

چاپ ششم

نشاط و

تندرستی

برای تمامی دوران زندگی



هاروی دیاموند

دین اورنیش

نیل بارنارد

ترجمه: دکتر حسن فشارکی زاده

نشاط و تندرستی برای تمامی دوران زندگی

پیشگیری و رهایی از سرطان

- راهی به سوی تندرستی و نشاط در تمامی دوران زندگی
پیشگیری و رهایی از:
- بیماری‌های قلب و رگ‌ها
- بیماری فرساینده استخوان‌ها
- پیری زودرس
- تداوم جوانی و طول عمر

پروفسور هاروی دایاموند،

پروفسور دین اورنیش، دکتر نیل بارنارد

و دیگران

ترجمه و تلخیص، گردآوری و ترجمه:

دکتر حسن فشارکی‌زاده

«عضو کالج بین‌المللی جراحان اورتوپد»

سرشناسه	: فشارکی زاده، حسن، ۱۳۱۵ - گردآورنده و مترجم
عنوان و نام پدیدآور	: نشاط و تندرستی برای تمامی دوران زندگی: پیشگیری و رهایی از سرطان راهی به سوی تندرستی و نشاط در تمامی دوران زندگی... / هاروی دایاموند... [اودیگران]: تلخیص، گردآوری و ترجمه حسن فشارکی زاده
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص.
شابک	: ۳۶۰ تومان : 9648424195
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: این کتاب از کتب مختلف گردآوری و ترجمه شده است.
یادداشت	: چاپ قبلی: پیشگامان علم و صنعت آریا: ۱۳۸۵.
یادداشت	: چاپ دوم.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۳۲].
موضوع	: سرطان -- پیشگیری. / سرطان -- درمان. / پستان -- سرطان -- پیشگیری. / درمان طبیعی. / سلامتی.
شناسه افزوده	: دایاموند، هاروی، ۱۹۴۵.
شناسه افزوده	: Harvey, Diamond
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۶ ن ۵ ف ۲۶۸ / RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۹۴۰۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۰۴۳۴۱

شماره پروانه نشر ۱۰۰۶

نام کتاب: نشاط و تندرستی برای تمامی دوران زندگی (پیشگیری و رهایی از سرطان)

ناشر: انتشارات قدیس

نویسندگان: هاروی دایاموند، دین اورنیش، نیل بارنارد و...

ترجمه، تلخیص و گردآوری: دکتر حسن فشارکی زاده (عضو کالج بین المللی جراحان ارتوپد)

حروفچینی: واحد کامپیوتر انتشارات قدیس (شراره شانیان)

چاپ و صحافی: دریا، شهبازی

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چهارم زمستان ۱۳۸۹

قیمت: ۳۶۰ تومان

انتشارات قدیس: تهران، میدان فردوسی، خیابان فردوسی شمالی، خیابان

شهید تقوی (کوشک سابق)، کوچه انوشیروانی، پلاک ۲۰، طبقه ۴، واحد ۱۳

تلفن: ۶۶۷۱۵۲۵۵، ۶۶۷۱۶۰۹۸

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم.....	۵
سخنی کوتاه پیرامون سرطان.....	۵
بخش ۱ - سلامتی حق مسلم زندگی شما است.....	۱۳
۱- برخورد با سرطان.....	۱۵
۲- نجات پستان.....	۲۳
۳- کلمه‌ای که هیچ‌کس مایل به شنیدن آن نیست.....	۳۱
۴- هفت مرحله بیماری.....	۴۱
۵- ماشین تمیز.....	۵۳
۶- بهترین دوست شما.....	۶۱
۷- چه باید کرد.....	۷۶
۸- ورزش.....	۱۰۸
بخش ۲ - راه کارهایی برای تندرستی و نشاط.....	۱۲۵
۹- پیشگفتاری بر «راه کارهایی برای تندرستی و نشاط».....	۱۲۷
۱۰- اصل نخست: رژیم تک غذایی دوره‌ای.....	۱۳۷
۱۱- دومین اصل: کاهش تدریجی فرآورده‌های حیوانی.....	۱۵۸
۱۲- سومین اصل: نیروی شگفت‌انگیز ذهن ما.....	۱۷۸
۱۳- انتخاب با شما است.....	۲۰۷
ضمیمه ۱.....	۲۱۱
ضمیمه ۲.....	۲۱۷
منابع.....	۲۳۲

پیشگفتار مترجم

سخنی کوتاه پیرامون سرطان

کتابی که در دست شما است یک کتاب معمولی درباره سرطان و چگونگی برخورد با آن نمی‌باشد. اهمیت این کتاب در راهبرد آن، از درمان تا پیشگیری انواع سرطان‌ها است. تأکید اصلی بر تشویق همگان برای حفظ سلامتی خود دارد. این کتاب به افراد امکان می‌دهد که با اجرای دستورات آن، سلامتی خود را در همه زمینه‌ها تضمین نمایند.

نظریه مرسوم گذشته مردم مبنی بر این که «گویا پزشکان از همه اسرار سلامت باخبرند»، جای خود را به نوعی واقع‌بینی داده است که خود پیشگامان دانش پزشکی نیز به آن معترفند. دانش پزشکی هنوز به‌ویژه در رابطه با سرطان، علیرغم تلاش‌ها و پژوهش‌های به‌واقع در خور ستایش، آنچه نمی‌داند بر آنچه به‌دست آورده برتری بسیار دارد. برای مثال ما در رابطه با علت اصلی به‌وجود آمدن سرطان چه می‌دانیم؟ نه چندان زیاد. به درستی کسی نمی‌داند علت واقعی بسیاری از سرطان‌ها چیست؟ و گرچه در بسیاری جوامع از جمله جوامع صنعتی پیشرفته‌ای چون آمریکا میزان مرگ و میر بیماری‌های قلب در بالاترین ردیف قرار دارد، اما مردم بیش از همه بیماری‌ها از سرطان در وحشت‌اند و با نهایت تأسف بعضی انواع سرطان‌ها علیرغم همه تلاش‌های مبارزه با آن از جمله

سرطان پستان رو به افزایش است و هنوز هم علت اصلی این افزایش را به درستی نمی‌دانند. برای مثال در جامعه آمریکا «علیرغم ۲۶ سال اعلام جنگ دولت آمریکا علیه سرطان، برنامه‌ای که رئیس‌جمهور وقت ریچارد نیکسون اعلام داشت و هزینه‌ای بالغ بر ۳۰ میلیارد دلار در برداشت، مرگ و میر ناشی از سرطان کاهش چندانی نداشته است». در سال ۱۹۹۷ دکتر بیلور^۱ و دکتر گرنیک^۲ پژوهشگران دانشگاه شیکاگو در مجله پزشکی نیوانگلند نتیجه‌گیری می‌کنند که درمان‌های جدید سرطان به میزان زیادی ناامیدکننده بوده‌اند» و این که «امیدوارکننده‌ترین راه کنترل سرطان را توجه کلی همه مردم به امر پیشگیری» می‌دانند.

کتابی که در دست شما است یک کتاب درسی پزشکی نیست. کتاب‌های درسی پزشکی به امر تشخیص بیماری‌ها من جمله سرطان و درمان آنها می‌پردازند. حال آن که هدف اصلی ما بسیار گسترده‌تر می‌باشد. گرچه در این کتاب با زبان همگانی به بعضی از موارد تشخیص و درمان‌ها اشاره می‌شود لیکن پیام اصلی آن این است که شما می‌توانید از بروز سرطان پیشگیری کنید و این پیام به گونه‌ای روان و قابل درک برای اکثریت قریب به اتفاق آنان که به اندازه کافی از سواد خواندن و نوشتن برخوردار باشند قابل درک است. برخی از انواع سرطان‌ها از جمله سرطان پستان در بیشتر جوامع پیشرفته از جمله آمریکا افزایش نگران‌کننده‌ای یافته و به همین علت بالاترین وحشت جامعه از بیماری‌ها، متوجه سرطان است بخشی از این کتاب را می‌توان نوعی بررسی به زبان ساده پیرامون علت سرطان‌ها و راه کارهای ساده‌ای که به این علت عمده توجه می‌کنند دانست. لازم به یادآوری است که آنچه ارائه می‌شود یک حدس و گمان

ساده نیست بلکه برنامه‌های ارائه شده آن بر پایه بسیاری از پژوهش‌های علمی انجام یافته به‌وسیله بزرگ‌ترین پژوهشگران جهان می‌باشد.

کتابی که در اختیار شما قرار دارد می‌تواند الهام‌بخش یک زندگی نوین به دور از وحشت از سرطان و رهنمودی برای زندگی بهتر، تغذیه مطبوع‌تر اما در عین حال سالم، و دست‌یابی به سلامت همراه با خلاقیت و نشاط باشد. کتابی که همه کس قادر به خواندن و درک مطالب آن بوده و پاسخ پرسش‌هایش را در این راستا در آن می‌یابند.

چنانچه مسائل طرح شده در این کتاب را به دقت مطالعه کنید به‌درستی به این نتیجه می‌رسید که رهنمودهای کلی آن علاوه بر پیشگیری و رهایی از سرطان، بلکه بیماری‌های قابل پیشگیری دیگر چون بیماری‌های قلب و پیری زودرس و بسیاری از عوامل مرگ‌های قبل از موقع دیگر می‌باشد. برنامه‌هایی که به شما یک زندگی خلاق و با نشاط و پره دور از وحشت از بیماری‌ها را نوید می‌دهد.

اینجانب که در طول قریب سی سال کار پزشکی و جراحی خود صدها بیمار سرطانی و از جمله مبتلایان به سرطان پستان را تحت عمل جراحی قرار داده‌ام، خاطرات تلخ بسیاری از قربانیان این بیماری به حق «وحشتناک برای مردم» را در ذهن خود دارم. در اکثریت موارد علیرغم عمل جراحی اساسی دیر یا زود بار دیگر این بیماری خود را نشان می‌دهد. و به اندک امید بیماران و اطرافیانشان برای بهبودی پایان می‌بخشد و در هفته‌ها و روزهای آخر زندگی که راهی جز توسل جستن به داروهای مسکن قوی چون مرفین و ترکیبات آن باقی نمانده، بیمار با درد و رنجی اکثراً طاقت‌فرسا و در وضعیت اغلب دلخراش بدرود زندگی می‌گوید. بارها این احساس قوی در من به‌عنوان یک پزشک به‌وجود آمده که باید در جستجوی راهی برای پایان بخشیدن به این مصیبت دلخراش بود، گرچه

می دانستم آن چه در توان ما است اندک است و آن چه تاکنون در این راستا به دست آمده امکان تشخیص به موقع و یا زودرس بیماری و درمان هرچه سریع تر آن است که در اکثریت قریب به اتفاق موارد به عمل جراحی وسیع (رادیکال) و سپس شیمی درمانی و رادیوتراپی محدود می شود.

حال ممکن است خواننده عزیز چنین پرسشی را مطرح کند که آیا برنامه ارائه شده در این کتاب بنابر دلائل علمی مسلم از سرطان جلوگیری به عمل خواهد آورد؟ البته که پاسخ منفی است چنانچه می دانیم برای اثبات رابطه بین سرطان ریه و سیگار نزدیک ۴۰ سال جدال بین نتایج کم و بیش متناقض حاصله از پژوهش های مختلف وجود داشت و در همان مدت ۱۴ میلیون آمریکایی در اثر بیماریهای مربوط به سیگار به هلاکت رسیدند؛ به همان گونه آنچه تاکنون با شواهد و دلائل علمی کافی به دست آمده و مورد تأیید اکثریت پژوهشگران می باشد این است که با دگرگونی روش زندگی و تغذیه می توان به یک زندگی سرشار از انرژی به دور از چاقی و با احساس سلامت بیشتر دست یافت و در ضمن از بیشتر انواع سرطان ها و بیماریهای فرساینده^۱ (دژنراتیو) پیشگیری به عمل آورد.

دانش پزشکی تاکنون به درمان به موقع سرطان و تشخیص زودرس آن توجه داشته حال آنکه خواست این دانش و مجموعه بشریت پیشگیری از این بیماری دهشتنا است و آنچه در این کتاب ارائه می شود کوششی است در این راستا. مطالعه دقیق این کتاب و عملکرد رهنمودهای آن ترس و اضطراب شما را در مورد سرطان به امید به زندگی با نشاط و سلامت بیشتر تبدیل خواهد کرد.

آن چه به خوانندگان عزیز سفارش می کنم به ویژه به همکاران عزیز

جامعه پزشکی این است که علاوه بر اتکاء به منابع معتبر پزشکی، بیشتر به منطق عقلی و شعور خود نیز متکی باشند. به بررسی‌های انجام یافته در زندگی خودشان، دگرگونی‌های چشم‌گیری که در کوتاه‌ترین مدت پس از تغییر رژیم غذایی به نفع مصرف عمده مواد گیاهی در خودشان احساس می‌کنند، بررسی سلامت و نشاط نزدیکان و مشاهیری که از طول عمر بالایی برخوردار بوده‌اند توجه کافی مبذول دارند.

در پایان تذکر این نکته مهم را ضروری می‌دانم که گاه و بیگاه حتی نظریات متناقضی با آنچه به‌طور عمده پذیرفته شده این‌جا و آنجا حتی از سوی منابع علمی از مراکز تلویزیونی انتشار می‌یابد که اکثریت آنها پایه‌های تحقیقات علمی کافی دربر ندارند و می‌توان بدون تردید در انتظار آینده نزدیکی بود که همچون اثرات زیان‌بار دخانیات، زیان‌بخش بودن عمده فرآورده‌های حیوانی از سویی و مفید بودن فرآورده‌های گیاهی از سوی دیگر مورد اتفاق نظر جامعه پزشکی جهانی قرار گیرد.

طی سالیان دراز کار پزشکی و جراحی خود، همواره آرزو داشتم بتوانم به منبعی دست یافت که پاسخگوی پرسش‌های بی‌شمار بیماران در مورد چگونگی و ماهیت سرطان، راه‌کارهای پیشگیری از آن کم‌وبیش به زبان ساده، پاسخ‌های مناسبی بدهد. این فرصت پس از مسافرت‌های مکرر به خارج از کشور و به‌ویژه کانادا با دست‌یابی به منابع وسیع کتاب‌ها و مجلات معتبر علمی دانشگاهی به‌دست آمد تا پس از ترجمه کتاب‌های غذا برای بهتر زیستن، رهایی از سرطان و دانش تغذیه و جز این‌ها کتاب حاضر را با گردآوری از کتاب‌های متعدد با تجدیدنظر نهایی تنظیم نمایم. این کتاب به روشنی و اختصار راه پیشگیری از بیماریهای عمده‌ای چون بیماریهای قلب و سرطان را روشن ساخته و در عین حال به دور از توضیحات بغرنج پزشکی می‌باشد، و راه‌های بسیار ساده‌ای را پیشنهاد می‌کند که هر فردی

می‌تواند به راحتی آنها را انجام دهد و امیدوارم هم‌میهنان عزیز که این کتاب را مطالعه می‌کنند با به‌کار بردن آثار شگرف آن در زندگی خود، به عزیزانشان نیز، مطالعه و عمل به دستورات آن را توصیه کنند.

اینجانب از زمان پایان ترجمه کتاب «غذا برای بهتر زیستن» مهرماه ۷۴ تاکنون منابع و کتب بسیاری را در زمینه تغذیه و رابطه آن با سلامت، نشاط، طول عمر و مبارزه با سرطان مورد بررسی و مطالعه قرار داده‌ام که فهرست کوتاهی از آنها را در پایان این کتاب در اختیار دوستداران پژوهش قرار می‌دهم و این کتاب مجموعه‌ای از «تلخیص و ترجمه، گردآوری و تنظیم» چندین کتاب معتبر با منابع مستند دانشگاهی و هر یک نتیجه سال‌ها مطالعه و پژوهش نویسندگان آنها است، از آنجا که در همین چند سال و به‌ویژه پس از انتشار کتاب «غذا برای بهتر زیستن» هنگامی که در بحث با دوستان، همکاران و به‌ویژه بیمارانم در رابطه با هرچه محدودتر کردن مصرف فرآورده‌های حیوانی و به‌ویژه انواع روغن‌ها سخن گفته می‌شوند می‌پرسند «آقای دکتر پس چه بخوریم؟» با نهایت شگفتی به آنان پاسخ می‌دهم:

«صدها نوع غذاهای پخته شده و خام را می‌توان بدون به‌کار بردن گوشت، چربی، شیر، تخم‌مرغ و پنیر چرب تهیه کرد» «یکی از زیان‌بخش‌ترین عادت‌هایی که هم‌اکنون می‌توانید کنار بگذارید سرخ کردن غذاها در روغن است به‌گونه‌ای که ثابت شده است لایه‌های سرخ شده در روغن غذاها و نیز قسمت‌های نیمه سرخ و نیم‌سوخته کباب مواد سرطان‌زایی هستند که با عصاره آن می‌توان در حیوانات آزمایشگاهی سرطان ایجاد کرد. بنابراین خود ترک این عادت غلط کمک بسیاری به بهبود تغذیه شما می‌کند.

امید است کتاب حاضر بتواند در راستای هدف کمک به بهبود زندگی و سلامت و «رهایی از سرطان پیشگیری از بیماریهای قلب و بسیاری از بیماریهای مهم دیگر شما را یاری برساند و پدران و مادران بتوانند سالهای بیشتری با سلامت و نشاط شاهد رشد و شکوفایی فرزندان خود باشند.

دکتر حسن فشارکی زاده

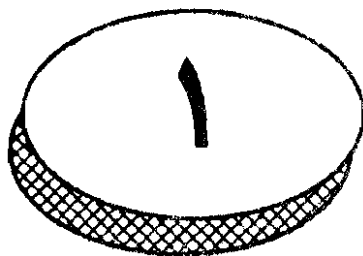
«عضو کالج بین المللی جراحان اورتوپد»

آذرماه ۸۴

بخش ۱

سلامتی حق مسلم

زندگی شما است



برخورد با سرطان

از آن جا که یکی از سرطان‌های شایع در جامعه‌ها (به ویژه جامعه‌های پرمصرف) سرطان پستان خانم‌ها است و با توجه به این که ماهیت سرطان‌ها چه در خانم‌ها یا آقایان تفاوت ریشه‌ای ندارند در بخش‌های زیادی از این کتاب این سرطان به عنوان نمونه (الگو) گزیده شده است.

میلیون‌ها انسان در جهان در وحشت از ابتلاء به سرطان و منتظر فرود آمدن شمشیر دموکلس هستند گویی آنان از بدن خود و این که روزی جسمشان علیه موجودیتشان قیام کند وحشت دارند؛ به علت وحشت از سرطان، بسیاری از خانم‌ها از انجام ماموگرافی می‌ترسند مبادا این که توموری را در سینه‌هایشان نشان دهد. خانم‌های بسیاری را می‌شناسم که در هفته‌های قبل از موعد ماموگرافی خود در اضطراب به سر می‌برند و پس از انجام آن تا به دست آوردن نتیجه‌اش وحشت آنها فزونی می‌یابد و هنگامی که برایشان معلوم می‌شود توموری در کار نیست آنچنان در خوشحالی فرو می‌روند که گویی حکم اعدامشان لغو شده است؛ اما این وحشت تا انجام ماموگرافی بعدی در بخش ناخودآگاه ذهنشان باقی می‌ماند. حال اگر معلوم شود غده‌ای در یکی از پستان‌هایشان به وجود آمده است. گویی دیگر زندگی تمام شده و راهی برای ادامه حیات باقی

نمانده است. این برخوردی است که بایستی دگرگون شود و چنین امکانی وجود دارد.

پیشگیری یا تشخیص زودرس

یکی از هدف‌های عمده کتاب حاضر این است که به شما ثابت کند می‌توانید از سرطان پیشگیری کنید و این امری است که بسیاری از مردم پیرامون آن دانش کافی ندارند؛ در حالی که هزاران انسان در سراسر جهان به‌طور طبیعی با پیگیری از یک روش صحیح تغذیه و برخورد درست با مسائل مختلف زندگی آن را به درستی به کار می‌برند. تنها چیزی که مانع از آن می‌شود که شما یک زندگی رها از سرطان و به دور از وحشت و اضطراب ابتلاء به آن به سر برید فقدان دانش کافی در این مورد است و آنچه این رشته با جدیت آن را پیگیری می‌کند دگرگونی اساسی در این نگرش شما است.

برای مثال شاید سالیان درازی است که گفته می‌شود تنها راه مبارزه با سرطان پستان، تشخیص زودرس آن می‌باشد و این امر را به‌عنوان نکته کلیدی به ما ارائه داده‌اند. لیکن چگونه می‌تواند تشخیص زودرس، مبارزه با سرطان پستان یا هر سرطان دیگر تلقی شود. نبرد واقعی پیشگیری از این بیماری خانمانسوز است. تشخیص زودرس نوعی قبول شکست و دارای جنبه‌های منفی ویژه خود می‌باشد. قبول این ایده که تشخیص زودرس سرطان مهمترین جنبه مبارزه با آن می‌باشد، به مفهوم آن است که از شما برای مقابله با آن هیچ کاری ساخته نیست و باید تا زمان ابتلاء به آن در انتظار آغاز چنین نبردی باشید. و پس از ابتلاء تنها راه امیدوارکننده برای شما قبول یک عمل جراحی نسبتاً بزرگ و اکثراً بدشکل‌کننده و سپس شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی و یا هر دوی آنها است. در حالی که

مسأله عمده در این راستا این است که از بروز آن جلوگیری به عمل آورد و به همین جهت است که مجموعه «رهایی از سرطان» به طور عمده روی مسأله پیشگیری از آن تکیه دارد.

برای مثال در رابطه با سرطان پستان، خانم‌ها را می‌توان به سه گروه تقسیم کرد. اولین گروه که بیشترین تعداد آنها را تشکیل می‌دهند آنهایی هستند که به نوعی غده‌ها یا کیست‌های مختلفی در سینه خود دارند که به زبان پزشکی فیبروکیستیک نامیده می‌شوند. دومین گروه آنهایی هستند که هم‌اکنون مبتلا به سرطان شده و یا قبلاً با آن درگیر شده و یک سینه خود را از دست داده‌اند کم‌وبیش غدد لنفاوی آنها گرفتار بوده و تحت درمان‌های بعدی (شیمی درمانی یا رادیوتراپی یا هر دو) قرار گرفته‌اند. و مایلند بدانند که آیا این آخرین سرطانی بود که به آن مبتلا شده بودند یا خیر و آیا مسأله برای همیشه پایان یافته است؟ سرانجام گروه سوم خانم‌هایی هستند که هم‌اکنون توموری تا حدودی «مشکوک» با تأیید ماموگرافی در آنها دیده شده و در انتظار بررسی‌های بعدی از جمله نمونه‌برداری می‌باشند (بیوپسی) این گروه از خانم‌ها به‌ویژه گاه در برابر مهمترین تصمیم‌گیری خود قرار می‌گیرند و می‌باید راه خود را انتخاب کنند.

همین امر در مورد بیماریهای دیگر قسمت‌های بدن که به‌ویژه احتمال بروز سرطان در آنها بیشتر است مانند مری، معده، روده بزرگ، ریه‌ها و پروستات در آقایان صدق می‌کند. برای آنانی که هنوز دچار مشکلی نشده‌اند مهمترین هدف پیشگیری است. آنان نیز که به درجات مختلفی گرفتار این بیماری شده‌اند برایشان پیشگیری از دست‌اندازی سرطان به نقاط دیگر (پیشرفت آن به هر شکل) و بهبودی زندگی حال و آینده آنها حائز اهمیت بسیار زیادی است.

با بررسی آنچه در این نوشته به شما ارائه می‌شود به خوبی درخواهید یافت که باورهای کنونی شما در مورد سرطان تا چه حد از واقعیت دور و چگونه می‌توانید با انجام دگرگونی‌های اندک لیکن اساسی در نحوه تغذیه و زندگی خود در پیشگیری از سرطان دستاوردهای بزرگی داشته باشید. دست‌یابی به یک زندگی سالم و خلاق کاملاً ممکن است به شرط قبول نکته اصلی یعنی تغییر روش زندگی.

دگرگونی یا تغییرات مفید برای سلامتی

تغییر مهمترین پدیده طبیعت است. ما بدون وقفه در حال تغییر هستیم و به دگرگونی‌های مختلف چه در درون و چه پیرامون خود نیاز داشته آنها را اکثراً تحسین کرده، خواهان ادامه آنها هستیم تصور کنید اگر دگرگونی یا تغییرات در جهان نبود از الکتریسیته، هواپیما، تلفن، کامپیوتر، تلویزیون، اتومبیل و جز اینها خبری نبود. از همه مهمتر بدون تغییرات منظم و حائز اهمیت زندگی غیرقابل تحمل و خسته‌کننده خواهد بود؛ از سوی دیگر در بسیاری از موارد کشفیات جدیدی که این تغییرات را می‌طلبند، در نخستین گام با منفی‌نگری و مقاومت مواجه هستند و این مقاومت و نگرش منفی بیش از همه در علوم به چشم می‌خورد. جایی که کمتر از همه باید در انتظار آن بود. تاریخ سراسر شاهد این‌گونه مقاومت‌ها و منفی‌نگری‌ها بوده است. از جمله آنها:

● گاليله که به علت ارائه نظریه مرکزیت خورشید به جای زمین محکوم شد و دکتر سمل ویس^۱ که از شغل خود اخراج شد زیرا پیشنهاد می‌کرد پزشکان قبل از عمل جراحی دست‌های خود را شستشو دهند.

● زمانی یک متخصص علوم پزشکی هشدار می‌داد که شستشوی تمامی بدن بیش از یک بار در هفته زیان‌بخش خواهد بود و پیشنهاد می‌کرد که بیماران زمان‌هایی را در اصطبل حیوانات به سر ببرند تا بخارات متصاعد شده از حیوانات به بهبود سل در آنها بینجامد.

● ممانعت نوشیدن آب برای بیماران تب‌دار، به این معنی که برای آنها زیان‌بخش است و این که برای افراد بستری شده هوای تازه زیان‌بخش خواهد بود، و طرح این مطلب که فقط می‌بایست غذاهایی که کاملاً پخته شده‌اند خورد و هیچ چیز تازه خورده نشود زیرا غذاهای تازه زیان‌بخش خواهد بود و طرح این مطلب که موز، یک داروی بسیار قوی است و فقط می‌باید با نسخه داده شود.

● و سرانجام از همه عجیب‌تر این نظریه که می‌بایست همه خون بیماران گرفته و تعویض شود تا بهبودی یابند.

همه «روش‌های اثبات شده» فوق سرانجام به زباله‌دان تاریخ افکنده شدند لیکن مدت‌ها پس از مقاومت سرسختانه و گاه توأم با خشونت در برابر دگرگونی‌های جدید. به این واقعیت توجه کنید که بیش از ۹۸٪ موارد قبول شده قبلی با یافته‌های جدیدی جایگزین شده بودند لیکن هنوز در برابر قبول کلی آنها مقاومت شده نظریه‌های جدید احمقانه و بی‌ربط اعلام می‌شدند.

بسیاری از روش‌های کنونی برخورد با هر نوع توموری در بدن و به‌ویژه پستان خانم‌ها، نیاز به همین نوع دگرگونی و تغییر اساسی دارد و می‌توانید مطمئن باشید که در مقابل ضرورت همین دگرگونی نیز مقاومت آشکاری خواهد شد. لیکن این تغییر اجتناب‌ناپذیر است. وقتی بررسی کنید که تنها تغییری که طی چند سال گذشته در مورد سرطان پستان وقوع یافته این است که مسأله به‌طور روزافزون بدتر شده است و این خود

نشانگر نیاز مبرم بشریت به دگرگونی اساسی در این روند می باشد. تنها راه رهایی از این وضعیت بغرنج و نجات خانم‌ها از آنچه «پدیده همه گیر» دیگری می باشد این است که از تمرکز همه توجه مان به تشخیص زودرس و درمان این بیماری چشم پوشیده و خود را متوجه پیشگیری کنیم.

