و غذائی خرید. برای معالجه ی تب یونجه، بهترین نوع عصاره ها، عصاره ی شاخه های این گیاه است که بصورت یخ خشک در کپسول بسته بندی شده است. واحد مصرف این کپسول، دو کپسول، هر دو، یا چهار ساعت است که برای کنترل عوارض بیماری ممکن است لازم باشد. من، به بسیاری از بیماران خود آموخته ام تا انتی هیستامین را دور بریزند و از عصاره های گزنه تیغی استفاده کنند و نتیجه ی کارشان رضایت بخش بوده است.

فرآورده های طبیعی دیگری که با آن میتوان تب یونجه را تحت کنترل در آورد «کوآرستین» است. خودش یک bioflavonoid (۱) است که از گندم سیاه و خانواده ی مرکبات گرفته میشود. ظاهراً کاری که کوآرستین میکند اینست که پوسته های سلولهای که هیستامین را آزاد میکنند ثابت و پابرجا میکند. هیستامین ها همواره نقش خود را بعنوان میانجی در بازتابهای گرده افشانی ها بازی میکنند. کاری که اینها میکنند بیشتر باز دارند است تا اینکه نشانه ئی از بیماری باشد. بهترین راهی که برای استفاده از کوآرستین وجود دارد اینست که یک یا دو هفته قبل از آنکه گرده افشانی شروع شود شروع به مصرف آن شود و تا پایان فصل گرده افشانی با اینکار ادامه داده شود.

بیشتر فرآورده های کوآرستین (۲) از طریق فروشگاه های مواد غذائی و بهداشتی فروخته میشود. بعضی از آنها حاوی اجزاء و مواد خالص است و بقیه را با ویتامین - ثی و سایر bioflavonoid ها مانند rutin و hesperedin مخلوط کرده اند که محققاً تأثیرات مفید خود را از دست داده است. کوآرستین خالص پودری زرد رنگ است که در آب حل میشود و خوردن آن زیاد مطبوع نیست. راحت تر اینست که از قرص های روپوش دار آن استفاده شود. واحدی که باید مصرف شود یک قرص ۴۰۰ میلی گرمی دوبار در روز بین غذاهاست. در فصل آلرژی، هر روز از این قرص استفاده کنید.

من، اغلب به افرادی که از تب یونجه در غذایند می آموزم که بینی خود را با محلول گرم سالین شستشو دهند. این شستشو سبب میشود که ذرات ریز گرده افشانی از بافت های مخاطی بینی زدوده شود و غشاء تحریک شده و مجروح بینی شفا یابد. البته باید کار های لازم دیگری را که برای تسکین آلرژی مفید است، از قبیل کم کردن مصرف پروتئین و حذف کردن شیر و فرآورده های لبنیاتی از فهرست غذاهای روزانه، انجام داد. چنانچه همه ی این تدابیر با شکست مواجه شد، شما میتوانید به یک ناحیه ی دیگر دنیا حرکت کنید و نفرین و لعنت را نثار گرده افشانی درختها کنید. این تغییر محیط، در هر حال بین یک، تا سه سال به شما در برابر گرده افشانی ها و تب یونجه مصونیت میدهد و پس از آن معمولاً دوباره حساسیت شروع میشود. افرادی را ملاقات کرده ام که که ادعا میکردند با خوردن گرده های زنبور عسل محلی طی مدت چند ماه، حساسیت در برابر گرده افشانی را از دست داده اند. این کار، اگر ادعا صحیح باشد، باید در کمال احتیاط صورت گیرد زیرا امکان دارد بازتاب های شدیدی از طرف شما با خوردن گرده بوجود آید. این گرده حتماً باید از زنبور های عسل محلی باشد (میتوانید آنرا از افرادی که زنبور عسل تربیت میکنند، یا فروشگاه های مواد غذایی و بهداشتی تهیه نمائید) و لازم است که شما قبل از شروع فصل گرده افشانی به خوردن آن اقدام کنید. ابتدا با کمی خرده ی گرده شروع کنید و متدرجاً تا میزان یک قاشق چایخوری در روز بالا ببرید. چنانچه در گلوی خود احساس خارش کردید مقدار آنرا کم کنید یا اینکه آنرا بطور کلی متوقف کنید.

سردرد

آنقدر که تشخیص سردرد مهم است، بیماری دیگری بیای آن نمیرسد زیرا انواع و اقسام مختلف سردرد هر کدام به درمان مخصوص خود نیاز مندند. من برای آنکه وارد جزئیات سردرد بیماران خودم شوم هزار و یک سوال از آنها میکنم: هر چند وقت یکبار شروع میشود؟ چه وقت از روز؟ کدام قسمت سر شما درد میکند؟ آیا درد ضربان دار است یا بدون ضربان؟ چه چیزی آنرا بهتر و بدتر میکند؟ چه عوارض دیگری با آن همراه است؟ و امثال آن. بعضی از افرادی که مبتلا به سردرد میشوند تصور میکنند در مغز آنان یک تومور در حال رشد است ولی اگر شما علل سردرد را باحصا در آورید و آنها را به ترتیب احتمالات در لیستی بنویسید، تومور مغزی در ته لیست قرار میگیرد.

درست در زیر لیست شما تنش های عضلانی جای خواهد داشت. سردرد های زائیده از تنش معمولاً از بعد از ظهر یا اوائل عصر شروع میشود و درد تا ناحیه ی گردن و پشت سر احساس میشود. ماهیچه های گردن و شانه ها ممکن است ناسور شده باشند و برای افرادی که بر روی بدن و اندام ها کار میکنند، سفت جلوه میکند. سردرد های ناشیه از تنش بسیار رایج و متداول است و ارتباط با فشار های روحی دارد. بهترین شیوه ئی که میتوان از آنها رهایی یافت استفاده از تکنیک های سست سازی بدن است (فصل ششم). با فراگیری پاسخ خود کار بدن که هدف آن کم کردن تنش های عضلانی در شانه ها، گردن، و جمجمه است ممکن است درد تسکین یابد. ماساژ دادن، ممکن است یکی از راه های درمانی آلهی برای افرادی که از سردرد های ناشیه از تنش رنج میبرند باشد. من روش های شیاتو تراگورا که حتماً مفید است پیشنهاد میکنم ولی مالش گردن و شانه ها بطور کلی نیز مفید است. خوردن کافئین را حذف کنید زیرا که این ماده تنش های عضلانی و اضطراب را افزایش میدهد. از تمرین های تنفسی غافل نمائید. خوردن آسپرین و سایر مسکن ها بطور منظم راه مبارزه با این بیماری نیست.

مشکلات مربوط به ساختمان عضلانی و اسکلت بدن انسان، در قسمت بالای پشت و گردن، میتواند سردرد هایی تولید کند که شباهت به سردرد های ناشیه از تنش دارد. برای رفع این نوع سردرد ها از ویژه گران استخوان که در فن ماساژ و مشت و مال دادن این قسمت از جمجمه و بدن آموزش دیده اند استفاده کنید.

سردرد های یکنواختی که در پیشانی یا دور چشم ها عارض میشود، ناشی از خستگی یا فشار وارده بر روی سینوس ها است. اگر مدتی است که از آزمایش چشمان شما میگذرد، آنرا آزمایش کنید. درباره ی اینکه راجع به سردرد های سینوسی چه باید کرد، لطفاً به مبحث مشکلات سینوس ها مراجعه نمائید.

فشار خون از درجه ی خیلی بالا نیز میتواند موجب سردرد شود و بویژه در قسمت عقب سر ظاهر میشود و بهنگام راه رفتن بیشتر محسوس است. چنانچه سردرد شما دائمی یا مکرر است باید مطمئن شوید فشار خون شما بالا

سر درد های ضربان دار، ناشی از عدم تعادل در سرخرگ های سراسر و بهمین سبب به آنها vascular میگویند. رایج ترین سر درد های vascular میگرن است. میگرن، نامی خاص برای سر درد های بد نیست. نوع ویژه‌ئی از اختلال ود گرگونی است که شکل های مختلف وعده دارد. لطفاً به مبحث میگرن مراجعه نمایید. نوع نادر دیگری از سر درد های vascular، سر درد cluster یا خوشه‌ئی است. برای این به آن خوشه‌ئی گویند که ظرف چند روز یا چند هفته بحالت تکرار ظاهر میشود. امکان دارد در یک ساعت معین از روز، تمام روز هابرای دو هفته یا بیشتر ظاهر و سپس برای ماه ها ناپدید گردد. درد سر درد های خوشه‌ئی بسیار شدید است و با علامات خاص خودش (احتقان یک طرفه ی بینی، آبریزی از بینی، ریزش اشک، قرمزی چشم و سنسدرم «هورنر» ویرآمدگی رگهای خونی که بطور محسوس در قسمتی از سر، که درد میکند بچشم میخورد) ظاهر میشود. داروئی که برای این بیماری تجویز میشود ergotamine است که برای عقیم سازی و جلوگیری از حملات مرض بسیار مؤثر است. پیشنهاداتی که برای میگرن شده است برای این بیماری نیز مفید است. آنرا بکار بندید. سر درد خوشه‌ئی، عارضه ی اصلی ترک کافئین و عارضه ی معمولی و رایج اعتیاد به کافئین است. افرادی که مستعد برای سر درد های خوشه‌ئی هستند باید از مصرف کافئین بطور منظم خودداری کنند. چنانچه شما از سر ددی رنج میبرید که ناگهان عارض میشود و بر جای میماند یا درد آن شدت می یابد، لازم است برای تشخیص و ارزیابی به پزشک مراجعه کنید.

#### در دیابوزس معده Heartburn

این حالت، بوضوح دلالت بر این دارد که شما دارید به معده ی خودتان ظلم میکنید. زیاد غذا میخورید، بدفعات غذا میخورید، غذا های ناباب و عوضی میخورید، مواد محرک و دارو مصرف میکنید، و کاری میکنید که اضطراب و تشویش درونی شما در دستگاه گوارشی شما مانع ایجاد کند. مصرف انتی اسید ها مانند خوراک های نعنا دار پس از هر غذا دردی دوانمیکند. اگر شمارژیم غذایی خود را از مواد زائد پاک کنید هیچگاه نباید سوزش معده داشته باشید، یا اینکه از انتی اسید ها استفاده کنید. معده ی شما دوست شماست. با آن مهربان باشید.

به راهنمایی های زیر توجه کنید:-

- عادت خوراک خوردن خود را تغییر دهید. پیشنهادات مذکور در فصل ۱ و ۲ را بکار بندید. به نوع غذاهائیکه معده ی شما را ناخشنود میسازد دقت کنید و آنرا ادامه ندهید.
- از نوشیدن الکل اجتناب کنید. یا آنکه آنرا کاهش دهید. حداقل با شکم خالی آنرا ننوشید.
- تدخین ها را رها کنید. توتون، معده را تحریک میکند.
- از نوشیدن قهوه ی کافئین دار و بدون کافئین خودداری کنید. اینها، هر دو تحریک کننده های از نوع قوی هستند. سایر انواع کافئین ها آنقدر ها بد نیستند.
- از خوردن چای نعنا دار غافل نشوید. بهترین مرهم برای معده است (ولی احتمال دارد که روند بازگشت سرخ نای را با آرام نمودن ماهیچه های باسطه که در سر نای و معده قرار گرفته است تشدید کند). شاید چای بابونه ی معطر بهتر از آن باشد.
- روش تنفس را همراه با سایر تکنیک های سست سازی بدن که قبلاً درباره ی آنها صحبت کرده ایم تمرین کنید.

- اگر مجبور شدید از انتی اسید ها استفاده کنید بر حسب روی آنها را بخوانید و آنها ئیکه حاوی آلومینیوم هستند مصرف نکنید. کربنات کلسیم (مانند Tuns) و هیدروکسید منیزیوم (شیر مقدونیه) بلا اشکالند. از مصرف بیکربنات سدیم بپرهیزید زیرا شما علاقه ندارید سدیم بیشتری مصرف نمایید.

#### Hemorrhoid بواسیر

تقریباً هر یک از افراد بشر، بعضاً صابون بواسیر به تنش خورده است. بواسیر سیاه رگهای متورم بدور مقعد است که سبب خارش، درد، و خونریزی راست روده میشود (معمولاً بصورت خون روشن و قرمز رنگ رؤیت



میشود). علت معمولی بواسیر، بارداری (که معمولاً پس از وضع حمل از بین می‌رود)، نشستن دائم، بیوست که منتج به فشار دادن و تقلا برای دفع مدفوع میشود و مواد تحریک کننده در برنامه‌ی غذایی است. لطفاً به مبحث دفع برای مبارزه با این مشکل مراجعه نمایید. بدیهی ترین محرک‌ها قهوه‌های کافئین دار و بدون کافئین، الکل، فلفل قرمز، خردل، و سایر ادویه جات است. چنانچه شما مستعد بواسیر هستید از همه‌ی اینها پرهیز کنید. از توتون هم دور بایستید.

- بهترین درمان طبیعی برای بواسیر حمام گرفتن قسمت میان ران و تهیگاه است. در یک وان بنشینید که باندازه‌ی کافی آب گرم در آن باشد که ناحیه‌ی مقعد را دربر گیرد. این کار را بمدت ۱۵ دقیقه، چند بار در روز انجام دهید.

از ژله‌های aloe vera که قبلاً درباره‌ی آن صحبت شده تناوب در محل بمالید. خوشتان می‌آید. به جوش خوردن موضع کمک میکند. علاوه بر آن یک قاشق چایخوری مایع Aloe vera نیز پس از غذا میل کنید.

- بجای خشک کردن موضع با کاغذ، پس از اتمام کار آنرا کمپرس کنید و با نارون کوهی (witch hazel) که به آن عنبر سائل میگویند) آنرا تمیز کنید. نارون کوهی را میتوان از داروخانه‌ها تحصیل نمود. تنها کاری که میکنید اینست که کاغذ توالت را با آن آغشته کنید.

- بسیاری از داروهای پیشخوانی داروخانه‌ها برای آرام بخشی عوارض بواسیر است. از آن نوعی که در آن بنزو کائین بکار رفته است احتراز جوئید.

#### تب خال- Herpes

ویروس بیماری تب خال یا (HSV) سبب بروز تاول بر روی لبها، دندان، و اندامهای تناسلی میشود. همچنین میتواند بر روی کیپل، رانها، یا شکم ظاهر شود. من، بیماری داشتم که بر روی شست دستش عارض شده بود. نشانه‌ی عفونت این بیماری یک تاول، یا خوشه‌هایی از تاول است که در ابتدای کار هم میخارد و هم سوزش دارد و بعد آن سوزش میشود و سرانجام پوست می‌اندازد و از بین میرود. اوائل کار ممکن است انسان تب داشته باشد. بیقراری بدنال داشته باشد و سبب بزرگ شدن و تورم لُف‌های موضع گردد. در صورت ابتلای مجدد، مرض معمولاً خفیف تر است ولی ممکن است با مدت کوتاهی از بیقراری قرین باشد. اگر شما به این عارضه دچار شدید، ویروس آن در سراسر دوره‌ی حیات با شما خواهد بود. این ویروس، در سلول‌های اعصاب، یعنی محلی که سیستم مصون سازی بدن قادر به کشف آن نیست زندگی میکند و هر از گاهی پویا و فعال میشود. این پویائی، با سرما خوردگی و سایر عفونت‌های ویروسی، خستگی، در معرض آفتاب قرار گرفتن، تحریکات فیزیکی پوست، و تنش‌های احساسی، آغاز میشود. بعضی افراد ممکن است، سالی یکبار مرض به سراغشان بیاید و بعضی دیگر هر دو هفته یکبار.

- شما میتوانید تناوب و شدت حملات تب خال دهان را با مکمل‌های لی سین - L که روزانه آنرا مصرف خواهید کرد کم کنید. متأسفانه این تجویز درباره‌ی اندام‌های تناسلی صادق نیست.

- یک راه ساده‌ی دیگر برای تب خال دهان اینست که یک قطره اتر بر روی زخم بچکانید. این کار سبب میشود که زخم کبیره ببندد، خشک شود و در جوش خوردن آن تسریع شود. داروخانه‌ها مقدار کمی اتر برای منظور فوق بشما میفروشند.

- متأسفم از اینکه اظهار کنم من داروخانه‌ی خانگی برای تب خال دستگاه تناسلی نیافته‌ام. گوا اینکه پیشنهادات بسیاری را تجربه کرده‌ام. داروی نسخه‌ئی که برای این کار لازم است (Zovirax) acyclovir است که منجر به کوتاه شدن مدت بیماری و تحت فشار قرار دادن ویروس آن میشود. دارو بسیار گران است و بهبودی کامل نمی‌بخشد.

#### فتق- Hiatal Hernia

این نوع فتق، عبارت است از پیش آمدگی قسمتی از معده در محل ماهیچه‌های باسطه موجود در تقاطع مری و معده. در بیشتر موارد عارضه‌ئی به همراه ندارد. معهداً، نوع غذایی که خورده میشود و سایر عوامل، میتوانند سبب تحریک قسمت برآمده‌ی معده شود، یا تولید اسیدی کند که سیری قهقرائی پیموده و وارد در قسمت پائین مری شود. حاصل اینکار وارد آمدن فشار به قسمت فوقانی دستگاه گوارش بدن (سوزش قلب، آروغ زدن، نفخ،

- اشکال در بلعیدن غذا، استفراغ) میشود. شما میتوانید بطریق زیر از این عوارض جلوگیری کنید:-
- پیشنهادات مربوط به سوزش معده را دنبال کنید.
  - دو، یا سه ساعت پس از صرف غذا، نه دراز بکشید و نه اینکه به رختخواب روید.
  - به تناوب غذا بخورید، آنهم بمقدار کم.
  - چنانچه شبها با مشکل مواجه میشوید، زیر سر خود را بلند تر کنید. (۱۰-۱۵ سانتیمتر).
- Hives-کیم

یکی از شواهد و نمونه های بد آلرژی است که میتواند ناراحتی های فکری و بدنی برای مبتلایان خود ایجاد کند. معمولاً پاسخی است به آنچه خورده شده است (غذا یا دارو). بیشتر موارد آن منحصر به فرد است. کهیر، بعضاً هفته ها یا ماه ها سماجت میکند. در برابر کوشش هایی که برای کشف علت آن بعمل می آید مقاومت میکند و به درمان های پزشکی جواب نمیدهد.

ارزش آن را دارد که انسان بدنبال علت وجودی آن بگردد زیرا حداقل انسان میتواند از نزدیک شدن به علت آن، در آینده اجتناب کند. اگر شما به یک غذا، یا دارو عکس العمل از خود نشان داده اید، محققاً علاقمند نیستید آن مواد را دوباره وارد بدن خود نمائید. بعضی اوقات کهیر بعلت تماس انسان با مواد آلرژی زا، مانند تفاله ی داروهای شیمیائی، یا مواد اتوشوئی لباس، عارض میشود. چنانچه شما مبتلا به کهیر هستید و هنوز علت وجودی آن برای شما کشف نشده است، ممکن است تصمیم بگیرید کلیه ی مواد آلرژی زا بالقوه را از خانه ی خود بیرون بریزید.

بخاطر داشته باشید که ناراحتی های احساسی و عصبانی شدن، ماشه چکان اولیه ی کهیر است و بعضی اوقات سبب کهیرهای بزرگ و ورم های عروقی - عصبی، از شکل افتادن، و باد کردن آزار دهنده ی لب ها میشود. فکر انسان عمیقاً بخاطر این آلرژی ها بخود مشغول میشود و چنانچه این حالات بر جای بماند، باید ترتیبی دهید تا با آنها ارتباط برقرار کنید.

انتی هیستامین ها اغلب موارد حاد آنرا تسکین میدهند. اگر مورد مزمن باشد، کمتر کاری از آنها ساخته است زیرا که آنها فرو نشاننده اند و چه بسا باعث شوند که اختلال بر جای باقی بماند. به هیچکس اجازه ندهید با شما راجع به مصرف نمودن prednisone، یا سایر استروئید ها صحبت کند. کوشش کنید از گزنه تیغی، و بجای آن از quercetin، طبق راهنمایی هایی که در مبحث تب یونجه شده است استفاده کنید. برای استعمال خارجی میتوانید از آرد ذرت یا آرد جوی غیر متبلور که آنرا در وان حمام خواهید ریخت استفاده کنید. فرآورده های خوبی از این آرد جوی دوسر موجود است که میتوانید آنرا از داروخانه ها تحصیل کنید.

من، قویاً پیشنهاد میکنم برای کهیرهای مزمن، یا عود کردن آنها از درمان با خواب مغناطیسی استفاده شود. سیستم هائیکه مسئول این بازتاب بوده و در پوست مکان دارند ارتباط های دوستانه با هوشیاری انسان دارند و به پیشنهادات پاسخ میدهند.

چنانچه آرامش به شما باز نگشت، ممکن است لازم باشد بطور دقیق در سبک زندگی خود نظر افکنید تا ریشه ی عدم تعادل را پیدا کنید. ممکن است حتی شما نسبت به همسر خود، منزل خود، یا کار خودتان حساسیت داشته باشید.

اجازه دهید آخرین حرف خود را بعنوان مشاور به شما بزنم. بهتر است که انسان مرضی در سطح بیرونی بدن خود داشته باشد تا درون آن. کهیر، بسیار بد دردی است. ولی قسمت های حیاتی بدن شما را مجروح نمیکند. همواره به تناوب بخودتان یادآوری کنید که مشکلات سطحی بدن، بدون آنکه اثری از خود بر جای گذارد رفتنی هستند مشروط بر آنکه تعادل هائی که میخواهند شما برایشان انجام دهید، گوش کنید و به آنها عمل کنید.

نارخون بالا - Hypertension

بیشتر اطلاعات در قسمت اول، مربوط به جلوگیری و درمان فشار خون است. فصل های ششم و نهم را جداگانه بخوانید.

بیشتر موارد فشار خون بالا را «فشار خون ذاتی» نام نهاده اند زیرا پزشکان علت آنرا نمیتوانند بفهمند. شاید

علت آن را باید در مغز و سیستم اعصاب سمپاتیک جستجو کرد که بدن را برای موارد اضطراری، حیاتی ترین کار، رساندن و ادامه ی توزیع خون به مغز کمک میکند. هنگامی که سیستم اعصاب سمپاتیک فعال شد، با منقبض کردن شریانهای پیرامونی، خون بیشتری به مغز میفرستد و سبب فشار خون شریانی میشود. در فشار خون ذاتی، بنظر میرسد که سیستم اعصاب در مقابل تهدیدی خیالی که هیچگاه دور نمیشود عکس العمل از خود نشان میدهد. آهنگ صدای سمپاتیک مرتباً بسیار بالا است. شریان ها دائماً منقبض شده اند و فشار خون در سطحی قرار میگیرد که میتواند سرانجام قلب، و شریان ها، کلیه ها، و سایر اندامها را آسیب رساند.

به این سبب که اعصاب سمپاتیک با ترس سرو کار دارند و برای اینکار از ادرنالین و غیر ادرنالین برای پیام رسانی های شیمیائی استفاده میکنند، جای تعجب نیست که اضطراب، یک فاکتور عمده در فشار خون های ذاتی است. یکی از بارزترین نشانه های آن، بالا رفتن ساختگی فشار خون بهنگامی است که یک پزشک، یا پرستار میخواهد میزان انرا بخواند. در عرف پزشکی آن بالا رفتن فشار خون را عارضه ی روپوش سفیدها نام نهاده اند زیرا پزشکان و پرستاران بدون آنکه خودشان بخواهند، سهواً هنگامی که براضطراب مریض می افزایند، فشار خون او را بالا میبرند.

اولین اندرز من به شما اینست که در خانه ی خودتان هنگامی که حس میکنید ایمن هستید و اضطرابی هم در دل ندارید، خودتان فشارخونتان را بگیرید تا متوجه شوید معمولی است، یا اینکه بالا رفته است. میتوان انواع و اقسام این دستگاه های کوچک مانیتور دار را از روی کاتالوگ، یا مراجعه به فروشگاه های لوازم طبی ملاحظه کنید و یکی از آنها را برای خودتان خریداری نمایید. بعداً متوجه خواهید شد که اعدادی که شما در مطب کسب میکنید بسیار بالاتر از نورمی است که شما در خانه ی خودتان به آن رسیده اید، که در اینصورت شما اطمینان بیشتری خواهید یافت که آیا برای رفع مشکل خود به دارو نیاز دارید یا نه؟

دلیل بارزی برای اینکه انسان لازم است بدون دارو درمان بتواند فشار خون خود را کنترل کند این است که این داروها سمی است. داروهای مدّر که هدف آنها این است که حجم مابعات را در سیستم دورانی دفع، با اضافه کردن خروج سدیم و آب از بدن کاهش دهند، امکان دارد خطر حملات قلبی را زیاد تر کنند. بیشتر داروهای فشار خون مزاحم اعصابی میشوند که سرخرگ ها را بنظم درمی آورند و مانعی برای تأثیرات انقباضی آنها است. نه تنها اینها عوارض نا راحت کننده ی جانبی دارند (منجمله عنن در مردان)، بلکه، به ریشه ی اصلی مشکل هم نمی رسند و چه بسا مشکل را تشدید میکنند. مغز، آنقدرها احمق نیست. راه های عدیده ئی در پیش پای آن است که به علائم رمزی و مخبراتی نتایج اقداماتش توجه داشته باشد. هنگامی که در یافت پیام هائیکه از طریق اعصاب سمپاتیک میفرستد جلوی آنها سد شده است، کوشش میکند بهر طریق که شده است از آن سد عبور کند.

شماره ئی که در خواندن فشار خون، ما به آن مینیّم میگوئیم، در عرف پزشکی به آن دیاستولیک میگویند و دلالت بر اندازه ئی دارد که در فاز راحت و آسوده ی دوره ی پمپاژ قلب گرفته شده است. اینکار بسیار مهم است زیرا خطراتی که سلامت انسان را تهدید میکند تشخیص میدهد. چنانچه عدد فشار دیاستولیک ۱۰۰ یا بالاتر است، شما باید فکری برای آن بکنید تا آنرا به ۸۰ یا کمتر از آن تقلیل دهید. با پیشنهاداتی که میروم بشما بدهم این کار را انجام دهید. مدت دو ماه به این پیشنهادات جامه ی عمل ببوشانید. دو ماهی که هشیارانه باید بر روی آن کار کنید. پس از آن اگر شما قادر به پائین آوردن فشار خون خود نشده اید، آنوقت است که باید نسبت به مصرف دارو تصمیم بگیرید.

- از تمام مواد یا داروهای محرک، منجمله قهوه، و توتون احتراز کنید.

- چنانچه دو کیلو نیم بیش از جدول سنی خودتان وزن دارید، وزن خود را کم کنید و به راهنمایی های مذکور در فصل ۲۱ توجه داشته باشید.

- طبق راهنمایی هائیکه در فصل پنجم شده است تمرین های ورزشی پر تقلا را شروع کنید.

- سست سازی بدن را (فصل ششم) تمرین کنید. ابتدا با تمرین های تنفسی شروع کنید. تکنیک های مربوط به پاسخ خود کار بدن را فرا بگیرید (فصل ششم) تا فشار خون شما پائین آید. سپس این تکنیک ها را بر روی خودتان آزمایش کنید.

- خود، دن سده، کاهش، دهنده، کلسیم بفرزند، اطلاعات مربوط به آنادر، محث مواد معدنه، حستجه

کنید.

- از مکمل های کلسیم و منیزیم استفاده کنید ۱۰۰۰ میلی گرم از هر کدام هنگام خواب و ۵۰۰ میلی گرم از هر کدام هر دو از ده ساعت بعد از آن. مصرف این مکمل را طبق واحد اخیر ب مدت نامحدود ادامه دهید.  
- چنانچه لازم افتد که شما از داروهای ضد فشار خون استفاده کنید، تصور نکنید که آنرا باید مادام العمر مصرف کنید. تمرینات پیشنهاد شده در این قسمت را ادامه دهید و بطور فصلی کوشش کنید میزان واحد داروی خودتان را کاهش دهید. هیچگاه دارو را ناگهان قطع نکنید. همواره بصورت تدریجی از واحد دارو بکاهید. خودتان آنرا میزان کنید تا فشار خون رضایت بخش داشته باشید.

کمبود گلوکز خون Hypoglycemia

معنای این کلمه عبارت است از پائین بودن قند خون. این هم یکی دیگر از بیماری های مد روز و سئوال برانگیز است که بنظر میرسد کم کم دارد از مد می افتد زیرا که عارضه ی خستگی مزمن اینروزها بیشتر مورد توجه و اقبال دوستداران آن قرار گرفته است. افرادی که قند خون بالا و غیر ثابت دارند که مآلاً به سرگیجه، ضعف، عرق ریختن و غش کردن منجر میشود، ندارند. یکی از علل عمده ئی که این حالت نادر است اینست که نگهداری قند خون برای فعالیت های عادی مغز حیاتی است زیرا مغز، به قند، بعنوان تنها منبع سوخت و ساز برای ادامه ی حیات خود نیاز مند است. بنا بر این بدن انسان هیچوقت خطر تعویض این ماده ی حیاتی برای مغز را بجان نمی خورد و آنرا با ماده ی مشابه دیگری عوض نمیکند. بر روی همین اصل است که صرف نظر از اینکه ما چه میخوریم، قند مغز بطور دائم تأمین است.

تا این اواخر که بیماری های مد روز ظاهر شده اند، بسیاری از مردم که از خستگی، کم قوت بودن، ضعف و افسردگی شکایت داشتند تشخیص داده میشد که اینان قند خونشان پائین است. به مریض مقدار بسیار زیادی آب شکر میخوراند و پس از آن نمونه های خون وی را در فاصله های زمانی مختلف طی یکی دو ساعت میگرفتند و آزمایش میکردند تا میزان قند خون او را بدست آورند. بعقیده ی من، این آزمایش بی ارزش است زیرا که تن کرد شناسی طبیعی را تحریف میکند و بسیاری از باورهای غلط بدست میدهد. حتی اگر کمبود قند خون ثابت شود، این احتمال وجود دارد که این، عارضه ئی است، متضمن یک عدم تعادل عصبی و نه یک بیماری اصلی.

ویژه گران بهداشت که علاقه دارند نسبت به بیماری قند خون تجویز کنند، معمولاً تغییرات در دستورهای غذایی را پیشنهاد میکنند که همه ی آنها ناسالم است. مصرف هیدروکربن را کم کنید و بیشتر، پروتئین بخورید. این از آن پیشنهاد های بودار است. اصرار میورزند که مردم انواع و اقسام ویتامین ها و مکمل های آنها را که بسیار غیر محتمل است تأثیری در حال بیمار داشته باشد، مصرف نمایند.

اگر شما بر آن باورید که قند خون متغیر دارید به پیشنهاد هائی که در فصل ۲۱ داده ام، تمرینات فصل پنجم، و سست سازی بدن (فصل ششم) جامه ی عمل بپوشانید. شکر را در دستور غذایی خود به حداقل برسانید ولی هر چه دلتان خواست نشاسته بخورید و خوردن پروتئین را کاهش دهید. از مصرف کافئین و الکل پرهیز کنید. مکمل کرومیوم، از جمله موادی است که باید قند خون را ثابت نگاهدارد. دو بیست میکرو گرم GTF، یا نیاسین که سهولت جذب میشود روزانه میل کنید و حداقل ب مدت دو ماه اینکار را ادامه دهید.

افسردگی، خستگی، عدم نیرو برای اعمال جنسی، یا عدم اشتیاق به زندگی را برای آنکه قند خون شما پائین است، سرزنش نکنید. بدن بال علت های حقیقی این حالات بگردید و با تغییر دادن سبک زندگی خود آنها را اصلاح کنید.

ستی کرایمن Impotence

ناتوانی مرد - عدم توانائی مرد در نعوظ، باندازه ئی که برای نزدیکی ضرور است بیشتر علل روانی دارد تا فیزیکی. راه ساده ئی برای تشخیص این هر دو، یعنی ناتوانی روانی و فیزیکی موجود است و آن آزمایش تمبر پست است. قبل از آنکه شب به رخت خواب روید یک باریکه از تمبر های پستی را چسب بمالید (بله! باز هم) و بر روی استوانه ی آلت خود بچسبانید. چنانچه فردا صبح نوار چسب دار، دست نخورده بر جای مانده است شما بهنگام شب و در خواب، حالت نعوظ نداشته اید و این دلالت بر آن دارد که در مکانیک سیستم، اشکال

وجود دارد و لازم است برای تشخیص های بعدی بیک ویژه گریماری های ادرار مراجعه نمائید. مواد مخدر، بویژه دخانیات ( که مزاحم روند خون در اندامهای تناسلی است)، کوکائین و سایر محرک ها، الکل، و سایر مواد دژم ساز و قرص های ضد فشار خون و داروهای وابسته به روان پزشکی علت معمولی این امر است.

ولی چنانچه نوار پاره شده است، که بیشتر احتمال آن هست! آلت شما هیچ اشکالی ندارد. اشکال، در برقراری ارتباط بین مغز و آلت شماست. برای رفع این اشکال لازم است به یک روان شناس، یا ویژه گر درمانهای جنسی مراجعه نمائید.

مردان پول های فراوانی برای خرید فرآورده هایی که ادعا شده است قدرت آنان را افزون میکند پرداخت مینمایند ولی تنها معدودی از این فرآورده ها مؤثراند. تنها دارویی که اخیراً در رسانه های امریکا در این باره پیشنهاد شده و قادر است مشکل مردان را برطرف نماید «Yohimbine» است که از پوست یک درخت افریقائی بنام Pausinystalia yohimbe گرفته شده و از مدت ها قبل شایع شده است که این گیاه داروی مقوی غرائز جنسی است. در هر حال yohimbine برانگیزاننده ئی است که بعضی اوقات بعنوان یک داروی خیابانی نیز ظاهر میشود. آنها ئیکه از این گیاه استفاده میکنند گزارش کرده اند که به آنان احساس خارش بارز، لذت بخش و شور انگیز در سرتاسر ستون فقرات و دستگاه تناسلی دست داده است. تولید کنندگان این دارو ادعا میکنند که این فرآورده نعوظ را در مردان ترمیم می بخشد. اینروزها در امریکا نسخه ئی تجویز میشود که داروی آن تحت نامهای Yocon, Yohinex, Aphrodine شناخته شده است. پوست Yohimbe و عصاره ی آن بعضی اوقات برای فروش در فروشگاه های مواد غذایی و بهداشتی عرضه میشود.

Yohimbine، بالنسبه بی خطر است. تنها اشکالی که دارد در تأثیرات جانبی آن در واحد مصرف است. معهذاً نباید فراموش کرد که تحقیقات علمی برای حمایت از این گیاه هنوز کم است. بدون شک، داروی مورد نظر در باره ی موشهای صحرائی بسیار مؤثر بوده است. ولی آیا این تأثیر در مورد انسان نیز صادق است؟ هنوز روشن نیست. بنظر نمیرسد که بتواند تمایلات جنسی بشر را افزایش دهد ولی در هر حال ممکن است که حالت نعوظ و توانائی مرد در انزال را افزایش دهد که بهر حال، ارزش آنرا دارد که اگر افرادی از عنرنج میبرند آنرا آزمایش نمایند (یک نفر پزشک باید آنرا تجویز کند).