بدیهی است یک چنین دگرگونی در نگرش جا افتاده کنونی نوعی بت شکنی است و هرگز آسان نمی باشد لیکن ما نمی توانیم همچنان بی خیال بنشینیم تا این وضعیت فاجعه بار صد سال دیگر نیز ادامه یابد. مسأله زندگی انسان‌های بسیار زیادی مطرح می باشد. نگرش جدید به سرطان پستان و سایر سرطان‌ها از این جایگاه آغاز می شود که پیرامون بدن خود به درستی بیندیشید. چگونه کار می کند. عوامل تقویت سلامت آن از یک سو و پدیده‌های زیان بخش برای آن از سوی دیگر کدامین هستند. به جای ترس از واقعیات، شناخت خود را از این شگفت انگیزترین پدیده خلقت افزایش دهید. لازم است از میزان قدرت بدن برای حفظ سلامت و موجودیت خود، دانش‌های کاملاً نوینی را کسب کنیم و نیز نیازمند آن هستیم که مفهوم جدیدی از این که سرطان در عمل چیست و ما چه نقشی می توانیم برای پرهیز از آن ایفا کنیم. همه اینها برای رهایی از وحشت سرطان مورد نیاز شما است که سعی شده به طور عمده در این کتاب در اختیارتان قرار گیرند.

سالیان درازی است که این مفهوم غلط در ذهن ما گنجانده شده که مسأله پیشگیری امر پیچیده‌ای است که باید آن را به «متخصصین» مربوطه سپرد و این ممکن است به نظر شما شگفت انگیز برسد که سرطان آن اندازه هم که تصور می کردید پیچیده و بغرنج نیست و شما می توانید به خوبی جزئیات این که سرطان چیست و چگونه می توان از آن پیشگیری کرد را درک کنید.

بهداشت طبیعی: راه زندگی

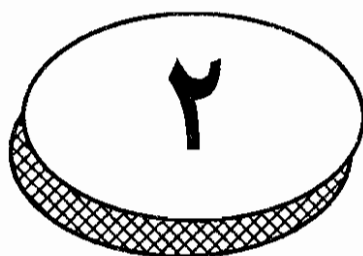
در مقایسه با رشته‌های شناخته شده دیگر، رشته بهداشت طبیعی نسبتاً کمتر شناخته شده است معه‌ذا این رشته بیش از صد و شصت سال تاریخ نوشته شده دارد و در مورد مسایل مربوط به سلامت دستاوردهای بسیار وسیعی داشته است و این حقیقت را هرکسی که به اصول ساده و منطقی آن به درستی توجه کند به سرعت درمی‌یابد.

آنچه که در این جا به شما ارائه می‌شود، کاملاً غیر تکنیکی و به زبانی نوشته شده که درک آن برای همگان به آسانی میسر شود. بسیاری از مردم بر این باورند که مسایل مربوط به تغذیه، بهداشت و سلامت آنها بسیار بفرنج و پیچیده می‌باشد به گونه‌ای که مجبورند برای دست‌یابی به آنها از متخصصین رشته‌های مختلف یاری گیرند. اما حقیقت این است که همه ما از آغاز تولد با نعمت‌های ارزشمندی چون شعور، منطق و جنبه‌های دیگر سرشتی انسانی به دنیا آمده و تحت راهنمایی آنها هستیم و شما بیش از هرکس می‌توانید دریابید که در عمل چه رهنمودهایی برایتان مفید و یا زیان‌بخش هستند.

در جامعه علمی این تمایل همیشه وجود داشته و دارد که آنچه را با تفکر رسمی موجود مطابقت نمی‌کند قبول نکنند هدف من از گردآوری این مجموعه نیز این نیست که به شما پیشنهاد کنم که همه اطلاعات ارائه شده را بی‌چون و چرا و فقط به دلیل تازه بودن آنها بپذیرید. من نیز بر این باورم که کلیه اطلاعات جدید باید به‌طور کامل مورد بررسی و پژوهش قرار گیرد تا درستی آن به ثبوت برسد. ولی در بسیاری از موارد نظریات جدید تنها به این علت که مخالف نظریات رایج هستند بدون هیچ‌گونه پژوهش و بررسی رد می‌شوند و این امر باعث می‌شود بسیاری از انسان‌ها حداقل برای سالیان چندی از اطلاعاتی که می‌تواند برای آنها

بسیار سودمند و گاه حیات بخش باشد محروم شوند. آنچه این نوشته مطرح می کند از جمله در مورد سلامت قلب، پیشگیری از بیماری کشنده آن و سرطان ها این است که: این بیماری ها نمی توانند و نباید آنچنان که هست کشنده باشند و این که می توان از تعداد مبتلایان به آنها به میزان بسیار چشمگیری کاست و از بیشتر اعمال جراحی و از جمله ماستکتومی (برداشتن پستان ها) رهایی یافت. راههایی کاملاً عملی ارائه می شوند که می توانند به گونه ای اساسی پیدایش تومورها را در بدن و از جمله پستان بکاهند و آنان که توموری در بدنشان به وجود آمده است مانع از سرطانی شدن آن شده و همه عمرها از وحشت سرطان زندگی شادی را داشته باشند.

هدف این نیست که درک کنونی شما را از سرطان کم بها داده، از اهمیت موجود آن در زندگی امروزه بکاهیم. هدف این است که نشان دهیم این یک بخش از مجموعه داستان است و هنوز جنبه های بسیار دیگری وجود دارند که باید روشن شوند. هیچ دلیلی در جهان مهمتر از آنچه که به خود شخص ثابت شده نخواهد بود. چنانچه شما اصول ارائه شده در این کتاب را به درستی در زندگی خود به کار بگیرید، هرگز دگرگونی های شگرفی را که در جهت مثبت به وجود آمده کم بها نخواهید داد، زیرا بهبود احساس کلی حاکم بر شما، افزایش انرژی همراه با اصلاح وزن در صورت چاقی اعتماد شما را به بهبود کلی به میزان چشمگیری افزایش خواهد داد و این پیش از همه برای خود شما اثبات خواهد شد.



نجات پستان

سخنی چند پیرامون سرطان پستان

اگر از ده خانم (در جامعه آمریکا) * سؤال کنید که ترسناک‌ترین مسأله درباره سلامت شما چیست؟ بدون کوچکترین تردیدی همه خواهند گفت: سرطان پستان، زیرا سرطان پستان مهم‌ترین تهدید سلامت خانم‌ها در سال‌هایی دهه نود و ۲۰۰۰ بوده است، به صورتی که آن را نوعی بیماری همه‌گیر لقب داده‌اند. اگر شما کلیه مرگ‌های ناشی از سرطان پستان را با همه مرگ و میرهای ناشی از سرطان قسمت‌های دیگر بدن و مرگ و میرهای ناشی از بیماری ایدز و دیابت، در واقع همه مرگ و میرهای ناشی از بیماری‌های مختلف را با هم جمع کنید، حتی نزدیک به شمارش مرگ و میرهای ناشی از قلب و عروق به تنهایی نمی‌شوند. بنابراین چه علتی دارد که خانم‌ها بیش از همه از سرطان پستان وحشت می‌کنند. تجسم آن چندان مشکل نیست. کافی است شما راههای درمان بیماریهای قلبی و حتی عمل جراحی قلب، و درمان‌های تکمیلی مربوط

* آمارهای سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که سرطان‌ها و به‌ویژه سرطان پستان در جوامع غربی و به‌ویژه آمریکا به مراتب شایع‌تر از جوامع شرقی آسیایی‌ها و به‌ویژه ژاپن و چین است.

به آن را با آنچه در مورد سرطان انجام می‌شود مقایسه کنید. برای بیشتر خانم‌ها این مقایسه همانند مقایسه کردن نیش یک حشره با زخم حاصل از پنجه‌های یک خرس می‌باشد.

وحشت از سرطان پستان

چنانچه پزشک شما گزارش کند که کلسترول خون شما خیلی بالا است و در داخل سرخرگ‌های شما پلاک‌های چربی زیادی رسوب کرده است، بدیهی است که این‌ها خبرهای خوبی نیستند زیرا شما را در معرض خطر سکت‌های قلبی قرار خواهند داد. شنیدن چنین تشخیصی به‌طور قطع هشداردهنده است لیکن ترس و وحشت آن به هیچ‌وجه قابل مقایسه با وحشت شما از خبر ناگهانی ابتلاء به سرطان نیست. از سوی دیگر درمان حمله قلبی روشن و مشخص است و پس از این درمان کافی است شما به جمع کردن چربی داخلی سرخرگ‌های خود خاتمه داده، از خوردن نمک، غذاهای سرخ‌شده و مصرف دخانیات و الکل خودداری کرده، برنامه منظم ورزشی ملایمی را (توأم با خودداری از استرس‌ها) در پیش گیرید و این همه آنچه را که لازم است دربر خواهد گرفت. لیکن برای سرطان چنین نیست.

برای بیشتر مردم کلمه کانسر (سرطان) بدترین رویداد ممکن تلقی می‌شود و این تنها خود بیماری نیست که به منزله بلای بی‌رحمی است که وحشیانه به بدن هجوم آورده و آن را می‌خورد بلکه درمان آن نیز اکثراً عذاب‌آور می‌باشد. از دردهای ناشی از سرطان‌ها تا بدشکلی باقی مانده از برداشتن پستان‌ها و سوختگی‌های پوست حاصله از پرتودرمانی و ریزش موها و اختلالات عمومی حال بیمار به علت شیمی‌درمانی، همه و همه ره‌آوردهای این بیماری به واقع خطرناک می‌باشند. تشخیص سرطان

پستان برای یک خانم، بیش از واقعیت خود بیماری او را به وحشت می‌اندازد زیرا دردناک‌ترین مسأله برای او قبول از دست دادن یک و یا هر دو پستان است.

در اینجا سخن از برداشتن یک عضو معمولی نیست. برداشتن کیسه صفرا، طحال، آپاندیس و یا پروستات آقایان نیز عملی است دردناک و به هر صورت عمل جراحی است و هر نوع عمل جراحی ناخوشایند است، در همه عمل‌های جراحی زخم حاصله از عمل به زودی بهبود یافته و برای همه عمر مسأله مربوطه حل شده است. اما در مورد سرطان پستان، حتی با از دست دادن یک یا دو پستان مسأله خاتمه یافته تلقی نمی‌شود. آثار مخرب عاطفی و روانی آن، حتی مدت‌ها پس از بهبود آثار جسمی‌اش باقی می‌ماند. اثر برداشتن یک پستان تا اعماق قلب خانم بیمار اثر می‌کند.

اندکی مسأله را روشن‌تر بررسی کنیم برای یک خانم به‌عنوان موجود مؤنث، پستان رابطه تنگاتنگ و عمیقی با زن بودن آن، تمایلات جنسی، تجسم او از بدنش، عواطف او، اعتماد به نفس او و زیبایی‌اش دارد اکثر زنان چنین می‌پندارند که پس از برداشتن پستان با وجود حفظ تمامی زیبایی‌هایشان، وابستگی شوهر خود را از دست خواهند داد زیرا تمامی جذابیت قبلی را نخواهند داشت.

خانمی را می‌شناسم که آن‌چنان در اضطراب و نگرانی بود که خود می‌گفت: دیگر به سختی می‌تواند در چشمان شوهرش نگاه کند. خوشبختانه شوهر او به اندازه کافی روشنفکر بود و این شناخت را کسب کرده بود که به عشق زنش بنگرد نه به بدن او، و همه چیز به خوبی بین آنها گذشت. اما فاجعه هنگامی خواهد بود که خانم مجردی که می‌خواهد ازدواج کند و صاحب فرزندی نیز بشود مجبور به از دست دادن یک و یا

هر دو پستانش شود.

شاید یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای پایان قرن بیستم این باشد که به همه خانم‌ها اطلاع داده شود «می‌توانند عملاً برای همیشه از شر سرطان پستان و درمان‌های بعدی آن رهایی یابند» بدیهی است که چنین دست‌آوردی تنها یک راه و فقط همین یک راه را خواهد داشت و آن هم پیشگیری است و بدیهی است چنانچه خانمی بداند که برای پیشگیری از سرطان چه باید کند بدون تردید هر آنچه از دستش برآید انجام خواهد داد اما تاکنون چنین اطلاعات دقیقی به دست نیامده، زیرا موضوعی است پیچیده و بدون تردید همه خانم‌ها در سراسر جهان مشتاقانه در انتظار فرا رسیدن چنین روزی به سر می‌برند.

یک بیماری همه‌گیر

یکی از مهمترین گام‌ها برای حل مسأله‌ای دشوار این است که بدانیم در واقع مسأله‌ای وجود دارد. در این رابطه آنچه که به طور خیلی خلاصه و مختصر می‌توان بیان داشت این است که سرطان پستان به واقع یک مسأله بفرنج حل نشده است و این نکته‌ای است که کلیه متخصصین مربوطه آشکارا به آن معترفند. یکی از تلخ‌ترین جنبه‌های واقعیت این نوع سرطان (پستان) این است که حداقل طی سی سال گذشته در مورد آن عملاً هیچ کار جدیدی انجام نگرفته و مشکلات جامعه با آن به مراتب بیشتر شده است. نه تنها در آمریکای شمالی بلکه در تمامی کشورها اعم از صنعتی یا کشاورزی و فقیر یا غنی میزان بروز (Incidence) این بیماری افزایش نیز یافته است.^۱ سرطان پستان شایع‌ترین سرطان خانم‌ها است.

1- "Raloppyanel" "Eco Caners" Seienu News vul 144 July 3,1993

در آمریکا تقریباً هر سال ۱۸۵۰۰۰ زن به بیماران سرطانی افزوده می‌شوند و از این عده ۴۶۰۰۰ نفر می‌میرند، یعنی هر دوازده دقیقه یک زن. در جامعه آمریکا از سال ۱۹۵۰ تا ۲۰۰۰ موارد بروز سرطان پستان ۶۰٪ افزایش یافته است و به این ترتیب به یکی از سریع‌ترین علل رشد یابنده مرگ تبدیل شده است. از سال ۱۹۶۰ تا ۲۰۰۰ تعداد خانم‌های آمریکایی که به علت سرطان پستان جان خود را از دست دادند بیش از دو برابر تعداد آمریکایی‌های کشته شده در مجموعه جنگ جهانی اول، دوم، جنگ کره و جنگ خلیج فارس بوده است. در سال ۱۹۶۲ یک نفر از هر بیست خانم آمریکایی مبتلا به سرطان پستان می‌شد. در سال ۱۹۸۲ این عدد به یک از یازده نفر و در سال ۱۹۹۳ از هر هشت نفر یک نفر مبتلا شده است. اما این رقم در سال ۲۰۰۲ به یک نفر از هر هفت نفر افزایش یافته است. بدیهی است به آنچنان بیماری که طی چهل سال گذشته بدون علت مشخص و روشن، موارد بروز سالیانه آن همچنان افزایش یافته و درمان قاطع مؤثری در برابر آن وجود ندارد. نام دیگری جز یک اپیدمی (همه‌گیر) نمی‌تواند داده شود.

اثبات کانسر

از آنجا که پاسخ به سؤال فوق مستلزم بیان یک سری اطلاعات پزشکی است و هدف از نوشتن این کتاب آن است که عموم مردم غیر آشنا به اصطلاحات پزشکی به خوبی بتوانند از آن استفاده کنند سعی می‌شود به آن‌چه تاکنون از نظر علمی کم‌وبیش اثبات شده با بیانی ساده اشاره‌ای بشود.

از آنجایی که علل واقعی بسیاری از سرطان‌ها و از جمله سرطان پستان به درستی مشخص نشده است و هنوز پژوهشگران تنها به عللی که ممکن

است در ایجاد سرطان مؤثر باشند پی برده‌اند، تنها راه مقابله با این بیماری به نظر می‌رسد بالا بردن قدرت دفاعی بدن شما از طریق بهداشت، تغذیه سالم، ورزش، خودداری از استرس‌ها و جز اینها باشد. در این باره به سه مسأله مهم مختصر اشاره‌ای می‌شود:

(۱) علت ناشناخته: تردیدی نیست که در بروز سرطان پستان عوامل چندی مؤثرند که شما ممکن است بارها آنها را شنیده باشید: هورمون استروژن، شروع قاعدگی زودرس، یائسگی با تأخیر، آبستنی در سال‌های آخر دوران باروری، نازایی، قرص‌های جلوگیری از حاملگی، ارث و محیط (که شامل عوامل بسیاری از جمله سموم دفع آفات و سایر مواد شیمیایی است و نیز رژیم غذایی را دربرمی‌گیرد) به خاطر داشته باشیم که اینها گمان می‌باشند و هیچ‌یک به طور قطعی از نظر علمی اثبات نشده است. همه آنها ممکن است در این راستا نقشی داشته باشند یا هیچ‌یک مؤثر نباشد و آنها فقط عوامل شرکت‌کننده باشند. یکی از متخصصین بزرگ سرطان‌شناسی می‌گوید: بیشتر خانم‌هایی که مبتلا به سرطان پستان می‌شوند در هیچ‌یک از گروه‌های با خطر بالا (Risk factor) قرار نمی‌گیرند. و هیچ راهی برای این که پیش‌بینی کنیم چه کسی مبتلا به سرطان پستان خواهد شد موجود نیست. دکتر سوزان جراح پستان می‌گوید «هشتاد درصد خانم‌هایی که سرطان پستان در آنها تشخیص داده می‌شود جز زن بودن، هیچ عامل خطرناک دیگری در آنها یافت نمی‌شود.»

بسیاری از خانم‌ها به نظر می‌رسد که وجود یک مورد سرطان در فامیل خود را بزرگترین عامل خطر می‌دانند، باز نکته جالب این است که بدانید تنها پنج درصد از سرطان‌های پستان را می‌توان به نوعی به سابقه فامیلی بیماری ارتباط داد.

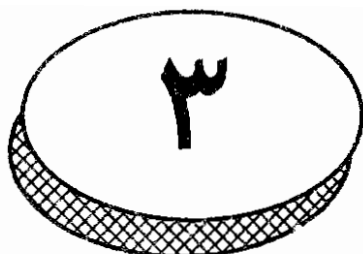
همچنین یک پژوهش در سال‌های اخیر نشان داد که وقتی خانمی به کشور جدیدی نقل مکان می‌کند خطر مرگ و میر سرطان در او همانند خانم‌های ساکن کشور جدید، افزایش یا کاهش می‌یابد. از این یافته چنین به نظر می‌رسد که عوامل محیطی از قبیل تغذیه (رژیم غذایی) بیش از عامل فامیلی مؤثر است. و نیز از همین پژوهش‌ها چنین نتیجه‌گیری شده است که عامل خطر پستان در خانم‌ها با شروع دوران بلوغ و یا تأخیر یائسگی آنها ارتباط چندانی ندارد. پروفیسور ویس رییس دانشکده بهداشت دانشگاه واشنگتن در سیاتل چنین می‌گوید. «اهمیت این پژوهش‌ها این است که این نظریه را در شما تقویت می‌کند که خطر بروز سرطان در شما چیزی نیست که با تولدتان همراه باشد».

(۲) درمان ناشناخته: گرچه هزینه عمده تحقیقات پیرامون سرطان درباره یافتن راههای درمان آن مصرف شده است، هنوز درمان قطعی یعنی دارویی که بتوان با تجویز آن بیماری را ریشه کن کرد یافت نشده است. زنده ماندن پنج سال را به سختی می‌توان به‌عنوان درمان کامل پذیرفت. به‌ویژه وقتی که شما کلیه خانم‌های مبتلا به سرطان را مورد بررسی قرار دهید، خواهید دانست بیست سال پس از تشخیص سرطان در آنها ۸۸٪ آنها از سرطان پستان مرده‌اند به بیان دیگر هشتاد و هشت درصد آنهایی که تصور می‌شد بهبود یافته‌اند از این بیماری مرده‌اند.

(۳) موضوع سوم از دو موضوع دیگر روشن‌تر است. زیرا اگر پیشگیری از سرطان پستان جایگاهی یافته بود وضعیت همه ساله بدتر و بدتر نمی‌شد. حقیقت این است که مسأله مهم پیشگیری از سرطان پستان، به هیچ‌وجه جدی گرفته نشده است. تنها پیرامون آن زیاد گفته شده است. برای مثال بیشتر بودجه‌ای که در آمریکا صرف تحقیقات سرطان‌شناسی می‌شود و سالانه به بیلاردها دلار می‌رسد، مربوط به تشخیص زودرس و

درمان است. برای مثال یکی از مؤسسات بسیار مشهور ملی سرطان از ۱/۸ بلیون دلاری که دریافت داشته تنها پنج درصد آن را در راه پیشگیری از سرطان صرف کرده است.

منظور این نیست که اعتراضی به انجام هزینه برای تشخیص زودرس و درمان سرطان داشته باشیم بلکه چیزی که مورد اعتراض است این واقعیت است که چرا به امر پیشگیری که بسیار مهمتر و حیاتی تر می باشد تا به این حد بی توجهی می شود. اکثر مردم چنین می اندیشند که در کشورهایی چون آمریکا بیشترین هزینه دولت صرف دفاع ملی می شود. دولت ایالات متحده در این امر بودجه عظیمی مصرف می کند. سیصد میلیارد دلار در سال؛ اما هنگامی دچار تعجب خواهید شد که بدانید هزینه مصرفی سالیانه بهداشت و درمان در آن مملکت بیش از سه برابر این مبلغ یعنی یک تریلیون دلار در سال می باشد. و قسمت اعظم این هزینه واقعاً هنگامت به جیب مؤسسات درمان سرطان و کمپانی های دارویی ریخته می شود. به گونه ای که پرفسور ساموئل ابشتین^۱ می نویسد: مؤسسات سرطان از جمله انستیتوی ملی سرطان، جامعه سرطان آمریکا و کمپانی های دارویی وابسته به آنها در واقع نسبت به مسأله مهم پیشگیری از سرطان برخوردی بی تفاوت و گاه خصمانه دارند.



کلمه‌ای که هیچ‌کس مایل به شنیدن آن نیست

سرطان! تنها ذکر این کلمه ناراحت‌کننده و در عین حال غیرقابل فهم است. تنها چیزی که در ذهن انسان با شنیدن این کلمه تداعی می‌شود درد، رنج و سرانجام مرگ است. یکی از زنان برجسته که خود مبتلا به سرطان شده و از آن بهبود یافته بود می‌گوید: شنیدن کلمه سرطان همانند شنیدن کلمه مرگ است. همه ما می‌دانیم که سرطان واقعیتی است موجود و همواره دعا می‌کنیم و امیدواریم که هرگز به آن مبتلا نشویم. همان‌گونه که گفته شد، آنچنان بیماری است که مردم از آن بیش از همه بیماری‌های دیگر وحشت می‌کنند. لیکن تعداد انگشت‌شماری می‌دانند که واقعاً سرطان چیست. چنانچه از دوستان سؤال کنید آیا می‌دانید سرطان چیست؟ ممکن است با چنین پاسخی روبرو شوید. البته که می‌دانم چه کسی است که نداند اما اگر از ماهیت آن پرسشی کنید توضیحی برای شما ندارد جز این که او خود یکی از کارکنان رشته درمان باشد. حتی این عده نیز معمولاً آنچه می‌دانند نتیجه و درمان سرطان است. این که آیا به واقع ماهیت اصلی خود آن چیست موضوعی است که به‌طور کامل هنوز مشخص نشده است.

پیشگیری یا مبارزه با سرطان

در سال ۱۹۷۱ رئیس‌جمهور آمریکا نیکسون طی مراسم رسمی آغاز «جنگ با سرطان» را اعلام داشت و در دسامبر همان سال کنگره، برنامه ملی مبارزه با سرطان را به منزله هدیه سال نو به مردم آمریکا مورد تصویب قرار داد. بودجه انیستیتوی ملی مبارزه با سرطان در سال ۱۹۷۲ به دو برابر افزایش داده شد و با اطمینان خاطر ادعا می‌شد که در سال ۱۹۹۶ به مناسبت دوستمین سال تأسیس دولت ایالت متحده آمریکا پیروزی در جنگ علیه سرطان اعلام خواهد شد. اولین ارزیابی کلی چهارده سال پس از آن نشان داد که به جای ابتلاء یک نفر از هر چهار نفر آمریکایی از هر سه نفر یکی گرفتار آن شده است. دکتر بیلر، متخصص آمار، دانشگاه هاروارد و ناشر مجله انیستیتوی ملی سرطان نتیجه بررسی‌های انجام یافته در جریان سی و پنج سال نبرد علیه سرطان یعنی از سال ۱۹۵۰ تا سال ۱۹۸۵ را چنین خلاصه می‌کند. «هیچ دلیلی وجود ندارد که بپذیریم نتیجه ابتلا به سرطان - یعنی مرگ - پس از سی و پنج سال کوشش شدید و تلاش‌های شبانه‌روزی، بهبود چندانی یافته باشد. در واقع در مقابل با سرطان به‌طور کلی ما اندکی نیز عقب‌نشینی کرده‌ایم. موارد بروز سرطان همچنان رو به افزایش است و این نشان می‌دهد که در پیشگیری یا کنترل علل به وجود آورنده سرطان تاکنون شکست خورده‌ایم.» و نیز دکتر بیلر در مجله پزشکی نیوانگلند در سال ۱۹۹۷ در مقاله‌ای می‌نویسد که هنوز مهمترین مسأله درباره سرطان پیشگیری از آن می‌باشد. و نیز دکتر اپشتین^۱ در مرکز پزشکی دانشگاه شیکاگو در پاسخ به پرسشی در این مورد چنین می‌گوید: «فکر می‌کنم ما در جنگ علیه

سرطان به واقع شکست خوردیم، و در طی چهل سال گذشته موارد بروز این بیماری به واقع افزایش یافته است.»

از زمان اعلام جنگ به وسیله ریچارد نیکسون در سال ۱۹۷۱ تا پایان ۱۹۹۴ بیست و سه بلیون دلار در زمینه سرطان‌شناسی در ایالات متحده خرج شده است و مرگ و میر ناشی از آن نه تنها کاهش نیافته بلکه ۸٪ نیز فزونی گرفته است. نتیجه این که متخصصین امر به کنگره بیان داشتند که جنگ با سرطان متوقف شده و این بیماری طی پنج سال آینده به بیشترین عامل مرگ در جامعه تبدیل خواهد شد.*

سرطان به واقع چیست؟

با توجه به هدف کلی این کتاب یعنی تغذیه بهتر برای سالم‌تر و طولانی‌تر زیستن؛ رهایی از بیماریهای کشنده‌ای چون بیماریهای قلب و سرطان و تکیه کلی آن بر پیشگیری، بدیهی است که هدف ما بیان علمی ماهیت سرطان نمی‌باشد و تنها خلاصه قابل فهم برای عموم را در اینجا یادآور می‌شویم. بسیاری از مردم تصور می‌کنند روشن کردن مسأله سرطان و ساده کردن فهم آن وظیفه بسیار بفرنج و نشدنی است. زیرا این موضوع آن چنان در زیر انبوه اصطلاحات و جملات علمی پنهان شده است که روشن کردن آن به زبان مردم فهم مشکل به نظر می‌رسد. اما هنگامی که مسأله حفظ سلامت بدن مطرح است. در مورد جسم شما و دانش پزشکی به دو گونه می‌توان اطلاع داد یکی راهی پیچیده و غیر قابل درک برای عامه مردم و دیگری روشی روشن و عامه فهم. سرطان یکی از

* کاهش مصرف سیگار و مواد زیان‌بخش از یک سو و توجه مردم به ورزش و کاهش مصرف فرآورده‌های حیوانی از موارد مرگ ناشی از بیماریهای قلب به نسبت سرطان کاهش یافته است و این پیش‌بینی ناشی از سیر این روند است.

عمده‌ترین مسائل جهان پزشکی امروز است که به نظر کسانی که با دانش پزشکی سروکار ندارند درک جزئیات آن بغرنج و غیرقابل باور می‌رسد. اما در واقع چنین نیست. گرچه ممکن است افراد زیادی به ویژه دست‌اندرکاران حرفه‌ای پزشکی با نظریه اینجانب موافق نباشند. با این همه اگر منظور بیان جنبه‌های بهداشت طبیعی مقابله با سرطان باشد، درک آن برای همگان بسیار ساده و آسان می‌باشد.

بدن شما از تعداد بسیار زیادی سلول تشکیل شده است، حدود یکصد تریلیون. بدون استثناء تمامی قسمت‌های بدن شما از سلول‌های ساخته شده است از پوست گرفته تا استخوان‌ها، عضلات، مو، دندان، بستر ناخن، طناب صوتی، کره چشم‌ها و هر چیز دیگر. تمامی این سلول‌ها بدون استثناء در تحت هدایت و رهبری مغز قرار دارند. به نظر می‌رسد یکی از شگفت‌انگیزترین پدیده‌های تمامی خلقت جهان این است که هریک از این صد تریلیون سلول به‌طور مداوم پیام‌هایی به مغز ارسال و از آن راهنمایی در مورد مسائل مختلف طلب می‌کنند و هریک از سلول‌ها، همچون سربازی گوش به فرمان، آماده پذیرش فرمان مغز است. هر نوع فعالیتی هرچقدر هم جزئی به نظر برسد، تحت هدایت و نظارت مغز انجام می‌گیرد. روندی منظم، بلاوقفه و قابل پیش‌بینی. هیچ یک از سلول‌ها هیچ کاری را یک طرفه انجام نمی‌دهند. اما در این مورد نیز مانند همه موارد حیات، استثناهایی وجود دارد. استثناء در این جا... سرطان است. یک سلول سرطانی در واقع سلولی است معمولی که آنچنان تحت تأثیر مواد سمی، دچار اختلال شده است که تماس خود را با مغز از دست داده، دیگر تحت کنترل آن قرار ندارد. در حالی که یک سلول معمولی، پس از زمان معین و ثابتی، تقسیم می‌شود و یا تولیدمثلش متوقف می‌گردد، سلول سرطانی چنین نیست. این سلول‌ها با یک روش

کاملاً بی‌نظم و قاعده شروع به تقسیم و تولیدمثل می‌کنند. دو سلول معمولی را همین که روی یک لام پهلوی یکدیگر قرار دهیم، به محض تماس با هم رشد خود را متوقف می‌سازند. سلول‌های سرطانی تحت همین شرایط وحشیانه به رشد خود ادامه داده از کنترل خارج هستند و در بسیاری از موارد سرطان‌ها، همین رشد نامحدود سلول‌های سرطانی، سبب به وجود آمدن غده (تومورهای) می‌شود که به سلول‌های معمولی حمله و آنها را نابود می‌سازد.

بدیهی است آنچه تمامی جهان مایل به دانستن آن هستند این است که چه چیزی سبب یاغی شدن سلول‌های سرطانی می‌شود. روشن کردن این حقیقت به کشف راز سرطان می‌انجامد. بر طبق مفاهیم بهداشت طبیعی این سموم هستند که سلول‌های طبیعی را به طور مداوم تحت تأثیر قرار داده، سرانجام آنها را به حالت جنون سرطانی دچار می‌سازند. بدن ما خود در نتیجه سوخت و ساز مواد مختلف غذایی سموم مختلفی تولید می‌کند، همچنین ما با خوردن غذاها و یا نوشیدن آشامیدنی‌های مختلف سموم دیگری را وارد بدن خود می‌سازیم و سرانجام سلول سرطانی، در منتهی‌الیه یک روند طولانی بیمارگونه به وجود می‌آید به عبارت دیگر مسأله مهمی که باید توجه داشته باشید این است که سرطان حمله نمی‌کند بلکه در یک روند طولانی به عرصه ظهور می‌رسد.

گرچه ما بسیاری از عواملی که سبب پیدایش سرطان می‌شوند آگاهی داریم معهداً از آن سری رویدادهایی که رُخ می‌دهند تا یک سلول طبیعی به صورت سلول سرطانی درآید دانش کافی نداریم. این روند تبدیل سلول طبیعی را به سلول سرطانی سرطان‌زایی (کارسینوزتن)^۱ می‌گویند.

به نظر می‌رسد همه سرطان‌ها اختلالی در مکانیسم‌های تقسیم سلولی باشند. رشد و تقسیم (افزایش) سلولی در تمامی دوران زندگی هر سلول تداوم دارد و تحت کنترل عوامل بسیار دقیقی قرار گرفته. این عوامل ممکن است تقسیم سلولی را تحریک (تسریع) کنند یا برعکس مانع تقسیم سلولی شوند. تأثیر این عوامل و چگونگی عملکرد آنها پیچیده و بغرنج می‌باشد، اما از ساختار ژنتیک سلولی یا DNA آغاز می‌شوند. DNA شامل ژن‌ها هستند که این تقسیم سلولی را هدایت می‌کنند. چنانچه این ساختار ژنتیک آسیب ببیند به پیدایش فاکتورهایی می‌انجامد که دارای ساختمان پروتئین دگرگون شده‌ای هستند که از کنترل مکانیسم طبیعی حاکم بر بدن و آن محیط سلولی خارج می‌شوند.

و به این مفهوم می‌توان همه سرطان‌ها را وابسته به ژن‌ها (ژنتیک) دانست یعنی همه ناشی از عملکرد نامناسب ژن‌ها هستند. درصد کمی از موارد این اختلال عملکرد ژن‌ها ممکن است از والدین به شما به ارث برسد. در چنین مواردی سرطان را «ارثی» می‌نامیم.

سرطان‌های غیرارثی که اکثریت عمده را تشکیل می‌دهند معمولاً در سنین بالای عمر و در نتیجه قرار گرفتن بدن در برابر هورمون‌های درونی آن و مقدار زیادی عوامل سرطان‌زای محیط (بیرونی) به وجود می‌آیند. بروز تعداد زیادی سرطان‌های ریه در بین کارگرانی که با پنبه نسوز^۱ سروکار داشته و سرطان‌های پوستی در خانم‌هایی که با رنگ‌های رادیواکتیو کار می‌کردند، از جمله این سرطان‌ها هستند.

چرا سرطان به وجود می‌آید؟

در تمامی عرصه‌های حیات، خواه مسأله بحث پیرامون سرطان باشد

یا چیز دیگر، ما مجبوریم بر طبق قوانین علت و معلول عمل کنیم. هر کنشی را واکنشی است. سرطان هرگز به ناگهان بروز نمی‌کند بلکه نتیجه اجتناب‌ناپذیر عللی است که طی زمان‌های طولانی، از بین نرفته‌اند. درمان‌های مرسوم، اعم از جراحی، شیمی‌درمانی، رادیوتراپی در واقع به آخرین مرحله رشد حمله می‌کنند. یعنی پس از وقوع حادثه. و در واقع معلول را هدف حمله قرار می‌دهند و از علت چشم‌پوشی می‌کنند چنانچه شخصی توموری در بدن داشته باشد و آن را با عمل جراحی بردارند و آن شخص بلافاصله به همان روش زندگی که سبب به وجود آمدن این مسأله برای او شده باشد پردازد، در واقع هیچ اقدامی در مورد علت به وجود آمدن تومور نشده است. سلامت واقعی او بازگشت نکرده است و همین شرایط به وجود آورنده تومور بار دیگر «باز خواهند گشت» و هنگامی که توموری مجدداً به وجود آمد، گفته می‌شود عود کرده است یا تومور دیگری به وجود آمده. اما در واقع آن هرگز بازگشتی در کار نبود زیرا به‌طور کلی از بین نرفته بوده است. برداشتن یک غده پروستات یا عضوی دیگر و یا قطع پستان و برداشتن مجموعه‌ای از غدد لنفاوی بدون از بین بردن علت سرطان با این تصور که سرطان باز نخواهد گشت شبیه این است که شما تمامی سیب‌های یک درخت را بکنید و تصور کنید که دیگر سببی در آن رشد نخواهد کرد.

تنها هنگامی سلامت واقعی آغاز و روند رشد غیرطبیعی سلول سرطانی متوقف می‌شود که شرایط سمی به وجود آورنده آن از بین برده شود و بدیهی است این اقدام باید هنگامی صورت پذیرد که زیان‌های وارده از روند رشد سلول‌های سرطانی، غیرقابل برگشت نشده باشد. چنانکه سرطان متاستاز بدهد یعنی از محل اصلی خود حرکت و به قسمت‌های دیگر بدن یورش برده باشد، بدیهی است اقدامات

پیشگیری‌کننده بی‌نتیجه است و باید در صدد یافتن راه دیگری بود و بدیهی است که این راهی است سرازیر نه رو به سربالایی. به خاطر آورید که قبل از این که سرطان بتواند مشخص شود، گاه روندی ده ساله طی کرده است. این نیست که شما یک روز سالم بوده و یک روز بیمار شده باشید. ممکن نیست با حال سلامت به خواب رفته و مبتلا به سرطان از خواب بیدار شوید. بیماری در واقع چنانچه گفته خواهد شد هفت مرحله کاملاً مشخص دارد. زمانی نسبتاً طولانی برای طی این مراحل لازم است و چنانچه در هر یک از مراحل شش‌گانه اولیه، مشکلات به وجود آمده را حل کنید، سلامت شما بازگشته و سرطان یعنی مرحله هفتم بروز نخواهد کرد. به بیان دیگر شما سالیان درازی وقت در اختیار دارید تا اقدامات لازم پیشگیری‌کننده از بروز سرطان انجام دهید. علاوه بر این بدن شما همواره برای انجام وظایف خود آماده است.

بدن خود ترمیم

بهداشت طبیعی به ما می‌آموزد که بدن همواره و همیشه در راه دست‌یابی به بالاترین حد سلامت ممکن در تلاش و کوشش است. بدن انسان خود نگهدار، خود ترمیم و خودساز می‌باشد و به‌طور مداوم در حال ایجاد مواد و به‌وجود آوردن نیروهای لازم در یک تلاش خستگی‌ناپذیر برای دست‌یابی و حفظ سلامت خود می‌باشد. سلامتی یک حالت طبیعی و معمولی بدن شما است. بیماری غیرطبیعی و غیرمعمول است. هنگامی که سالم هستید بدن شما به‌طور خودکار تمامی کوشش‌های خود را در جهت نگهداری آن به کار می‌برد و هنگامی که در وضعیت بیمارگونه‌ای قرار گرفتید کلیه ارگان‌های شما هوشیارانه می‌کوشد تا سلامت خود را بازیابد هر یک از تریلیون‌ها سلول بدن شما هر روز و

هر شب بلاوقفه و ظایف خود را انجام داده در یک کوشش پایان‌ناپذیر برای دستیابی مجدد به سلامت و حفظ آن مشغول می‌باشند.

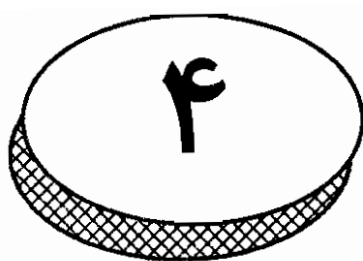
به‌عنوان نمونه اگر توپ پر از بادی را درون آب فرو برید به محض این که آن را رها کنید سریعاً به سطح آب باز می‌گردد بدن شما نیز هر زمانی که به هر دلیلی سلامت خود را از دست دهد برای بازیابی آن به سرعت وارد عمل می‌شود. توپ رها شده درون آب، تنها و تنها می‌تواند یک راه را انتخاب کند بازگشت سریع به سطح آب هر قدر سریع که ممکن است. در این بازگشت تردیدی وجود ندارد و از این طرف به آن طرف نیز نمی‌رود، راه دیگری نیز ندارد. تمایل شدید بدن شما نیز برای بازگشت به سلامتی همین‌گونه است بدن همواره می‌کوشد هر چه سریع‌تر که ممکن است و به بهترین شکل سلامتی خود را بازیابد تنها عاملی که می‌تواند بدن شما را از دستیابی به یک سلامت خلاق محروم سازد این است که آن را وادار سازید بیش از توان دفاعی خود گرفتار حمله‌های مختلف عوامل مخرب شود. حتی در آن زمان نیز بدن شما دست از کوشش برنداشته و تسلیم نمی‌شود. تا زمانی که زنده است به کوشش خود در راه بازیابی سلامت ادامه می‌دهد.

خوشبختانه بدن ما دارای مکانیسم خوبی است که هر زمانی سلامتی آن به مخاطره افتد ما را هشدار می‌دهد و هر قدر مسأله پیش آمده مهم‌تر باشد این هشدار جدی‌تر خواهد بود. متأسفانه بیشتر مردم درک نمی‌کنند که بدن آنها می‌کوشد آنان را از خطر قریب‌الوقوع آگاه سازد و از آنجایی که این هشدارها آن‌گونه که باید شناخته نشده یا مورد توجه قرار نمی‌گیرند و یا به وسیله داروها ساکت می‌شوند. روند حرکت به سوی ایجاد سرطان در نقطه‌ای که دفاع بدن بنا به هر علتی ضعیف‌تر شده هم‌چنان ادامه یافته و بدون این که بتوان آن را شناخته و به موقع پیشگیری

و اصلاح کرد؛ رو به وخامت گذاشته، به سرانجامی ناخوشایند از جمله سرطان منتهی می‌شود.

در طی شش مرحله اول بیماری، بدن همین‌گونه هشدارها را می‌دهد و مسأله حیاتی این است که شما آنها را مورد توجه قرار داده، معنی واقعی آنها را درک کنید. چنانچه شما بتوانید این هشدارها را همان‌گونه که هستند بشناسید می‌توانید اقدامات مناسبی برای پیشگیری از پیامد نهایی سرطان انجام دهد.

در فصل بعد ما هفت مرحله بیماری سرطان و علائم هشداردهنده آن را به‌طور خلاصه از نظرتان می‌گذرانیم. آن را به دقت و چنانچه لازم است چند نوبت مطالعه کنید. با اطلاعاتی که به شما داده می‌شود خود را به خوبی آشنا کنید. زیرا اقدام به موقع نه تنها شما را از درد و رنج تحمل‌ناپذیر رها می‌کند بلکه زندگی شما را نیز نجات می‌بخشد و این خود یکی از مهمترین گام‌ها در راه دستیابی به سلامتی خلاق می‌باشند.



هفت مرحله بیماری

سلامتی کامل ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ سرطان

شما «نموداری» را مشاهده می‌کنید که در سرآغاز این نوشته نیز از آن ذکری به عمل آمد. همه ما آرزو داریم که قبل از نخستین مرحله این نمودار یعنی همواره در سلامت کامل به سر برسیم. و حفظ چنین وضعیتی نیز یکی از اهداف این کتاب است. شاید بارها جملاتی از این قبیل به گوشتان خورده باشد «باور کردنی نیست او خیلی سالم به نظر می‌رسید» و یا «من همین دیروز او را دیدم بسیار سرحال و بشاش بود».

یک موضوع را همیشه در نظر داشته باشید بیماری و به‌ویژه سرطان هرگز آنی و ناگهان به سراغ کسی نمی‌آید. به‌ویژه سرطان برآیند سال‌ها غفلت و تجاوز به حدود سلامتی سیستم‌های دفاعی مختلف بدن شما است. از اولین مرحله بیماری تا مرحله هفتم آن (سرطان) ممکن است سالیان درازی بگذرد. در هریک از مراحل شما می‌توانید از پیشرفت بیماری جلوگیری و همزمان با آن همه درد و رنج‌ها و ناخوشی‌هایی که در زمان بروز علائم مختلف مراحل گوناگون به مخاطره افتادن سلامتی شما بروز می‌کنند جلوگیری به عمل آورید. با آشنا شدن با هفت مرحله مختلف بیماری و علائم هشداردهنده آنها شما می‌توانید کنترل سلامتی خود را به دست گیرید و در این راستا تنها خود شما عهده‌دار مسئولیت می‌باشید نه هیچ نیروی خارجی دیگر.

یک: ضعف و بیحالی (Enervation) یا کاهش انرژی

حالت ضعف و بیحالی اولین مرحله بیماری است. ریشه آن کلمه «انرژی» می باشد و انرژی ماهیت واقعی همه زندگی است. موجودیت واقعی هر یک از ما در هر زمانی وابسته به میزان انرژی است که در دسترس ما قرار داشته و می توانیم آن را برای انجام کارهای مختلف سیستم های بدنمان به کار گیریم. ضعف و سستی حالتی است که در آن یا بدن ما به اندازه کافی برای انجام وظایف حیاتی خود انرژی تولید نمی کند و یا وظایفی که می بایست در آن شرایط انجام دهد آن چنان از حد معمول بیشتر شده که تولید انرژی عادی بدن پاسخگوی آن نیست. هنگام بروز چنین رویدادی بدن آسیب دیده و باز هم تولید انرژی آن کاهش می یابد و در واقع همه عملکردهای بدن آسیب می پذیرند. و از جمله مهمترین این اعمال روند حذف فرآورده های سمی تولید شده در جریان متابولیسم (سوخت و ساز) خود انساج مختلف بدن و یا زوائد مواد غذایی وارد شده به آن می باشد. وجود مقدار معین سموم در بدن کاملاً طبیعی است. مشکل هنگامی بروز می کند که میزان سموم تولید شده بیش از مقدار دفع شده باشد. و این امر نه تنها سبب ناتوانی بیشتر بدن برای تولید انرژی و یا جایگزینی انرژی از دست رفته می شود، بلکه موجب تجمع بیشتر سموم در بدن می گردد. (این موضوع بعداً بیشتر مورد بحث قرار خواهد گرفت) از آنجایی که انرژی هنگام خواب تا حدی ذخیره می شود، اولین علامت هشداردهنده از این که شما ممکن است دچار کاهش انرژی شده باشید این است که دچار حالت خواب آلودگی و خستگی شده، طی روز نیاز به خواب های متناوب داشته، یا خواب شب شما بیش از اندازه معمول باشد.

دو: توکسمی (مسمومیت)

توکسمی (که همچنین توکسیکوز و یا اوتواینتوکسی کیشن^۱) نیز گفته می‌شود، هنگامی روی می‌دهد که مواد سمی که در بالا به آنها اشاره شده، قسمت‌های مختلف بدن از جمله خون، لنف و دیگر بافت‌ها را اشباع می‌سازد. بدن این وضعیت را شناسایی کرده می‌داند که باید برای حفظ سلامتی خود کوشش کند تا از شر آن خلاص شود. در نتیجه این حالت دو علامت هشداردهنده بروز می‌کند. اولین علامتی که باید سعی در شناخت آن کرد نوعی احساس ناراحتی کلی است. خود این روند بار بیشتری برای تأمین انرژی به بدن تحمیل می‌کند و چنانچه شخص در این زمان تحت فشار کار بیش از حد، استرس و یا فقدان استراحت و خواب کافی - که همه بخش لوجستگی تأمین انرژی بدن هستند - باشد، بدن احساس خستگی و فرسودگی بیشتر می‌نماید. و چنانکه ادامه این روند پایان نپذیرد مرحله بعد بیماری شروع می‌شود.

سه: تحریک یا آزار (Iritation)

در حالی که در نخستین مرحله تنها علائم هشداردهنده نوعی احساس خستگی است، توکسمی و نتیجه حاصله از آن یعنی تحریک علائم هشداردهنده، آشکارتری را سبب می‌شوند. این مرحله از بیماری در واقع به آن جهت بروز می‌کند که شما را از یک سطح پیشرفته‌تر توکسمی آگاه کند به امید آنکه گام‌هایی در راه اصلاح آن بردارید.

مرحله تحریک حالتی است که در آن بدن یک سری از مکانیسم‌های دفاعی خود را به کار گرفته برای خلاصی خود از انباشته شدن بیشتر مواد سمی به نوعی بسیج داخلی اقدام می‌کند. این بسیج متوجه یک نقطه معینی

از بدن است که بیشتر مورد هجوم قرار می‌گیرد. و این روند می‌تواند در هریک از قسمت‌های بدن بروز کند. البته تحریک آن چندان دردناک نیست که شما را وادار نماید که به پزشک مراجعه کنید لیکن به اندازه کافی ناخوشایند است به گونه‌ای که شما در جستجوی راهی برای خلاص کردن خود از آن ناراحتی می‌باشید. تحریک راهی است که بدن برای وادار ساختن شما به نوعی عمل برای پیشگیری از ادامه روند بیماری انتخاب کرده است. نمونه آشکار تحریک، اسهال و یا تکرر ادرار می‌باشد. این هر دو ممکن است به خودی خود دردناک نباشند مگر این که طی مرور زمان به آنها توجه نشود. روده‌ها و مثانه به‌طور آشکار راه‌هایی هستند که بدن برای تخلیه سموم خود به کار می‌برد. اگر قرار باشد سموم در قسمت‌های دیگری از بدن تجمع یافته باشد علایم آنها به این آشکاری نیست.

بسیاری از علایم هشداردهنده تحریک برای شما قابل شناختن می‌باشند. برای مثال یک علامت مشترک ناشی از توکسمی، خارش است. پوست نه تنها بزرگترین ارگان بدن می‌باشد بلکه ارگان دفع زواید نیز هست. بدن به راحتی و به‌طور منظم با استفاده از حدود چهار بیلیون منفذ پوستی که در سراسر بدن گسترده شده (از بالاترین نقطه پوست سر تا نوک پاهای شما) سموم زیادی را دفع می‌نماید. چنانچه هر قسمت از بدن شما به خارش افتد علامت کلاسیک آشکاری است که نشان می‌دهد سمومی در حال دفع شدن از منافذ آن قسمت می‌باشد و هنگامی که این حالت اندکی بیش از معمول باشد به آن تحریک پوستی می‌گوییم. این‌گونه تحریک حالتی است که به خودی خود دردناک نبوده، چندان هم جدی نیست. اما کم‌وبیش آزاردهنده و روش هشداردهنده‌ای برای بدن است. که اگر مورد توجه قرار نگیرد، و علت به وجود آورنده آن از بین نرود، همین علامت می‌تواند پیشرفت کرده بسیار آزاردهنده باشد.

علاوه بر خارش، علائم دیگری چون حالت تهوع، بدون علت خاص

به ویژه هنگام صبح بروز می‌کند و یا احساس مداوم نوعی خارش و یا سوزش در بینی، و یا چنانچه شما بدون علت و یا بدون علت آشکار، احساس بدخلقی نمایید و یا به راحتی عصبانی شده از جا در بروید، هریک می‌توانند در زمره علایم هشداردهنده برای مرحله سوم به حساب آیند. بارها شنیده‌اید، گفته می‌شود «تحریکش نکن خلق و خوی خوبی ندارد» افراد در این حالت به راحتی تحریک می‌شوند، زیرا به سادگی عاملی آنها را از درون تحریک کرده است.

نشانه‌های دیگر هشداردهنده در مورد مرحله سوم (تحریک) عبارتند از: عصبانیت، افسردگی، اضطراب، تشویش و نگرانی به ویژه زمانی که این نشانه‌ها تازه باشد. در این حالت، دچار سردردهای مکرر یا درد در نقاط دیگر بدن می‌شوید و یا برخلاف گذشته تازگی‌ها دیر خوابتان می‌برد، یا به خوبی گذشته نخوابیده، به سرعت افزایش یا کاهش وزن پیدا می‌کنید، یا زیانتان باردار و تنفستان بدبو، بوی عرق بدنتان تندتر از گذشته، صورتتان تکیده‌تر و زیر چشمتان کبود می‌شود. در مورد خانم‌ها قاعدگی بی‌موقع و یا خونریزی بیش از حد، اینها همه می‌توانند از زمره علام هشداردهنده مرحله سوم محسوب شوند.

ممکن است شما بگویید بسیار خوب اینها همه علایم بسیار روشن و کاملاً دقیقی هستند و هنگامی که بدن در وضعیت توکسمی قرار می‌گیرد، به خوبی توجه ما را به خود جلب خواهد کرد، اما با نهایت تأسف بعضی مردم سال‌ها در حالت تحریک به سر می‌برند بدون این که به آن توجه کافی نشان دهند. ناراحتی‌های پیش آمده به نظر آنها چندان جدی و قابل توجه نمی‌رسد که به دنبال راه درمان آن باشند. به گونه‌ای شعار «با آن بساز» در پیش گرفته‌اند اما همین که آثار مراحل ضعف، توکسمی و تحریک مدت‌ها به طول انجامید، سموم تجمع یافته تمرکز بیشتری به خود گرفته، سرانجام مرحله چهارم بیماری، بروز می‌کند.

چهار: التهاب (inflammation)

التهاب شدیدترین تلاش بدن برای پاکسازی و تجدید قوا می باشد. هنگامی که این مرحله بروز کند شما به روشنی درخواهید یافت که مشکلی پیش آمده است زیرا همراه با درد می باشد. درد چیزی نیست که خود به خود و بدون علت بروز کند. و مجازات بدون دلیل نمی باشد. درد هدفمند می باشد.

گفتیم که هدف از ارائه این کتاب این است که به شما دیدگاه خوبی در مورد سلامتی و بیماری ارائه کند. درک ماهیت واقعی درد و نقشی که این پدیده در راستای هدف فوق ایفا می کند، می تواند طرز تفکر جدیدی در این راستا به شما ارائه دهد. درد دوست شما است: این است مفهوم جدید. ممکن است در هنگام بروز آن، احساس ناراحتی کنید و یا ممکن است دوستی باشد که ظاهراً از این که زنگ درب خانه شما را به صدا درآورده چندان خوششان نیاید، معهذا او یک دوست واقعی است. این که بیاموزید درد را با دیده ای متفاوت از گذشته بشناسید در همه عمر به شما کمک خواهد کرد. سعی من بر این نیست که شما را متقاعد کرده باشم که درد را دوست داشته باشید، نه، خود من نیز آن را دوست ندارم لیکن آن را درک می کنم، و تنها هنگامی که شما نیز آن را درک کنید، از رسیدن این دوست ناراحت نخواهید شد.

اگر شما بدون توجه دست خود را روی شیئی داغی قرار می دادید اما درد و سوزش شما را آگاه نمی ساخت چه پیامدی روی می داد؟ چنانچه با پای برهنه روی شیشه شکسته ای پای می گذاردید و درد را احساس نمی کردید چه اتفاقی می افتاد؟ درد عامل مهم نگهداری شما است. نه تنها مانع از آن می شود که ما دست خود را روی شیئی داغ قرار نداده و یا پای برهنه روی شیشه راه نرویم، بلکه ما را آگاه می سازد که کجا سلامتی ما به خطر افتاده است. درد مؤثرترین علامت هشداردهنده بدن است.

به‌ویژه به این منظور طرح‌ریزی شده است که وسیله‌ای در اختیار شما برای پیشگیری از مخاطرات بیشتر باشد. برای این که به ما هشدار دهد چنانچه دست به اقدامات اصلاحی نزنیم در معرض خطر هستیم. لیکن از آنجا که به ما آموخته نشده است آن را به‌عنوان یک پیام‌آور دوستانه تلقی نمی‌کنیم. وقتی که درد مزمن و سرکش می‌شود خود علامتی است حاکی از این که بدن بیش از پیش در یک تلاش مایوسانه برای رها کردن خود از حالت توکسمی دائم پیش‌رونده می‌باشد. و به این منظور تداوم می‌یابد که توکسمی نتواند سبب آسیب‌تخریبی بیش از حد شود. درد وسیله‌ای است که سیستم هشیاری بدن آن را برای جلب توجه شما به کار می‌برد. اما آیا واقعاً درد توجه شما را جلب می‌کند؟

به واقع اندکی از مردم درک می‌کنند که درد یک روش پاکسازی و شفاف‌بخش بدن در راه تلاش خود برای تثبیت مجدد سلامتی آن می‌باشد. به‌جای آنکه آن را به منزله «حمله‌ای» علیه سلامت خود تلقی کنید، کافی است به آن توجه کافی مبذول داشته، در صدد چاره برآیید. و بدیهی است که پزشک شما به دنبال علت اصلی به‌وجود آورنده آن رفته قبل از هر چیز به این نکته توجه خواهد داشت که درد فعلی شما پیام‌آور کدامین به‌هم‌خوردگی سیستم دفاعی بدن و در چه قسمتی از آن می‌باشد. بسیاری از داروها در از بین بردن علت مسأله نقشی ندارند و تنها برای کاهش درد از آنها استفاده می‌شود و متأسفانه اکثراً سطح توکسمی ما را نیز افزایش داده، گاه دچار توهم اشتباه‌آمیزمان می‌کنند که گویی مشکل اصلی حل شده است. کافی است به این نکته نیز توجه داشته باشیم که درد، ناراحتی و حالت ناخوشی می‌توانند علایم ولو اولیه و ضعیفی از قریب‌الوقوع بودن احتمالی عارضه جدی‌تری باشند.