از تمام فرآورده هاییکه پیشنهاد شده است قوه ی باء را تقویت میکنند، هورمون ها، قوی ترین تأثیر بیولوژیک را دارند. هورمون ها، در غدد فوق کلیوی افراد بشر چه زن باشد، و چه مرد، ساخته میشود. این کار در تخمدان و خایه هانیز بعمل می آید. بدن انسان هورمون ها را با بازتابهای پیچیده ئی که توسط کلسترول بعمل می آید میسازد. قسمت «استرول» این کلمه، مشخصه ی ساختارهای مولکولی است که در بسیاری از هورمون ها و دارو ها ظاهر میشود- مانند استروید ها.

به هورمون جنسی نر، استروید های آنابولیک (۱) نیز میگویند زیرا آنها برانگیزاننده ی آنا بولیسیم ها هستند. یعنی مرحله ئی که متابولیسیم بدن را میسازد. تحت تأثیر اینهاست که ترکیب پروتئین در استخوان، ماهیچه و پوست افزایش مییابد و سبب تراکم استخوان، انبوهی ماهیچه و تقویت پوست بدن، یعنی تأثیرات مطلوب میگردد. هورمون ها سبب ایجاد صفات ثانویه نیز میشوند. یعنی مشخصات جنسی مرد را قبل از روئیدن مودر صورت و بدن، توزیع و گسترش چربی و ماهیچه، آهنگ عمیق صدا و غیره را بعهده دارند. چنانچه اندروژنها، یا هورمون های جنسی که کارهای فوق را انجام میدهند باندازه ی کافی در سیستم بدن در گردش نباشد، مردان، شور جنسی، نعوظ و سرانجام بعضی از مشخصه های جنسی خود را از دست میدهند.

Testosterone (۲)، اندروژن اصلی ما است. از مدت ها قبل بعنوان بنظم در آورنده اعمال جنسی در مردان شناخته شده است و اینروزها کاشف بعمل آمده است که بر روی زنان نیز مؤثر است. تحقیقات علمی جدید ثابت کرده است که این اندروژن در بالا بردن تمایلات جنسی جالب توجه است و عجب این است که زنان بیش از مردان از این معجون استفاده می برند. موضوع مهم و حیاتی اینست که واحدی که انتخاب میشود چقدر است و به چه طریق باید آنرا وارد در سیستم نمود؟

مگر آنکه مردان در تنگنای کمبود اندروژن قرار گرفته باشند و آلا، مصرف زیاد آن ثمربخش نیست. از طرفی، مردانی که به خایه های آنان آسیب وارد آمده است، یا اینکه با اندروژن غیر مکفی زاده شده اند، یا اینکه در اثر کهولت مقدار کمی اندروژن آزاد در خون آنان جریان دارد، ممکن است بنحوی معجزه آساشفا یابند. حتی در این موارد نیز، واحد مصرف بسیار مهم است. زیرا بدن انسان، روزانه، آهنگ موزون روزانه ئی برای تولید اندروژن دارد که نمیتواند آنرا با ورود ناگهانی اندروژن اضافی از طریق قرص یا تزریق بمسابقه گذارد.

چند سال قبل، گروهی در انگلستان بر آن شدند تا کرم testosterone را بر روی پوست شکم بمالند و نتیجه ی آنرا بدست آورند. ولی با شروع کار، زمانی که جفت جنسی مردانی که در این تحقیق شرکت داشته بودند، شروع به ریش در آوردن کردند، از آن پس تحقیقات متوقف شد. امروزه، بهترین روش نوید بخشی است که وجود دارد و فعلاً اجرای آزمایشات مربوط به گذراندن هورمون از پوست بدن را که بسیار پیچیده نیز هست بعهدہ دارد. دیری نخواهد گذشت که مشمع های Testosterone برای استفاده ی عموم وارد بازار شود. جدار آن شبیه پوست بدن است و آنرا به کیسه ی بیضه می چسبانند. کیسه ی مزبور هورمون مورد احتیاج را به مقدار و مطابق با آهنگی که تقلیل از اصل طبیعی آن است وارد بدن میکند. لازم است که موهای خایه ی خود را تراشید و هر روز یک مشمع تازه بر روی آن بگذارید. هدف از تولید این فرآورده اینست که برای درمان عدم توانائی جنسی بکار گرفته شود و نه مردان عادی که علاقمند به نعوذ بیشتر آلت خود اند. مصرف کنندگان بالقوه ی این مشمع ها سالمندانی هستند که استخوان های آنان در اثر سطح پائین testosterone های آزاد ضعیف گردیده است.

شک نیست که بسیاری از مردانی که با اصطلاح کاری از آنان ساخته نیست برای استفاده از این معجون از هر کوششی فروگذار نخواهند کرد ولی حقیقتاً هیچ نوع قرینه یا اماره ئی در دست نیست که این وسیله تأثیری در تمایل فرد به اعمال جنسی یا نفس عمل داشته باشد. بعلاوه سطح غیر طبیعی اندروژن در بدن امکان دارد از نقطه نظر فیزیکی و احساسی به مردان صدمه زند و خطر بجان خریدن سکتہ ی قلبی را بدنبال داشته باشد.

کاربرد testosterone در زنان هنوز معلوم نیست. تولید آنان یک دهم مقداری است که مردان تولید میکنند ولی حسب الظاهر اگر مقدار اضافی کمی به آنان داده شود، به شور جنسی آنان کمک میکند. زمانی که علاقه و تمایل جنسی خود را از دست داده اند، در مان از این طریق چه بسا، زندگی آنان را بکلی تغییر دهد. گو اینکه مطالعات علمی که انجام شده است این عقیده را تقویت میکند، معهد ایشتر زنان و بیشتر پزشکان آن تأثیرات سود مند testosterone بر روی تمایلات جنسی زنان بی خبر مانده اند.

عفونت

عفونت های متناوب یا عود کردن آنها امکان دارد دال برضعیف شدن سیستم مصون سازی بدن باشد. فصل ۱۲ کتاب در جائی که بحث میکند «چگونه از سیستم مصون سازی بدن خود محافظت کنید» را مطالعه کنید. برای آنکه عفونت پیدا نکنید:-

- دوهزار میلی گرم ویتامین - ثی، سه بار در روز مصرف کنید.

- هر روز کمی سیر خام میل کنید.

-- از مصرف Astragalus و echinaca غفلت نورزید (قبلاً در این باره صحبت شده است). از قارچ هائی که سیستم مصون سازی بدن را تقویت میکند، از قبیل شیتاک، وانوکیداک (قبلاً در باره ی فواید آنها سخن رفته است) مصرف کنید.

- تنتور پروپولیس را که هم استعمال داخلی وهم خارجی داردمتحان کنید (قبلاً توضیح داده ام).

در فصل سیزدهم کتاب به اندر زهائی که برای درمان عفونت داده شده است توجه کنید.

آماس و التهاب Inflammation

آماس کردن اعضای بدن، پاسخ طبیعی بدن به جراحت و عفونت و یکی از ترکیبات مهم التیام بخشی است. قرمزی، گرمی، تاول زدن و درد مشخصه ی بازتابهای آماس، مبین این موضوع است که سیستم مصون سازی بدن، سیستم های گردش کننده و هورمونی، همه در فعالیتند تا کارائی دفاع بدن و سرعت بخشیدن به اصلاح نقاط آسیب دیده را بالا برند. آماس و التهاب اگر از حد معمولی خود گذشت منجر به بیماری شخص میشود.

پزشکان تورم را با داروهای ضد تورم که میتوانند برای معده زیان بخش باشد، یا با کورتیکواستروید که هم سمی و هم فرونشاندنده است درمان میکنند. و حال آنکه راه حل های طبیعی دیگری برای اینکار موجود است. آماس، یا تورم، توسط گروهی از هورمون ها که به آنها «پروستا گلاندین» ها میگویند بنظم در می آید. بعضی از این پروستا گلاندین ها پاسخ های تورمی را تشدید میکنند و حال آنکه بعضی دیگر، آنرا کاهش میدهند. آسپرین، ایبوپروفن و سایر داروهای ضد تورمی که غیر استروید هستند بر روی سیستم پروستا گلاندین کار میکنند. همچنین، شما میتوانید با رژیم غذایی بر روی این سیستم اثر گذارید بویژه اگر بعضی از چربی ها را بخورید یا نخورید زیرا که بدن، پروستا گلاندین را از اسید های چرب میسازد.

بسیاری از روغن های نباتی چند غیر اشباعی، طرفدار امتزاج با پروستا گلاندین های محرک و انگیز گر هستند. بنا بر این چنانچه شما از هر نوع بیماری های تورمی مزمن رنج میبرید باید اینها را از لیست غذایی خود حذف کنید. همچنین منابع اسید های چرب از قبیل مارگارین و بعضی از روغن های نباتی هیدروژنه شده را از دستور غذایی خود حذف کنید. اسید گاما لینولینک که در انگور سیاه، یا مویز موجود است، طرفدار امتزاج با پروستا گلاندین های باز دارنده است و باید آنها را وارد در دستور غذایی کرد. اسید های چرب امگا-۳ موجود در ساردین ها و سایر ماهی های چرب، یا در روغن بذرک، نیز پروستا گلاندین های باز دارنده را افزایش میدهد. کاری که شما باید انجام دهید اینست که بین ۶-۸ هفته صبر داشته باشید تا در یا بیید نتایج این تغییرات در رژیم غذایی شما چیست؟ اطمینان داشته باشید که این نتیجه بدون آنکه مسمومیت ایجاد کند بالاخره بدست خواهد آمد.

چنانچه شما علاقمند به رفع عوارض بیماری خود در مدتی سریعتر هستید از آسپرین و ایبوپروفن بنا بر قضاوت خودتان استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که در معده ی خودتان هنگامی که این قرص ها را مصرف میکنید، باندازه ی کافی غذا ذخیره دارید. در هر حال چنانچه درد در معده ی خود احساس کردید، یا اینکه عوارض دیگری پدیدار شد، مصرف این قرص ها را متوقف کنید. راه حل دیگری که برای جایگزینی این قرص ها موجود است استفاده از زنجفیل است که قبلاً درباره ی آن صحبت کرده ایم.

در بعضی از موارد آماس، بکار بردن دما و سرما (فصل ۱۳) ممکن است سود مند باشد. علاوه بر این چون سیستم مصون سازی بدن، بازی کن اصلی در این روند است، مغز میتواند آنرا در جهت صحیح راهنمایی کند. امتحان کردن خواب مغناطیسی و تجسم فکری برای آنکه از مزایای این ارتباط بهره مند گردید نیز مفید است.

### بیخوابی - مرض خوابی Insomnia

سراسر فصل ششم را بدقت مطالعه کنید. بیشتر بیخوابی ها در اثر تنش، اضطراب، افسردگی و مصرف دارو های محرک است.

- تمام محرک ها را از لیست مصرف خود خارج کنید.
- عادت کنید از ورزش های پر تقلا غفلت نورزید. ساعتی را که به ورزش اختصاص میدهید تجربه کنید. ممکن است ساعت بخصوصی در روز باشد که اگر ورزش کنید بخواب شما کمک میکند.
- قبل از رفتن به رختخواب یک حمام آب داغ بپذیرید تا ماهیچه های تنش دار سست شوند.
- چنانچه تنش ماهیچه ها علت بیخوابی است، کوشش کنید دم کرده ی رازیانه میل کنید و بعد به رختخواب روید. علاوه بر مصرفی که در ساختن آبجو دارد، رازیانه، سابقه ی بسیار طولانی در طب دارد و همواره از آن بعنوان مسکن و سست کننده استفاده میشده است (این گیاه از خویشاوندان نزدیک ماری جوانا نیز هست). دو کپسول از عصاره ی یخ خشک آنرا میتوانید هر بار استفاده کنید.
- کوشش کنید از کلسیم و منیزیم بعنوان سست کننده های عصبی و عضلانی استفاده کنید. ۱۰۰۰ میلی گرم از هر کدام هنگام رفتن به رختخواب میل کنید (گلو کونات و سترات اگر باشند سهولت قابل جذب اند).
- کوشش کنید کمی نشاسته، مثلاً یک سیب زمینی پخته، یا یک تکه نان، قبل از رفتن به رختخواب میل کنید. این کار ممکن است سبب شود تولید مسکن های عصبی و عضلانی توسط مغز بیشتر شود.
- همان زمان که کوشش دارید بخواب روید از تمرین تنفسی استفاده کنید.

### سندرم تحریک پذیری روده - Irritable Bowel Syndrome

این، یکی از مظاهر اختلالات رایج سبک زندگی است و ریشه‌ی نهائی آنرا باید در دخالت‌های عصبی همراه با عملیات طبیعی قسمت تحتانی دستگاه گوارش جستجو کرد. این علائم، معمولاً مختلف است و بر حسب زمان تغییر می‌کند. ممکن است همراه با اسهال، یبوست، گاز، نفخ شکم، درد و غیر قابل تحمل بودن برای بعضی از غذاها باشد. سهولت میتوان در تعدیلاتی که در سبک زندگی بوجود آورده میشود از شر این عوارض رهایی یافت. قبل از آنکه راه‌های مبارزه‌ی ذیل را امتحان کنید بهیچوجه بسراغ ویژه گران معده وروده نروید و با داروهای داروخانه‌ئی کاری نداشته باشید:-

- استفاده از مواد مشروحه زیر را از زندگی خود حذف کنید: قهوه و قهوه‌ی بدون کافئین، سایر منابع کافئینی، دخانیات و سایر محرک‌ها.

- از شیر و سایر فرآورده‌های لبنیاتی احتراز کنید.

- از فرآورده‌هائی که با سوربیتل (از قبیل آدامس‌های بدون شکر) شیرین شده است دوری جوئید.

- در رژیم غذایی خود فیبر داخل کنید. از psyllium برای تنظیم دفع استفاده کنید.

- یک، یا دو کپسول روغن نعنا، سه بار در روز بین غذاها میل کنید.

- باغذای خود پرورده‌ی عاری از شیر acidophillus (۱) بخورید.

تجربه کنید که قبل از هر غذا از ریشه‌ی جنینانای زرد (قبلاً در باره‌ی این گیاه صحبت کرده‌ایم) استفاده کنید.

- پودر گیاه Carob را (درختی است بنام خرنوب و مدیترانه‌ئی) تجربه کنید.

- تمرین تنفسی را فراموش نکنید.

- درس‌های مربوط به سست‌سازی بدن و تنش‌زدائی را در کلاس‌هائی که برای اینکار دایر است فرا گیرید. یوگا، مراقبه و تمرینات پاسخ خود کار بدن، همه مفیدند.

#### خارش - Itching

خارش پدیده‌ئی اسرار آمیز است. اگر چه میتواند عارضه‌ئی از آلرژی و اختلالات نادر متابولیزم بدن قلمداد شود (مانند آنچه مربوط به انسداد کبد میشود) ولی در بیشتر موارد علت‌های فیزیکی ندارد. پزشکان معمولاً برای خارش اتی هیستامین تجویز میکنند ولی این داروها همانطور که قبلاً گفته شد خطرناکند. همانطور که استروئیدها هم خطرناک است. اگر خارش عمومیت پیدا کرد، کوشش کنید از کپسول‌های گزنه تیغی و خیس کردن آرد ذرت در درون وان که قبلاً در باره‌ی آنها صحبت کردیم استفاده کنید.

اگر خارش محلی و در یک نقطه متمرکز شد، از مرهم‌های ضد خارش، یا کرمها (نوع امریکائی آن Ben-Gay) از داروخانه‌ها بخرید و استفاده کنید. اگر معجون چینی و معروف مرهم بیر (۱) که در بیشتر فروشگاه‌های مواد غذایی و بهداشتی وجود دارد در دسترس شما قرار گرفت، از آن استفاده کنید.

عارضه‌ی خارش چشم یکی از آلرژی‌های رایج است. با محلول کاندولا، آنرا کمپرس کنید و از کپسول‌های گزنه تیغی میل کنید. خارش مقعد، موضوعی جداگانه است. اگر ارتباطی با بواسیر ندارد احتمال دارد با محرک‌هائی که در منوی غذایی شماست وابستگی داشته باشد. بویژه خردل و فلفل قرمز. آنها را از دستور غذایی خود حذف کنید. و موضع رانارون کوهی، یا گورجین آجاجی بمالید

#### مشکلات کلیه - Kidney Problems

بیماری‌های کلیه ممکن است ذاتی یا مادرزادی باشد (کلیه‌های پولی سیستیک)، مرتبط با سیستم مصونیتی بدن و همراه با ترکیبی از عوامل موروثی باشد (گلو مرونفریت‌ها «۱»)، زائیده از عفونت (پایلو نفریتیس) یا در اثر جراحت و فشار خون باشد. چون بدن انسان یک افزونگی از بافت کلیه دارد، لذا رسیدگی به آسیب وارد آمدن به این ارگان‌ها را قبل از آنکه نارسائی کلیه مشهود شود، باید جلوگیری نمود. بنا بر این چیزی که پزشک

۱- (نوعی باکتری است. به آن Lactobacillus نیز میگویند. بعضی‌ها برای ساختن ماست از آن استفاده میکنند - مترجم) ۲- Tiger

Balm - ۳- pyelonephritis-4--glomerulonephritis



بعنوان نارسائی ابتدائی کلیه تشخیص می‌دهد ممکن است در حقیقت نماینده‌ی مراحل پایانی بیماری کلیه باشد. نارسائی کلیه‌ئی که درمان آن عقب افتاده است ممکن است مهلک باشد و درمان آن (تفرق اتصال یا پیوند زدن) چه بسا با ساده بودن و مطبوع بودن فاصله داشته باشد. درست هنگامی که بیماران قبلاً با نارسائی نیرومند کلیه مواجه شده‌اند، پزشکان سنتی به آنان هشدار می‌دهند از خوردن پروتئین اجتناب ورزند و عادت‌هایی که بر آنچه از کلیه باقی مانده است فشار وارد می‌آورد، ترک کنند. اگر بیماران این اطلاعات را قبلاً می‌داشت، احتمال داشت بتواند از این شفاعت‌های مؤثر بهره‌مند شود.