هنگام التهاب، سموم تجمع یافته در بخش معینی از بدن (پروستات در آقایان، پستان‌ها در خانم‌ها) و جز این‌ها، به منظور جلب توجه سیستم

دفاعی به آن منطقه می‌باشد. عضو مورد نظر به این دلیل ملتهب می‌شود که به‌طور مداوم در طی مدت زمانی به وسیله موادمسمی تحریک شده‌است. هنگامی که التهاب به وجود می‌آید اصطلاح پزشکی که در مورد آن به کار می‌رود "Itis" در پایان کلمه مربوطه با التهاب موضع مورد نظر است. برای مثال آپاندیسیت (Appendicitis) که همه می‌شناسیم "Arthritis" التهاب مفاصل و "Colitis" التهاب روده بزرگ می‌باشد. بسیاری از التهاب‌ها آشکارترین هشدار بدن برای به کار بردن تمامی توان خود، جهت رهایی از وضع به وجود آمده است. مجموعه اقداماتی که بتواند سطح تجمع سموم را در بدن شما پایین آورده، سرانجام آن را پاکسازی کند.

اما با نهایت تأسف بسیاری از مردم در آنجا که باید دست به اقدامات اساسی نمی‌زنند. بلکه اکثراً با نوعی خوددرمانی و استفاده بی‌رویه از داروهای آرام‌بخش و مسکن درد را «می‌کشند» هنگامی که تلاش پاکسازی بدن بدین‌گونه با داروها متوقف شود سطح مسمومیت بدن در آن نقطه آزرده افزایش یافته، سرانجام ارگان‌های دیگر بدن را نیز در برمی‌گیرد و استفاده بی‌رویه از داروهای مسکن اکثراً به تشدید این روند منجر می‌گردد. مرحله چهارم مهم‌ترین مرحله است و اگر به موقع مورد توجه قرار گیرد می‌تواند روند رو به سقوط سلامت کلی بدن شما را متوقف نماید و توانمندی و شادابی شما را پیش از وقوع فاجعه به شما بازگرداند. در مورد مراحل یاد شده سرطان شما درست در نیمه راه هفت مرحله آن قرار گرفته‌اید. و زمان اقدام قطعی شما است و چنانچه حالت مسمومیت پیش آمده را بهبودی نبخشید مرحله پنجم فرا می‌رسد.

پنجم: زخمی شدن

پس از این که مدت‌ها مقادیر قابل توجهی از سلول‌های بدن در اثر هجوم عوامل نامساعد از بین رفتند، سرانجام مرحله پنجم فرا می‌رسد.

این وضعیت اکثراً، شدیداً دردناک است زیرا اعصاب ناحیه مربوطه مورد هجوم قرار گرفته است. زخم‌ها می‌توانند داخل یا در سطح خارجی بدن باشند. یک مثال زخم داخلی، زخم معده کلاسیک می‌باشد - زخمی که در مخاط معده ایجاد شده و جدار آن را به درون مخاط معده سوراخ کرده است. کسانی که دچار این نوع زخم شده‌اند به خوبی می‌دانند که تا چه دردناک است. زخم خارجی، زخمی است که در قسمت‌های سطحی بدن یا در مخاط دهان (مانند آفت) یا قسمت‌های مختلف پوست بدن یافت می‌شوند. چنانچه سطح توکسین‌های موجود در محل ایجاد زخم زیاد نباشد سیستم دفاعی بدن آن را بهبود خواهد بخشید.

شش: سفت و سخت شدن (Induration)

یک شکل سفت شدن اسکار می‌باشد که عبارت است از بافت سفت و سختی که در محل بافت‌های از بین رفته به وسیله زخم به وجود می‌آید. لیکن این سفتی جهت و منظور معینی را دنبال می‌کند. در واقع مواد سمی که سلامت بدن را مورد تهدید قرار می‌دادند، به وسیله جدار از بافت‌های سفت و سخت به گونه کیسه‌ای محدود می‌شود و این یک طریقی است که بدن مصونیت خود را در مقابل مواد سمی تضمین می‌کند به این ترتیب که آن را در یک نقطه نگه داشته، از گسترش آن به دیگر قسمت‌های بدن جلوگیری می‌کند. این کیسه (ساک) به شکل یک تومور یا غده است که در بسیاری مواقع به اشتباه کانسر تشخیص داده می‌شود.

سفت و سخت شدن آخرین مرحله‌ای است که بدن هنوز کنترل سلول‌های خود را در اختیار دارد. و چنانچه عوامل تخریبی که تا این مرحله مشغول فعالیت بودند، همچنان به خرابکاری خود ادامه دهند پاره‌ای از سلول‌های آن قسمت از بدن «دچار جنون» می‌شوند. آنها به صورت انگل‌هایی آنچه مواد غذایی سازنده که به آن قسمت از بدن می‌رسد را

مصرف کرده و در مقابل، هیچ چیز به بدن باز نمی‌گردانند. مسمومیت مداوم آنها به واقع سبب شده است که کُد ژنتیک آنها به هم خورده، به سلول‌های وحشی و نظم‌ناپذیر تبدیل بشوند و هنگامی که سلول‌ها به این گونه وحشی می‌شوند، حالتی است که آن را کانسر (سرطان) می‌نامیم.

هفتم: سرطان

سرطان به واقع نقطه‌نهایی یک روند طولانی بیماری می‌باشد و چنانچه علل به وجود آورنده آن همچنان تداوم داشته باشد، معمولاً سرانجام آن بسیار ناخوش آیند است. در این مرحله انرژی حیاتی بخشی از بدن در سطح بسیار پایینی قرار دارد؛ این سلول‌ها دیگر تحت کنترل مغز نبوده به گونه‌ای سازمان نیافته افزایش وحشیانه‌ای حاصل می‌کنند. با تقویت سیستم دفاعی بدن از جمله پی‌گیری رژیم‌های غذایی سالم روند سرطان را می‌توان متوقف و یا حتی بازگرداند، لیکن این امر نیاز به یک تلاش آگاهانه و متمرکز دارد. و چنانچه ذکر شد هدف تمامی کتاب این است که به شما نشان داده شود چگونه می‌توان از پیشامد چنین جریانی جلوگیری کرد.

بهترین دوست و بزرگترین متحد شما در راه حفظ شادابی و سلامت و پیشگیری از سرطان، سیستم دفاعی بدن خود شما است. هرگز در این مورد شک نکنید. بارها از بیماران شنیده‌ام که قسمتی از بدن خود را دشمن خود می‌دانند. گویی که بخشی است تا حدی جدا از بدن آنها که برای خود عمل می‌کند. به بیانات زیر که از مصاحبه خانم مبتلا به سرطان پستان در تلویزیون اقتباس شده توجه کنید «احساس من چنین است که به شدت مایلم از شر پستان‌های خود خلاص شوم. آنها به دشمنان من تبدیل شدند. می‌خواستم از شر آنها رها شوم زیرا در صدد قتل من بودند» جمله‌ای را در جهان نمی‌توان یافت که تا به این حد از حقیقت دور باشد. هرگز!

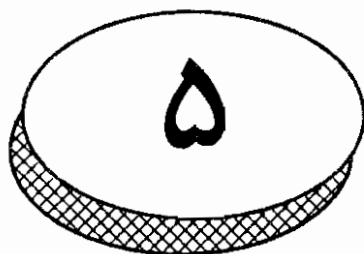
مردم ممکن است فکر کنند بدن انسان عبارت است از تعداد زیادی قسمت‌های مستقل و جدا از هم اما بدن هرگز چنین نیست. هر بخشی از بدن برای تمامی آن همانند بخش‌های دیگر مقدس و دارای اهمیت بوده و به یکسان مورد مراقبت است. تمامی اعضای بدن به یک اندازه اهمیت داشته مورد مراقبت سیستم‌های دفاعی و ترمیمی بدن می‌باشند. خواه پستان‌ها بوده یا پروستات، قلب، ریه‌ها، دندان‌ها، پوست، چشم‌ها، روده‌ها و جز این‌ها. هیچ قسمتی از بدن بیش از بقیه اعضا مورد توجه نیست. درست همان‌گونه که هنگام درخشش خورشید همه پدیده‌ها به یکسان از آن بهره‌مند می‌شوند. تمایزی در کار نیست. چنانچه در یک قسمت از بدن کمبودی مشاهده شود، انرژی و نیروی لازم برای حل مشکل به وجود آمده به آن نقطه ارسال خواهد شد. و از آنجا که در هر سلولی از بدن ما آگاهی لازم نهفته شده است به هنگام بروز مسأله پیام‌های لازم برای آگاهی ما ارسال خواهد شد.

در تمامی مراحل ذکر شده بیماری‌ها، بدن از درد به‌عنوان هشدار توقف‌ناپذیر استفاده می‌کند. چنانچه هشدارها مورد توجه قرار گرفته، اختلال به وجود آمده اصلاح شود، هشدار متوقف و درد از بین می‌رود چنانچه این هشدارها درک نشوند و فرد به عادت‌های قبلی خود ادامه دهد، هشدارها شدیدتر، درد مداوم‌تر و زیادتر خواهد شد. این مکانیسم خودساخته همانند به هم خوردن پلک‌ها خودکار می‌باشد. این سیستم هشداردهنده خود یکی از زیباترین جلوه‌های عظمت بدن انسانی است. لیکن همه آنچه که بدن در این مورد می‌تواند انجام دهد آگاه کردن ما از ضرورت تغییر است. لیکن خود نمی‌تواند این تغییر را به وجود آورد. اگر در جاده‌ای مشغول رانندگی با اتومبیلتان باشید و به ناگهان متوجه قرمز شدن یکی از چراغ‌های هشداردهنده شوید چه خواهید کرد؟ آیا به این امید که خود به خود از بین خواهد رفت از آن چشم‌پوشی می‌نمایید و یا برای

آنکه آن را نبینید نواری روی آن می‌چسباید و یا این که هر چه سریع‌تر اتومبیلتان را به تعمیرگاهی می‌برید تا معلوم شود مشکل چیست. سازندگان اتومبیل‌ها برای پیشگیری از هرگونه تخریب مخاطره‌آمیز در وسیله مورد استفاده شما یک سیستم هشداردهنده کارگزاری کردند. آیا خدای ناخواسته شما تصور می‌کنید پروردگار خالق ما فراموش کرده چنین سیستم هشدار را در بدن ما کارگزاری کند. هرگز. خداوند در حد بیش از تصور ما هوشیاری و عظمت در خلقت بدن ما به کار برده است به گونه‌ای که در هر بخشی از آن، آنچنان سیستم‌های هشداردهنده برای محافظت تمامی سلول‌ها کارگزاری شده که هیچ رایانه‌ای در جهان با آن قابل مقایسه نیست.

به خاطر داشته باشید که سلامت، طبیعی و بیماری غیرطبیعی می‌باشد. بدن همیشه تلاش می‌کند حالت سلامت خود را حفظ کند و چنانچه سلامتی به مخاطره افتد و سیستم هشدار به کار آید معنی‌اش این است که بدن از شرایط مساعد برای حفظ سلامتی‌اش محروم شده می‌کوشد خود را از انباشت سموم رها سازد. اگر در چنین نقطه‌ای اقدامات اصلاحی به عمل آمده و روش زندگی درستی در پیش گرفته شود روند بیماری ادامه نیافته هشدارها متوقف (دردها از بین رفته) و سلامتی باز می‌گردد. از سوی دیگر چنانچه علایم هشداردهنده را از بین برده یا به آنها بی‌توجهی کنیم، انباشت مواد سمی همچنان باقی مانده مراحل جدی‌تر بیماری و در اکثر مواقع سرانجام سرطان بروز می‌کند.

به خاطر داشته باشیم که همواره به علایم هشداردهنده‌ای که در بالا اشاره شد توجه کافی مبذول و رسیدگی به علل به وجود آورنده آنها را در اولویت خاص خود قرار داده و اقدامات لازم برای از بین بردن آنها به عمل آوریم و هم‌اکنون شما در راستای آموختن این که چگونه می‌توان درد، بیماری و سرانجام سرطان را پیشگیری کرد قرار گرفته‌اید.



ماشین تمیز

The Clean Machine

همه خواهان تندرستی‌اند و هر روز تعداد بیشتری از مردم تشویق می‌شوند تا مسئولیت حفظ سلامتی خود را خودشان عهده‌دار شوند. زیرا این امر چیزی نیست که دانش و یا پزشکی برای آنها انجام دهد و وظیفه‌ای است که خودشان باید انجام دهند.

در دههٔ اخیر میلیون‌ها انسان با مطالعه آثار جدید علمی انتشار یافته به منافع رژیم غذایی صحیح و در پیش گرفتن روش سالم زندگی و ورزش منظم پی برده‌اند. چنانچه تاکنون به این گروه از انسان‌ها نپیوسته‌اید، هم‌اکنون فرصت را غنیمت شمرده و جزء این گروه شوید.* شما می‌توانید کنترل سلامت خود را به دست بگیرید و در طول عمر در (کمیت) و کیفیت زندگی خود نقش داشته باشید. آری شما قادر هستید از یک تندرستی شاداب و خلاق بهره‌مند شوید. هر روز تعداد بیشتری از انسان‌ها از این حقیقت مسلم آگاه می‌شوند. حقیقت دلپذیر آن است که عهده‌دار شدن مسئولیت تندرستی و تحت کنترل گرفتن آن به هیچ‌وجه

* در این رابطه به‌ویژه مطالعه کتاب «دانش تغذیه» (غذا برای بهتر زیستن) که همین چندی پیش انتشار یافته را به هم‌میهنان عزیز جداً سفارش می‌کنیم.

پیچیده و دشوار نیست در حالی که اکثر ما از آن در ذهن خود تصویری بغرنج و دشوار داریم. بررسی علمی بیماری‌ها بسیار پیچیده و آموزش درس و همه‌جانبه آنها گاه دشوار و خسته‌کننده به نظر می‌رسد اما چنانچه قبلاً نیز اعلام شده است هدف این کتاب نه شناخت بیماری‌ها بلکه پیشگیری از آنها است؛ و ما برای سهولت درک این مسأله بسیار مهم بدن شما را به یک اتومبیل تشبیه می‌کنیم.

کلید دست‌یابی به تندرستی و سلامت خلاق^۱

موتور یک اتومبیل و کلیه اجزاء و قسمت‌های دیگر آن باید درست کار کنند تا مجموعه اتومبیل مورد استفاده نیکو قرار گیرد گرچه تشابه آن با بدن انسان مثال چندان نیکویی به نظر نمی‌رسد؛ اما عملکرد اساسی یک ماشین کم‌وبیش ساده است، بنزین آن را تأمین کنید و آن کیلومترها بدون توقف در خدمت شما است لذا بدن شما از این جهت شبیه یک اتومبیل است که شما به آن سوخت می‌رسانید (غذا) تا آن را به انرژی تبدیل کرده، صدها و هزاران عملکرد مختلف را در زندگی شما انجام دهد.

برای این که ماشین شما در وضعیت خوبی قرار داشته باشد باید هر از چندگاهی روغن آن را عوض کنید. چنانچه این کار را انجام ندهید رسوب مواد سوخته شده به صورت لایه‌های لجن مانند لابه‌لای دنده‌های موتور را پر کرده، آن را از کار خواهد انداخت و در چنین شرایطی طبیعی است اتومبیل قادر به کار نیست و برای پیشگیری از چنین پیامدی باید به‌طور منظم روغن کثیف‌شده را خارج نمائید و روغن تمیزی جایگزین آن

سازید. هیچ نوع پاکسازی خارجی (بدنه یا داخل اتاق اتومبیل) نمی تواند جایگزین این پاکسازی درونی بشود. همچنان که اتومبیل در یک گوشه توقف کرده است شما می توانید درون و قسمت های بیرونی آن را رنگ آمیزی، تمیز و یا روغن کاری نمایید به گونه ای که ظاهر بسیار زیبایی داشته باشد اما چنانچه موتور درونی آن به طور متناسب کار نکند همچنان در یک گوشه افتاده و غیر قابل استفاده باقی مانده است.

همین سناریو در مورد بدن انسان مصداق می یابد. و درک این مطلب کلید دستیابی به سلامت خلاق شما است. قسمت های درونی بدن شما نیز باید به طور منظم تمیز باشند و از لایه های رسوب های مختلف خلاص شوند والا به درستی کار نخواهند کرد. انباشته شدن لایه های مواد سمی و رسوب آنها در قسمت های مختلف نه تنها ما را به مخاطره می افکند بلکه گاه می تواند سرانجامی فاجعه آمیز همچون سرطان را در پی داشته باشد. همان طور که روغن موتور اتومبیل شما با گذشت زمان کثیف و کثیف تر می شود، گرد آمدن میزان معینی از مواد سمی در بدن (چنانچه خارج نشود) به طور مداوم روند بیولوژیک بدن را درهم ریخته، سلامت شما را به بیماری تبدیل می نماید. و لذا یکی از ضروری ترین گام ها برای دستیابی به سلامت این است که مواد سمی زائد باید از تمامی قسمت های آن خارج شود.

خوشبختانه بدن شما دارای ساختارهای لازم برای رهایی از مواد مضر می باشد. لیکن ممکن است در تحت شرایط مختلف آن چنان مورد هجوم مواد مضر قرار گیرد که نتواند این وظیفه مهم را به خوبی انجام دهد و نتیجه آن انباشته شدن مواد زائد خطرناک در گوشه ای از بدن است. حال ببینیم این مواد مضر به واقع از کجا می آیند: بعضی از آنها در درون خود بدن ما ساخته می شوند؛ روزانه بیلیون ها سلول فرسوده و کهنه شده از

بین می‌روند و سلول‌های جدید جایگزین آنها می‌شوند. سلول‌های فرسوده بسیار سمی و مضر هستند و بنابراین نباید در بدن باقی بمانند. راه دیگر ورود مواد مضر از طریق غذاها و آشامیدنی‌هایی است که روزانه مصرف می‌کنیم. قسمتی از آنها که به کار مصرف در بدن نرفته است و یا در ساختار سلول‌های جدید نقش ندارند باید از بدن خارج شوند.

بدن هرچه تمیزتر باشد (رها از مواد سمی مضر) بهتر کار می‌کند. ما همواره خانه خود، وسایل مختلف کمدها، انباری و آشپزخانه، اداره، محل کار، لباس‌ها و اتومبیل خود را تمیز می‌کنیم و گاه به گونه‌ای وسواس‌آمیز ظاهر خارجی بدن خود را تمیز کرده و می‌آراییم ولی جای تأسف است که در بسیاری از موارد، حتی از اقدامات جزئی لیکن به اندازه کافی مهم، برای تمیز کردن درون بدن خود طفره می‌رویم علت آن است که از دوران طفولیت و یا در دبستان و مراحل بعدی تحصیلی به گونه‌ای درست به ما آموخته نشده است.

سالیانه (در آمریکا) صدها میلیارد دلار برای مراقبت‌های بهداشتی مصرف می‌شود. لیکن تمامی این هزینه‌ها برای آزمایش‌های بسیار پرهزینه کنترل و ردیابی^۱، تهیه داروهای گران‌قیمت و یا درمان‌های پرهزینه صرف می‌شود که همه آنها به واقع مشکل موردنظر را پس از به وجود آمدن، مورد هدف قرار می‌دهند و با نهایت تأسف به مسأله بسیار مهم پیشگیری توجه اندکی مبذول می‌شود و اهمیت پاکسازی سموم به کلی مورد توجه قرار نمی‌گیرد.

این تراژدی بسیار بزرگی است، زیرا خنثی کردن سموم بدن و یا «پاکسازی» نامی که من به این می‌دهم، مهمترین اقدام در زمینه پیشگیری

است. اگر به واقع چیزی به عنوان «راز» و یا «کلید» حفظ سلامت در کار باشد پاکسازی درونی بدن بهترین معادل آن است.

پاکسازی و تجدیدقوا

حال ببینیم برای پاکسازی و تجدید قوای بدن چه چیزی باید به آن داده شود و از چه چیزهایی باید پرهیز به عمل آید؟ مهمترین آنها عبارتند از: الیاف بیشتر مصرف کنید، از مصرف چربی زیاد اکیداً خودداری کنید، آب سالم بنوشید، از مصرف مواد شیمیایی و مواد رنگی اضافه شده به نوشابه‌ها و غذاها خودداری و از سموم از جمله سموم دفع آفات دوری کنید؛ از مواد معدنی و ویتامین‌های اضافی در مواقع لازم بهره‌گیرید، از مصرف نمک تصفیه شده و یا شکر خودداری کنید.*

حلقه گم شده‌ای که در بازیابی سلامت شاداب و خلاق اکثراً مورد توجه ما قرار نمی‌گیرد، خواست واقعی خود فرد است؛ و ارزشی که خود او برای پاکسازی درونی بدن و تجدید نیرویش قائل می‌شود. با اشاره به تشابه ماشین با بدن انسان هرگاه مراقبت از ماشین مطرح می‌شود بیش از هر چیز تعویض روغن آن، یعنی خارج کردن روغن‌های کثیف و جایگزینی آن با روغن تازه مطرح می‌شود. بدیهی است که همین مراقبت دوره‌ای در مورد بدن، یعنی دفع سموم آن به گونه منظم یکی از اقدامات مهم حفظ سلامت است. و ما در این سری مقالات روش‌های گوناگون دستیابی به این هدف را به شما ارائه خواهیم داد.

* پیرامون هریک از این نکات بسیار مهم و نیز رهنمودهای لازم، برای استفاده از غذاهای سالم و دوری از مواد زیان‌بخش در کتاب «دانش تغذیه» برابر آخرین دست‌آوردهای دانش پزشکی رهنمودهای کافی ارائه شده‌اند.

انرژی - ماهیت واقعی زندگی

برای دست‌یابی به هدف پاکسازی و یا دست‌یابی به هر هدف دیگر در این راستا همواره یک عامل مهم موجود است؛ جالب توجه است که همه انسان‌ها دانسته و یا ندانسته به دنبال دست‌یابی به این مهمترین عامل حیات یعنی انرژی می‌باشند. انرژی ماهیت واقعی زندگی است و هنگامی که زیاد باشد همه چیز ممکن است و در این حالت ما انسان‌های پرتوان و پرقدرتی می‌باشیم. و برعکس هر زمانی که انرژی رو به کاهش رود احساس ناتوانی کرده، تسلیم نیروهای خارجی خواهیم شد و سرانجام هنگامی که انرژی به کلی از بدن ما دور می‌شود، زندگی پایان می‌پذیرد.

انرژی این ماده شگفت‌انگیز چیزی نیست که شما آن را ببینید و یا در دست‌های خود نگهدارید، لکن هرگاه آن را دارا باشید به راحتی شناسایی می‌کنید و به یقین می‌دانید چه هنگامی آن را دارا هستید. به‌عنوان موجود انسانی ما ساختارهایی از انرژی هستیم. حقیقت این است که هیچ روندی در بدن بدون وجود انرژی انجام‌پذیر نیست هر کاری که شما انجام می‌دهید و هر عملی که در بدن شما انجام می‌شود نیاز به انرژی دارد. پاکسازی و میزان انرژی موجود در بدن متقابلاً وابسته به هم می‌باشند، در عمل می‌باید دارای انرژی باشیم تا بتوانیم خود را پاکسازی کنیم و باید پاکسازی کنیم تا انرژی بیشتری را دارا باشیم.

مراقبت و پاکسازی دوره‌ای

در تمامی طبیعت با فرا رسیدن بهار همه اشکال زندگی از نو آغاز شده و یا نوسازی می‌شوند. درختان شکوفه می‌دهند، حیوانات از خواب زمستانی بیدار می‌شوند و زندگی نو در همه جا به چشم می‌خورد و نیز یک رسم دیرپای خانواده‌ها «پاکسازی بهار» یا خانه‌تکانی عید در

جامعه‌ها می‌باشد که ما تمامی قسمت‌های خانه‌مان را از گرد و غبار پاکسازی می‌کنیم. این امر بسیار مهم حیاتی برای بدن ما نیز لازم و ضروری است. هنگامی که شما از بدن خود مراقبت می‌کنید یکی از اشکال مهم این مراقبت‌های دوره‌ای همین پاکسازی فراگیر، مشابه پاکسازی بهاری می‌باشد.

دفع مواد زائد

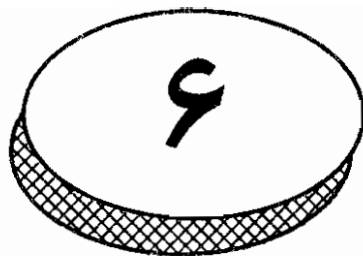
انباشته شدن مواد زائد و مقادیر قابل توجه سموم در بدن، یک حقیقت فیزیولوژیک زندگی است سؤال این است که این مواد زائد از کجا به وجود می‌آیند و هنگامی که بیش از اندازه ساخته می‌شوند کجا خواهند رفت. چنانچه قبلاً اشاره شد این مواد زائد دارای دو منشاء می‌باشند: برخی از آنها در جریان فعل و انفعالات درونی بدن به وجود می‌آیند و برخی دیگر به کلی منشاء خارجی دارند. بدن به‌طور اساسی یک ماشینی است که نیاز به سوخت دارد و هنگامی که این سوخت برای انجام کارهای بسیار متنوع به انرژی تبدیل می‌شود مواد زائد به وجود می‌آید درست مانند هر دستگاه ماشینی دیگر.

وقتی صحبت از مواد زائد درونی است یک منشاء مهم آن موادی است که در جریان تجدید حیات میلیاردها سلول در بدن ما به وجود می‌آیند. هر روز صدها میلیون سلول فرسوده شده، از بین می‌روند و سلول‌های تازه‌ای جایگزین آنها می‌شوند. سلول‌های فرسوده و از بین رفته، سمی بوده و می‌بایست از بدن خارج شوند و برای این منظور ارگان‌های مختلفی (مانند روده‌ها، مثانه، ریه‌ها و پوست) برای خلاصی از شر آنها پیش‌بینی شده است. این جریان جایگزینی سلولی، پدیده‌ای خود به خودی است و همانند گردش خون هضم مواد غذایی جزء اعمال

فیزیولوژیک بدن می باشد. ما به میزان این مواد زائد به وجود آمده در درون بدن خود آگاهی و کنترلی نداریم. آن چه که ما می توانیم آن را تحت کنترل خود درآوریم مواد زائد سمی است که از خارج وارد بدن خود می سازیم. هر سلولی در واقع یک بدن بسیار کوچک می باشد که آن چه را نیاز دارد جذب و مواد زائد خود را دفع می کند. مشکل هنگامی آغاز می شود که مواد سمی ساخته شده به وسیله سلول ها و مواد سمی وارد شده از خارج از حد و میزان توانایی بدن برای دفع آنها به کمک ارگان های مربوطه فزونی گیرد. مسأله بسیار روشن است. هنگامی که هر روز مواد سمی بیشتری از آن چه دفع شده در بدن جمع شود، میزان اضافی آن باقی مانده و سرآغاز مشکلات مختلف خواهد شد.

غم انگیز این است که دانش رایج پزشکی این مسأله حیاتی بسیار مهم پاکسازی درونی را آن گونه که باید مورد توجه قرار نمی دهد و به طور عمده برای خارج کردن لخته های به وجود آمده در عروق یا جایگزینی عروق تنگ شده و یا خارج کردن غده سرطانی به وجود آمده کوشش می شود نه برای پیشگیری از آنها یعنی پاکسازی منظم.

حقیقت غیر قابل انکار این است که میلیون ها انسان هر کدام دهها کیلو چربی و سموم اضافه شده در بدن را با خود حمل می کنند. میلیون ها انسان از بیماری پوستی، بیماری های قلب و فشارخون و هزاران هزار نفر از بیماری های سینوس ها و دستگاه تنفسی رنج می برند و همه این بیماریها ناشی از تجمع مواد زائد در بدن است.



بهترین دوست شما

یقین دارم همه شما تاکنون دریافته‌اید که بدن شما تا چه اندازه عظمت دارد. از قانونمندیهای بسیار هوشیارانه تنظیم شده‌ای پیروی می‌کند. این دستگاه عظیم، قادر به انجام آنچنان وظایف بغرنج و پیچیده با دامنه بسیار وسیع و در کمال عظمت است که حتی به نظر می‌رسد کوشش در راه درک کامل آنها بیهوده است. به راستی که بشر از خلقت عظیمی برخوردار است. هستند کسانی که معتقدند علوم بیولوژی (زیست‌شناسی) و فیزیولوژی هرگز به عمق هوشیاری دستگاههای بغرنج بدن پی نخواهند برد. خود مغز به تنهای در ورای درک ما است. حتی بغرنج‌ترین دستگاههای کامپیوتری اختراع شده تاکنون به هیچ‌وجه قابل مقایسه با بخش کوچکی از مغز انسانی نیست.

چنان که قبلاً اشاره شد بدن انسان دارای حدود صد تریلیون سلول می‌باشد که همگی در یک هارمونی (هماهنگی) شگفت‌آوری به کار مشغولند. هر عضوی به تنهایی به واقع شگفت‌انگیز است. قلب حدود پنج لیتر خون شما را درون ۹۶۰۰۰ مایل (حدود ۱۵۰۰۰۰ کیلومتر) در طول رگ‌هایتان عبور می‌دهد. دستگاه گوارش مواد غذایی را که می‌خوریم به صورت گوشت و خون تبدیل می‌سازد. موازنه بدن همواره حفظ شده و درجه حرارت آن ثابت نگه داشته می‌شود. ریه‌ها اکسیژن

لازم را برای سلول‌ها تأمین می‌کنند. بیش از دو‌سست قطعه استخوان و بالغ بر ششصد عضله در یک همکاری خارق‌العاده با هم تمامی حرکات اندام‌های مختلف را از انگشتان گرفته تا مژه‌ها به هر طرفی که مایل باشید تأمین می‌کنند. گوش‌ها به شما امکان می‌دهند تا از نوای موسیقی لذت ببرید و چشم‌ها به شما امکان می‌دهد عظمت طلوع خورشید را نظاره کنید. عطر مست‌کننده گل‌ها را با حس بویایی خود و طعم مطبوع غذاها را با حس چشایی درک می‌کنیم. همه فعالیت‌هایی که تنها بخش کوچکی از آنها ذکر شده است با یک دقت خارق‌العاده به صورت خودکار، دهها سال ادامه می‌یابد.

شگفتی‌های بدن انسان

یک نیرو و یک انرژی در هر یک از ما موجود است که کلیه اعمال یاد شده در بالا را هدایت و رهبری می‌کند. این همان انرژی است که شما را از یک سلول کوچک اولیه به صورت جسمی تا این حد با عظمت و کمال درآورده است. این انرژی است که می‌داند بلافاصله پس از این که شما انگشت خود را بریدید چه کند. بدون هیچ‌گونه تحرکی از جانب خودتان، خون لخته می‌شود و لخته تشکیل شده خود جلوی خونریزی را می‌گیرد و پس از گذشت زمان معینی آن لخته می‌افتد و زخم خود به خود ترمیم می‌شود. چه چیزی سبب جوش خوردن استخوان شکسته می‌شود؟ آیا این گچ و یا آتل است که چنین می‌کند؟ البته که نه. روند تولید استخوان در محل شکستگی کاملاً بفرنج و پیچیده است. این خردمندی (Wisdom) در نیروی بدن است که این ترمیم را به وجود می‌آورد. ماده‌ای قوی‌تر از هر چسبی به وسیله استخوان‌ها ترشح شده، از دو انتهای آن در محل شکستگی آزاد می‌شود و همین سبب می‌گردد که دو قطعه یا قطعات شکسته استخوان دوباره محکم به هم جوش خورده، حتی قوی‌تر و

محکم‌تر از قبل از شکستگی به هم پیوندند. این روند نه شیمیایی است و نه فیزیکی (دست ساخت)، بلکه روندی است بیولوژیکی (زیست‌شناختی). اگر شما در یک زمان دچار چندین شکستگی استخوان و همزمان با آن بریدگی‌های متعدد شوید همه آنها با هم و به‌گونه‌ای خود به خود ترمیم می‌یابند. در حالی که در همان زمان بدن هزاران وظیفه خود را در قسمت‌های مختلف فراموش نمی‌کند. این نیروی به واقع شگرف، ذاتی انسان بوده و به‌وسیله انرژی نهفته در او عمل می‌کند.

این انرژی، این نیرو که از آغاز زندگی با شما بوده تا زمانی که زنده هستید شما را هرگز ترک نخواهد کرد. و بخشی جدایی‌ناپذیر از وجود شما است. نیروی شگفتی است که شما می‌توانید کاملاً به عملکرد آن مطمئن باشید خواه در یک وضعیت سلامت کامل قرار داشته باشید و یا موقتاً بیمار باشید، این انرژی به‌طور خودکار در کوشش و تلاش است تا در هر شرایطی بالاترین حد سلامت ممکن را برای شما فراهم کند. این انرژی جز این نمی‌تواند انجام دهد زیرا این خود دلیل وجود اوست که به‌طور کامل در هر لحظه‌ای با شما است و همیشه خواهد بود. هدف از یادآوری فوق این است که در شما حس احترام عمیق برای این انرژی توانمند که در شما نهفته است به‌وجود آید. احترامی که سبب خواهد شد شما بدن خود را در حس توانایی‌هایش و تأمین سلامتی سرشارتان حمایت کنید.

سیستم لنفاوی یا سیستم جمع‌آوری

نمی‌دانم آیا تاکنون با صحنه‌ای مشابه با آنچه که در زیر به نظرتان می‌رسد برخورد کرده‌اید یا نه؟ هنگامی که پسر بچه‌ای بودم روزی مادرم از من خواست که سر یخچال رفته، قالب کره را از آنجا بیاورم. در پاسخ به فرمان او گفتم: «حتماً مادر» و از سر میز به سرعت برخاسته، به طرف یخچال رفتم. پس از باز کردن در یخچال بین من که در آشپزخانه بودم و

مادر که در اطاق ناهارخوری بود گفتگوی زیر انجام یافت:

– «نیست مادرا!»

– «اونجا نیست مادر»

– مطمئناً هست، من خودم اونجا گذاشتم»

– «من دارم نگاه می‌کنم نیست؛ اینجا نیست»

– «چشمهاتو باز کن. درست آن جلو است»

– «دارم می‌گم ماما چشمهام بازه و اینجا نیست!؟»

– «وادارم نکن پیام و خودم اونو بردارم»

– «مامان یکی باید اونو قبلاً برداشته باشه»

در این لحظه مادر به طرف آشپزخانه قدم نهاده به سوی من آمد، در یخچال را باز و با یک نگاه قالب کره را که در یک بشقابی در همان قفسه وسطی درست جلوی چشمم قرار داشت برداشت. نمی‌توانستم باور کنم که داشتم به آن نگاه می‌کردم اما آن را نمی‌دیدم. اگر اندکی از آنجا که بود به من نزدیک‌تر گذاشته بودند آستینم را چرب می‌کرد.

آنچه را که پژوهشگران در مورد سرطان مورد توجهشان قرار نگرفته است با این شاهد مثال قابل تطبیق است که می‌توان آن را با خطای من در عدم توجه صحیح به محل قالب کره در یخچال تشبیه کرد. تنها تفاوت قضیه در اینجا این است که ندیدن من به قیمت جان کسی تمام نشده بود. مهمترین عامل یگانه‌ای که در پیشگیری نه تنها از سرطان بلکه بسیاری از بیماریهای دیگر در اختیار خود داریم چیزی است که به دینامیک «پویایی بدن انسان»^۱ شناخته می‌شود؛ و تفاوت اساسی بین نظریات مرسوم پزشکی و بهداشت طبیعی نیز در همین جا است. بهداشت طبیعی، بدن انسان را به منزله دینامیکی توانا و همواره آگاه از مسایلی می‌داند که

موجودیت او را به مخاطره افکنده‌اند؛ که به‌طور مداوم راه‌های مقابله با آنها را در پیش می‌گیرد. پزشکی رایج اکثراً به بدن انسان به منزله قربانی بدشاندگی می‌نگرد که به‌علت قرار گرفتن در معرض حملات خصمانه، قابل ترحم و نیازمند به کمک می‌باشد.

به‌ویژه باید در اینجا از سیستم لنفاوی سخن بگویم که هدف این سیستم بسیار شگرف به درستی درک نشده و پیرامون فعالیت‌های آن سوءتعبیرهای زیادی انجام گرفته است. در بین سیستم‌های گوناگون بدن دستگاههایی هستند که به‌ویژه عملکرد آنها بسیار شگفت‌انگیز به‌نظر می‌رسند: دستگاه اعصاب، دستگاه قلب و عروق، دستگاه تنفس، دستگاه هاضمه، دستگاه تولیدمثل، دستگاه حرکتی و سیستم یا دستگاه لنفاوی که بخش جدایی‌ناپذیر سیستم دفاعی بدن است.

بدن شما توان نامحدودی برای دفاع و مراقبت از خود دارد. همه آن چیزهایی را که برای بدن لازم است در روند تکامل شکل گرفته‌اند. خداوند هرگز یک ویژگی تا این درجه با اهمیت را چون مکانیسم دفاعی ما در برابر بیماریها فراموش ننموده است. این سیستم دفاعی است که به اشتباه «سیستم ایمنی» نامیده می‌شود. چیزی تحت عنوان «سیستم ایمنی» در بدن وجود ندارد. خیلی خوب می‌بود اگر می‌توانستیم «ایمن» باشیم اما این سیستم چنین نیست و شما ممکن است چنین تصور کنید که من با به‌کار بردن نام سیستم دفاعی به‌جای سیستم ایمنی مته به‌خشخاش گذارده‌ام، لیکن چنین نیست.

چنانچه شما تفنگ پُری را به‌طرف سر خود نشانه‌گرفته و ماشه را بکشید در برابر انفجار مغز شما چیزی به‌نام ایمنی وجود نخواهد داشت. زیر پا گذاشتن قوانین طبیعت برای سالیان دراز بدون وقفه، و انتظار نپرداختن بها در مقابل آن، چندان دور از مثال فوق نیست. مردم بر این باورند که می‌توانند با داشتن عمری دراز، منظم به‌زندگی خود ادامه دهند

و تنها اشکال آن بیماری گاه و بیگاه آنها است که با مراجعه به دکتر و با استفاده از مقداری دارو همه چیز روبه‌راه خواهد شد. گویا همه خطاهای گذشته به یکباره پاک و بی‌اثر شده‌اند. شکی نیست که این توهمی بیش نیست که سرانجامی جز شکست در پی نخواهد داشت. به همین علت است که من در سراسر این کتاب آنچه را که «سیستم ایمنی» نامیده می‌شود سیستم دفاعی ذکر کرده‌ام.

تا آن جا که به پیشگیری از سرطان و برخورداری از سلامت مربوط می‌شود، موفقیت شما در درک سیستم لنفاوی است که قلب و روح سیستم دفاعی بدن است. سیستم لنفاوی به هیچ وجه بغرنج و پیچیده نیست. هم‌اکنون دانستنی‌هایی در مورد آن در اختیار دارید. بیشتر آن چیزهایی که شما در مورد «سیستم ایمنی شنیده یا خوانده‌اید عملاً مربوط به کار سیستم لنفاوی است. و مطمئن هستم که به خوبی آگاهید که هر جا از سرطان و برای مثال سرطان پستان سخن می‌رود، به‌طور اجتناب‌ناپذیر با غدد لنفاوی مربوط به محل سرطان مربوط می‌شود و این به یقین امر اتفاقی نیست.

ما در این کتاب از کلمه سم «یا زائده‌های سمی» و یا «مسمومیت‌ها» زیاد سخن گفته‌ایم به گونه‌ای که شما ممکن است از خواندن آن احساس خستگی کنید. لیکن این بیان مکرر دلایل منطقی دارد. بحث ما را در مورد مراحل هفت‌گانه سرطان به‌خاطر آورید. از دومین مرحله (توکسمی) کاملاً روشن شد که سموم نقش تعیین‌کننده در به‌وجود آوردن سرطان دارند. و بدیهی است چنانچه نقش توکسمی (مسمومیت) به خوبی درک نشود از خود بیماری‌ها درک درستی نخواهیم داشت.

چنانچه توکسین‌ها یا سموم، ساخته شده، در بدن باقی بمانند سرانجام به درجاتی مختلف باعث آزار و آسیب بدن خواهند شد. به این ترتیب از درد و ناراحتی عمومی گرفته تا خود بیماری سرطان منشاء همه این‌ها

سموم پراکنده‌ای است که در بدن جمع شده‌اند، لیکن اگر بر پایه و اساس منظمی از بدن دفع می‌شوند، سیستم‌های دفاعی بدن به اندازه کافی پاک باقی مانده و قادر هستند از بروز سرطان جلوگیری کنند.

ما نوع انسان تا چه حد خوشبخت بوده‌ایم که بدنمان با یک چنین خردمندی خارق‌العاده‌ای مجهز شده است. ممکن است شما هرگز به ویژه به این نکته نیندیشیده باشید اما این به کلی تعجب‌آور نیست زیرا که بدن شما می‌داند چگونه سیب را تبدیل به خون حیات‌بخش سازد. به راستی در این دنیایی که از نظر تکنولوژی تا بدین حد پیشرفته است خلقت انسان بسیار شگفت‌انگیز به نظر می‌رسد. هیچ دانشمندی در جهان وجود ندارد که بتواند در آزمایشگاه، غذا را تبدیل به خون سازد. با وجود این بدن شما این وظیفه را با تمامی دقت آن را انجام می‌دهد. با همین توان هوشمندانه است که بدن کلیه وظایف خود را انجام می‌دهد. از جمله دفع سموم از بدن و ورود آن به سیستم لنفاوی.

آیا به خاطر می‌آورید چند سال قبل را هنگامی که کارکنان جمع‌آوری زباله شهر نیویورک اعتصاب کرده بودند؟ من دقیقاً به خاطر نمی‌آورم که چه مدت طول کشید اما وضعیت نفرت‌انگیز شهر را در آن زمان (که از طریق تلویزیون نشان داده می‌شد) به خوبی به خاطر دارم. انبوه انباشته شده زباله‌ها در همه جا عملاً پیاده‌روهای خیابان‌های مرکزی شهر را مسدود کرده بود و در بعضی موارد تا وسط خیابان‌ها را نیز پر کرده بود.

هر روز اخبار تلویزیون صحنه‌های غم‌انگیز انباشت زباله‌ها و فرسایش روحی ساکنان نیویورک به هم ریخته را نشان می‌داد. بدون تردید این امر به سقوط شهر منجر می‌شد. یقیناً حدس خواهید زد هدفم اشاره کردن به این داستان چه بوده است. دستگاه لنفاوی دقیقاً همان سیستم جمع‌آوری زباله بدن شما است. گرچه موارد بسیاری این سیستم مجبور به جمع‌آوری زباله‌ها بیش از حد ظرفیت خود می‌شود، کارکنان

جمع آوری زباله بدن ما هرگز اعتصاب نمی‌کنند. در تمامی بیست و چهار ساعت در تلاش بی‌وقفه به پاکسازی بدن و تأمین سلامت آن مشغولند. امید است توانسته باشم عظمت شگفتی‌های بدن شما و هوشیاری غیرقابل توصیف حاکم بر آن را تا حدی بیان کرده باشم. و بدون تردید دقت عمل سیستم لنفاوی نیز تحت کنترل عمومی بدن می‌باشد. سیستم لنفاوی یک شبکه گسترده‌ای از مایع لنف، ارگان‌های لنفاوی، غده‌ها (گره‌های لنفی) مجاری و عروق لنفاوی هستند که به‌طور مداوم و بدون وقفه در سراسر بدن به امر پاکسازی مواد زاید مشغولند میلیون‌ها میلیون گره‌های لنفاوی، بعضی بسیار ریز و برخی بزرگ در سر راه مجاری لنفاوی همچون نگهبانان تیزهوشی برای متوقف ساختن مواد مخرب آماده‌اند. چنانچه تمامی مجاری لنفای بدن را روی یک خط قرار دهیم طول مجموعه آنها بالغ بر ۱۵۰۰۰۰ کیلومتر می‌شود. مایع لنف موجود در بدن شما سه برابر مقدار خون شما می‌باشد. این‌ها بیان‌کننده بخشی از اهمیت این سیستم هستند.

برخلاف سیستم گردش خون، سیستم لنفاوی، مایع لنف را تنها در یک جهت یعنی از طرف بافت‌ها به سمت مرکز بدن حرکت می‌دهد؛ به این معنی که مواد زاید همه سلول‌ها را از راه‌های بسیار ظریف بین سلولی جمع آوری کرده و آنها را برای خارج ساختن از بدن به قسمت‌های مرکزی منتقل می‌سازد. سیستم لنفاوی همچنین در تولید گلبول‌های سفید دخالت دارد و این گلبول‌ها هستند که مواد خارجی چون میکروب‌ها و سایر عوامل هجوم آورنده به بدن را دستگیر و دستخوش تخریب ساخته و آنها را از بدن خارج می‌سازند.

فیزیولوژی (شیوه کار) سیستم لنفاوی

به استثنای غضروف‌ها ناخن و مو تمامی بدن شما در درون مایع لنف

غوطه‌ور است. اگر شبکه وسیع گسترده شده غدد و عروق لنفاوی را مجسم کنید، می‌توانید توجه نمایید که چگونه مجموعه بدن را پرده بسیار شفافی در تمامی قسمت‌ها پوشانده است. گاهی می‌توانید بعضی از این غدد لنفاوی را در قسمت‌های سطحی پوست به‌ویژه در کناره‌های گردن، زیر چانه، زیر بغل، کشاله‌های ران... لمس کنید. (مواقعی که در نزدیکی محل آنها زخم یا عفونتی ایجاد شود)

چنانچه مایلید غدد لنفاوی را (که تا حدی بزرگ است) نظاره کنید، دهان خود را جلوی آینه باز کنید و به لوزه‌های خود توجه نمایید (البته اگر لوزه‌هایتان برداشته نشده است) این عمل میسر است. از آن زمان که معلوم شده است لوزه‌ها بخش جدایی‌ناپذیر از سیستم لنفاوی می‌باشند که به‌عنوان یک حلقه محافظت‌کننده در اطراف محل ورودی دستگاه تنفس و گوارش ما به‌شمار می‌آیند و برای مقابله با هجوم میکروب‌ها و مواد مضره دیگر بسیار ضروری هستند، تا آنجا که امکان داشته باشد اجازه داده می‌شود که این لوزه‌ها در همان جایی که خداوند بر آنها مقرر داشته است، باقی بمانند. تا همین گذشته‌های نزدیک، برخورد پزشکان نسبت به لوزه‌ها بسیار غیرمنطقی و زیان‌بخش بود به‌مجرد این که لوزه‌ها در بدن هر نوجوان یا بچه‌ای چندبار متورم می‌شد، پزشکان بدون هیچ تردیدی عمل جراحی خارج ساختن آنها را تجویز نمودند. پژوهش‌ها و بررسی‌های بعدی نشان داد که این عمل خطای بزرگی است. زیرا چنانچه اشاره شد لوزه‌ها بخش بسیار مهمی از سیستم دفاعی مستقر شده در یکی از نقاط حساس بدن یعنی راه ورودی تنفس و غذا در دستگاههای تنفس و گوارش می‌باشند.

وقتی لوزه‌ها بزرگ می‌شوند بلع غذا بسیار مشکل می‌شود و چنین به‌نظر می‌رسد که بدن سعی می‌کند به ما چیزی شبیه این بگوید که آیا ممکن است اندکی دست از خوردن بکشید تا من بتوانم اندکی پاکسازی

کنم و در گذشته‌ها به جای توجه به این هشدارها و پیام‌های منطقی لوزه‌ها ما آنان را از ریشه کنده و به دور می‌انداختیم و پس از آن با خوردن مقادیر قابل توجهی بستنی گویی به خود پاداش می‌دادیم.

شما لازم نیست که درک تکنیکی بسیار عمیقی از عملکردهای فیزیولوژیک سیستم لنفاوی داشته باشید بلکه کافی است برای پیشگیری از بیماریها به طور کلی و سرطان‌ها به‌ویژه کلیاتی که به آنها اشاره شد در نظر داشته باشید. مهمترین مسأله‌ای که لازم است بدانید این است که پایه و اساس همه این بیماریها، تجمع سموم در بدن است و اگر این سموم دفع نشوند باعث به‌وجود آوردن انواع دردها و اشکال مختلف بیماریها و سرانجام یاغی شدن سلول‌های معینی از بدن و تبدیل آنها به سلول‌های سرطانی خواهد شد؛ و این تنها نقش استثنایی دستگاه لنفاوی است که می‌تواند سموم را از بدن دفع و پیش از آن که باعث آسیب عمده‌ای شوند آنها را خنثی کند.

تومورها و غدد لنفاوی

موضوعی که می‌خواهم اندکی بیشتر در مورد آن آشنایی یابید و درک درست‌تری از آن حاصل کنید، این است که با یافتن یک غده یا گرهی در نقطه‌ای از بدن و از جمله در پستان‌ها بلافاصله دچار وحشت نشوید.

بدیهی است هرگز در صدد آن نیستم که اهمیت سرطان و به‌ویژه سرطان پستان را کم جلوه دهم آنچه که موردنظر است این است که با توجه به مکانیسم سیستم لنفاوی بسیاری از تومورها هستند که در قسمت‌های مختلف بدن و از جمله در پستان‌ها به‌وجود می‌آیند و حتی بدون این که کوچکترین توجهی به آنها بنمایید خود به خود از بین می‌روند زیرا این‌ها به واقع غدد لنفاوی هستند که در تمام زمان‌ها پُر شده و تخلیه می‌شوند و این امر نه تنها در پستان‌ها بلکه در همه جای بدن رخ

می‌دهد. تکرار این رویداد مربوط است به میزان تجمع سموم در بدن شما و این که تا چه حد بدن توانایی تخلیه آنها را داشته باشد. و به همین جهت است که دکتر سوزان لاو، یکی از سرطان‌شناسان بزرگ می‌گوید «اگر غده‌ای را در بدن احساس کردید (از جمله در پستان خود) اولین کاری را که باید انجام دهید این است که نفس عمیقی بکشید. هیچ عجله‌ای در درمان آن نکنید؛ حتی تشخیص سرطان پستان نیز یک فوریت پزشکی را نشان نمی‌دهد و تشخیص یک تومور یا غده هرگز نشانه بروز یک حالت فوری نیست. به علاوه باید توجه داشته باشید که در مقابل هر مورد سرطان دوازده مورد غده‌های (تومورهای) خوش خیم وجود دارد.

این خود بسیار زیان‌بخش است که با یافتن غده‌ای در نقطه‌ای از نقاط بدن و از جمله پستان خود را دچار اضطراب بنمایید. در واقع این ترس از فعالیت معمولی بدن است و به جای آن می‌باید حالتی از رضایت و نوعی قدردانی در خود به وجود آورید. ما معمولاً از چیزهای ناشناخته می‌ترسیم. همین که شما دانستید تومورها چه ماهیتی دارند و چرا به وجود آمده و چگونه به سادگی می‌توانید آنها را بردارید و یا به وجود آمدنشان را غیرمحمول سازید جایی برای وحشت و ترس باقی نمی‌ماند. و این حقیقتی است که در مورد کلیه غده‌ها در سراسر بدن و از جمله در پستان‌ها صدق می‌کند.

اکنون به خاطر آورید مواد زاید - سموم - به‌طور مداوم در بدن ساخته می‌شوند و سیستم لنفاوی آنها را جمع‌آوری می‌کند و از بدن خارج می‌سازد. غده‌های لنفاوی به واقع یک شبکه بسیار شگفت‌انگیز است. همچون بخش جدایی‌ناپذیر از سیستم دفاعی بدن، غدد لنفاوی، میکروب‌ها و سایر مواد خارجی را به‌طور مداوم از جریان مایع لنف خارج می‌سازند. این مواد زاید در داخل غده‌ها شکسته و خرد شده و پس از تجزیه و تلاشی لازم خارج می‌شوند. هنگامی که سطح مواد زاید در بدن

اضافه شود، غده‌های لنفاوی وادار به انجام کار بیشتر شده و بزرگ می‌شوند. چنانچه این غدد بیش از اندازه بزرگ شوند، با عمل جراحی برداشته می‌شوند. به‌ویژه اگر سلول‌های سرطانی در آنها دیده شده باشد. اما باید دانست که برداشتن غدد لنفاوی به معنی حل قطعی مشکل به‌وجود آمده نیست. مشکل واقعی، افزایش مداوم مواد زاید و ایجاد توکسمی می‌باشد نه غده‌هایی که در حال فعالیت برای از بین بردن آن بوده‌اند.

راهی به سوی حقیقت

مهمترین مسئله‌ای که بایستی مورد توجه دقیق قرار داد این است که ابتدا ببینیم تومورها (غده‌ها) چه هستند چرا به‌وجود می‌آیند و چه قدرت حیرت‌انگیزی را سیستم لنفاوی در مقابله با آنها و برای پیشگیری از به‌وجود آمدنشان داراست. و سپس توجه به این حقیقت مهم است که درک صحیح از توانایی بدن، به ما کمک می‌کند تا از به‌وجود آمدن آنها جلوگیری به‌عمل آوریم و سرانجام این که رهایی از سرطان و بیماری‌های مخرب دیگر هنگامی به تحقیق می‌پیوندد که ما به توانایی سیستم لنفاوی در پیشگیری از بیماری‌ها تکیه کنیم.

بهترین دلیل قانع‌کننده برای اثبات آنچه که گفته شد این است که همواره در انجام اعمال جراحی سرطان‌ها، غدد لنفاوی منطقه مربوط به موضع غده سرطانی نیز برداشته می‌شوند. برای مثال در تمامی سرطان‌های پستان غدد لنفاوی زیر بغل نیز برداشته می‌شوند. سلول‌های سرطانی از محل تومور اصلی به‌وجود آمده غالباً از راه عروق لنفاوی ابتدا وارد غدد لنفاوی منطقه مربوطه می‌شوند و این غدد لنفاوی آنها را در ابتدا از جریان لثف مربوطه خارج می‌سازند و با آنها به نبرد می‌پردازند و برای از بین بردن آنها به فعالیت مشغول می‌شوند و به همین جهت شروع

به بزرگ شدن می‌کنند. این امر خود نشان می‌دهد که سرطان وارد یک مرحله جدی‌تری شده است. توجه به این نکته لازم است که این سلول‌های سرطانی نیستند که وارد غدد لنفاوی می‌شوند بلکه این غدد هستند که به واقع آنها را به دام می‌اندازند.

برداشتن غدد لنفاوی

سلول‌های سرطانی درست به همان‌گونه وارد غدد لنفاوی می‌شوند که ذرات گرد و غبار وارد لوله‌های جارو برقی می‌گردند. و این غدد لنفاوی هستند که مشغول مقابله با آنها می‌شوند. همان‌گونه که قبلاً اشاره شد بدن انسان با به کار بردن توانایی‌های شگرف هوشمندانه خود، بیلیون‌ها نوع کنش و واکنش انجام می‌دهد که به واقع هیچ‌یک از آنها زاید نیست. و لذا برای به دام افکندن این سلول‌های سرطانی در درون غدد دلایل منطقی کافی وجود دارد. غدد لنفاوی دارای سلول‌هایی است که به سلول‌های بیگانه‌خوار معروف است حقیقت این است که بدن برای به دام افکندن سلول‌های سرطانی بهترین تکنیک‌های لازم را به کار می‌برد. به یاد داشته باشید که سرطان هفتمین و آخرین مرحله از یک روند طولانی بیماری می‌باشد که چنانچه گفتیم شش مرحله اول آن قابل پیشگیری و برگشت‌پذیر است. و بدن آخرین چاره‌اش برای مقابله با سلول‌های سرطانی که محل اصلی خود را به تصرف آورده و شروع به هجوم به نقاط دیگر کرده است عمل به دام افکندن آن سلول‌ها است. بدن هرگز در این نبرد تسلیم نمی‌شود. هر اندازه جدی و خطرناک باشد تا زمانی که زنده است برای حفظ موازنه موجودیت خود نبرد می‌کند حتی هنگامی که پس از استمرار غفلت و بی‌توجهی برای مدت طولانی سرانجام گرفتار سرطان می‌شود، باز هم تا مدت‌های طولانی توانایی مقابله با این دشمنان ناخوانده را دارد.

چگونه است که ما این غدد لنفاوی گران قیمت را هنگام درمان سرطان خارج کرده و به دور می‌افکنیم. علت این است که سلول‌های سرطانی بخش عمده‌ای از فضای این غده‌ها را فرا گرفته و آن‌چنان سلول‌های بیگانه‌خوار را احاطه کرده‌اند که علی‌رغم تمام توانایی‌های آنها این امکان وجود دارد که پاره‌ای از سلول‌های سرطانی از دام غده‌های لنفاوی فرار کرده، به دیگر نقاط بدن هجوم ببرند.