رایج‌ترین تنش‌ها عبارتند از دخانیات، که جریان خون را به ارگان‌ها می‌کند، فشار خون، کم شدن آب بدن، الکل، کافئین، و سایر داروهای محرک، حرکات لرزشی که معمولاً لازمه‌ی دویدن و اسب سواری است. و منوهای غذایی که پروتئین آنها زیاد است. سوخت و ساز پروتئین مقدار بسیار زیادی بار بردوش کلیه‌ها می‌گذارد. اگر شما میدانید که کلیه‌های شما غیر طبیعی است، یا اینکه در گذشته بیماری‌های کلیوی داشته‌اید، دو کار مهمی که شما می‌توانید انجام دهید تا خودتان را محافظت کنید، اینست که رژیم‌های غذایی که پروتئین آنها بسیار کم است استفاده کنید و دیگر اینکه بخودتان اجازه ندهید آب بدنتان کم شود.

#### مشکلات کبد Liver Problems

از زمانی که به طبابت مشغول شده‌ام آماس حاد و مزمن کبدی، و بیماری کبدی ناشیه از الکل، مشکلاتی است که من متناوباً با آن‌ها مواجه‌ام. صرف نظر از علت آن، بیماری‌های مربوط به کبد یک درمان مشترک دارند. بعلاوه اینکه این عضو بدن یک پتانسیل احیا کننده‌ی بسیار قوی دارد، هدف درمان باید این باشد که هر چه قدر ممکن است تنش از روی آن برداشته شود و آنرا به ترمیم تشویق کند. چنانچه بنحوی از انحاء کبد شما غیر طبیعی است (که معمولاً با سطح آنزیم‌ها در خون مشخص می‌گردد)، به پیشنهادات زیر عمل کنید:-

- از رژیم غذایی بدون پروتئین و کم چربی استفاده کنید. از خوردن غذاهایی که پروتئین تغلیظ شده دارند پرهیز کنید. بجای آن هر چه دلتان خواست، نشاسته، سبزیجات و میوه‌جات بخورید.

- جد آرد دخانیات و الکل پرهیز کنید.

- کوشش کنید از مصرف داروهای مخدر چه با نسخه‌ی پزشک، و چه از روی پیشخوان داروخانه‌ها، قانونی، یا غیر آنها، اجتناب کنید.

- پروتئین و مکمل‌های اسید آمینه را مصرف نکنید.

- از در معرض تماس قرار گرفتن با دود‌های شیمیایی و بخارها (بنرین، حلال‌ها و غیره) احتراز جوئید.

- آب زیاد بنوشید و زیاد استراحت کنید.

- متناوباً از حمام بخار، یا سونا استفاده کنید و هنگامی که این کار را می‌کنید مواظب باشید به مقدار زیادی آب بنوشید. عرق کردن کمک می‌کند تا سموم بدن دفع شود و بار کبد را کم کند.

- هر چقدر میل‌تان کشید از دم کرده‌ی چای ریشه‌ی قاصدک بیاشامید. آنرا می‌توانید از فروشگاه‌های مواد غذایی و بهداشتی بخرید. برای کبد بسیار خوب است.

- عصاره‌ی شیری را که از خارهای بیابانی گرفته می‌شود (Silybum marianum) میل کنید. داروئی است گیاهی و غیر سمی. تحقیقات اروپائیان نشان می‌دهد که این شیر، باز زاد سلول‌های کبدی را سبب می‌شود و آنها را از صدمات و مسمومیت حفظ و حمایت می‌کند. بیشتر فروشگاه‌های مواد بهداشتی این فرآورده را تحت نامهای شیر خار شتر، silybum یا Silymarin بفروش می‌رسانند. دو کپسول آنرا سه وعده در روز میل کنید تا کبد بحالت عادی اولیه باز گردد.

- همراه با شیر خار شتر، تمشک Schisandra، که میوه‌ی یک گیاه طبی چینی است میل کنید. میوه‌ی خشک شده‌ی این درخت شباهت زیادی به دانه‌ی فلفل دارد و مزه‌ی آن نیز میوه مانند با طعمی فلفلی است. آنها را می‌توانید مستقیماً و به همان حالت طبیعی خود میل کنید یا اینکه چای دم کرده‌ی آنرا بنوشید. دو قاشق چایخوری تمشک را به دو است سانتی متر مکعب آب بیفزائید و جوش آورید. سرپوش ظرف یا قابلمه بر روی آن گذاشته شده باشد. حرارت کم باشد و هنگامیکه جوش آمد آنرا هم زیند و سپس از صافی بگذرانید. از این مایع می‌توانید در سراسر روز میل کنید. کپسول این گیاه را نیز می‌توانید بخرید و استفاده کنید. تمشک schisandra التیام

## لپوس جلدی Lupus

یکی از عمده ترین بیماری های مصونیت خود کار بدن است که بیشتر، زنان جوان به آن دچار میشوند. سل جلدی میتواند سبک، یا مرگبار باشد. به تناوب سبب ورم مفاصل میشود که مانند ورم مفاصل روماتیسمی، جوش در آوردن پوست و بیماری های کبدی منجر به فشار خون میشود. داروئی که پزشکان آلپاتیک برای درمان سل جلدی تجویز میکنند، فرو نشاننده و بسیار سمی است. ممکن است برای مدت کوتاهی برای جلوگیری از بحران مرض بکاهد و مفید واقع شود ولی مهم اینست که انسان آنها را برای روز مبادا کنار گذارد و هر چه زود تر از شر آنها خلاص شود. چنانچه شما بطور مرتب از آنها استفاده میکنید، شانس اینکه بطور طبیعی بیماری شما شفا یابد، از دست میدهید.

پیشنهاداتی که من برای بیماران به این مرض دارم بشرح زیر است:-

- از یک منوی غذائی کم پروتئین استفاده کنید و با آن هر چه میتوانید نشاسته، میوه، و سبزیجات بخورید. خوردن شیر و فرآورده های آن را متوقف کنید.

- از روغن های چند غیر اشباعی اجتناب کنید. فقط روغن زیتون فوق العاده دست نخورده (۱) یا با کره و روغن rapeseed مصرف نمائید.

- سه بار در هفته از ساردین که در روغن ساردین بسته بندی شده است میل کنید، یا اینکه از مکمل های تخم بذرک استفاده کنید.

چنانچه ورم مفاصل برای شما بصورت مشکل در آمده است از گیاه fever few (گیاه گاو چشم یا گل مینا) مصرف کنید. برگ های این گیاه که بصورت یخ خشک یا کپسول در آمده است در فروشگاه های مواد بهداشتی موجود است. دوبار در روز یک کپسول میل کنید. این گیاه، خاصیت ضد تورمی دارد و برای ورم مفاصل سودمند است.

- از روغن مویز بمیزان ۵۰۰ میلی گرم، دوبار در روز میل کنید.

- آب زیاد بنوشید.

- زیاد استراحت کنید.

- ورزشهای پر تقلا را فراموش نکنید (دویدن و دوچرخه سواری). اگر ورم مفاصل برای شما یک مشکل است، شنا کنید.

- مطب پزشکائی را که در شما این احساس را بوجود می آورند که بیماری شما مایوس کننده است بلا فاصله ترک کنید. سل جلدی نیز مانند سایر بیماری های دستگاه مصونیت خود کار بدن، یک ضریب پتانسیل رشد دارد و پس از آن بهبودی بیماری است. پیشنهاداتی که از طرف ویژه گران بشما میشود، خوب و بدش، هر دو، میتواند اثراتی نیرومند بر سلامت شما داشته باشد.

- طب سنتی چین را تجربه کنید. همچنین از داروهای سنتی امریکا (سرخ پوستان) و سایر داروهای غیر متعارف و التیام بخش ها استفاده کنید.

- تمرین تنفسی که قبلاً درباره ی آن صحبت کرده ایم انجام دهید و بر روی سایر روش های سست سازی بدن و تنش زدائی کار کنید.

- از تجسم فکری و خواب مغناطیسی برای بهبودی احتمالی بیماری استفاده کنید (قبلاً درباره ی اینها صحبت کرده ایم).

### از دست دادن حافظه - Memory Loss

برای آنکه پرونده ی سابقه تاریخی بیماران خودم را کامل کنم سئوالی که ممکن است بعضی از آنان را شگفت زده کند از آنها میکنم. «حافظه ی شما چطور است؟»، اکثر آنها جواب میدهند «آنقدر خوب نیست»، یا اینکه وحشتناک است... در دوره ئی که بیماری اختلال مغزی Alzheimer آنقدر درباره اش قلمفرسائی میشود، هول و اضطراب درباره ی از دست دادن حافظه چندان دور از ذهن نیست. تجربه بمن ثابت کرده

است که این بیشتر ترس از یک مشکل است و نه نفس از دست دادن حافظه. زیرا اکثر افرادی که بر آن باورند که حافظه خود را از دست میدهند در اشتباهند.

راز حافظه در دقت است. اگر برای موضوعی که لازم است آنرا در حافظه‌ی خود به ثبت رسانید دقت نداشته باشید، صرف نظر از اینکه حافظه‌ی شما چقدر خوب است، هیچگاه آنرا فراموش نخواهید گرفت. و با این گفته مصداق پیدا میکند که راز دقت، در انگیزش است. در حقیقت بسیاری از ماها آنقدر هائی که فکر میکنیم، علاقمند به یاد آوری مسائل نیستیم. شاید به آن دلیل باشد که انگیزه‌های ما هر چقدر پایه سن میگذاریم، بیش از حافظه مان در تغییر است.

کوشش کنید راجع به حافظه‌ی خودتان نگرانی بدل راه ندهید. فرض بر اینست که همه چیز عادی است. چنانچه شما به پیشنهادات قبلی من در مورد سبک زندگی، جامه‌ی عمل بپوشانید، از فورمول‌های انتی اکسیدانت استفاده کنید، فکر خود را فعال سازید، حافظه‌ی شما در کهن سالی بشما خدمت خواهد کرد.

اگر هنوز نسبت به این موضوع نگرانی دارید، داروی دیگری بشما پیشنهاد میکنم. دارویی است که از برگ درختی بنام ginkgo (ginkgo biloba) ساخته میشود. این درخت از درختان نادر سنتی چین است که قدمتی دوهزار ساله دارد. اینروزها این درخت در کنار خیابان‌های شهرهای زیبا کاشته میشود. ماده‌ی این درخت دانه میدهد و مردم چین در طبخ غذا از آن استفاده میکنند. اخیراً عصاره‌ی برگهای این درخت نظر بسیاری از محققین را بخود جلب کرده است زیرا در این گیاه نیروئی نهفته است که میتواند جریان خون به مغز را افزون کند. شما میتوانید کپسول‌های این عصاره را که در بیشتر فروشگاه‌های گیاهی و بهداشتی موجود است خریداری نمایید. برای افزودن و تقویت حافظه میتوانید دو کپسول این گیاه را دو بار در روز برای یک مدت دو ماهه آزمایش کنید. ginkgo گیاهی است غیر سمی و بدون خطر.

#### یائگی - Menopause

برغم آگهی‌های تبلیغاتی داروخانه‌ها و فلسفه‌ی درمانی بعضی از ویژه گران بیماری‌های زنان، این حالت را نمیتوان یک بیماری نامید. بسیاری از زنان هستند که از هفتخوان تغییرات در زندگی خود میگذرند و ناراحتی آنان قابل ذکر نیست، و چه بسا زنانی را دیده‌ایم که دوره‌ی حیاتی پس از قاعدگی را بدون آنکه هورمون مصرف کنند پشت سر گذاشته‌اند. روبرو شدن با حالت بند آمدن قاعدگی، بستگی به طرز تفکر شما دارد. اگر آنرا بمنزله‌ی یک پایان غم انگیز برای جوانی و امور جنسی خود بدانید، در شما تنش ایجاد میکند و ترغیب مینماید بدن‌بال افرادی که اکسیر جوانی ابدی، در قالب قرص‌های رنگین میفروشند دوان شوید. ولی اگر آنرا بمنزله‌ی یک انتقال طبیعی، یا تغییر از یک حالت، به حالت دیگری بدانید، میتوانید آنرا در کمال آرامش و صفا، بدون نیاز به دارو و پزشک، پذیرا شوید.

پزشکان اغلب با استدلال‌های عقلی توجیه یا تفسیر میکنند که هورمون تراپی برای عوارض ناراحت کننده بعنوان یک درمان علمی، لازم است. پائین آمدن سطح استروژن در یائسه‌گی دو مشکل عملی برای بعضی از زنان بوجود می‌آورد. یکی، برافروختگی‌ها، که فرد، احساس گرمای شدید بر روی تنه و صورت خود همراه با برافروختن پوست دارد، و دیگر خشک شدن مهبل در اثر کاهش ترشحات مهبل. بهیچوجه لازم نیست که شما برای مبارزه با این حالات از علی‌البدل‌های استروژن استفاده کنید.

برافروختگی، بدون خطر ولی آزار دهنده است. من پیشنهاد میکنم از یک داروی گیاهی برای کنترل آن استفاده کنید. تنتور، یا کپسول این سه گیاه زیر را از فروشگاه‌های مواد بهداشتی خریداری نمایید. dong quai (مبحث صندوقچه گیاهی)، برگ گیاه chaste که تنظیم کننده‌ی سیستم دوباره باروری زنان است و damiana که گیاهی است بومی تگزاس و شمال مکزیک و معروفیت آن بعنوان یک شربت و داروی مقوی برای غرائز جنسی زنان است. دو کپسول از هر یک از این گیاهان را هر روز یکبار بهنگام ظهر، یا یک قطره چکان از تنتور هر یک از آنها را که در یک فنجان آب گرم مخلوط کرده‌اید یکبار در روز بهنگام ظهر میل کنید. این فورمول، بی‌خطر و مؤثر است. اینکار را ادامه دهید تا هنگامی که دیگر برافروختگی را احساس نکنید. سپس میزان مصرف را به نصف، و پس از مدتی قطع کنید. سرانجام، این حس در شما کشته میشود و شما احساس آرامش خواهید

وجود phytoestrogens که در دانه های سویا موجود است، از برافروختگی جلوگیری نماید. امکان دارد که خشک شدن مهبل مقاربت را مشکل سازد ولی این، آن معنی را نمیدهد که دوره ی حیات جنسی شما پایان یافته است. کوشش کنید از داروهای روی پیشخوان داروخانه ها (از قبیل نوع امریکائی و مرغوب آن بنام (vagina lotion) استفاده کنید و از طرفی عادت کنید از ژله های که نقش لینت دهنده را برای مهبل دارند قبل از مقاربت استفاده کنید. اگر کمک اینها مؤثر واقع نشد پزشک شما میتواند کرم استروژن توپیکال را برای شما تجویز نماید و ضمناً روش استفاده از آنرا بشما بیاموزد. پس از استفاده از این دارو، نسوج مهبل دوباره بحال عادی و طبیعی باز خواهد گشت. اگرچه مقداری از کرم استروژن در سیستم جذب خواهد شد ولی بهر حال کمتر از مقداری خواهد بود که شما از طریق علی البدل های استروژن وارد بدن خود میکنید.

من، جزو اقلیت پزشکانی هستم (اقلیت بسیار کوچک) که با هورمون تراپی، زمانیکه زنها به یائسه گی رسیده اند مخالفت میکنند. از طرفی اعتراضی نسبت به درمان با استروژن برای زنانیکه تخمدان خود را بعلت قاعدگی پیش رس تحمل کرده و از دست داده اند، یا زنانیکه نیاز ویژه ئی به آن دارند، ندارم. ولی فکر میکنم جریان موج اشتیاقی که برای این هورمون به حرکت در آمده است، آنقدر ما را کور کرده است که بخطرناک احتمالی آن بویژه خطرات ابتلا به بیماری سرطان فکر نمیکنیم. (به مبحث چه کنیم به سرطان دچار نشویم مراجعه کنید).

#### میگرن Migraine

میگرن، برای بیماران، ناخوش آیندترین درد است و غالباً هر بار که عارض میشود چند روزی آنان را از کار می اندازد. پزشکان نیز در کمال نومیدی نظاره گر حال بیمار خود اند و با تمام کوششی که به خرج میدهند، مرض در برابر آنان مقاومت میکند.

نامتعادل بودن عروقی که علت اصلی این نوع سردرد است، تحت تأثیر بسیاری از عوامل قرار میگیرد. آلرژی، یکی از آنهاست که نقش مهمی در این کار دارد زیرا برای بسیاری از بیماران غذاهای مخصوصی هست که ماسه ی حمله های میگرنی را فشار میدهد. بالا و پائین رفتن هورمون، عامل دیگری حداقل در زنان است. نه تنها بارداری سدره میگرن میشود، بلکه قرص های زاد ایست نیز همان کار را میکند. فشارهای روحی بوضوح در این کار دخالت دارد و بر همین قیاس، انتقال موروثی. احتمال دارد که غیر ممکن باشد بتوانیم کلیه ی عواملی که سبب عارضه ی میگرن در یک فرد میگردد بر طرف سازیم.

پیشنهادات من برای کنترل میگرن بشرح زیر است:-

- قهوه و قهوه های بدون کافئین را از زندگی خود خارج کنید. سایر مواد کافئین دار را نیز. اطمینان یابید که از هیچیک از داروهای جلوی پیشخوان، یا نسخه دار، که حاوی کافئین است استفاده نخواهید کرد. زمانی که شما جزو مصرف کنندگان کافئین نیستید، میتوانید قهوه را بعنوان داروی میگرن بکار ببرید. هنگامی که آثار اولین حمله ی میگرن ظاهر شد یک یا دو فنجان قهوه ی سنگین و تلخ بنوشید و سپس بر روی زمین در اطای سکت و تاریک دراز بکشید.