البته ذکر این نکته ضروری است که بررسی‌های سال‌های اخیر نشان داده است که در بسیاری از موارد برداشتن غدد لنفاوی موضع مربوطه از جمله غده لنفاوی زیر بغل در عمل جراحی سرطان پستان جنبه عادت به خود گرفته است و این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در بسیاری از موارد به‌ویژه مراحل اولیه تشخیص و جراحی سرطان پستان می‌توان به راحتی از انجام این عمل غیر ضروری چشم‌پوشی کرد.

مسمومیت برای دست‌یابی به سلامت!

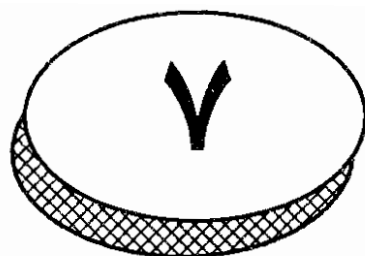
پرتودرمانی و شیمی‌درمانی

با در نظر گرفتن اصول بهداشت طبیعی آشکار است که به‌نظر کاملاً غیرمنطقی برسد که برای بازیابی سلامت باید مسموم شد. پرتودرمانی و شیمی‌درمانی به واقع سمومی هستند که هم سلول‌های سرطانی و هم سلول‌های سالم را از بین می‌برند و از این مهم‌تر خود آنها سرطان‌زا می‌باشند؟ آری چنین است درمان سرطان خود سبب سرطان می‌شود و به این دلیل در همین دو دهه اخیر بود که کلیه کارکنان بخش‌های پرتودرمانی و شیمی‌درمانی مورد آموزش‌های لازم قرار گرفتند که هنگام انجام این درمان‌ها اقدامات پیشگیرانه لازم را برای مراقبت از سلامت خود هنگام کار با داروهای ضدسرطان و به‌ویژه اشعه‌های پرتودرمانی به‌عمل آورند.

موضوع خیلی روشن است آنهایی که با داروها کار می‌کنند باید شدیداً مراقب خطر باشند. پس تکلیف کسانی که این داروها مستقیماً به داخل خون آنها تزریق می‌شود چیست؟ چنانچه یک شخص نیرومند سالم با بدنی متناسب تحت درمان‌های شدید پرتودرمانی و شیمی‌درمانی قرار داده شود به سرعت رنجور و بی‌حال و بیمار می‌شود. پس چگونه می‌توان همین درمان را برای کسی مفید دانست که هم‌اکنون بیمار است. ظاهراً چنین به نظر می‌رسد عاملی که یک شخص سالم نیرومند را بیمار می‌کند به یقین شخص بیمار را بیمارتر خواهد ساخت.

تنها دلیل منطقی که در مقابل این سؤال مطرح می‌شود این است که اولاً بدن فرد بیمار در زمان موردنظر مورد هجوم بی‌رحمانه میلیون‌ها مهاجم ناخوانده قرار گرفته است که خود توانایی کامل مقابله با آنها را ندارد و به ناچار از سلاحی استفاده می‌شود که گویی این که برای سلول‌های سالم بیمار نیز زیان‌بخش هستند لیکن عملکرد پرتودرمانی و شیمی‌درمانی روی سلول‌های سرطانی بسیار شدیدتر و نابودکننده‌تر است تا سلول‌های سالم.

از آنچه که در این بخش به آنها اشاره شد چنین می‌توان نتیجه گرفت که پزشکی مرسوم آن‌گونه که باید و شاید، نقش سیستم دفاعی بسیار نیرومند بدن یعنی سیستم لنفاوی را مورد توجه قرار نداده است. ورشته بهداشت طبیعی (Natural Hygien) دقیقاً بر همین نکته تکیه می‌کند که می‌توان با تقویت این دستگاه دفاعی نیرومند و رها ساختن آن از سمومی که با پیروی از رژیم‌های ناپسند غذایی به آن تحمیل می‌کنیم توان شگرف آن را برای پیشگیری و مقابله با این دشمن خطرناک بشری یعنی سرطان به کار گیریم.



چه باید کرد

در راه به سوی تندرستی و نشاطی که گام گذارده‌ایم گام نخست سم‌زدایی و به‌کارگیری سیستم دفاعی بدن بود که به آن اشاره شد. دومین گام مهم دگرگونی اساسی روش تغذیه‌ی این دستگاہ‌های شکرگف دفاعی ما است. بارها و بارها همین که با دوستان یا بیماران به سخن گفتن پیرامون غذا می‌پردازم همین که سفارش می‌کنم تا جایی که ممکن است از خوردن گوشت (انواع گوشت‌ها جز ماهی‌های پرورش یافته در آب‌های سالم و با روش درست) پرهیز کنید. چربی (انواع روغن‌ها را) را به ۱۰ درصد کالری غذای خود محدود ساخته، از خوردن زرده تخم‌مرغ، لبنیات چرب خودداری کنید با حالتی عصبانیت می‌پرسند: پس چه بخوریم؟

هاروی دایاموند چنین می‌گوید: «من عاشق خوردن هستم، غذا را دوست دارم و از خوردن غذا لذت می‌برم و همیشه چنین بوده‌ام هر مسأله‌ای را پیرامون تغذیه دوست دارم، فکر کردن در مورد آن نگاه به آن، صحبت پیرامون غذاها، آماده کردن غذا، بو کردن، چشیدن و خوردن آن، رفتن به یک رستوران تازه و انتخاب غذا از فهرست غذاهای آن برای من به همان اندازه هیجان‌انگیز و لذت‌بخش است که رفتن به یک مسابقه ورزشی جالب و هیجان‌انگیز برای دیگران. به همین علت جای تعجب نیست که زندگی من در اطراف مطالعه پیرامون غذاها و تدریس اثرات

تغذیه بر سلامت انسان دور می‌زند. در ضمن باید بگویم این نعمت توانایی درک اهمیت رابطه بین سلامت سرشار و تغذیه را، به منزله موهبتی برای خود می‌شناسیم. آشکارا سخن بگویم چنانچه درک انتخاب راهی را که تاکنون برگزیده‌ام کسب نمی‌کردم، احتمالاً تاکنون بدرود حیات گفته و یا در سرحد مرگ و زندگی نفس می‌کشیدم».

«از نقطه نظر سلامتی کلی جسمانی‌ام تفاوت بین ۲۷ سال اول و ۳۵ سال دوم زندگی این جانب به اندازه تفاوت میان یک زمین متروک و جنگل پر بار و عظیم است. نخستین ۲۵ سال زندگی من مملو از نبرد علیه درد، افزایش وزن (چاقی)، کسالت و خواب‌آلودگی بود رنج کم‌وبیش مداوم از دردهای عذاب‌آور معده، سردردهای مکرر، حمله میگرن، سرماخوردگی‌های متعدد و سینوزیت و کاهش توان جسمی و سرانجام رسیدن به مرز ۲۰۰ پوند (بیش از ۹۰ کیلو) بود. این شرایط غم‌انگیز از آنجایی گریبان‌مرا گرفته بودند که اشتهای به خوردن من حد و مرزی را نمی‌شناخت. هرگز به من حتی نکته‌ای آموخته نشده بود که غذاها چه اثری بر سلامتی من خواهند داشت. تنها پیش‌شرط من برای خوردن هر چیزی این بود که آیا از گلویم فرو می‌رود؟

در سال ۱۹۷۰ هنگامی که ۲۵ ساله بودم این شانس به من دست داد که با دانش بهداشت طبیعی آشنا شوم و از آن به بعد دیگر درد معده، سردرد و یا مشکلات سینوس نداشته‌ام. سرشار از انرژی هستم و ۵۰ پوند $(2270 = 454 \times 50)$ حدود ۲۳ کیلوگرم] وزنی را که کاهش داده‌ام همچنان باقی مانده و حداقل برای خود من مسأله بسیار خوشحال‌کننده این که هنوز از خوردن غذاهای جدید کاملاً لذت می‌برم. تنها تفاوت با گذشته این است که آموخته‌ام چگونه در عین حفظ سلامت از خوردن غذا لذت ببرم.

تغذیه و سلامتی سرشار از انرژی^۱

عوامل بسیاری در ایجاد بیماریها خواه سرطان باشد یا بیماری دیگر مؤثرند از جمله مهمترین عوامل در مقاومت و پایداری ما در برابر بیماریها کیفیت غذاها، آب و هوا، ورزش، استراحت و خواب، آفتاب، برخورداری از روابط عاشقانه، عشق ورزیدن به خود (خود دوستی)، آرامش درونی و روندهای ذهنی ما است. من معتقدم گرچه تمامی این عوامل و عوامل دیگری نیز در حفظ سلامتی ما و یا بیمار شدن ما مؤثرند لیکن بر این باورم که بدون تردید و در هر شکل آن مهمترین عامل درجه اول مؤثر در سلامتی ما نوع غذاهایی است که می‌خوریم. این اعتقاد بر پژوهش‌های خود این‌جانب طی سالیان دراز و نیز بررسی‌های دیگران مبتنی می‌باشد.

چنانچه کلیه غذاهایی را که مصرف می‌کنیم به نسبت اثرشان بر سلامتی انسان با همدیگر مقایسه کنیم بدیهی است در یک سو برخی غذاها به‌عنوان بهترین‌ها در حفظ سلامتی و در انتهای دیگر زیان‌بخش‌ترین غذاها قرار دارند و مابقی غذاها به نسبت تأثیرشان در این راستا بین دو نقطه فوق قرار خواهند گرفت. در قسمت‌های بعدی این کتاب از بهترین غذاها یاد خواهیم کرد. اما در این قسمت لازم است سخنی کوتاه در مورد آن گروه از غذاهایی داشته باشیم که چنانچه زیاد مصرف کنید احتمال بروز سرطان را بیش از دیگر غذاها در شما افزایش خواهند داد.

فرآورده‌های حیوانی

فرآورده‌های حیوانی بزرگ‌ترین تهدیدکننده سلامت ما می‌باشند. فرآورده‌های حیوانی عبارتند از تمامی انواع گوشت‌ها، مرغ، ماهی،

تخم مرغ و لبنیات. پژوهش‌های علمی بسیار اثبات کرده‌اند که مصرف زیاد این فرآورده‌ها علت اصلی رسوبات لنفاوی و لخته شدن خون در عروق، افزایش وزن، درد، کسالت و بیماریهای مختلف، رنج و سرانجام مرگ می‌باشد.

بدیهی است چنین سخنانی موجب وحشت فاج‌کننده سازمان‌ها و مؤسسات مختلف تولید فرآورده‌های لبنیاتی و دام‌پروران خواهد شد. از همه مهمتر (در آمریکا) صنایع وابسته به فرآورده‌های حیوانی سالیانه بالغ بر دویست و پنجاه میلیارد دلار (یک چهارم تریلیون دلار) سوبسید دریافت می‌دارند و بدیهی است مایل به جستجوی حقیقت پیرامون فرآورده‌های خود نیستند. استراتژی عمده آنان در شرایط کنونی این است که به کمک «متخصصین» به خدمت درآورده خود خون‌کسانی را در شیشه کنند که بخواهند حتی طرح پژوهش در مورد غذاهای بدون فرآورده‌های حیوانی یا حاوی میزان اندک از این مراد در سر پرورانند. آنهایی که سالیانه تریلیون‌ها دلار از فروش فرآورده‌های حیوانی به جیب می‌ریزند شما را وادار می‌کنند چنین باور کنید که اگر حتی در یک وعده از غذاهای شبانه‌روزی خود شیر یا گوشت مصرف نکنید تا سه نسل بعدی فرزندان شما دچار انواع کمبودها و بیماریهای مختلف خواهد شد. گرچه ممکن است اندکی اغراق جلوه کند لیکن حقیقت این است که این افراد هرگاه حتی ما به خاطر سلامتی خود شروع به مداخله در منافع آنان بکنیم به شدت خشمگین می‌شوند.

لیکن کوشش آنان برای ترغیب ما به مصرف میادوم فرآورده‌های آنها روزبه‌روز مشکل‌تر می‌شود زیرا یافته‌های دائماً فزاینده ثابت می‌کنند علاقه ما به مصرف فرآورده‌های حیوانی مهمترین عامل زیان‌بخش برای سلامتی ما بوده و می‌باشد. برای روشن‌تر کردن موضع خود در این نبرد

علیه صنایع فرآورده‌های حیوانی و دوری از برچسبی که واقعیت ندارد، لازم است دقیقاً موضع خود را در مورد گیاه‌خواری Vegetarianism نیز روشن سازم.

گیاه‌خواری (Vegetarianism)

گیاه‌خواری به‌طور ایده‌آل سالم‌ترین روش تغذیه می‌باشد؛ اما گیاه‌خواری برای هرکس و همه و به‌طور یکسان مناسب نیست. گیاه‌خواران زیادی را می‌شناسم که زندگی خود را با حذف لبنیات و گوشت از غذای خود نجات داده‌اند. و نیز می‌شناسم گیاه‌خوارانی جدی را که سلامتی آنها کم‌ویش مختل شده بود تا زمانی که بعضی فرآورده‌های حیوانی را به رژیم غذایی خود اضافه کردند. هرکس بر این امر اصرار ورزد که تنها راه واقعاً سالم تغذیه گیاه‌خواری است سخنش به همان اندازه بدون پایه و اساس است که شخصی بر این امر اصرار ورزد که چنانچه شما گیاه‌خوار باشید نمی‌توانید واقعاً سالم باشید.

کسانی هستند که از نظر عقلی و منطقی درک می‌کنند که حذف گوشت و فرآورده‌های لبنیاتی از غذاهایشان بهترین راه سلامت است لیکن از آنجا که سالیان درازی با خوردن این غذاها رشد و زندگی کرده‌اند در مقابل دگرگونی شدید دچار بازتاب‌های جسمی و عاطفی زیادی می‌شوند. گیاه‌خوار شدن امری است کاملاً انتخابی و شخصی که بر خصوصیات ویژه و بیگانه هر فرد مربوط می‌باشند. تنها به این علت که گیاه‌خواری برای یک شخص اثر بسیار نیکویی داشته است خودبه‌خود مفهومش این نیست که برای همه مؤثر خواهد بود. گاه خواستن این که مردم گیاه‌خواری را برگزینند آن‌چنان با مخالفت و اعتراض روبه‌رو می‌شود که گویی تغییر مذهب را از آنان طلب کرده باشند.

اما کاری که همه می‌توانند انجام دهند و هم‌اکنون انسان‌های بسیاری انجام می‌دهند این است که با برخورداری از بیشترین پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده است: مصرف مواد حیوانی را کاهش دهند. ما دهها سال در خوردن فرآورده‌های حیوانی زیاده‌روی می‌کرده‌ایم. پژوهش‌های انجام یافته در مورد زیان‌بخش بودن این مصرف زیاد به نحو گسترده‌ای قطعی می‌باشد.

امروزه دیگر بحث بر سر مسأله ضرورت بدون تردید در مورد کاهش مصرف فرآورده‌های حیوانی نیست بلکه بحث بر سر آن است که تا چه اندازه این کاهش ضروری می‌باشد. همانند بسیاری از مسایل دارای اهمیت مشابه سفارش‌ها از کاهش دادن تا سرحد ۱۵-۳۰ درصد تا خودداری کامل از مصرف همه آنها متفاوت است. آنچه که شما به منزله یک شخص خواهان برخورداری از سلامت سرشار از انرژی باید اجرا کنید این است که ببینید برای خود شما از همه راحت‌تر و کارآمدتر کدام است. یک امر مسلم است و آن این که: به همان اندازه‌ای که مصرف فرآورده‌های حیوانی را کاهش دهید از اثرات نیکوی آن برخوردار خواهید شد.

قاتلین شناخته شده: کلسترول و چربی

آیا کلمات «کلسترول» و «چربی اشباع شده» آشنا به نظر می‌رسند؟ دو سه دهه اخیر به ندرت این کلمات شنیده می‌شدند و امروزه تقریباً کمترین روزی را می‌توان نام برد که مطلبی در این مورد به گوش نرسد. آری آنها همه روزه انسان‌ها را به کام مرگ فرو می‌برند. به واقع بحث به اندازه کافی واضح است زیرا (در آمریکا) کلسترول و چربی بیش از هر عامل دیگری به تنهایی انسان‌ها را می‌کشند.

این آدم‌کشان از کجا می‌آیند؟ کلسترول به‌طور مطلق از طریق

فرآورده‌های حیوانی وارد بدن می‌شود. کلسترول تنها در کبد و سلول‌های حیوانات تولید می‌شود (نه هیچ کجای دیگر). ممکن نیست از طریق فرآورده‌های گیاهی کلسترول جذب کرد. لیکن هنوز هستند مردمانی که در این مورد در سردرگمی به سر می‌برند. آنان خواهند پرسید در مورد آووکادو، آجیل‌ها و روغن‌های نباتی چه می‌گویید؟ آیا آنها کلسترول ندارند؟ از آنجایی که هیچ‌یک از این‌ها کبد ندارند لذا حاوی کلسترول نمی‌باشند. چنانچه شما هر مشکلی در رابطه با کلسترول داشته باشید نتیجه وجود فرآورده‌های حیوانی در غذاهای شما می‌باشد یک راه حل ساده این است که فرآورده‌های حیوانی را کم کنید کلسترول شما کاهش خواهد یافت.

همچنین بیشترین بخش چربی‌ها و از جمله چربی‌های اشباع شده از راه فرآورده‌های حیوانی می‌آیند و از آنجا که کلسترول عامل مهم اختلال سلامت است در جوامعی مثل آمریکا میزان آن در رژیم غذایی بیش از پیش مورد توجه واقع شد.

چربی‌های اشباع شده و بیماریهای قلب

پیش از پرداختن به این مسأله که فرآورده‌های حیوانی چگونه سلامت شما را به مخاطره می‌اندازند لازم است به‌طور خلاصه به اثر این فرآورده‌ها در بزرگ‌ترین قاتل شناخته شده اشاره کنیم. بیماریهای قلب و عروق (که شامل بیماریهای خود قلب، تمامی بیماریهای مربوط به تصلب عروق خونی و سکته‌ها) هستند؛ بیش از مجموعه تمامی عوامل دیگر مرگ و میر، انسان‌ها را به کام مرگ فرو می‌برند^۱. (در آمریکا) این بیماری

۱- گزارش پیرامون تغذیه و سلامتی، به وسیله انجمن جراحان آمریکا. دپارتمان سلامت و خدمات انسانی ۱۹۹۸.

هر سال یک میلیون نفر یعنی هر روز ۲۵۰۰ نفر را می‌کشد! هنگامی که راه جریان خون بسته شده و خون نتواند به خود عضله قلب برسد حمله قلبی پیش می‌آید و زمانی که مانعی در سر راه گردش خون به مغز به وجود آید سکنه مغزی فرا می‌رسد.

چه چیزی سبب بسته شدن رگ‌ها می‌شود؟ پلاک^۱. پلاک چیست؟ پلاک یک پوشش ضخیم کلسترول چسبیده به دیواره درونی سرخرگ‌ها است که بدن نتوانسته آن را از بین ببرد. و می‌توانید با اطمینان این حقیقت را بپذیرید که همین روند در مورد سیستم لنفاوی بدن شما به وجود می‌آید. به یقین در به وجود آوردن بیماری‌های قلبی - عروقی عوامل بسیار دیگری شرکت دارند لیکن بدون هیچ‌گونه تردید فرآورده‌های حیوانی مهمترین عامل می‌باشند. پژوهش‌های بسیاری رابطه مستقیم سطح چربی و کلسترول را با بیماری‌های قلب به اثبات رسانده‌اند. در این مورد تردیدی باقی نیست. چربی و کلسترول عامل اصلی و مهم پیامد تصلب عروق (بسته شدن رگ‌ها) و سپس فرارسیدن بیماری قلب است^۲.

دکتر سورنسون^۳ پایه‌گذار انیستیتوی ملی ایجاد تناسب^۴ در کتاب مشهور خود می‌نویسد: «بیماری قلب یک عارضه بی‌سروصدا و اجتناب‌پذیری است که به‌طور آشکار به علت مصرف فرآورده‌های حیوانی و چربی اشباع شده به وجود می‌آید. این بیماری قابل پیش‌بینی و از سویی قابل جلوگیری و برگشت به سوی سلامت و کلاً اجتناب‌پذیر

1- Plaque

۲- این نتیجه‌گیری در دهها گزارش از تحقیقات انجام یافته چاپ شده در تعداد بیشماری از مجلات و کتب تحقیقاتی معتبر جهان منعکس می‌باشد.

3- Dr. Mark Sorenson

4- National institute of fitness

است» و هنوز هم با وجود آن که سالیانه ۱۲ بلیون دلار هزینه جراحی‌های بای‌پاس (پیوند رگ‌ها) در آمریکا می‌شود، حدود ۵۰ درصد آمریکاییان با بیماریهای قلبی می‌میرند و آنچه دانستن آن برای شما خیلی مهم است (و آن را هرگز از نظر دور ندارید) این حقیقت مهم است که در حالی که پروتئین‌های حیوانی به‌طور قطع میزان کلسترول شما را بالا می‌برند، پروتئین‌های گیاهی می‌توانند آنها را کاهش دهند^۱.

روش زندگی و سرطان

سرطان دومین عامل کشتار در ایالات متحده آمریکا است. یک سوءتفاهم بسیار شایع در مورد سرطان وجود دارد که هم‌اکنون آن را روشن می‌کنم: سرطان سرطان است صرف‌نظر از این که چه قسمتی از بدن را مبتلا ساخته باشد یک سلول سرطانی سلولی است که به واقع «دیوانه» و وحشی شده است و این امر ممکن است در هر نقطه‌ای از بدن روی دهد. مردم از سرطان پستان، سرطان پروستات، روده بزرگ و یا سرطان در نقاط دیگر بدن به‌گونه‌ای سخن می‌گویند گویی که اینها بیماریهای جدا از هم و متفاوتی می‌باشند. چنین نیست و بار دیگر تأکید می‌کنم که سرطان‌ها از نظر ماهیت یکسان‌اند صرف‌نظر از این که در کجای بدن بروز کرده است. چنانچه افراد به‌گونه‌ای زندگی کرده باشند که سلول‌های بدنشان سالیان درازی در معرض سموم قرار گرفته باشند این احتمال قوی وجود دارد که برخی از سلول‌ها در نقطه‌ای از بدن یاغی شوند.

این که این رویداد در کجا رخ دهد حائز اهمیت نیست. مهم این است که چرا رخ می‌دهد؛ و به همین علت است که در برخی موارد سرطان

پستان تراژدی غم‌انگیز آن است که خانمی مجبور است پستان سالمش را نیز که در آن (در زمان جراحی)، اثری از بیماری ظاهر نیست و حتی غدد لنفاوی یا سلول‌های سرطانی در آن دیده نمی‌شود از دست بدهد.^۱ در مورد سرطان پستان درست است که چنانچه خانمی پستانش برداشته شد و غدد لنفاوی زیر بغلش نیز خالی گردیده باشد دیگر سرطان پستان نخواهد داشت اما احتمال بروز سرطان در دیگر قسمت‌های بدنش منتفی نشده است. تنها راه رهایی او از سرطان دگرگونی روش زندگی و تغذیه مناسب برای پاکسازی سیستم لنفاوی است.

اگر گفته شود سرطان پستان با سرطان پروستات و این سرطان با سرطان روده بزرگ و جز این‌ها متفاوت می‌باشند همانند این است که بگوییم باران، برف، یخ، تگرگ، شبنم و مه همه ماهیت جداگانه و متفاوتی دارند حال آنکه به واقع ماهیت همه آنها آب با درجات متفاوت تراکم و حرارت در آنها است. برف و باران ممکن است به ظاهر متفاوت باشند لیکن هر دو اشکال متفاوتی از آب هستند. درست به همین‌گونه می‌توان گفت سرطان پستان و سرطان پروستات ممکن است به ظاهر متفاوت باشند لیکن هر دو سرطان هستند که به اشکال مختلف درآمده است.

در یک روزنامه محلی شرح حال سه نفری را که به سرطان مبتلا شده بودند می‌خواندم. یک خانم گفته بود «من به سه نوع سرطان در طول زندگی خود مبتلا شده‌ام» یک ریه خود را در سال ۱۹۸۳ از دست داده‌ام چون به سرطان ریه مبتلا شده بود. در سال ۱۹۸۶ یک پستانم برداشته شد و در سال ۱۹۹۲ تحت عمل جراحی برای سرطان پوست قرار گرفتم» در آن مقاله از قول آن خانم چنین ادامه یافته بود که «او مسئولیت ابتلا به

۱- سرطان نوع لبولر که در آن پستان سالم نیز اکثراً برداشته می‌شود - م.

سرطان ریه‌اش را به عهده می‌گیرد زیرا بنا به اظهار خودش ۳۴ سال سیگار می‌کشید. اما بنا به اظهار آن خانم «اما سرطان پستان - من چه کرده‌ام که باید به سرطان پستان مبتلا شوم؟ چه کرده‌ام؟!»

پیش از این مطلب در آن مقاله خانم یاد شده گفته بود «کشیدن سیگار شاید ظالمانه‌ترین کاری برده است که در مورد خود انجام داده‌ام» این یک مطلب کلیدی است گرچه او نمی‌داند در مورد بدن خود چه کرده است. کشیدن سیگار که به عقیده این جانب به تنهایی بزرگ‌ترین تهاجم سمی موجود برای سلامتی و حیات است و محتوی صدها ماده سمی است تنها ریه‌هایش را تحت تأثیر قرار نداد. بلکه تمامی بدنش را مسموم ساخته است. البته ریه‌ها محتمل‌ترین نقطه بدن برای تحت تأثیر قرار گرفتن سیگار می‌باشند لیکن خود اعتیاد به سیگار نیز به تنهایی روشی از زندگی است که مشخص می‌سازد آیا سرطان بروز خواهد کرد یا نه. سمی چون سم موجود در دود دخانیات نه تنها سلول‌های ریه‌ها بلکه سلول‌های تمام بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سیگاری که خانم یاد شده می‌کشید عامل مهم و عمده‌ترین علت مبتلا شدن او هم به سرطان ریه، هم به سرطان پستان و سرطان پوست بوده است. به علت استعمال دخانیات و هم‌پای آن دیگر روش‌های زیان‌بخش زندگی ضعیف‌ترین نقطه‌های بدن او، مورد تهاجم قرار گرفته‌اند.

در یک پژوهش انجام یافته به وسیله انجمن سرطان آمریکا بر روی بیش از ۶۰۰۰۰۰ نفر از زنان نتیجه‌گیری شده است که استعمال دخانیات یک خانم خطر مرگ او را به علت سرطان پستان حداقل ۲۵ درصد افزایش می‌دهد. این خطر به نسبت مقدار و طول مدت مصرف دخانیات افزایش می‌یابد در این بررسی همچنین ذکر شده است با ترک استعمال دخانیات این خطر نیز از بین می‌رود.

یافته‌هایی علیه فرآورده‌های حیوانی

در آمریکا سرطان روده بزرگ (کولون) پس از سرطان ریه دومین علت مرگ و میر از سرطان‌ها می‌باشد. در سال ۱۹۹۰ دو پژوهش در مورد رابطه تغذیه با سرطان کولون (روده بزرگ) انتشار یافت هر دو بر پایه و اساس بررسی تعداد بسیاری از مردم در طول زمان نسبتاً طولانی قرار داشت و هر دو به نتیجه‌های مشابه رسیده بودند. هر دو آنها خوردن گوشت را به عنوان عامل خطر عمده برای سرطان روده بزرگ اعلام داشتند^۱. یکی از پژوهش‌هایی که گزارش آن در مجله پزشکی نیوانگلند (New England) به چاپ رسیده است ۸۸۰۰۰ نفر را به مدت ۶ سال مورد بررسی قرار داده است. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان می‌دهد که افراد هر قدر چربی حیوانی بیشتری می‌خورده‌اند خطر بروز سرطان کولون در آنها بیشتر بوده است. آنهایی که بیشترین میزان چربی حیوانی مصرف می‌کرده‌اند دو برابر آنان که حداقل مصرف این چربی را داشته‌اند دچار سرطان شده‌اند.