سایر ماسه چکان های میگرن را از قبیل شوکولات، شراب، (قرمز آن بدتر است سفید است ولی منظور من هر دوی آنهاست)، کلیه ی پنیر هائی که چاشنی قوی دارند (cottage cheese, and cream cheese)، غذاهای تخمیر شده (منجمله سوس میسو و سویا)، ساردین، ماهی کولی و شاه ماهی هائی که در شیشه نگاهداری میشوند، از منوی غذایی خود حذف کنید.

- هر روز یک یا دو کپسول عصاره ی مینا (fever few) بخورید. اطمینان حاصل کنید که بر روی فرآورده تأکید شده باشد که از برگهای یخ خشک، این گیاه بدست آمده است. این کپسول، تناوب حملات میگرن در بعضی افراد را تقلیل میدهد. از این کپسول میتوانید برای مدتی نامحدود استفاده کنید.

- در یکی از کلاسهای تعلیم و آموزش « پاسخ های خود کار بدن » با این هدف که یاد بگیرید مثلاً به چه طریق میتوان دمای دست های خود را بالا برد، شرکت کنید. هنگامی که روشهای مختلفی را فرا گرفتید، میتوانید برای عقیم گذاشتن حملات میگرن، از آنها استفاده نمائید.

استفاده کنید. داروی «ارگوتامین» را (داروی نسخه‌ئی) که حملات میگرن را بی نتیجه و عقیم میکند تجربه کنید. ارگوتامین، منقبض کننده کننده‌ئی است بسیار قوی برای سرخرگها و برای آنکه مؤثر واقع شود باید آنرا با شروع اولین علائم سردرد بکار گرفت. نوع زیرزبانی آن موجود است و چنانچه بیم استفراغ می‌رود از نوع شیاف آن نیز میتوان استفاده کرد.

- از داروی نوع امریکائی بنام Fiorinal بطور منظم استفاده نکنید. اینروزها پزشکان این دارو را مانند نخودچی کشمش به مبتلایان میگرن میدهند بدون آنکه به آنان هشدار دهند که این دارو مواد اعتیاد زائی مانند (توبال بیتال و باربیتورات) و کافئین، علاوه بر آسپرین دارد.

- هیچگاه برای پیشگیری از میگرن، از prednison و سایر استروئیدها استفاده نکنید. خطرات استروئید مهم تر از منافع آن است.

- اگر حملات میگرن دست از سر شما بر نداشت، کوشش کنید نحوه‌ی تفکر خود را نسبت به سردرد ها تغییر دهید. میگرن، حالت یک طوفان الکتریکی در مغز را دارد، در هم گسیخته، و نفاق افکن، ولی با سرانجامی آرام و روشن. آنقدرها هم بد نیست که شخص بخودش اجازه دهد هر از گاهی یک سردرد داشته باشد. یک فنجان قهوه بنوشید، یک قرص آسپرین یا ارگوتامین بخورید و سپس در یک اتاق تاریک با سردرد خودتان خلوت کنید و دراز بکشید. بهترین بهانه است برای آنکه کارهای روزمره و عادی خود را کنار گذارید و اجازه دهید تنش های انباشته شده در وجود شما نیست و نابود شود. هنگامی که شما میگرن را بدین طریق پذیرفتید و قبول کردید که حداقل برای این منظور خوب است و میتواند نقشی در زندگی شما داشته باشد، ممکن است از آن پس متناوباً آنرا نداشته باشید.

#### نوسان های خلق و خوی Mood swings

نوسان های خلق و خوی، یا حوصله داشتن یا نداشتن، عارضه‌ئی از عدم تعادل در زندگی است. این نوسان ها بیشتر احتمالاً علت های غیر فیزیکی دارد. معهذالازم است شما بعضی از دستورهای غذایی متغیر را علاوه بر اموری که ارتباط به تعدیلات مغزی دارد تجربه کنید:-

مصرف کافئین و سایر داروها و مواد محرک و مخدر را از برنامه های خود حذف کنید. هنگامی که در این اعتصاب هستید کوشش کنید از مصرف داروهای تغییر دهنده‌ی اخلاق، یا بعبارت دیگر داروهای که مصرف میکنید برای آنکه شما را سر حال بیاورد. چه نوع قانونی آن باشد، و چه غیر قانونی، چه با نسخه‌ی پزشک باشد و چه غیر آن، اجتناب کنید.

- مصرف شکر را کم کنید یا اگر میتوانید آنرا قطع کنید. بعضی افراد آنرا دلیل عمده‌ئی برای تغییر خلقیات میدانند. بجای دسرهای شکر دار، از میوه جات استفاده کنید.

- ورزش کنید (فصل پنجم).

- هر روز از مکمل های «بی کمپلکس»، «بی ۵۰» و «بی ۱۰۰»، میل کنید.

- تمرین تنفسی کنید.

- تمرین های یوگا را که قبلاً در باره‌ی آن صحبت کرده ایم، شروع کنید. بعنوان دانه‌ئی برای کشت تعادل در عمر تجربی خودتان، مراقبه، راه حلی نهائی برای نوسان خلقیات است.

نوسان شدید خلقیات بین شادی سرکش و نومیدی، نشانه و معیاری است از بهت زدگی، شیدائی و جنون، که به آن اختلال دو قطبی نیز میگویند و این، بیماری مغزی عمده‌ئی است که معمولاً به ارزیابی روانی، و دارو های ویژه نیاز مند است.

#### پارسی صب و جوش و تگان Motion sickness

بعضی از بیماران گزارش کرده اند که زنجفیل، هم مانع، و هم داروی این بیماری است. شما میتوانید از زنجفیل تازه چای دم کنید و بنوشید. یا اینکه، اگر از طعم تند آن خوشتان نمی آید، از گرده‌ی آن که در کیسول است، (دو تا چهار عدد، یا هر تعدادی که مورد نیاز است) مصرف کنید. همیشه قبل از آنکه مسافرت خود را شروع کنید، اگر مشکوکید که حالتان بهم میخورد، از آن میل کنید یا اینکه با اولین علامت ناراحتی اینکار را بکنید. بعضی از افراد گزارش کرده اند که با شکم پر با این مشکل مواجه میشوند و بیشتر مردم نفس عمیق کشیدن

را مفید دانسته اند.

داروی رایج و معمولی که میتوان از پیشخوان داروخانه گرفت، ازانتی هیستامین ها (درامامین) است که شدت در هوشیاری انسان اخلاص ایجاد میکند. علی البدل های امریکائی دیگری وجود دارد بنام های (scopolamine) و (Transderm scop)، که با نسخه داده میشود و شما میتوانید مانند سمعک آنرا بروی یکی از گوشهای خودتان بگذارید و از طریق جذب توسط پوست، داروی مورد نیاز را بمقدار بسیار کم وارد بدن خود کنید. scopolamine، از مشتقات یک گیاه سمی است که مسموم کننده نیز هست ولی اگر بطریقی که گفته شد، و از طریق پشت گوش از آن استفاده شود، تنها تالی فاسدی که دارد اینست که دهان انسان را خشک میکند. در هر حال من آنرا به انتی هیستامین ها ترجیح میدهم.

درمان بدون داروی دیگری که وجود دارد اینست که میچ پیچ مخصوصی که بروی نوار آن یک برآمدگی مانند میخ است، بروی نقطه ئی از میچ دست که در پائین کف دست است و معمولاً ویژه گران طب سوزنی از آن نقطه استفاده میکنند، ببندید. بسیاری از مردم گزارش کرده اند که استفاده از میچ پیچ، استفراغ آنان را کنترل کرده است.

#### اسکلروز Multiple Sclerosis

این بیماری، یکی از گیج کننده ترین بیماری هاست. زیرا ما از علل آن و عامل هائی که در ابتلای به آن مؤثر و نتایجی که بر آن مترتب است، بسیار کم میدانیم. مشکل فوری و اولیه، تورم و آسیب موضعی است که به پوشش هائی که بدور فیبرهای عصبی قرار دارد وارد میشود و سبب دخالت در تنظیم انگیزش های عصبی و اخلاص در اعمال بدنی میگردد. عارضه ی بارز این کار، تیرگی بینائی چشم، ضعف عضلانی توام با «اسپاستیسیته»، حالت تشنج و عدم کنترل روده و مثانه است.

اگر چه دستگاه مصون سازی بدن، بتحقیق نماینده ی آسیب های وارده به اعصاب است ولی اسکروز مولتیپل، شایهتی به یک موضوع ساده ئی که ارتباط با دستگاه مصون سازی خود کار بدن داشته باشد، ندارد. پژوهشگران از مدتها قبل به دخالت ویروس در این بیماری مشکوک بوده اند و مثلاً پیشنهاد میکردند که ممکن است ویروس سرخک باشد که باز تابهای امنیتی را بنحوی از انحاء در اینگونه موارد فشار میدهد. این تئوری توضیح نمیدهد که چرا اسکروز مولتیپل، تا این حد در عرض شمالی جغرافیائی شیوع دارد و در اطراف خط استوا، نادر است. علم طب نیز نتوانسته است توضیح دهد که چرا مرض آنقدر بخود شکل میگیرد؟ بعضی افراد، عوارضی نا پایدار در اوائل کار از این بیماری دارند و پس از آن هیچگاه تا آخرین روز حیات بیماری به سراغ آنان نخواهد آمد. بعضی دیگر بطور فصلی و دوره ئی از آن رنج میبرند و هر آن در انتظار عود کردن بیماری هستند. و هنوز هم گروهی وجود دارند که بسرعت در سرازیری ناتوانی و مرگ دست و پا میزنند.

طب سنتی اینروزها درمان مخصوصی برای یک نوع اسکروز مولتیپل یا (MS) دارد و آن استفاده از «ایتر فرون» است. ولی این دارو هم نایاب، و هم گران است و از طرفی عوارض جانبی دیگری دارد که آنرا از دایره ی اطمینان بخشی خارج میسازد. در بیشتر موارد، داروی نامبرده چیزی ندارد تا به قربانیان این مرض هنگامی که بمرحله ی تشخیص رسید عرضه کند. حتی ممکن است حس نو میدی و شفا نیافتن که در بیمار ایجاد میشود، برای وی مصیبت بار تر باشد. از نظر من اسکروز مولتیپل، یکی از بیماری های مجذوب کننده و مبارزه طلب برای پزشکان است. واریانت های بسیار مختلف دارد و از طرفی پتانسیل ویژه ئی برای ثابت نگاه داشتن یا محو کردن مرض دارد زیرا اگر در سبک زندگی بیمار تغییر داده شود، یا بطریقی تنش از بین برده شود محققاً در دوره ی بیماری تأثیر خواهد گذاشت. هنگامی که من بیمارانی جدیدی را با این تشخیص ملاقات میکنم، یک لیست بالا بلند از پیشنهادات به آنان میدهم تا همه ی موارد مذکور در آن را تجربه کنند. به شما هم همان پیشنهادات را میدهم:-

- به پزشکانی که این احساس را در شما بوجود می آورند که نمیتوانید از این بهتر شوید دیگر مراجعه نکنید. این نوع پیشنهادات منفی پزشکان ممکن است اثراتی مصیبت بار در سلامت شما داشته باشد.

- از کافئین، الکل، دخانیات پرهیز کنید. همه ی این مواد میتوانند مشکلات شما را با تأثیری که بروی

- از دستورهای غذایی مذکور در فصل ۲۱ و کتاب استفاده کنید. از خوردن پروتئین زیاد بپرهیزید. از خوردن شیر و فرآورده های آن اجتناب کنید.

- اگر یبوست، یک مشکل است، از کشت های اسیدوفیلوس و سیلیوم استفاده کنید. (مبحث یبوست را مطالعه کنید).

- از خوردن روغن های چند غیر اشباعی اجتناب کنید. فقط روغن زیتون آنهم اولین فشرده ی آنرا میل کنید و از روغن rapeseed مشروط بر آنکه روغن کِشی، تحت فشار سرد قرار گرفته باشد نیز میتوانید استفاده کنید.

- از روغن مویز، ۵۰۰ میلی گرم، دو بار در روز استفاده کنید.  
- حداقل سه بار در هفته ساردین بخورید، یا از مکمل های روغن بذرک بعنوان منابعی از امگا-۳ استفاده کنید.

- از ویتامین های انتی اکسیدانت و ویتامین های ب-۱۰۰ و ب-کمپلکس استفاده کنید.

- هر روز یکبار از مکمل های مینرال میل کنید.

- هر روز ۵ گرم از دانه های Soy lecithin که قبلاً درباره ی آن صحبت کرده ایم بخورید. این فرآورده را در یخچال نگهداری کنید.

- از کوآنزیم Q-10 (CO-Q-10) بمقدار ۳۰ میلی گرم، دو یا سه بار در روز بخورید.

- حتماً بطور منظم ورزش کنید. ورزش های آروبی که شما قادر به انجام آن هستید انتخاب کنید و زیاده از حد نیز خودتان را خسته نکنید.

از تجسم فکری، مراقبه، خواب مغناطیسی برای بازگرداندن نیروهای فکری خود در جهات مثبت استفاده کنید.

- درباره ی مزایای احتمالی Apitherapy (یا معالجه بانیش زنبور) تحقیق کنید. زهر زنبور حاوی بسیاری از ترکیبات ضد التهاب است که ممکن است مؤثر در بهبودی سیستم ایمنی خود کار بدن باشد. یکی از آن ترکیبات «آپامین» است که دانشمندان فرانسوی مشغول تحقیقاتی بر روی آن هستند تا دریابند که آیا این ترکیب میتواند بعنوان درمان جدیدی برای MS، یا اسکروز مولتیپل مورد استفاده قرار گیرد؟ اینروزها، از زهر خالص و پالیده ی زنبور عسل برای تزریق استفاده میشود ولی بسیاری از ویژه گران apitherapy ترجیح میدهند از زنبور های زنده برای این منظور استفاده کنند. در هر حال، اگر روش ها در دست مردان مجرب و کار آزموده قرار گیرد همه چیز بی خطر و ایمن است. بهترین راهی که میتوان درباره ی این نوع درمان اطلاعاتی بدست آورد، تماس با یک پرورنده ی محلی زنبور است.

- انواع روشهای شفایابی را تجربه کنید تا دریابید کدام روش بیشتر برای شما مفید است، طب سوزنی، درمان فیزیکی، مشت و مال و ماساژ، یوگا، و امثال آن. ولی مواظب ویژه گرانی که این روزها مثل قارچ از زمین سبز شده و «سلامتی» میفروشند باشید.

- تحقیق کنید چه افرادی به بیماری اسکروز مولتیپل در گذشته مبتلا بوده و در حال حاضر در چه حالند؟ امکان دارد این افراد بتوانند الهام بخش شما برای در دست گرفتن مسئولیت بیشتر برای سلامت خود باشید.

#### انقباض های ماهیچه‌ای - Muscle Cramps

دو علت رایج و همه گیری که سبب انقباض ماهیچه های ران ها در شب میشود، کشیدن دخانیات و غیر فعال بودن است. راه حلی که برای این مشکلات وجود دارد بسیار بدیهی است.

-- داروی خوبی که برای انقباض ماهیچه ها وجود دارد استفاده از مکمل کلسیم / منیزیم بهنگام رفتن به رختخواب است. ۱۰۰۰ میلی گرم از هر کدام (گلوکونات، یا سترات، بهترین نوع آنهاست). از این مکمل ها بطور نامحدود میتوانید استفاده کنید.

- از ویتامین ب-۳ (نیاسین) همراه با کلسیم / منیزیم استفاده کنید.

- گرفتن یک حمام آب داغ قبل از رفتن به رختخواب مفید است زیرا سبب میشود که خون در ماهیچه ها بچریان بیفتد.

## مشکلات ناخن Nail Problems

برای ناخن ضعیف و شکننده، روغن مویز را بمقدار ۵۰۰ میلی گرم در روز آزمایش کنید. ظرف دو ماه اثر آنرا میتوانید مشاهده کنید. مصرف ژلاتین بعنوان یک مکمل بیفایده است. به راهنمایی های مربوط به عفونت های قارچی ناخن ها در مبحث قارچی انگشتان مراجعه فرمائید.

## آسیب عصبی Nerve Damage

فرض بر اینست که عصب های موجود مرکز سیستم عصبی بدن (مغز و نخاع شوکی) غیر قابل تعویض اند و بر روی همین اصل است که سکتی های مغزی و روان زخمی وارده به مغز و نخاع میتوانند ویرانگر باشند. دارویی که ارزش آنرا دارد در اینگونه موارد از آن استفاده شود، Hydergine است که از قارچ های طبیعی بنام Ergot (ارجوت یا سگاله- مترجم) گرفته شده است. گیاهی است غیر سمی و امکان دارد در باززادی اعمال عصبی بعنوان محرک، مؤثر باشد. یکی از اشکالات، هزینه ی این دارو است زیرا باید واحد های زیادی از آنرا طی ماهها و سالها استفاده کنید. نوع ژنتیک و ارزان تر آن موجود است. پنج میلی گرم از آنرا سه بار در روز حداقل برای سه ماه آزمایش کنید. sublingual (باید زیر زبان گذاشت) که بصورت قرص است بسیار مؤثر تر از نوع خوردنی آن است. معاهد انواع مایع و جدید آن که در کپسول است حتی بهتر از نوع زیرزبانی آن است. عصاره های برگ های ginkgo که قبلاً در باره ی آن صحبت کردیم جریان خون در مغز را زیاد تر میکند و بهر حال ضرری ندارد که در آسیب های وارده به مغز از آن استفاده شود.

آسیب محیطی اعصاب اغلب زائیده ی بهم فشردگی است. نمونه ی بارز آن سندروم (تونل کارپال) در مچ دست است که فشار و تر عضلانی، یا بندیزه ها در مچ دست بر روی اعصابی که بدست میروند تأثیر میگذارد. قبل از آنکه به عمل جراحی برای رفع این مشکل متوسل شوید، ۱۰۰ میلی گرم ویتامین «ب-۶» را سه بار در روز میل کنید که احتمالاً برای رفع مشکل مؤثر است. ویژه گران طب سوزنی نیز میتوانند آسیب محیطی اعصاب را تسکین دهند.