دکتر والتر که پژوهش یاد شده بالا را سرپرستی می‌کرد چنین نتیجه‌گیری می‌کند: «چنانچه با یک بازنگری پژوهش فوق به اطلاعات به دست آمده توجه کنید، مقدار ایده‌آلی که می‌باید گوشت قرمز خورد به صفر می‌رسد». این اقدامی است که به واقع هر فردی می‌تواند برای پیشگیری از همه انواع سرطان‌ها به کار برد. فرآورده‌های حیوانی که دارای مقادیر زیادی چربی و فاقد الیاف می‌باشد تنها نوعی انسداد (گرفتگی) کولون و مسموم کردن آن را سبب می‌شوند اکثر این افراد از یبوست طولانی رنج می‌برند. حال آن که غذاهای گیاهی که دارای الیاف فراوان

۱- مجلات پزشکی نیوانگلند و انیستیتوی ملی سرطان منابع آخر کتاب.

هستند (تمامی میوه‌ها، سبزیجات و غلات و حبوبات) بهترین محافظ روده بزرگ در برابر سرطان محسوب می‌شوند. این پژوهش نیز بسیار قابل توجه است: «خانم‌هایی که بیشترین مقدار سبزیجات (غذاهای گیاهی) مصرف می‌کنند یک دهم آنهایی که حداقل مواد گیاهی را می‌خورند، به سرطان پستان مبتلا می‌شوند»^۱.

در سال ۱۹۸۸ گزارش جامعه جراحان عمومی در مورد بهداشت با بررسی بیش از ۲۵۰۰ پژوهش علمی این نتیجه را اعلام داشت که «کلسترول و چربی بزرگ‌ترین خطر را در کاهش سطح بهداشت عمومی داراست. و متعاقب پژوهش‌های انتشار یافته به وسیله مؤسسات و مجامع علمی متعدد همه به طور کلی بر یک نقطه نظر اشتراک داشته‌اند و آن این که «فراورده‌های حیوانی بزرگ‌ترین زیان‌ها را برای بهداشت و سلامت عمومی در بردارند».

به خوانندگان سفارش می‌کنم علاوه بر اتکاء به بررسی‌های علمی اعلام شده بیشتر بر منطق عقلی و شعور عمومی خود متکی باشند. به بررسی‌های انجام یافته در زندگی خودشان و آشنایان و نزدیکانی که از سلامت و طول عمر بالایی برخوردار بوده‌اند توجه کافی مبذول دارند. چه بسا پژوهش‌های علمی که به دو نتیجه‌گیری کاملاً متناقض در مورد یک موضوع رسیده‌اند گو این‌که گاه این پژوهش‌ها سندیت معتبری نداشته‌اند.

از هم‌اکنون چربی مصرفی خود را کاهش دهید

در رابطه با چربی‌های مصرفی در غذاها به جز نوعی مخصوص از آن که HDL باشد و بحث در مورد آن در قسمت دیگری از این کتاب ارائه

۱- منابع «رژیم غذایی و سرطان پستان: یک مورد پژوهش در یونان مجله بین‌المللی کانسر» آخر کتاب.

خواهد شد تمامی چربی‌ها: انواع روغن‌ها، اعم از حیوانی یا نباتی و به‌ویژه انواع اشباع شده (متمایل به جامد آن) و نیز چربی موجود در شیر، پنیر، کره و تخم‌مرغ (زرده تخم‌مرغ که حاوی کلسترول خالص است؟ می‌توانند موجب افزایش چربی زیان‌بخش LDL خون شما شوند گروه قابل توجهی از پژوهشگران اکنون کاملاً بر این اعتقادند که چربی یک عامل خطر برای بسیاری از بیماریها است و بسیاری برای یک زندگی سالم و به منظور پیشگیری از بیماریها و به‌ویژه بیماریهای یاد شده بالا تأمین ۱۰ تا ۱۵ درصد کالری مصرفی روزانه را از محل چربی بیشتر مفید نمی‌دانند اما هستند هنوز کسانی که تا این حد به باور فوق نرسیده و گرچه قبول می‌کنند که چربی «احتمالاً» زیان‌بخش می‌باشد اما هنوز پژوهش‌های انجام یافته به نظر آنان در این راستا به نظر قاطع و مطلق نرسیده است. و برای تأیید و اجرای دستورالعمل‌های محدود کردن چربی تا حد ۲۰ درصد کالری مصرفی روزانه در انتظار شواهد و دلایل علمی بیشتری می‌باشند. این جانب پیرو آن گروهی هستم که نیاز به شواهد و دلایل بیشتر نداشته و به‌ویژه در راستای مشاهدات چند سال اخیر خود در آثار شگرف رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه‌خواری در مورد بیماران و نیز دوستان و آشنایان و افراد فامیل خود مایلم به شما نیز سفارش کنم که هم‌اکنون میزان مصرفی چربی خود را به حداقل ممکن کاهش دهید.

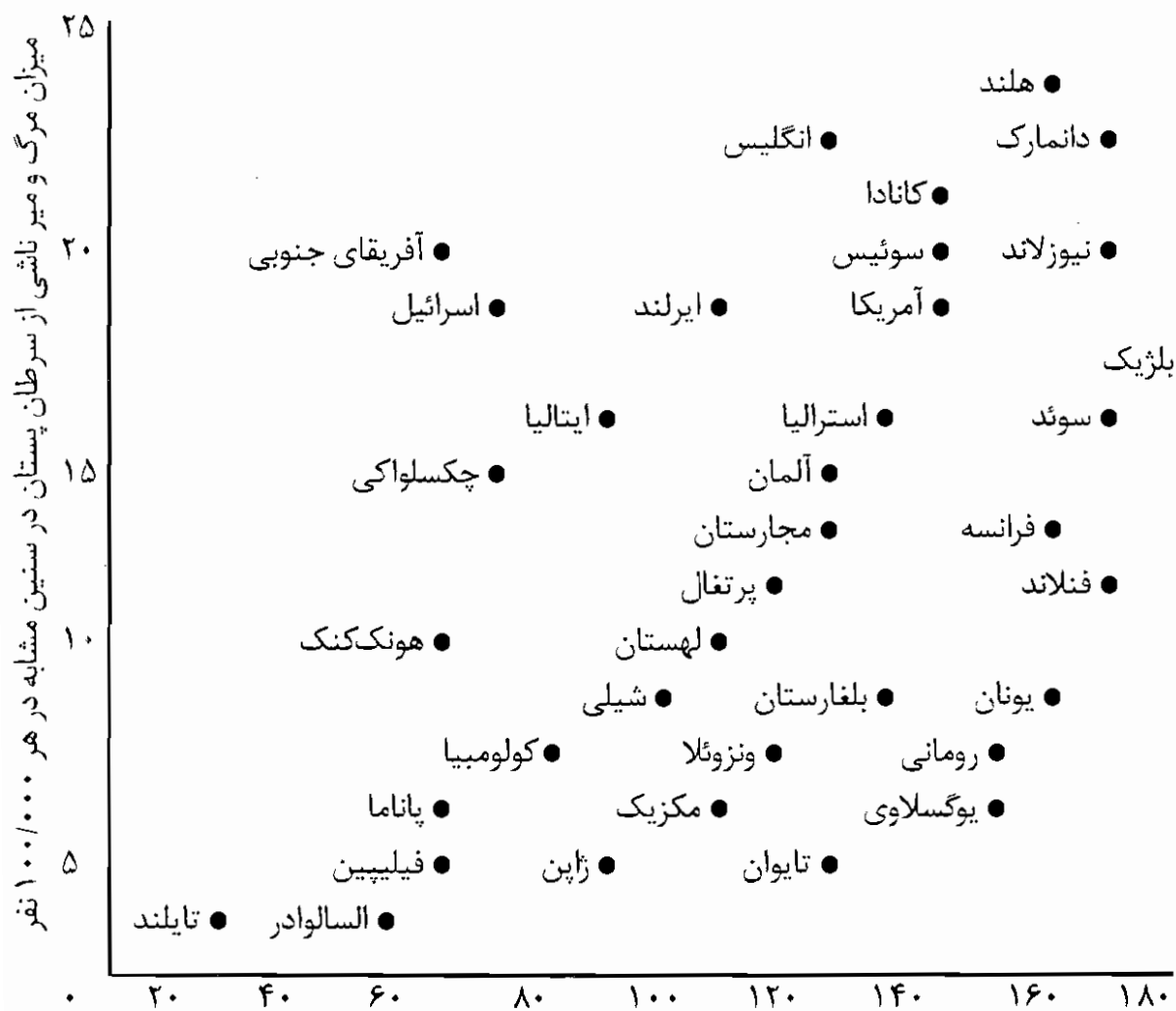
«پژوهش‌های بسیار متعددی رابطه بین سرطان پستان و میزان چربی مصرفی در غذاها را تأیید می‌کنند قبلاً نیز اشاره شد که هر اندازه استروژن خون بیشتر باشد احتمال بروز سرطان پستان بیشتر می‌شود و افزایش میزان چربی در رژیم غذایی سبب بالا رفتن استروژن در خانم‌ها می‌شود» پژوهش‌های مقایسه‌ای نشان می‌دهند که زنانی که گوشت

مصرف می‌کنند استروژن خونشان به مراتب بالاتر از خانم‌هایی است که گیاه‌خوار^۱ می‌باشند و «هنگامی که این زنان به رژیم غذایی کم چربی روی می‌آورند میزان استروژن خونشان شدیداً کاهش می‌یابد».

یکی از شواهد روشن که رابطه رژیم غذایی چرب و سرطان پستان را تأیید می‌کند بررسی شیوع سرطان پستان در زنان ژاپنی است و مقایسه آن با زنان آمریکایی. در آن گروه از زنان ژاپنی که رژیم غذایی خود را با مهاجرت به آمریکا یا در کشور خود از رژیم مرسومی (مبتنی بر گیاه‌خواری) به رژیم غذایی آمریکایی (مبتنی بر غذاهای حیوانی) تغییر داده‌اند میزان شیوع سرطان پستان نیز رو به افزایش نهاده و مشابه زنان آمریکایی - از نظر شیوع سرطان - شده است. پژوهش‌های متعددی رابطه یاد شده در بالا را مورد تأیید قرار داده‌اند.

نمودار زیر رابطه بین مصرف چربی تقریبی در جوامع مختلف و شیوع سرطان پستان در آنها را به روشنی نشان می‌دهد.

پژوهشگران در انیستیتوی ملی سرطان (آمریکا - م) یک‌صد مورد پژوهش‌های انجام یافته در حیوانات را در رابطه با میزان کالری دریافتی از محل چربی و سرطان پستان را مورد بررسی قرار داده‌اند و چنین نتیجه‌گیری کرده‌اند که در هر مورد افزایش کالری حاصله از محل چربی به نسبت منابع دیگر تأمین کالری ۶۷ درصد خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.



میزان تقریبی مصرف مواد چربی در جوامع ذکر شده برحسب گرم در روز

مزایای رژیم غذایی سرشار از مواد گیاهی

به همان اندازه که آگاهی شما از رژیم‌های غذایی افزایش دهنده خطر ابتلاء به سرطان دارای اهمیت است، دانش مربوط به این که کدامین غذاها خطر سرطان را کاهش می‌دهد دارای اهمیت می‌باشد. هر اندازه پژوهشگران پیرامون ترکیب‌های مواد غذایی گیاهی بیشتر به تحقیق پرداخته‌اند دچار شگفتی بیشتری در مورد اثر این غذاها در به تأخیر افکندن خطر ابتلاء به سرطان گردیده‌اند. در وجود عوامل مقابله با

سرطان در مواد غذایی گیاهی تردیدی وجود ندارد. به یقین می‌توان گفت که شما هیچ پژوهش علمی معتبری را نمی‌توانید بیابید که در آن ادعا شود که در گوشت‌ها از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس و ژامبون موادی کشف شده‌اند که در مبارزه با سرطان مؤثرند حال آنکه هر روزه مواد تازه‌ای در رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه در این راستا به دست می‌آیند. هر زمانی مطلبی در رابطه با ترکیب‌های مختلف در مبارزه با بیماریها بشنوید این مواد از محل سبزیجات، میوه‌ها، غلات و حبوبات تأمین می‌شوند.

پژوهشگران در دانشگاه جان هاپکینز ماده‌ای به نام سولفورافن^۱ کشف کرده‌اند که سرطان پستان را متوقف می‌سازد این ماده در سبزیجات چلیپایی مانند براکلی، گل‌کلم، جوانه‌ها و کلم یافت می‌شود و نیز پژوهش‌های جدید در دانشگاه اونتاریو نشان داده‌اند که آب پرتقال در مبارزه با سرطان (پستان) مفید است و ماده مؤثر آن به نام فلاوونوئید^۲ است که در تمام مرکبات یافت می‌شود.

دکتر بلاک در دانشگاه کالیفرنیا تقریباً ۹۰ مورد پژوهش‌های انجام یافته را در مورد رابطه ویتامین C و سرطان مورد بررسی قرار داده است او چنین می‌نویسد «شواهد بسیار زیادی نشان می‌دهند که ویتامین C و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها در مقابله با سرطان‌ها و به‌ویژه سرطان پستان مؤثرند» میوه‌جات و سبزیجات به‌ویژه مرکبات، گوجه‌فرنگی، سبزیجات سبزرنگ و سیب‌زمینی‌ها سرشار از ویتامین C علاوه بر مواد غذایی دیگر می‌باشند. دکتر بلاک یکصد و هفتاد پژوهش دیگر را در مورد ۱۷ ملل مختلف مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیده است که مردمانی که

در مقایسه با دیگران بیشترین مقدار سبزیجات و میوه‌جات را مصرف می‌کنند در حدود ۵۰ درصد خطر ابتلاء به سرطان را در خود کاهش می‌دهند. شواهد به دست آمده توسط این پژوهشگر به اندازه‌ای زیاد بوده‌اند که دکتر بلاک به این نتیجه می‌رسد که میوه‌جات و سبزیجات می‌توانند از بروز سرطان پیشگیری کنند درست همان‌گونه که تصفیه کردن آب خطر ابتلاء به وبا را از راه آب پیشگیری می‌نماید.

دکتر گرین والد رئیس بخش پیشگیری و کنترل سرطان، انیستیتوی ملی سرطان در واشنگتن می‌گوید «هرقدر مردم میوه‌جات و سبزیجات بیشتری مصرف کنند، احتمال بروز سرطان‌ها از سرطان روده بزرگ گرفته تا معده و پستان و حتی سرطان ریه در آنها کاهش می‌یابد. زیرا نشان داده شده است کسانی که بیشترین مقدار سبزیجات و میوه‌جات را مصرف می‌کنند، نسبت به آنهایی که کمترین مقدار را مصرف می‌کنند، ۵۰ درصد کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند.

دکتر کریچفسکی در مجله سرطان می‌نویسد «با مصرف مقادیر کافی ویتامین A، بتاکاروتن و سایر کاروتنوئیدها می‌توان از سرطان پستان پیشگیری به عمل آورد» کاروتنوئیدها در جعفری، هویج، کدو، سیب‌زمینی، سیب‌زمینی هندی، گرمک (طالبی)، زردآلو، اسفناج، کلم، شلغم، و مرکبات یافت می‌شود.

جفری هوو^۱ عضو انیستیتوی سرطان کانادا ۱۲ مورد پژوهش‌های کنترل شده در مورد رژیم غذایی و سرطان پستان را مورد بررسی قرار داد و چنین گزارش می‌کند که میوه‌جات و سبزی‌ها اثر پیشگیری دارند. ویتامین C در این مورد بیش از همه نقش پیشگیری‌کننده نشان داده است.

در مجله تریبون پزشکی (Medical Tribune) دو گروه پژوهش در رابطه با اثر مواد غذایی الیاف و آنتی اکسیدان‌ها در میوه‌جات و سبزیجات در محافظت خانم‌ها در مقابل سرطان پستان ذکر شد. در این پژوهش ۳۱۰ خانم مبتلا شده به سرطان پستان با ۳۱۶ مورد خانم‌هایی در شرایط سنی مشابه که به سرطان مبتلا نشده بودند مقایسه شده و نتیجه‌گیری می‌شود که کسانی که به سرطان مبتلا نشده‌اند میوه‌جات و سبزیهای بیشتری مصرف می‌کردند.

دکتر بروس آمس^۱ عضو برجسته آکادمی علوم بیوشیمیست و مولکولار بیولوژیست دانشگاه کالیفرنیا و رئیس انیستیتوی ملی مرکز بهداشت محیط که از جمله دانشمندان مشهور جهانی است معتقد است که «میوه‌جات و سبزیجات می‌توانند از تمامی مراحل سرطان جلوگیری کنند و به نظر او «رژیم غذایی در رابطه با سرطان به اندازه سیگار و رابطه‌اش با این بیماری حائز اهمیت است.

یک پژوهش اخیراً انجام شده در مورد پیشگیری از سرطان که در مجله انیستیتوی ملی سرطان چاپ شده - در آن دکتر ویلیام فیر^۲ می‌نویسد «آنچه را یافتیم ما را دچار شگفتی کرد و آن که سرطان پروستات انسانی تلقیح شده به موش‌های آزمایشگاهی در موش‌هایی که رژیم غذایی شان ۲۱ درصد چربی داشت نصف آنهایی رشد کرد که در رژیم غذایی شان حدود ۴۰ درصد چربی وجود داشته است. و باز هم اشاره به شواهد دیگر: دکتر لورنس پاور می‌نویسد: «زنانی که رژیم غذایی کم چربی تری داشته‌اند کمتر به سرطان پستان مبتلا شده‌اند و نیز خانم‌هایی که الیاف بیشتری در غذاهایشان وجود داشته کمتر از آنهایی که

1- Dr. Bruce N Ames

2- Dr. Fair

الیاف کم در غذا مصرف می‌کردند مبتلا به سرطان شده‌اند. دکتر وایندر مدیرعامل بنیاد سلامت در آمریکا می‌نویسد «اگر بخواهم عاملی را در رابطه با سرطان پستان سرزنش کنم، مربوط به تشخیص دیر یا زود آن نیست بلکه این چربی رژیم غذایی است که سرزنش خواهم کرد».

دکتر ساموئل اپشتین^۱ استاد دانشکده پزشکی دانشگاه شیکاگو می‌نویسد: تا آنجا که به رژیم غذایی مربوط می‌شود، در حالی که پژوهشگران مختلف به مسأله رابطه چربی با سرطان پستان توجه کرده‌اند هیچ‌یک مسأله مهمتری را در این رابطه مورد توجه قرار نداده‌اند و آن این است که در چربی و گوشت‌های چرب مقادیر زیادی مواد حشره‌کش و هورمون‌های جنسی و استروئید متمرکز شده است که به نظر می‌رسد آنها نیز آشکارا موجب ایجاد سرطان‌ها و از جمله سرطان پستان می‌شوند.

طرح تندرستی (سلامت) چین^۲

آنچه اکنون در مورد آثار منفی فرآورده‌های حیوانی در رژیم غذایی انسان به گونه‌ای دانش همگانی شده است هزاران پژوهش طی سالیان زیاد آن را حمایت و تأیید کرده‌اند. در میزان اعتبار یک پژوهش علمی عوامل بسیار زیادی دخالت دارند: از جمله وسعت پژوهش طول زمان آن، تعداد افراد انسانی که مورد بررسی قرار گرفته‌اند، میزان دقت اطلاعات جمع‌آوری شده، وسیله تقسیم‌بندی اطلاعات به دست آمده، میزان دقتی که تمامی مطالعه را هدایت کرده است و این که هر یک از عوامل تغییر تا چه اندازه بر نتیجه کلی اثر داشته است.

1- Dr. Samuol Epstein

2- The China Health Project

از آنجایی که جمع کردن تمامی شرایط فوق در یک پژوهش بسیار مشکل است ده‌ها سال است که پژوهشگران به یک بررسی وسیع در رابطه با وابستگی سلامت و تغذیه امید بسته‌اند؛ زیرا این پژوهش به اندازه‌ای در ابعاد وسیع و مشخص در تمامی زمینه‌های آن انجام می‌شود که به نظر هر فردی کاملاً دقیق و بدون تردید می‌آید و اکنون زمان این انتظار پایان یافته است. چنانچه یکی از این سری پژوهش‌ها در سال ۱۹۸۳ آغاز و در اواسط سال ۱۹۹۰ نخستین نتایج بررسی‌های هفت ساله آن منتشر شد. نام این برنامه تحقیقاتی پژوهش آکسفورد کورنل پیرامون تغذیه، سلامت و محیط چین می‌باشد که برای سهولت به طرح سلامت چین شناخته می‌شود.^۱ در بسیاری از تجدیدنظرهای انجام شده در مورد این پژوهش خارق‌العاده نام‌هایی چون «بهای عظیم ایمن‌شناسی^۲» «رژیم قهرمان^۳» به آنها داده شد. در یکی از این بررسی‌ها آمده است «یکی از دقیق‌ترین و قطعی‌ترین پژوهش‌ها در تاریخ بهداشت جهان» است.

چنانچه یک قهرمان واقعی در زمینه پژوهش‌های مربوط به رژیم غذایی و سلامت وجود داشته باشد به یقین کسی جز دکتر «ت کولین کمپبل^۴» متخصص بیوشیمی تغذیه در دانشگاه کورنل - نخواهد بود او مغز متفکر و هدایت‌کننده طرح تندرستی چین می‌باشد و بیش از یک ربع قرن است که مشغول مطالعه رژیم غذایی و سلامت می‌باشد. این دانشمند موجب شد که در سال ۱۹۸۲ رهنمودهای آکادمی ملی علوم پیرامون رژیم غذایی، تغذیه و سرطان تنظیم شود که در واقع اولین توصیه

1- China Health Project

2- Grand price of Epidemic

3- The Champion Diet

4- Dr. T Colin Campbell

«رسمی» در مورد کاهش ۲۵ درصد مصرف چربی بود. گرچه پژوهش‌های بی‌سابقه و بسیار جالب دکتر «کمپبل» در مورد رابطه بین رژیم غذایی و سلامت بارها با مخالفت روبه‌رو شده است اما پافشاری، استقامت و پی‌گیری او هرگز خلل برنداشته و همین خصائص او را در خط مقدم این جبهه پژوهشی قرار داده است و او را به یکی از با تجربه‌ترین متخصصین تغذیه در جهان تبدیل کرده است.

یکی از عواملی که طرح تندرستی چین را منحصر به فرد ساخته وسعت و روشنی این پژوهش می‌باشد. دکتر «کمپبل» با همکاری پژوهشگران دانشگاه آکسفورد و پژوهشگرانی که به‌وسیله دولت چین معرفی شده بودند، هزاران شهروند چینی را به مدت شش سال مورد مطالعه قرار دادند به‌گونه‌ای که بتوانند وسیع‌ترین اطلاعات پیرامون مرگ و میر ناشی از بیش از پنجاه بیماری را به‌دست آورند و همین وسعت پژوهش، پروژه بهداشت چین را به پیچیده‌ترین پژوهشی تبدیل ساخت که تاکنون در مورد یک بُعد وسیع و واحد انجام شده است.

بدون تردید برجسته‌ترین جنبه این پژوهش و مهم‌ترین عاملی که آن را اطمینان‌بخش می‌کند روش زندگی مردم چین است. مردم چین دو ویژگی بسیار جالب دارند که سبب هیجان‌انگیزتر شدن پژوهش یاد شده می‌شود. اول این که معمولاً به مسافرت‌های دور نمی‌روند (مهاجرت نمی‌کنند): در یک محل متولد شده و در همان جا زندگی کرده و می‌میرند. دوم این که روش غذا خوردن آنها به‌ندرت تغییر می‌کند. به‌طور عمده در تمامی دوران زندگی غذاهای اصلی شان یکسان و تغییرات آن بسیار اندک است رژیم غذایی ساده و اساسی مبتنی بر فصول سال دارند. این عوامل به پژوهشگران اجازه می‌دهد بتوانند یک آزمایشگاه بسیار گسترده انسانی را برای مدت زمان طولانی مورد بررسی قرار دهند.

شاید تاکنون با عنوان «بیماریهای رفاه» آشنا شده باشید. این بیماریها عبارتند از بیماریهای قلب، سرطان، بیماری قند و استئوپروز (پوکی استخوانها) و چاقی... در سراسر جهان هر کجا که ثروت به افراد امکان می دهد از نیازهای اساسی خود دور شوند شیوع این بیماریها افزایش می یابد. در ایالات متحده بیماریهای رفاه در حال افزایش می باشند. در چین این بیماریها یا عملاً وجود ندارند و یا به میزان قابل توجهی غیرمعمول می باشند.

پوشیده نیست که هر اندازه جامعه ای مرفه تر و صنعتی تر باشد، مردم آن بیشتر فرآورده های حیوانی و غذاهای تصفیه شده مصرف می کنند. آمریکایی ها تنها در یک روز ۱۶ میلیون حیوان، ۱۶۵ میلیون تخم مرغ، ۱۱ میلیون پوند ماهی و ۳۴۵ میلیون پوند فرآورده های لبنیاتی - آری تنها در هر یک روز - مصرف می کنند و نتیجه این که ایالات متحده آمریکا در بیماریهای رفاه سرآمد جهان می باشد. اما چینی ها برعکس در درجه اول غذاهای پاک کننده: سبزیجات، غلات، حبوبات و اندکی ماهی مصرف می کنند. فرآورده های لبنیاتی عملاً مصرف نمی کنند. آنچه غیرقابل باور به نظر می رسد این که آنان ۷ درصد پروتئین مصرفی خود را از محل حیوانی تأمین می کنند حال آنکه آمریکایی ها ۷۰ درصد پروتئین خوراکی شان از محل فرآورده های حیوانی است یعنی ده برابر.

دلیل عمده ای که آمریکایی تا به این حد زیاد پروتئین حیوانی مصرف می کنند این است که سالیان درازی چنین باوری در آنها به وجود آمده است که مصرف پروتئین هر روزه به واقع در هر نوبت غذا برای سلامتی شان لازم و ضروری می باشد و پروتئین حیوانی بهترین منبع تأمین آن می باشد.

این باور که مشکل بتوان از منابع گیاهی پروتئین کافی تأمین کرد یک

دروغ کاملاً آشکار شده‌ای است که به وسیله صنایع تولید فرآورده‌های حیوانی و «متخصصین» مزدور آنان تبلیغ می‌شود. هر سال میلیون‌ها دلار صرف شرطی کردن ذهن شما می‌شود به گونه‌ای که هر زمانی در مورد پروتئین فکر کنید به طور خودکار گوشت و سایر فرآورده‌های حیوانی در ذهنتان مجسم شوند. یکی از پرسش‌هایی که بیش از همه از گیاه‌خواران می‌شود این است که «پروتئین خود را از چه محلی تأمین می‌کنید؟» گویا بدون خوردن فرآورده‌های حیوانی نمی‌توان این ماده غذایی - پروتئین را - تأمین کرد. و این شرطی کردن ذهن‌ها به واقع خیلی خوب انجام شده است. پروژه سلامت چین این افسانه ساخته شده به وسیله سودپرستان را تقریباً بی‌رنگ ساخت. در کتاب دانش تغذیه، دکتر توماس^۱ می‌نویسد: «از نظر تغذیه‌ای هیچ چیز منحصر به فردی در گوشت وجود ندارد که سایر فرآورده‌ها نتوانند تأمین کنند» دکتر ویلیام کونرور^۲ مؤلف و رئیس دپارتمان غدد، متابولیسم و تغذیه در دانشکده علوم بهداشت دانشگاه پورتلند با روشنی چنین خلاصه می‌کند «چنین ذهنیتی در مردم گنجانده شده که گویا بهترین پروتئین، پروتئین حیوانی است و مردم نمی‌دانند که گیاهان دارای پروتئین‌های باکیفیت بسیار بالا می‌باشند. هر چیزی که رشد می‌کند پروتئین دارد و از همه مهمتر آیا حیوانات پروتئین خود را از همین منبع تأمین نمی‌کنند؟»

در بررسی پروژه بهداشت چین نشان داده می‌شود که بیماری قلب در این کشور بسیار کاهش یافته و تقریباً به صفر رسیده است و در آن نشان داده می‌شود که در افراد مورد بررسی سطح چربی و کلسترول خون نیز بسیار پایین است. در این برنامه نشان داده می‌شود که پایین بودن چربی و

کلسترول نه تنها علیه بیماریهای قلب بلکه در مقابل سرطان روده بزرگ نیز نقش محافظت‌کننده دارد. هر قدر میزان مصرف فرآورده‌های حیوانی بالاتر باشد خطر بیشتری برای سلامت انسان در بر دارد.