## فشار عروق؛ آرتروز Osteoarthritis

این حالت، در درجه ی اول زائیده ی استفاده نکردن صحیح از بدن است. یا بعلت ورزش نکردن کافی، یا استفاده ی غلط از آن. میتوانید با دنبال کردن راهنمایی کلی که در قسمت اول کتاب، سلامت عمومی، بویژه اندرزهائی که در فصل پنجم راجع به تمرینات ورزشی داده شده است، از بیماری فساد مفصل ها جلوگیری کنید. فساد غضروف مفصلی یک علت رایج برای درد ها، رنجها، و ناتوانی در حرکت، بویژه در کهنسالان است که همواره از «روماتیسم» شکایت دارند. پزشکان معمولی بیشتر دارو های ضد التهاب را برای این حالت تجویز میکنند ولی راههای دیگری وجود دارد که باید آنها را تجربه کرد.

- مبحث التهاب و تورم را مطالعه کنید و رژیم های غذایی آنرا دنبال کنید.

- ۱۰۰ میلی گرم ویتامین «ب-۶»، دو بار در روز مصرف کنید.

- «نیاسینامید» که یکی دیگر از مشتقات ویتامین «ب-۳» است تجربه کنید. ابتدا با ۵۰۰ میلی گرم دو بار در روز و بعداً بمدت سه هفته ۵۰۰ میلی گرم، سه بار در روز، و پس از آن حداکثر ۲۰۰۰ میلی گرم روزانه، میزان مصرف را بالا برید.

- از زنجفیل بعلت خاصیت ضد التهابی که دارد بطور منظم استفاده کنید.

- از گیاه Ayurvedic (یا Boswellia) یا عصاره ئی که از آن ساخته شده و آنرا Boswellin مینامند و در فروشگاه های مواد غذایی و بهداشتی موجود است و نحوه ی استفاده از آن بر روی برچسب ها نوشته شده است استفاده و آنرا تجربه کنید.

- در حمام آب معدنی، یا حمامی که چرخش آب دارد (جا کوزی)، هر دوی آنها با آب داغ، هر زمان که فرصت داشتید دراز بکشید.

- از کیسه های یخ استفاده کنید و آنرا بر روی مفصل های «داغ» بگذارید. ممکن است آرامش دست دهد.

- بجای تمرین های ارویک، شنا کنید. اگر شناگر خوبی نیستید از آرویک های آبی استفاده کنید. یا اینکه



فقط خود را در آب انداخته، حرکت کنید. از آب سرد اجتناب کنید.

- برای تسکین درد از طب سوزنی مدد بگیرید.

-- هوموپاتی (۱)، داروهای سنتی چین، داروهای بومی، مشت و مال مجمه و انواع و اقسام ماساژها را میتوان تجربه کنید.

- از تجسم فکری و مراقبه برای ارتباط دادن حالت خود با مغز استفاده کنید.

- اجازه ندهید هیچکس در بند های مفصلی شما کورتیزون تزریق نماید. این نوع درمان فقط فرو نشانده است و به سیستم ایمنی بدن شما آسیب وارد می آورد.

- استفاده از (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator) TENS را تجربه کنید. این دستگاه امواج الکتریکی را از طریق پوست بدرون بدن میفرستد و در تسکین درد های مزمن آرتوروزی بسیار مؤثر است. از پزشک خودتان، یا یکفرویزه گر درمان فیزیکی تقاضا کنید یکبار ترتیب این کار را برای شما بدهد.

تردی یا شکستگی استخوان Osteoporosis

قبلاً راجع به این بیماری شایع استخوان ها صحبت کرده ایم. شکستگی استخوان ممکن است بعلت کنترل شدید وابسته به وراثت باشد که ممکن است در آینده ئی نزدیک بتوان آزمایش ژنتیکی از افرادی که در معرض خطر اند بعمل آورد. در این بیماری، زنان به آن علت که هورمون جنسی آنان حدود پنجاه سالگی کاهش می یابد، زود تر از مردان مبتلا میشوند در حالی که مردان میتوانند تا سن هفتاد سالگی دوام بیاورند. آزمایش تراکم استخوان میتواند مشخص کند که آیا این بیماری وجود دارد یا نه؟ و اگر وجود دارد تا چه حد استخوان ها از دست رفته است. تردی استخوان اگر پیشرفته شد بهترین درمان برای آن استفاده از calcitonin است. کالسی تونین، هورمونی است از غده های پاراتیروئید ماهی سامون که تعادل کلسیم را در بدن بنظم در می آورد. از استفاده از داروهای داروخانه ئی از قبیل Etidronate، یا نوع امریکائی آن Didronel اجتناب کنید.

سم پاپیتال، سم بلوط - Poison Ivy, Poison Oak

تماس با این گیاه ها در افرادی که استعداد آنرا دارند (تقریباً نیمی از جمعیت جهان)، ایجاد آماس پوستی میکند. آلرژی نسبت به سم پاپیتال (بلباب) یا بلوط، بطور ناگهانی و غیر مترقبه ظاهر و بطور ناگهانی نیز ناپدید میشود.

بهترین دفاعی که در قبایل این بازتاب های ناراحت کننده وزشت کننده وجود دارد اینست که انسان این دو گیاه را بشناسد و از تماس گرفتن با آنها اجتناب کند. هر گاه به گیاه مالیده شدید بین بیست تا سی دقیقه فرصت دارید که روغن گیاه را با آب و صابون شستشو دهید. از این زمان که بگذرد جذب پوست میشود. بازتاب تماس پس از سی و شش تا چهل و هشت ساعت ظاهر میشود و هفته ها طول میکشد تا رخت بر بندد و مریض احساس راحت کند. داروی پسخوانی مؤثری در امریکا وجود دارد که به آن محلول Tecnu میگوند و حتی پس از بیست و چهار ساعت پس از تماس میتواند روغن ها را از روی پوست بزدايد. اگر شما نسبت به سم پاپیتال / بلوط بشدت حساسیت دارید، باید این فرآورده را در دسترس داشته باشید تا عنداللزوم حتی در مواقعی که به سفر میروید از آن استفاده کنید.

- بهترین درمان برای مسمومیت پیچک / بلوط اینست که زیر دوش آب گرم، آنقدر گرم که بتوانید آنرا تحمل کنید، قرار بگیرید و بگذارید محل تماس، در زیر آب گرم قرار گیرد و آب از روی آن بگذرد. در وهله ی اول بنظر میرسد که این کار با بهبودی فاصله دارد زیرا که حرارت، به خارش بیشتر کمک میکند و پروت آن را آرامش می بخشد ولی بمن اعتماد داشته باشید. در زیر آب گرم، خارش عضو کمی تشدید میشود، سپس برای چند ساعت متوقف میشود و بنظر میرسد که اعصابی که مسئول انتقال احساس بمغز هستند گرانبار میشوند و موضوع را رها میکنند. بمجرد اینکه خارش دوباره از سر گرفت دوباره آب گرم را شروع کنید. اگر این کار را بطور دائم انجام دهید کلیه ی بازتاب ها، وظیفه ی خود را بفوریت انجام میدهند و پوست بدن شما هر چه زود تر بحالت عادی اولیه باز میگردد.

- اگر میل داشتید میتوانید از محلول کالامین بعنوان یک درمان اولیه استفاده کنید.  
- از داروی خوراکی Prednison برای مبارزه با سم پایتال / بلوط استفاده نکنید مگر آنکه موضوع آنقدر حاد و جدی باشد که شما بطور کلی مریض شده باشید (تب یا اشکال در دفع ادرار و غیره داشته باشید). هیچگاه از استروئیدها برای رفع این مشکل استفاده نکنید.

#### سندروم اذقاعگی زنان - Premenstrual Syndrome (PMS)

PMS، موضوعی جدال برانگیز است زیرا بیشتر پزشکان (مذکر) بر آن باورند که این حالت خیالی و پنداشتی است. عقیده‌ی اینان با وجود آنکه این یکی از بدیهیات است که بسیاری از زنان قبل از آنکه دوره‌ی ماهانه‌ی آنان آغاز شود بشدت از عوارض نوسان‌های خلقی، افسردگی، کج خلقی، زودرنجی، پف کردگی، سردرد، درد مفاصل، و بسیاری از عوارض دیگر رنج میبرند، کمی قابل تأمل است. حتی بعضی از زنان در اثر گرفتگی عضلات بسیار دردناکی که در مدت قاعدگی با آن دچار میشوند، از کار افتاده و ناتوان قلمداد میشوند. در هر حال، میتوان شدت PMS را با وارد کردن تغییرات در برنامه‌ی زندگی روزانه، بمقدار زیاد کاهش داد:-  
- کافئین منجمله شو کولات را از زندگی خود حذف کنید. بعضی از زنان در دوره‌ی قاعدگی اشتیاق عجیبی به خوردن شو کولات دارند.

- ورزش‌های آرومیک را که قبلاً در باره‌ی آنها صحبت کرده ایم (فصل ۵) بطور منظم انجام دهید.

- از مصرف روغن‌های چند غیر اشباعی پرهیز کنید.

- هر روز دوبار و هر بار بمقدار ۵۰۰ میلی گرم روغن مویز میل کنید.

- هر روز دوبار و هر بار دو کپسول گیاه dong quai که در باره‌ی آن قبلاً صحبت شده است میل کنید. راه حل دیگر آنست که گیاه درخت Chaste را طبق واحد گیاه قبلی میل کنید.

- برای گرفتگی عضلات در قاعدگی، چای برگ بوته‌ی تمشک که آنرا میتوانید از فروشگاه‌های مواد غذایی و بهداشتی خریداری کنید، دم کرده و میل کنید. هر چقدر دلتان خواست از این چای مصرف کنید. غیر سمی است. همچنین میتوانید مکمل‌های کلسیم / منیزیم، بمقدار ۱۰۰۰ میلی گرم از هر کدام را عندالاحتیاج میل کنید بسیاری از خانمها گزارش کرده‌اند که با خوردن Ibuprofen گرفتگی عضلانی آنان در دوران قاعدگی بنحورضایت بخشی تسکین یافته است. اطمینان یابید که هنگام مصرف این دارو معده‌ی شما پر باشد. گذاردن یک کیسه آب گرم بر روی شکم نیز مفید است. - از روش تنفسی که قبلاً در باره‌ی آن صحبت کردیم و تکنیک‌های سست سازی بدن استفاده کنید.

#### مشکلات پروستات Prostate trouble

غده‌ی پروستات عضوی است باندازه‌ی یک گردو که در ناحیه‌ی گردن مثانه در اطراف مجرای ادرار مردان قرار گرفته است. ترشحات غده‌ی پروستات جزئی از ترکیبات منی است. تورم پروستات یکی از بیماری‌های رایج مردانی است که در مجاری ادرار آنان عفونت ایجاد میشود. متأسفانه این حالت به سهولت بصورت مزمن درمی آید که درمان آن مشکل است. افراد مسن مشکلات دیگری دارند و آن بزرگ شدن غده‌ی پروستات است که میتواند در دفع ادرار آنان اختلال ایجاد کند.

بیماری پروستات سبب درد در انزال و ادرار کردن، تکرر ادرار و بعضی اوقات، دفع ادرار بخارج میشود. نوع مزمن آن میتواند سبب درد در پشت شود. این حالت، در مقابل درمان مقاومت میکند زیرا غده‌ی پروستات از سهمیه‌ی خون ناچیزی برخوردار است و دستگاه مصون سازی بدن نمیتواند بطور یابید و شاید از آن در برابر عفونت‌ها دفاع نماید و برای انتی بیوتیک‌ها نیز مشکل است که به تمام قسمتهای آن برسند. پزشکان معمولی جز اینکه برای بیمار، انتی بیوتیک تجویز کنند کار دیگری از آنان ساخته نیست. اغلب اتفاق می افتد هنگامی که دارو قطع میشود مرض دوباره عود میکند. شما میتوانید بر مشکلات پروستات خود فائق آئید اگر به پیشنهادات زیر عمل کنید:-

- تمام محرک‌های پروستات را از زندگی خود حذف کنید. مهمترین آنها قهوه و قهوه‌ی بدون کافئین، سایر

منابع کافئین دارد، الکل، دخانیات و فلفل قرمز است.

- آب بیشتر بنوشید. از دست دادن آب بدن فشاری بزرگ بر روی غده‌ی پروستات است. سطح ادرار خود را

بالا برید و هیچگاه نگذارید آب بدن تنان کم شود.

- از وارد آوردن حرکات ارتعاشی به نشیمنگاه خود (اسب سواری، موتور سیکلت سواری، یا دوچرخه سواری) خودداری کنید. همچنین از نشستن ممتد اجتناب کنید.

- هر روز یک بار، ۶۰ میلی گرم پیکولینات روی بخورید. هنگامی که عارضه کمی تخفیف یافت واحد مصرف را به نصف برسانید و سپس برای مدتی نامحدود از این مکمل استفاده نمایید.

- دوهزار میلی گرم «ویتامین - ثی» سه بار در روز میل کنید.

- تناوب انزال منی را تعدیل کنید. افراط و تفریط در آن، هر دو، بیماری پروستات را تشویق میکند.

- از وان آب گرم که شکم و لگن خاصره را پیوشاند غفلت نوزید.

- ماساژها پیروی ستاتی بسیار سودمند است. از شریک زندگی خود بخواهید اینکار را برای شما انجام دهد. خودتان میتوانید نیز با داخل کردن انگشت در نشیمنگاه خودتان، بطور ملایم، بر روی غده فشار بیاورید (بسیار نازک و حساس است). این کار سبب میشود که غده تخلیه شود و جریان خون در آن افزایش یابد.

- در صورتی که عارضه های مزمن دارید از انٹی بیوتیک ها استفاده کنید ولی بیش از دو هفته اینکار را ادامه ندهید. انٹی بیوتیک، به تنهایی مشکل گشای شما نیست.

- غده ی پروستات بیشتر مردان پنجاه سال به بالا بیش از حد معمول بزرگ میشود (BPH) «۱». این بزرگ شدن ممکن است در اثر جمع شدن Testosterone در آن باشد. این حالت میتواند بدون نشانه ئی از بیماری باشد یا اینکه میتواند سبب بسیاری از مشکلات ادراری باشد: اضافه شدن تکرر ادرار، کاهش نیروی دفع ادرار (از دست رفتن منحنی ادرار) و بیدار شدن متناوب شبانه برای دفع ادرار. اگر این عوارض شدت یابد، پزشکان بر روی جراحی پافشاری خواهند کرد تا اینکه یک قسمت، یا تمام غده ی پروستات برداشته شود.

ارزش آنرا دارد که قبل از آنکه کار بمرحله ی باریک بکشد و متوسل به جراحی شوید برای رفع مشکل BPH، روشهای طبیعی را تجربه کنید:-

- از محرک های پروستات که در بالا به آنها اشاره شد پرهیز کنید.

- روزانه ۳۰ میلی گرم پیکولینات روی بخورید.

- از داروی گیاهی ساخته شده از دانه های Saw palmetto، درخت نخل کوچکی که بومی نواحی ساحلی جنوب آمریکا است استفاده کنید. فرآورده های این درخت را میتوانید از فروشگاه های مواد بهداشتی خریداری کنید ولی بهترین شیوه برای BPH، استفاده از عصاره ی استاندارد شده ی آن است که لازم است ۱۶۰ میلی گرم از آن را دو بار در روز میل کنید. این دارو پروستات شما را از تأثیرات تحریک آمیز testosterone حفاظت میکند و با تأثیری که در کوچک کردن غده ی پروستات دارد، اعمال دستگاه ادرار را بهبود می بخشد (و این مکانیزمی است مشابه با داروهای مشابه و گران قیمت داروخانه ئی از قبیل پروسکار). Saw palmetto: غیر سمی است و میتوانید بطور نامحدود از آن استفاده کنید. حتی ممکن است علاقه داشته باشید آنرا با گیاه دیگری بنام Pygeum africanum که برای پروستات مفید است مخلوط کرده و میل کنید.

- به دستور غذائی خود سویا اضافه کنید. ماده ی فیتواستروژن موجود در دانه ی سویا ممکن است بمقدار بسیار زیاد خطرات BPH و سرطان پروستات را کاهش دهد.

- مردان پنجاه سال به بالا لازم است آزمایش PSA خون خود را فراموش نکنند. این آزمایش خون، وجود سلول های سرطانی در بدن را تأیید میکند.

دا. الصدرف (پوریایس) - Psoriasis (۱)

در این بیماری اسرار آمیز که علت آن معلوم نیست، بعضی از قسمتهای پوست بسرعت رشد میکنند و سبب سفت شدن، قرمزی و بصورت پلاک، در پوست ظاهر میشود. جمجمه، زانوان، و آرنج، محل این ضایعات است ولی بیماری میتواند به نقاط دیگر بدن سرایت کند و توام با درد های مفصلی گردد که درمان آنها مشکل خواهد

۱- Benign Prostatic Hypertrophy (BPH) ۲- یکی از انواع بیماری پوست که نشانه های بارز آن بوجود آمدن پلاک های

قرمز رنگی، که شباهت زیادی به فلس ماهی (زبر) دارند تکه تکه قسمت های از پوست را می پوشانند.

بود. پسروریاژیس، ممکن است زمینه‌ی ژنتیکی و موروثی، یا بیوشیمی داشته باشد ولی مانند بیشتر بیماری‌های مربوط به پوست، عوارض آن بر حسب زمان تغییر میکند و شدت و ضعف آن بستگی به سطح تنش‌های بیمار و حالات روحی و دماغی وی دارد. درمان‌های طبی موجود برای این بیماری سمی و رضایت‌بخش نیست. من اقدامات زیر را پیشنهاد میکنم:-

- زمانی از روز را در آفتاب سپری کنید و نقل مکان به یک نقطه‌ی کویری و آب و هوای بیابانی را از نظر دور ندرید. نور آفتاب برای این بیماری مغتنم است.

- به دستورهای غذایی و سایر راهنمایی‌ها در قسمت اول جامه‌ی عمل پیوشانید.

- از فورمول ویتامین‌های انتی‌اکسیدانت که قبلاً درباره‌ی آنها صحبت کردیم استفاده کنید.

- شیر خار شتر بیابانی *Silybum marianum* را تجربه کنید. عصاره‌ی آنرا میتوانید از فروشگاه‌های بهداشتی که بعضی اوقات به آن *silymarin* نیز میگویند تهیه کنید. اینها همه غیر سمی است و بر روی کبد تأثیری رضایت‌بخش دارد و ممکن است در وضع بعضی افراد با بیماری داء‌الصدف بهبود بخشد. دو کپسول از این دارو را دوبار در روز و حداقل برای مدت سه ماه میل کنید.

- روشهای تنش‌زدائی را تمرین کنید (فصل ۶) و از خواب مغناطیسی برای بهبود یافتن زخم‌ها استفاده نمائید. پوست بدن به هیپنوتیزم خیلی خوب پاسخ میدهد.

آرتریت روماتوئید - Rheumatoid Arthritis

یکی از بیماری‌های سیستمی مزمن و التهابی است که بیشتر تحت تأثیر سبک زندگی افراد قرار میگیرد تا فساد غضروف‌های مفصلی. پیشنهاد میکنم قسمت‌های مربوط به مصون‌سازی خود کار بدن و التهاب را مطالعه نمائید و به پیشنهادات زیر نیز توجه کنید:-

- یک یا دو کپسول از عصاره‌ی گل مینا دوبار در روز میل کنید.

- دستورهای غذایی زیر را هر یک برای یکبار در یک مدت دو ماهه تجربه کنید تا نتیجه‌ی آن بر شما معلوم شود: (۱) شیر و تمام فرآورده‌های لبنیاتی را حذف کنید، (۲) شکر، جز میوه‌های طبیعی را قطع کنید، (۳) خوردن مرکبات را قطع کنید، (۴) خوردن سبزیجات جالیزی (گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، بادنجان، فلفل‌ها، پاپریکا، فلفل قرمز) را حذف کنید. در آخر هر مدت تمرین اقلامی را که قبلاً حذف کرده‌اید دوباره وارد در دستور غذایی خود کنید. از این طریق شما کشف خواهید کرد که یک یا بیشتر این اقلام بر روی «ارتريت» شما ممکن است تأثیر داشته باشند. دانستن این امر سبب میشود که شما کنترل بیشتری بر روی آنها بتوانید اعمال کنید.

- شنا را بعنوان ورزش اروبیکی اصلی خود محسوب کنید.

- از آسپرین و سایر داروهای ضد التهاب برای درمان‌های عوارضی استفاده کنید.

- از گیاه زنجفیل بعنوان ضد التهاب استفاده و آنرا تجربه کنید. گیاه *Boswellia* را نیز بهمین طریق.

- از مصرف داروهای نسخه‌ی قوی مانند *gold salt*، استروئیدها (پردنسون)، پنی‌سیلین، ایمونوسوپرسیو از قبیل نوع امریکائی آن *cytoxan* پرهیز کنید. بیماران که این داروها را مصرف میکنند غیر محتمل است که بتوانند به درمان‌های طبیعی و بدون سم پاسخ مساعد دهند یا اینکه مدت دور بودن از مرض آنان طولانی باشد.

- اطلاعات مذکور در فصل ۶ را مطالعه کنید و خود را یکی از برنامه‌های فکری / بدنی متعهد کنید. مراقبه، یوگا، تجسم فکری و خواب مغناطیسی، همه میتوانند برای شما مفید باشند.

- با فردی که زنبور عسل پرورش میدهد راجع به روش معالجه با نیش زنبور را مشورت کنید.

ناک‌آنیسی - Sectual deficiency

بسیاری از مردم، بیشتر مردان مسن، از این شکایت دارند که نیروی کافی جنسی ندارند. بهتر است مبحث مربوط به عنن را که به جنبه‌ی روانی موضوع در مقابل علت‌های فیزیکی آن اشاره میکند و نیز، نقشی را که هورمون‌ها در آن دارند دوباره مطالعه کنید. از بسیاری از شربت‌ها و داروهای مؤثر در قوه‌ی بقاء که در بازارهای فروش وجود دارد، *ginseng*، سابقه‌ی تاریخی قدیمی تر و معروفیت بیشتری دارد. در خاور دور همه آنرا بعنوان

تنها معالجات توانی مردان می‌شناسند. مدتها بود که ginseng بوسیله ی پژوهشگران غرب بدست فراموشی سپرده شده بود. هنگامیکه دوباره در باره ی ماهیت شیمیائی و داروئی آن شروع به تحقیق کردند، به تأثیرات مثبت داروئی حیات بخش آن پی بردند.

دو نوع جین سنگ هست که در بازار شهرت یافته است: - نوع شرقی آن که آنرا panax ginseng میگویند و نوع دیگر آن امریکائی است و به آن panax quinque folium میگویند. هر دوی اینها پراز ترکیبات ginsenosides است که بر روی محور تقارن غده ی هیپوفیز - غدد فوق کلیوی عمل کرده و مقاومت در باره ی تنش ها که بر روی متابولیزم بدن، پوست و میزان بودن ماهیچه ها و تعادل هورمونی تأثیر میگذارد افزایش میدهد. جین سنگ، که نوع شرقی است بیشترین تهییج کننده است و فشار خون بعضی از افراد را افزایش میدهد. چنانچه فشار خون شما بالاست با احتیاط از آن استفاده کنید. یا اینکه اصولاً نوع امریکائی آن را مصرف کنید.

کیفیت ginseng که در بازارها عرضه میشود بسیار متغیر و متفاوت است. اغلب آنرا با ریشه مخلوط میکنند و باقیمت گزاف میفروشند. چنانچه شما علاقمند به استفاده از این گیاه هستید، باید اینطرف و آنطرف بگردید و بهترین را انتخاب کنید و پول بیشتری هم برای آن بپردازید. از طرفی باید طی ماهها بطور منظم از آن استفاده کنید تا تأثیرات آن بر شما معلوم شود. میتوانی کل ریشه خشک شده ی گیاه را بخرید، آنرا بجوشانید و بصورت چای مصرف کنید. یا اینکه از نوع راحت و مناسب تر آن که بصورت عصاره درآمده و در کپسول یا بطری جای گرفته خریداری نمائید. در هر حال لازم است واحدی که بر روی برچسب فرآورده بان اشاره شده است مراعات کنید.

چینی ها نظر مساعدی در استفاده از «جین سنگ» در دوره ی جوانی ندارند و عقیده دارند اگر جوانها آنرا بخورند گیاه را حرام میکنند و میگویند آنرا باید برای دوران پیری ذخیره کرد. آنوقت است که خواهید دید چه معجونی است!

اخیراً نوع گیاهی از ayurvedic برای ناتوانی جنسی در مردان در اینجا (منظور امریکاست) در دسترس قرار گرفته است و نام این گیاه که مأخوذ از ریشه ی هندی آن ashwaganda (مثل یک اسب بومیدهد) است، عبارت است از withania somnifera و بصورت کپسول بفروش میرسد. از این گیاه نیز میتوانی استفاده کنید و از دستور استفاده ئی که بر روی برچسب قوطی نوشته شده پیروی کنید.

#### مشکلات سینوسی Sinus Problems

سینوزیت، چه بصورت حاد و چه مزمن، گرفتاری های بسیار بوجود می آورد. بدترین آنرا من در افرادی که به دخانیات معتادند دیده ام ولی سایر افرادی که از آلرژیهای قسمت فوقانی دستگاه تنفسی رنج میبرند نیز ممکن است به مشکلات سینوسی دچار شوند (درد، سردرد، جمع شدن اخلاط، چکه کردن در قسمت عقب بینی، انسداد تنفسی و غیره). پزشکان عمومی سینوزیت را با بسیاری از داروها معالجه میکنند (آنتی بیوتیکها، آنتی هیستامین ها، دکونژستان ها، و استروئیدها) و بعضی اوقات از طریق عمل جراحی. من، مطمئناً برای یک سینوزیت حاد پنی سیلین تجویز میکنم ولی میکوشم برای یک مدت زیاد بیمار را روی آنتی بیوتیک نگاه ندارم. از هیچکدام از داروهای دیگر استفاده نمیکنم. بجای آن، از بیماران خود میخواهم کارهای مختلف دیگری که به آنها اشاره میکنم انجام دهند. شما هم همان کارها را انجام دهید:-

- مبحث عفونت را مطالعه کنید.

- شیر و فرآورده های لبنیاتی را از دستور غذایی خود حذف کنید. این کار شامل غذاهائی که شیر جزو مواد اولیه ی آنهاست نیز میشود. اکثریت قابل ملاحظه ئی از بیماران گزارش میکنند که پس از بکار بستن دستور فوق طی یک مدت دو ماهه، بنحو چشم گیری وضع سینوسی آنان بهبود یافته است.

- سیگار نکشید و حوله و حوش افراد سیگاری و محیطی که در آن دود سیگار است گردش نکند، یا وارد نشوید. اگر در منطقه ئی دود زاسکونت دارید در محل زندگی خود تجدید نظر کنید. منزل خود را با فیلترهای هوا مجهز کنید (قبلاً راجع به این موضوع صحبت کرده ایم).

- تمرین تمیز کردن و شستن بینی را تجربه کنید و این تکنیک را بعنوان نوعی درمان برای سینوس های عفونت حاد دارند نیز تلقی کنید.

تحمل کنید حوله هاداغ باشد و اینکار را برای پانزده دقیقه ادامه دهید. اینکار را سه، یا چهار بار در روز انجام دهید. این، بهترین درمان خانگی برای گرفتگی های بینی است زیرا به تخلیه بینی کمک میکند و جریان خون به ناحیه صورت را سرعت میبخشد. چنانچه مشکل شما با آلرژی در ارتباط است، مبحث آلرژی را مطالعه کنید. از کیسول های خارشتر که قبلاً صحبت شد استفاده کنید.

#### رگ برک شدن Sprains

بلافاصله بر روی محل مجروح کیسه ی یخ بگذارید. آرنیکا، برای درمان هوموپاتیک بسیار مناسب و قبلاً در باره ی آن صحبت کرده ایم. از DMSO (Dimethyl Sulfoxide) یا تتنور آرنیکا، یا از هردوی آنها نیز میتوان استفاده کنید. کوشش کنید محل رگ برگ شدگی، دوباره آسیب نبیند (مثلاً یک باند مرتجع بدوران ببندید). پس از بیست و چهار ساعت روش حرارت و برودت را دنبال کنید.

#### ناراحتی های معده Stomach Upsets

بهترین درمان خانگی برای ناراحتی های معده ی چای نعناع و چامومیل است. مبحث سوزش معده را مطالعه کنید.

#### سندروم مفصل چوک و مایزولار - Temporomandibular Joint (TMJ) Syndrome

یکی دیگر از بیماری های مدروز و سئوال برانگیز سندروم TMJ است که اینروزها منبع درآمد فراوانی برای بعضی از دندان پزشکان، ویژه گران ماساژ و جابجا کننده ی ستون فقرات، و ویژه گران هولیستیک (۱) شده است. درد گوش و آرواره، همراه با مشکل باز و بسته کردن دهان معمولاً ناشی از دوره ی بدسگال انقباض عضلانی و التهابی است که در اطراف مفصل بندی استخوان شقیقه و آرواره (فک پائین) ظاهر میشود. و این از نوع همان مشکلاتی است که درباره ی درد پشت صادق بود (به مبحث درد پشت من مراجعه کنید). چرا این ناحیه باید اینقدر آسیب پذیر باشد، هنوز بدرستی معلوم نیست ولی اغلب انحطاط و فرسایش مفصل استخوانها در آن بی تأثیر نیست.

هیچوقت هزینه ی طولانی و چشم گیر سندروم TMJ را بعهده نگیرید. بویژه عمل جراحی آنرا مگر آنکه قبلاً در مانهای ساده و طبیعی آنرا آزمایش کرده باشید. باین جهت که تحت فشار قرار گرفتن عضله علت اصلی است، لذا تکنیک های سست سازی بدن در این بیماری بسیار سودمند است.

- در یکی از کلاسهای آموزشی پاسخ خود کار بدن که تأکید بر سست سازی ماهیچه های سر و صورت دارد شرکت کنید.

- تمرینات تنفسی و تمرینات مربوط به تجسم فکری را تجربه کنید.

- برای رهایی از نشانه ی بیماری، از یک ویژه گرب سوزنی کمک بگیرید.

- از کلسیوم و منیزیوم (سیترات و گلوکوناتها) بعنوان سست کننده ی ماهیچه ها استفاده کنید. هزار میلی گرم از هر کدام از آنها را هنگام رفتن به رختخواب و ۵۰۰ میلی گرم از هر کدام را دوازده ساعت دیرتر میل کنید. مادام که عوارض بیماری بر طرف نشده است از این مکمل ها استفاده کنید.

#### مشکلات تیروئید Thyroid Problems

غده ی تیروئید آنقدر در اوضاع سوخت و ساز بدن دست دارد که اختلال در امور آن میتواند عوارضی در هر یک از سیستم های بدن بوجود آورد. پزشکان، تعداد بسیاری از زنان جوان را در لیست افرادی که از مکمل های هورمون تیروئید استفاده میکنند قرار داده اند. بعضی از زنان از تیروئید در بیشترین مدت حیات خود استفاده کرده اند زیرا اینان در دوران بلوغ و شباب خپله و گوشتالو بوده و تنها امید و اعتمادشان به پزشکان بوده است تا برای آنان چاره اندیشی نمایند. چون قرص های تیروئید، تولید طبیعی هورمون در غده ی تیروئید را فرومی نشانند، یا عبارت دیگر مانع میشود، لذا برای این گروه از زنان بسیار مشکل است که حالا خوردن قرص را متوقف کنند حتی اگر از روز اول به آنها احتیاج نمیداشتند. از حق هم نباید گذشت پزشکان در این مورد زیاد مقصر نبوده

۱-Holism-معنای فلسفی این کلمه آنستکه فرد را بطور کلی و من حیث المجموع، منجمله فاکتورهای فکری و اجتماعی وی و نه فقط عوارض مرضی که به آن گرفتار شده است درمان کنند- مترجم

اندزیرا بیماران نیز در این قصور سهیم اند. زنان بسیاری وجود دارند که از تیروئیدهای غیر فعال، و عبارت دیگر تیروئید هائی که نیروی غیر مکفی دارند بعنوان بهانه ئی برای خارج از فورم بودن فیزیکی و فکری خود استفاده میکنند و به آن دل خوشند.

زیاده از حد فعال بودن غده ی تیروئید سبب از دست دادن وزن، مرض بیخوابی، لرزش دست، تپیدن، عدم تحمل حرارت، واخلال در سیستم گوارشی میشود. در هر حال، زیاده از حد فعال بودن تیروئید، کمتر از کم کار کردن آن عمومیت دارد و درمان های آلوپاتیکی، خوردن دارو یا جراحی نیاز مند است.

متأسفانه آزمایشهائی که از تیروئید میشود قابل اعتماد نیست. بعضی از آزمایش ها نشان داده است که مردم از تعادل معمولی تیروئید برخوردارند و حال آنکه، چنان نبوده است.

- چنانچه شما از جایگزین های تیروئید (سینتروید یکی از جانشین هائی است که با تجویز پزشک صورت میگیرد) استفاده میکنید و احساس میکنید به آم محتاجید هیچوقت تصمیم به قطع یکپارچه ی آن نگیرید. تجربه کنید که آنرا متدرجاً کم کنید و در هر یک از این مراحل تدریجی یکی دو هفته بخود فرصت دهید تا حالات جسمی خود را بررسی کنید.

- یکی از حالات یوگا را که توقف شانه میگویند تمرین کنید. این حرکت را از روی کتاب یا یکی از معلمین یوگا یاد بگیرید و آنرا هر بار بمدت بیست دقیقه و روزانه حداقل یکبار تمرین کنید. این تمرین، تیروئید را تحریک میکند و بیشتر مؤثر خواهد بود اگر شما آنرا با تجسم فکری خود از غده ی تیروئید خود که پس از مدتی طولانی غیر فعال بودن از خواب بیدار شده است، مخلوط کنید.

- از قرص های کتانجک (۱)، یا اشنه ی دریائی محصول نروژ (که در فروشگاه هغذائی و مواد بهداشتی بفروش میرسد) تا میزان دوازده قرص در روز مصرف کنید.

- چنانچه هر یک از عوارض زیر را مشاهده کردید، واحد مصرف تیروئید خود را اضافه کنید: تنبلی فکری و بدنی، اضافه شدن جریان قاعدگی، احساس برودت داشتن، اضافه شدن وزن، سفت شدن مفاصل، اشکالات گوارشی. بخاطر داشته باشید که شما برای آنکه تأثیر تغییر دادن واحد ها را تجربه کنید بزمان نیاز مندید.

- اگر احساس میکنید که باندازه ی کافی تیروئید بشما نمیرسد، مرحله به مرحله بروا واحد مصرف خود بیفزاید چنانچه هر یک از این عوارض ظاهر شد دوباره آنرا قطع کنید:

بیخوابی، وحشت زدگی، لرزش دست (تکان)، تپش یا لرزش، غیر قابل تحمل بودن در مقابل گرما، و مشکلات گوارشی.

- اگر شما در حال حاضر یا در گذشته از جانشین های تیروئید مصرف میکنید، یا کرده اید، یا اینکه سابقه ی معلولی دارید آنرا برای پزشکی که بملاقاتش میروید تعریف کنید. صرف نظر از اینکه در حال حاضر چه عوارضی دارید.

#### ورم لوزین Tonsillitis

تا این اواخر بمحض اینکه لوزه ها متورم میشد بهانه ئی برای عمل جراحی لوزه وجود داشت. به پزشکان آموخته بودند که لوزه ها عمل مثبتی در بدن انجام نمیدهند و اعضائی هستند که نتظر عفونت و چرک کردن اند. امروز ما میدانیم که لوزه ها (و جوانه های ادنوئیدی) اجزاء مهمی از سیستم مصون سازی بدن انسان اند و برداشتن لوزه ها خوشبختانه تناوبش بسیار کم شده است.

مبحث مربوط به را دوباره مطالعه نمائید. با ظهور اولین علائم ورم لوزه ها، غرغره با آب اکسیژنه را شروع کنید. نصف و نصف با آب داغ. این کار را حداقل چهار بار در روز انجام دهید. ضد عفونی کننده ی بسیار خوبی است. یک دوره echinacea بشرحی که قبلاً گفته ایم مصرف کنید و از خوردن سیر خام غفلت نوزید. هیچ نوع اتبی بیوتیکی مصرف نکنید مگر آنکه کشت خلط گلوی شما دلالت بر عفونت بوسیله ی باکتری داشته باشد.

زخم (زخم معده و زخم روده ای اثری شتر) (Ulcer (Peptic Ulcer; Duodenal or Gastric)

همواره عقیده بر آن بود که یکی از بیماری‌های که زائیده‌ی تنش است، زخم معده است. ولی در سالهای اخیر پزشکان کوشیده‌اند که ارتباط بین این بیماری با مغز را کاهش دهند و در عوش بدن بال علل فیزیکی آن بگردند. بویژه عفونتی که بوسیله‌ی سازواره‌ی بنام *Helicobacter Pylori* بوجود می‌آید. یک آزمایش ساده میتواند به وجود این باکتری که با یک دوره‌ی بیوتیک از بین میرود پی ببرد. هر فردی که مبتلا به التهاب معده یا زخم معده است، باید این آزمایش را انجام دهد و چنانچه نتیجه‌ی آن مثبت است تحت درمان قرار گیرد. من، هنوز بر آن باورم که فاکتورهای دماغی در این حالات دخالت دارند زیرا اینها میتوانند قابلیت، یا مقاومت بافت‌ها را در مقابل حمله‌ی باکتری تشخیص دهند. (بسیاری از افرادی که با *H. Pylori* آلوده شده‌اند هیچگونه آسیبی به آنان نرسیده است).

زخمها معمولاً در ابتدای اثنی عشر یا دوازدهه شکل میگیرند (اولین قسمت از روده‌ی کوچک) و این محل، دقیقاً در زیر مجرای خروج معده است. خیلی بندرت اتفاق می‌افتد که در آستر داخلی خود معده ظاهر شوند. وجود زخمها اشعه ایکس و دیدن مستقیم زخم با دستگاه *Gastroscopy*، تشخیص داده میشوند. زخم‌ها می‌آیند و میروند. هنگامی که فعالند، دردناکند و با خوردن، التیام پیدا میکنند ولی عوارض نامطبوع دیگری در قسمت فوقانی دستگاه گوارشی دارند.

درمان سنتی این مرض، داروهای بسیاری از قبیل انتی‌اسیدها و انتی‌اسپاسمودیک‌ها و ترکیبات تازه‌ی دیگری را تجویز میکند که همه‌ی آنها تولید اسید در معده را متوقف میکند. دوداروی مشهور از ترکیبات جدید سای متیدین (از قبیل تاگامت) و رانی تیدین (مانند زن تک) است. در کوتاه مدت این داروها بسیار مؤثرند ولی با ریشه‌ی مشکل کاری ندارند (استعداد بافتها). از طرفی چون فرو نشاننده هستند، ممکن است مرض را بجای تخفیف، تعمیم دهند. اغلب اتفاق می‌افتد که پزشک بیمار خود را با دادن نسخه‌ی حاوی این داروها بدون آنکه به وی پیاموزد سبک زندگی خود را تغییر دهد تا احتمال ظهور مجدد مرض در آینده را بحد اقل برساند، روانه میکند.

چنانچه شما مستعد زخم‌ها (معاونتی عشر) هستید، کارهای زیر را باید انجام دهید:-  
 - جد از مصرف قهوه، قهوه‌ی بدون کافئین، سایر مواد کافئین دار، الکل و توتون خودداری نمائید.  
 - جد از مصرف اسپرین و سایر سالیسیلات‌ها و تمام غیر استروئیدها و تمام داروهای ضد التهاب، اجتناب کنید. اگر به یک درد گش نیاز داشتید از پاراستامول استفاده کنید. از استروئیدها پرهیزید.  
 - بتناوب چای نعنا میل کنید. این گیاه آستر دستگاه هاضمه بدن را نرم میکند و التیام می‌بخشد.  
 - از شیر و فرآورده‌های آن پرهیز کنید. پزشکان نوشیدن شیر را برای آنکه روکشی برای درون معده باشد توصیه میکنند ولی کاشف بعمل آمده است که بر تراوش‌های اسیدی معده می‌افزاید.  
 - غذای کمتر، منتها با تناوب بخورید و نگذارید معده‌ی شما برای مدتهای طولانی خالی بماند.  
 - از یک فرآورده طبیعی بنام *Deglycyrrhizated Licorice (DGL)* استفاده کنید تا پوسته‌ی داخلی معده و اثنی عشر شما را حفاظت کند. لیکوریس، بعلت داشتن مواد تسکین دهنده برای زخمها بسیار مناسب است ولی دست نخورده‌ی آن جزئی از *glycyrrizin* در خود نهفته دارد که فشار خون را بالا میبرد. این نقش را از بین برده‌اند و آنرا بصورت عصاره‌ی *DGL* در آورده‌اند که بدون خطر است. دو قرص *DGL* را آهسته آهسته قبل از هر غذا یا بین غذاها، بیمار می‌خورد، یا اینکه یک نصفه‌ی قاشق چایخوری از پودر آنرا در همان زمانهایی که گفته شد می‌خورد. مادام که عوارض بیماری وجود دارد شما میتوانید این دارو را ادامه دهید.  
 - یک قاشق چایخوری از شربت *aloe vera* پس از هر غذا میل کنید (قبلاً صحبت کرده‌ایم). سبب التیام زخمها میشود.

- فلفل کاین (۱) (نوعی فلفل قرمز نوک تیز) را تجربه کنید. ممکن است این گفته مزخرف باشد ولی در حقیقت غذاهای تند و تیز محرک زخم‌ها نیست. بویژه فلفل قرمز میتواند به آنها کمک کند. تأثیری که فلفل بر روی زخم دارد این است که آنرا بیهوشی موضعی میدهد و خون را بر روی بافت روان می‌سازد. اینکار را امتحان کنید. یک چهارم قاشق چایخوری فلفل قرمز را در یک فنجان آب جوش بخیسانید و این چای را جرعه جرعه میل



کنید. اگر مزه‌ی چای زیاده از حد قوی است یک کپسول کوچک از گرده‌ی فلفل را میل کنید- فصل ۶ کتاب را دوباره مطالعه کنید و بطور جدی کوشش در خنثی سازی تنش از زندگی خود کنید. تمرین تنفسی را فراموش نکنید. یک دوره در کلاس درس پاسخ خود کار بدن حاضر شوید. از تجسم فکری و خواب مغناطیسی برای زم خود کمک بگیرید. بر نیرومند سازی پوشش داخلی دستگاه های گوارشی خود تمرکز کنید.

- اگر لازم باشد شغل خود، موقعیت زندگی خود، ارتباطات، و هر چه در زندگی شما وجود دارد که تنش را در شما بوجود می آورد، تغییر دهید.

#### کولیت زخمی Ulcerative Colitis

کولیت زخمی یکی دیگر از نمونه های بارز بیماری های است که با تنش در ارتباط است ولی این روزها به آن از دریچه ی یک بیماری فیزیکی خالص نگاه نمیکنند. بدانند شجویان طب، دیگر نمی آموزند که مغز، نقش عمده ئی در این بیماری دارد و پروتئوسگرا ن نوشته اند که نمیتوانند بفهمند که چرا این بیماری بیشتر متناوباً شامل حال سیگار کش های قدیمی میشود و با سیگاری های فعلی کاری ندارد ( علت این کار از نظر من روشن است: سیگار کشیدن مقدار بسیار زیادی از نیروی دماغی را میسوزاند. هنگامی که این روزنه بسته شد، عصبانیت تدریجی واضافه شده، میتواند عوارض بسیاری ببار آورد که یکی از آنها اختلال در دستگاه گوارشی است).

در کولیت زخمی، التهاب به دیواره ی داخلی روده آسیب میرساند و سبب اسهال خونی، درد، و بسیاری گرفتاریهای دیگر که بعضی اوقات به درمان های جدی و مؤثر نیاز دارد، منجر میشود. سیستم سازی خود مختار بدن نقش عمده ئی در این بیماری دارد ولی عواملی که ماشه را فشار میدهند هنوز ناشناخته اند. پزشکان، کولیت های زخمی را با داروهای قوی منجمله استروئید های دراز مدت درمان میکنند و چنانچه دارو ها نتوانست بیماری را کنترل کند تمام، یا قسمتی از روده را بر میدارند.

بیماری crohn (۱) میتواند روده ی کوچک را نیز در بر گیرد و حتی در برابر درمان مقاومت نشان دهد. این بیماری ها که به آنها اشاره شد دوره های متناوب تشدید و تخفیف بیماری را دنبال میکنند. هدف از درمان نباید این باشد که روند التهاب را فرو نشانند بلکه باید کاری کرد که بیمار بهبودی یابد و مرض از تن او رخت بر بندد. بیماران بسیاری را دیده ام که پس از وارد آوردن تغییر در سبک زندگی خود راحت زندگی کرده اند. خانمی که سالیان دراز به درد شدیدی برای کولیت زخمی خود مبتلا بود پس از آنکه رژیم میکروبیوتیک گرفت بهبودی یافت.

به افرادیکه کولیت زخمی و بیماری «کروهن» دارند معمولاً پیشنهادات زیر را میدهم:-

- از نوشیدن قهوه، قهوه ی بدون کافئین و کلیه ی فرآورده های کافئین دار و داروهای محرک پرهیز کنند.
- از شیر و فرآورده های لبنیاتی پرهیز کنند.
- از فرآورده هاییکه با سوربیتول شیرین شده است پرهیز کنند.
- اندرزهایی که در مبحث سیستم خود کار بدن داده شده است بکار بندند.
- راهنمائی های رژیمی مذکور در فصل ۲۱ و ۲۰ را دنبال کنید و بخاطر داشته باشید که میوه جات و سبزیجات خام، زمانیکه کولیت زخمی فعال است التهاب آوراست.
- از پودر نارون قرمز فرنی درست کنید و میل کنید (قبلاً درباره ی آن صحبت شده است).
- یک قاشق چایخوری از شربت aloe vera پس از هر غذا میل کنید و چنانچه زیاد ملین است از میزان آن بکاهید.

- ورزش های تنفسی را انجام دهید.

از دوره های آموزش پاسخ خود کار بدن بهره گیرید و از روشهای هیپنوتراپی (درمان امراض بوسیله ی خواب مغناطیسی)، سست سازی بدن استفاده کنید (فصل ۶).

- از روش تداوی روحی برای برخورد با ناسازگاری ها استفاده کنید.

- گیاهان داروئی و سنتی چین را تجربه کنید. رژیم غذایی خود را بطور ریشه ئی عوض کنید و روزه داری دراز مدتی را که تحت مراقبت باشد تجربه کنید.

## مشکلات ادراری Urinary Problems

رایج ترین مشکل ادرار در زنان سیستیت است (به مشکلات مثانه مراجعه شود). تکرر ادرار و فوریت رفع آن در زن و مرد عارضه ئی است مشترک و در اثر اعتیاد به کافئین است. بویژه اعتیاد به نوشیدن قهوه. «نوکتوریا» (بیدار شدن در شب برای تخلیه مثانه) بیشتر در مردان رایج است. گاینکه این مشکل ممکن است در اثر بزرگ شدن پروستات (به مبحث مشکلات پروستات مراجعه شود) باشد، ولی قهوه، متهم اصلی در این ماجراست و حذف کردن آن از دستور غذایی، اثر اصلاحی فراوان دارد. سایر فرآورده های کافئینی و داروهای محرک ممکن است همان عوارض را بیار آورد.

چنانچه شما مستعد برای مشکلات ادراری هستید، بسیار مهم است که از الکل، توتون و کافئین دوری جوئید. آب بیشتر بنوشید و نگذارید آب بدن شما هیچگاه کم شود.

## میوم رحم Uterine Fibroids

شایع ترین نوع نئوپلاسم دستگاه تناسلی زن است. توموری است مشخص و خوش خیم که از بافت عضلانی نرم و همبند تشکیل شده است. سبب بزرگ شدن و از شکل طبیعی انداختن رحم در زنان قبل از یائسگی آنان است. امکان دارد که میوم ها دوره ی ماهانه را دردناک و سنگین کنند، یا اینکه در بعضی موارد منجر به کم خونی گردد.

بسیاری از ویژه گران بیماریهای زنان حضور میوم را در رحم بهانه ئی برای برداشتن رحم — میداندند (Hysterectomy) ولی باید گفت که اینکار نباید انجام شود مگر آنکه تومورها مشکلات چشم گیری بیار آورند. شما میتوانید با میوم های بزرگ مشروط بر آنکه دردناک نباشند و خونریزی زیاد نداشته باشند بزندگی خود ادامه دهید. بد خیم نخواهد شد.

میوم ها برای پرورش خود به استروژن نیاز مندند. اگر شما بتوانید تا هنگام یائسگی با آن بسازید، بخودی خود کوچک میشود و روزی میرسد که دیگر خبری از آن نیست. مشروط بر آنکه شما استروژن مصرف نکنید. حتی اگر شما سالها با یائسگی فاصله داشته باشید میتوانید اقداماتی انجام دهید که سطح استروژن بدن خود را کاهش داده و رشد میوم را کند کنید.

پیشنهادات زیر ارائه میشود:-

- غذاهای کم چربی میل کنید.

- از غذاهای استروژن دار پرهیز کنید ولی بخاطر داشته باشید که غذاهای سویا دار ممکن است تأثیرهای حفاظتی داشته باشد.

- برتمرین های اروبیکی بیفزائید.

- ۴۰۰ میلی گرم واحد بین المللی ویتامین - ئی، دوبار در روز مصرف کنید.

اگر دوره های ماهانه ی دردناک مشکل عمده ی شماست از کپسول های گیاه blue cohosh، دو عدد، دوبار در روز، بمدت یکماه استفاده کنید. اگر این گیاه کمک میکند، یکماه دیگر مصرف آنرا تمدید کنید و سپس بتدریج آنرا کم کنید تا به هیچ برسد.

- چنانچه خونریزی شما در دوره ی ماهانه سنگین است، یک آزمایش خون کامل برای شما لازم است تا مطمئن شوید دچار کم خونی نشده باشید.

- از تجسم فکری و تمرینات مربوط به آن غفلت نکنید زیرا اینکار در کوچک کردن اندازه ی میوم مؤثر است.

- در برابر برداشتن رحم مقاومت کنید. بخاطر داشته باشید که زمان بنفع شماست. اگر جراحی لازم افتد تحقیق کنید روش های جدید جراحی با لایزر که اجازه ی قطع تومور را میدهد تا اینکه کل رحم را بردارند، در کجا انجام میشود. به همان بیمارستان، یا جراح مراجعه کنید.

## عفونت های قارچی Vaginal Yeast Infection

علت عفونت های مهبلی اغلب به سبب قارچ است. اگر شما به تناوب دچار آن میشوید و اتی بیوتیک مصرف نمیکنید احتمال دارد نوعی عدم تعادل در دستگاه سوخت و ساز بدن شما وجود داشته باشد. خوردن شکر را قطع کنید و باغذای خود سیرخام بخورید. از تنتور اسیدوفیلوس بعد از خوردن غذا میل کنید. در درمان

غیرخوراکی، باندازه‌ی یک قاشق غذاخوری از تنتوراسیدوفیلوس را در یک سرنگ ریخته و آنرا بدرون مهبل خود تزریق کنید، یا اینکه با محلول روغن درخت چای و دوش، مهبل خود را شستشو دهید. اینکارها حداقل همانقدر مفید است که نسخه‌های درمانی پزشکان (تقیه مهلبی نیستاتین).

وریدهای کشنده (واریس) Varicose Veins

یکی از نقاط ضعف موروثی در ساختمان سیاهرگها است که بیشتر در بین خانم‌ها رایج است. کاری که این بیماری میکند اینست که هنگامی که سیاهرگ‌ها در طول زمان تحت فشار قرار میگیرند، انسان را آماده برای اتساع وریدها میکند. بهترین راه برای پیشگیری این مرض اینست که انسان از ایستادن طولانی پرهیز کند، هنگامی که نشسته است پاها را بلند کند و بطریقی هوشیارانه از جورابهای واریس در صورتیکه ایستادن در یک محل غیر قابل اجتناب است استفاده نماید. طرق درمان سنتی و جراحی که وجود دارد مهاجمی، و بعضاً بدون فایده است. راه حل امیدوارانه دیگری که وجود دارد استفاده از عصاره‌ی شاه بلوط هندی است که بعضی اوقات آنرا تحت نام escin بفروش می‌رسانند. این داروی گیاهی در اروپا بیش از آمریکا شناخته شده است ولی کرم ساخته شده از آن در آمریکا موجود است. پزشکان اروپائی استفاده‌ی داخلی از «اسین» را تجویز میکنند ولی بعلت سمی بودن احتمالی آن، من آنرا فقط برای استعمال خارجی مناسب میدانم.

پایان

۱۲ نوامبر ۲۰۱۱

لندن