چاقی در چین به ندرت دیده می‌شود. گرچه چینی‌ها ۲۰ درصد کالری بیشتر از مردم آمریکای شمالی مصرف می‌کنند، اما آمریکایی‌ها ۲۵ درصد چاق‌تر می‌باشند! من مدت‌ها است دریافته‌ام که میزان کالری مصرفی عامل اصلی در چاقی شما نیست و اغلب با بیان این نظریه مورد حمله همکاران نیز قرار گرفته‌ام اما پروژه بهداشت چین و بسیاری از متخصصین تغذیه این نظریه را مورد تأیید قرار داده‌اند کالری یک عامل تولیدکننده حرارت است و حرارت شما را چاق نمی‌کند. این چربی است که سبب چاقی شما می‌شود. و با نهایت تأسف این حقیقت پی‌گیرانه به اثبات رسیده است که چربی ممکن است سبب مرگ شما بشود! پژوهشگران نشان داده‌اند که میزان مرگ و میر به نسبت چاقی افزایش می‌یابد.

پوکی استخوان (استئوپروز)

یک مسأله مورد علاقه جهانی دیگر، به‌ویژه در مورد زنان مسأله استئوپروز^۱ (پوکی استخوان)، یعنی کاهش کلسیم استخوان‌ها است که در آن استخوان‌ها به اندازه‌ای ضعیف و اسفنجی می‌شوند که در آن بیماران با کوچکترین ضربه حتی گاه افتادن در یک دست‌انداز هنگام رانندگی ممکن است دچار شکستگی دنده یا گردن استخوان ران شوند. با همان روشی که ما را وادار می‌سازند هر زمانی به کلمه «پروتئین» می‌اندیشیم گوشت را در ذهن مجسم کنیم چنین باوری در ما به وجود آورده‌اند که

گویی فرآورده‌های لبنیاتی بهترین منبع تأمین کلسیم می‌باشند و بهترین راه پیشگیری از پوکی استخوان (استئوپروز) مصرف هرچه بیشتر آنها است. و این (در آمریکا به ویژه - م) دقیقاً همان چیزی است که خواسته صنایع لبنیاتی می‌باشد که هر سال بیلیون‌ها دلار از فروش فرآورده‌های خود سود می‌برند. بار دیگر آشکارا اعلام می‌شود که این امر به کلی حقیقت ندارد؛ و برعکس این حقیقت به اثبات رسیده است که «پروتئین زیاد گوشت و فرآورده لبنیاتی خون را اسیدی می‌کنند که این خود موجب خارج کردن کلسیم از استخوان‌ها می‌شود و این امر سبب می‌شود که بدن بیش از آن مقداری که کلسیم جذب کرده آن را دفع می‌کند و این کمبودی است که از محل ذخیره کلسیم بدن یعنی استخوان‌ها تأمین می‌شود و نتیجه پوکی استخوان یا استئوپروز می‌باشد. این‌ها اطلاعات جدیدی نیستند از سال ۱۹۲۰ معلوم شده است که پروتئین حاصله از مصرف گوشت سبب از دست دادن کلسیم می‌شود^۱. خوشبختانه، پروتئین منابع گیاهی سبب موازنه منفی کلسیم نشده و به واقع در عمل نقش محافظت‌کننده در برابر کاهش تراکم استخوان‌ها دارد.

خانم‌هایی که به اشتباه فرآورده‌های لبنیاتی برای جلوگیری از پوکی استخوان (استئوپروز) مصرف می‌کنند، باید به این حقیقت روشن توجه نمایند. در کشورهایی که بیشترین مصرف فرآورده‌های لبنیاتی را دارند بیشترین میزان موارد استئوپروز (پوکی استخوان) نیز دیده می‌شود. در ایالات متحده آمریکا که بالاترین میزان مصرف فرآورده‌های لبنیاتی وجود دارد بیشترین میزان استئوپروز دیده می‌شود به گونه‌ای که بین ۱۵ تا ۲۰ میلیون از جمعیت کشور را مبتلا ساخته و تنها سالیانه حداقل ۲۰۰۰

نفر در نتیجه شکستگی گردن استخوان ران می‌میرند.^۱
چینی‌ها حتی برای کلمه استئوپروز در زبان خود لغتی ندارند! و در این راستا با هیچ مشکلی در کشور خود مواجه نیستند و ببینیم چینی‌ها چه مقدار لبنیات مصرف می‌کنند؟ برحسب پژوهش‌های انجام شده به وسیله دکتر تیری برون^۲ دانشمند رشته تغذیه و کشاورزی عضو انیستیتوی ملی بهداشت و تحقیقات پزشکی فرانسه «چینی‌ها شیر یا فرآورده‌های لبنیاتی مصرف نمی‌کنند معهداً کم‌ترین میزان استئوپروز در جهان را دارند.

دکتر کولین کمپبل اشاره می‌کند که «برای پیشگیری از استئوپروز فرآورده‌های لبنیاتی ضروری نیست. بیشتر چینی‌ها فرآورده‌های لبنیاتی مصرف نمی‌کنند و به جای آن تمامی کلسیم مورد نیاز خود را از گیاهان تأمین می‌کنند. یافته‌های چین نشانه آن است که نیاز افراد به کلسیم کمتر از مقداری است که ما فکر می‌کنیم و آن مقدار را می‌توان از فرآورده‌های گیاهی تأمین کرد. و چنانچه قبلاً اشاره شد آیا حیوانات خود از همین منبع کلسیم مورد نیازشان را تأمین نمی‌کنند؟

سالیان درازی است مردم، به ویژه خانم‌ها مورد هجوم تبلیغات هدایت شده به وسیله دارندگان صنایع لبنیاتی و «متخصصین» مزدور آنان در این وحشت به سر می‌برند که چنانچه فرآورده‌های لبنیاتی مصرف نکنند دچار استئوپروز (پوکی استخوان‌ها) خواهند شد و اکنون که هر روز این حقیقت روشن می‌شود که چنین رابطه‌ای وجود ندارد این تبلیغات در مورد استئوپروز و رابطه آن با فرآورده‌های لبنیاتی و پروتئین بسیار شیطانی و فریبنده‌تر به نظر می‌رسند.

۱- شکستگی گردن استخوان ران معمولاً ناشی از پوکی استخوان است و از جمله شکستگی‌هایی است که در سالمندان مرگ و میر بالایی دارند (م).

کم‌خونی (کمبود آهن) یا آنمی

یکی دیگر از تاکتیک‌های وحشتناکی که به وسیله تولیدکنندگان فرآورده‌های حیوانی به کار گرفته می‌شود این است که ادعا می‌شود که گوشت قرمز و سایر فرآورده‌های حیوانی بهترین منبع تأمین آهن مورد نیاز بدن هستند و بدون فرآورده‌های حیوانی خطر بروز کم‌خونی در کار می‌باشد. حقیقت این است که حتی در گیاه‌خواران خالص (Vegan) کم‌خونی کمبود آهن نادر است. در واقع پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این افراد آهن خونشان به اندازه گوشت‌خواران و گاه حتی از آن نیز بیشتر می‌باشد. به علاوه ویتامین C که سبب افزایش جذب آهن از غذاها می‌شود در غذاهای گیاهی یافت می‌شود نه در غذاهای حیوانی.

پروژه بهداشت چین این مسأله مهم را نیز به روشنی بررسی کرده است. آنهایی که در این پروژه مورد پژوهش قرار داده شده‌اند «با خوردن بیشترین مقادیر الیاف بالاترین میزان آهن خون را نیز نشان داده‌اند» باید دانست که گوشت قرمز و سایر فرآورده‌های حیوانی هیچ الیافی برای این منظور یعنی جذب آهن ندارند. طرح بهداشت چین همچنین نشان می‌دهد که برای جلوگیری از کم‌خونی کمبود آهن لازم نیست گوشت مصرف شود». چینی‌ها که در آنها علایم کم‌خونی دیده نمی‌شود دو برابر آمریکایی‌ها آهن مصرف می‌کنند لیکن قسمت اعظم این آهن از منابع گیاهی تأمین می‌شود.

نتایج حاصله از پروژه بررسی بهداشت چین

نتایج به دست آمده از این پژوهش خارق‌العاده بی‌اندازه روشن است. تبلیغات انبوهی که طی سالیان دراز به پیروی از منافع دارندگان صنایع فرآورده‌های حیوانی هدایت می‌شد و در آنها رژیم غذایی مبتنی بر این

فرآورده‌ها مورد ستایش قرار داده می‌شدند، سبب مسموم کردن بدن شما و تخریب سلامتی‌تان گشته‌اند. صنایع فرآورده‌های حیوانی از این روند سود فراوانی کسب کرده‌اند. دکتر کمپبل چنین می‌نویسد:

«در آن تعداد محدود مناطق چین که مصرف گوشت و لبنیات شروع به افزایش گذارده است - به‌ویژه در شهرهای شدیداً غربی شده - به میزان چشمگیری موارد بروز سرطان، بیماریهای قلب و بیماریهای قند - افزایش نشان داده همین که این مردم شروع به خوردن فرآورده‌های حیوانی بیشتر کردند، آسیب‌ها نیز آغاز گشت.»

آنچه که روشن‌تر از همه با پروژه دقیقاً هدایت شده بررسی بهداشت چین مشخص گردیده است و با تبلیغات و موضع‌گیریهای صنایع فرآورده‌های حیوانی نمی‌توان آن را تغییر داد این است که آنهایی که کمترین مقادیر فرآورده‌های حیوانی را مصرف می‌کنند کمترین موارد بیماریها را دارند. آنان که بیشترین مقادیر فرآورده‌های حیوانی را مصرف می‌کنند بالاترین موارد بیماریهای رفاه را داشته‌اند این نکته جالب توجه است که کربوهیدرات‌های پیچیده که آنها را می‌توان تنها در غذاهای گیاهی یافت و هرگز در فرآورده‌های حیوانی نیستند، تنها نوع غذایی می‌باشد که به هیچ‌وجه با بیماریهای خطرناک ارتباطی ندارند.

امروزه دیگر از هر گوشه و کنار این سفارش‌ها به گوش می‌رسند که مصرف غذاهای دارای کلسترول و چربی زیاد (فرآورده‌های حیوانی) را کاهش و مصرف غذاهای دارای الیاف فراوان (میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات) را افزایش دهیم. به‌خاطر داشته باشید که فرآورده‌های حیوانی دارای مقادیر زیادی کلسترول و چربی می‌باشند که سبب گرفتگی عروق شما می‌شوند، و عملاً فاقد الیاف (این ماده پاک‌کننده) هستند! به بیان دیگر فرآورده‌های حیوانی بیش از این نمی‌توانند ضدیت خود را با

آنچه پژوهشگران سفارش می‌کنند ما بخوریم، نشان دهند. دکتر کامپبل که به مدت هفت سال پروژه بهداشت چین را رهبری و از نزدیک با نتایج دست اول حاصله از آن آشنا شده است در مورد رژیم غذایی به ما چنین سفارش می‌کند: «رژیم غذایی را به گونه‌ای تغییر دهید که ۸۰ تا ۹۰٪ پروتئین از منابع گیاهی و تنها ۱۰ تا ۲۰٪ از منابع حیوانی تأمین شود. غذاهای خود را به‌طور عمده از منابع گیاهی یعنی از حبوبات، غلات، سبزی‌ها و میوه‌ها تأمین کنید. نظر بر این است که فرآورده‌های حیوانی را به‌عنوان خوشمزه‌کننده غذاها به کار ببرید نه به‌عنوان غذاهای اصلی.

در رابطه با ورزش دکتر کامپبل سفارش می‌کند «بیشتر ورزش کنید. مردم چین از نظر جسمی فعال‌تر از مردم آمریکا هستند. آنان همه روزه دوچرخه‌سواری می‌کنند.

دکتر کامپبل آنچه را از پژوهش یاد شده آموخته به‌گونه زیر خلاصه می‌کند:

«ما باید درک کنیم که اساساً از گونه گیاه‌خواران می‌باشیم. از پژوهش‌های ما چنین نتیجه می‌شود که چنانچه جوامع صنعتی همچون جامعه ما بتوانند خود را از اعتیاد به گوشت‌رهایی دهند اهمیت آن ممکن است از نظر تأمین سلامت عمومی به تنهایی از مجموعه عوامل دیگر یعنی نقش همه پزشکان، اقدامات مربوط به بیمه‌های درمانی و داروها بیشتر باشند».

دلیل دیگر که توجه به نتایج حاصله از پژوهش‌های مربوط به پروژه بهداشت چین را برای شما بسیار با اهمیت‌تر می‌سازد نتایج حاصله از آن در رابطه با سرطان پستان می‌باشد. به‌یاد داشته باشید که خانم‌های چینی تنها ۷ درصد پروتئین غذایی خود را از محل حیوانی تأمین می‌کنند حال

آنکه خانم‌های آمریکایی ۷۰ درصد، پروتئین مصرفی شان از منابع حیوانی است. مرگ و میر ناشی از سرطان پستان در خانم‌های آمریکایی نه دو، سه یا چهار بلکه پنج بار بیش از خانم‌های چینی می‌باشد به بیان دیگر یعنی ۵۰۰ درصد مرگ و میر زیادتر از سرطان پستان. زمان آن نیست که بنشینید و منتظر شواهد بیشتری باشید بلکه زمان آن فرا رسیده که گامی عملی در راستای حفظ خود بردارید.

آنچه لازم است هم‌اکنون مورد توجه قرار دهید یک بررسی همه‌جانبه به اطراف خودتان می‌باشد: با افراد نسبتاً زیادی می‌توانید برخورد کنید که رضایت کامل خود را از کاهش مصرف فرآورده‌های حیوانی و مصرف بیشتر فرآورده‌های نباتی ابراز می‌دارند. با افراد نسبتاً زیادی برخورد می‌کنید که نتایج حاصله از قطع گوشت به ویژه گوشت قرمز را در زندگی خود بسیار چشمگیر می‌گویند. با پزشکان زیادی ملاقات می‌کنید که این روند را تأیید می‌کنند. اما این‌ها همه آغاز راه است و این روند لازم است تا رسیدن به دگرگونی‌های بسیار اساسی‌تر و همه‌جانبه‌تر تداوم یابد.

چنانچه شما خواننده عزیز هنوز به این روند نپیوسته‌اید زمان تصمیم‌گیری فرا رسیده است چنانچه دکتر نیل بارنارد در کتاب غذا برای بهتر زیستن می‌گوید چندان دور نیست زمانی که چنانچه پزشکی به بیمار مبتلا به بیماریهای خاصی مانند بیماری قند، بیماریهای قلب، فشارخون نگوید در ضمن درمان چه تغییراتی لازم است در رژیم غذایی خود بدهد مورد پیگرد پزشکی قانونی یا نظام پزشکی مربوطه قرار می‌گیرد.

هر روزه سخنان تازه و جدیدی در راستای تأیید گیاه‌خواری به وسیله پیشگامان دانش پزشکی شنیده می‌شود از جمله دکتر ویلیام رابرت، پرفسور پزشکی بالینی دانشگاه جورج تاون و رئیس هیئت تحریریه مجله

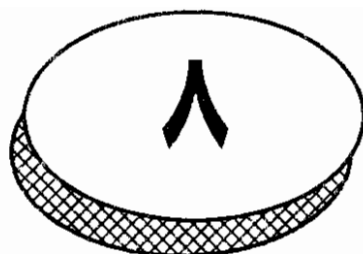
قلب آمریکا می نویسد:

گرچه ما فکر می کنیم یگانه هستیم و چنین عمل می کنیم که گویی نوع ما در جهان منحصر به فرد است لیکن واقعیت آن است که انسان یک موجود گوشت خوار طبیعی نیست هنگامی که ما حیوانات را می کشیم که آنها را بخوریم، آنها نیز برای کشتن ما به دور هم جمع می شوند زیرا گوشت آنها هرگز برای تغذیه انسان که یک گیاه خوار طبیعی است، منظور نشده است.

چنانچه قبلاً اشاره شد دستگاه لنفاوی بدن ما نقشی تعیین کننده و اساسی در حفظ و نگهداری سلامت ما داراست. در این راستا دو اقدام اساسی در اختیار ما قرار دارد. نخست این که تا آنجه که میسر است کمتر بار به آن تحمیل کنیم و دوم این که در بهبود عملکرد و انجام وظیفه اش به آن کمک کنیم.

در رابطه با نخستین نقطه نظر، یکی از وظایف اصلی و اساسی سیستم لنفاوی جذب چربی ها از دستگاه گوارش است و هرچه شما چربی بیشتری بخورید دستگاه لنفاوی و ادار به انجام کار بیشتر خواهد شد و گرفتگی بیشتری خواهد یافت و برای پاکسازی سموم بدن انرژی کمتری برایش باقی خواهد ماند و لذا هر اندازه چربی کمتری مصرف کنیم به کار این سیستم کمک بیشتری کرده ایم.

در رابطه با نقطه نظر دوم برای حمایت مستقیم کار سیستم لنفاوی، برای کار کردن هرچه بهتر و کامل تر و مفیدتر این سیستم یک گام اساسی و مهم در اختیار ما است: و آن البته ورزش کردن است که موضوع مورد بحث فصل بعدی این کتاب می باشد.



ورزش

صبر کنید! قبل از این که این بخش را ورق زده و با خود بگویید: «خوب می دانم ورزش، ورزش خواهم کرد و این مطلب را بعداً مورد مطالعه قرار می دهم» خواهشمندم چنین نکنید من یقین دارم که در این بخش مطالب تازه و عملی تری درباره این مهمترین اصل سلامت یعنی ورزش خواهید یافت. آنچه که در این رابطه بیش از هر چیز شایسته توجه است این است که شما نمی توانید کم حرکت باشید، ورزش کافی نکنید و در عین حال سالم بمانید. تنها کافی است این حقیقت آماری بسیار گویا را همیشه در ذهن داشته باشیم که کسانی که ورزش می کنند در مجموع ۳۰٪ کمتر از آنهایی که ورزش نمی کنند در معرض خطر مرگ و میر ناشی از تمامی علت های ممکن قرار دارند و از آن مهمتر این که داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم ولو ورزش ملایم و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامت شما و حفظ نشاط و سرزندگی شما دارد و از همه مهمتر این که: ورزش کمک می کند که دستگاه لنفاوی شما به بهترین شکل کار خود را انجام دهد.

برخلاف دستگاه گردش خون که دارای یک موتور پمپ مرکزی پر قدرتی چون قلب است که خون را در عروق مربوطه به جریان می اندازد، دستگاه لنفاوی چنین پمپی در اختیار ندارد. اما مایع لنف لازم

است به طور مداوم در تمامی بدن همانند خون در جریان باشد. به خاطر آوردید که بیش از سه برابر خون، لنف در بدن ما در جریان است. بنابراین چه عاملی جایگزین قلب برای به جریان افکندن این مایع حیاتی مهم می شود؟ فعالیت جسمی؛ ورزش، جریان لنف را در درون رگ های لنفاوی و عضلات دیواره آنها را تقویت و نیز به حرکات تنفسی کمک می کند و باید دانست که نقش حرکت و ورزش در این امر بسیار مهم و چشمگیر است. بیشتر مردم خواه آنها که ورزش می کنند یا آنها که ورزش نمی کنند ارزش آن را در حفظ سلامت انسان کم و بیش می دانند. یکی از مهمترین پژوهش هایی که در این رابطه به عمل آمده و در مجله جامعه پزشکان آمریکا منعکس شده است، پژوهشی است که تحت رهبری دکتر کوپر در مورد بیش از سیزده هزار نفر از مرد و زن در بیش از هشت سال انجام گرفته است. این پژوهش نشان داد که میزان کلی مرگ و میر در مردانی که کمترین تناسب اندام را داشته اند بیش از سه برابر مردان متناسب (کسانی که منظم ورزش می کرده اند) بوده است و این نسبت در مورد خانم ها بیش از پنج بار گزارش شده است. همچنین پژوهش ها نشان داده اند که مردان نامتناسب می توانند خطر مرگ و میر خود را از تمامی علت ها با انجام ورزش های مداوم ۳۷٪ کاهش دهند و این رقم در مورد خانم ها ۴۸٪ گزارش شده است و این ها ارقامی هستند که چشم پوشی از آنها غیرممکن است.

علاوه بر این نیز پژوهش های فراوان دیگری است که نقش بسیار تعیین کننده ورزش را در حفظ سلامت و نشاط انسان نشان می دهند، بررسی هایی که به وسیله محققین برجسته انجام گرفته است نشان می دهند (حتی در جوامع پیشرفته ای چون آمریکا) کمتر از ده درصد همه افراد جامعه حداقل هفته ای سه نوبت ورزش نسبتاً جدی انجام می دهند.

ممکن است تاکنون چندبار به خود گفته باشید «می‌دانم که لازم است ورزش کنم اما...» بهتر است بیایم با این مسأله برخوردی جدی‌تر داشته باشیم. شاید دلایل بسیار جسمی، عاطفی و یا روانی و از همه مهمتر شناختی وجود دارد که مردم ورزش نمی‌کنند.

اگر شما هم اکنون نوعی ورزش را انجام می‌دهید، کم یا زیاد آن مهم نیست همین خود نیکو است. تکیه کلام ما در اینجا بیشتر با آن عده از خوانندگانی است که عملاً هیچ‌گونه فعالیت ورزشی ندارند. لازم نیست که دچار احساس گناه شوید برای انجام فعالیت منظم ورزشی نیاز به پیوستن به یک تیم و یا شرکت در کلاس‌های ورزشی نیست. تنها کافی است که به گونه‌ای جدی خواهان یک تندرستی بانشاط، خالی از درد و رنج و بیماریهای نابهنگام باشید. اگر تنها همین هدف بسیار بزرگ ولی سهل‌الوصول را در نظر داشته باشید، بدون تردید نوعی فعالیت منظم ورزشی را پیش خواهید گرفت. زیرا راه دیگری ساده‌تر از این وجود ندارد: «ورزش منظم کلید حل مشکل شما است.»

راه رفتن

تنها فعالیت نشاط‌انگیز جسمی که می‌تواند تمامی مزایای ورزش را یکجا با خود داشته باشد و عملاً هرکسی می‌تواند آن را در هر زمانی صرف‌نظر از وضعیت جسمانی‌اش انجام دهد و نیاز به وسیله یا تسهیلات خاصی ندارد و انجامش بسیار سهل و آسان است. راه رفتن در یک زمان بسیار کوتاه تمامی منافع درازمدت ورزش‌های سلامت‌آفرین را برای شما به ارمغان می‌آورد. و در بسیاری از موارد بر فعالیت‌های مشابهی چون دویدن نرم (jogging) برتری دارد. هنگامی که شما راه می‌روید همواره با یک پای خود بر زمین تکیه می‌کنید و وزنی را که در این گام زدن بر روی

پای خود قرار می‌دهید یک تا یک و نیم برابر وزن شما بیشتر نیست. در حالی که هنگام دویدن با سه یا چهار برابر وزن بدن خود روی یک پا فرود می‌آیید. به همین جهت است که دوندگان با افزایش سن اغلب دچار مشکلات مفاصل زانو، میچ پا و یا آسیب‌های ستون فقرات می‌شوند. راه رفتن به مفاصل و استخوان‌ها فشار بسیار کمتری وارد می‌سازد.

راه رفتن در سراسر جهان یک روش شناخته شده برای حفظ سلامت و تناسب اندام است. در بسیاری از کشورها آن را به گونه‌ای به صورت ورزش سنتی درآورده‌اند و این ورزش مسابقات ویره خود را داراست. در آمریکا «ادوار وستون» یکی از قهرمانان مشهور راه‌پیمایی‌های طولانی بود که در سال ۱۹۰۴ در سن هفتاد و یک سالگی سراسر ایالات متحده آمریکا را از سانفرانسیسکو تا نیویورک طی ۱۰۴ روز راه‌پیمایی یعنی متوسط روزانه بیش از شصت کیلومتر راه پیمود. او تا نود و یک سالگی زنده و نسبتاً سالم بود.

در اوایل قرن بیستم حملات قلبی به گونه‌ای روزافزون شایع شده بود. و پزشکان از این مشکل خانمان برانداز عملاً درک درستی نداشتند. به گونه‌ای که تصور می‌کردند فعالیت جسمی، قلب را خسته می‌کند و با نهایت تعجب بیماران قلبی را از هر نوع فعالیت جسمی منع می‌کردند. این‌گونه مبتلایان مجبور بودند در رختخواب خود در استراحت مطلق قرار گیرند و از هرگونه فعالیتی پرهیز کنند. و این خود بدترین تجویز ممکن بود زیرا قلب که خود یک عضله است برای سالم و توانمند بودن نیاز به ورزش منظم و مداوم دارد. لیکن درک این مطلب از نظر علمی پنجاه سال نیاز به زمان داشت.

در سال ۱۹۲۴ دکتر «وایت^۱» «انجمن متخصصین قلب آمریکا» را

پایه گذاری کرد او به عنوان پدر قلب شناسی آمریکا مشهور شد. او با اظهار این مطلب که راه رفتن نه تنها خطرناک و مضر نیست بلکه در واقع مفید نیز می باشد همکاران خود را به حیرت واداشت. این اظهارات زمانی انجام می گرفت که بیماران قلبی وادار می شدند حداقل به مدت شش هفته، روی تخت خود به پشت دراز کشیده و تا آنجا که ممکن بود حرکت نکنند. نظر پزشکان مبتنی بر این بود که قلب، برای بهبود به این مدت زمان نیاز دارد.

نادرستی این تئوری «استراحت مطلق» به وسیله دکتر وایت به اثبات رسید؛ زیرا او متوجه شد که یک چنین بی حرکتی در زمانی طولانی، خود عوارض بسیاری در پی دارد. از همه مهمتر، بدن انسان آنچنان استادانه و زیبا طرح ریزی شده است که بی عملی برای آن در چنین مدت طولانی، اصلاً سازگار نیست. لیکن سه دهه دیگر زمان لازم بود تا درمان طبی بیماران که دچار حمله قلبی می شوند عملاً دگرگونی حاصل کند. البته دکتر وایت از همان زمان بیماران خود را تشویق می کرد تا از رختخواب خارج شده، برنامه راه رفتن منظم خود را آغاز کنند.

شاید یکی از مهمترین پژوهش هایی که صورت گرفته است، در مورد عوامل ایجاد خطر در مورد بیماران قلبی است. از زمره این پژوهش ها بررسی هایی هستند که در سال ۱۹۵۰ در شهرک «فرامینگ هام ماساچوست» آغاز گشتند. در آنجا پژوهشگران تقریباً ده هزار افراد انسانی را از نزدیک به مدت بیش از سی سال مورد پژوهش قرار دادند. و اطلاعات بسیار ارزشمند وسیعی در رابطه با آشکار شدن اهمیت نقش «فعالیت» در پیشگیری از بیماریهای قلبی گردآوری کردند بعد از آن پژوهش های بسیاری در این مورد انجام شده است. و امروزه حقایق انکارناپذیری در رابطه با ضرورت فعالیت جسمی منظم (ورزش) برای

تأمین سلامت و پیشگیری از بیماریهای قلب (این بالاترین علت کشتار در ایالات متحده آمریکا) در دسترس همگان قرار دارند. از همه مهمتر این که در یکی از این پژوهش‌ها که به وسیله مرکز کنترل بیماریها در آتلانتا، جورجیا انجام گرفته نشان می‌دهد مردمانی که ورزش نمی‌کنند دوبار بیش از آنهایی که ورزش منظم انجام می‌دهند در معرض بیماریهای قلبی قرار دارند. در این رابطه «راه رفتن» عنوان راحت‌ترین ورزشی که تضمین‌کننده سلامتی است اعلام شده است.

«راه رفتن» یک ورزش ایده‌آل آئروبیک می‌باشد. ورزش‌های آئروبیک ورزش‌هایی هستند که سبب تقویت اکسیژن‌گیری خون و به نوبه خود رسیدن اکسیژن بیشتر به تمامی سلول‌های بدن می‌شوند. هوا نخستین شرط ضروری ادامه حیات است. انسان می‌تواند هفته‌ها بدون غذا و روزها بدون آب به حیات خود ادامه دهد لیکن تنها چند دقیقه محرومیت از هوا باعث مرگ او می‌شود. قلب، ریه‌ها و عروق خونی در یک هماهنگی بسیار مداوم مشغول فعالیت برای رساندن اکسیژن حیات‌بخش به تمامی قسمت‌های بدن می‌باشند.

هنگامی که راه می‌روید کلیه عضلات عمده بدن شما عملاً به کار گرفته می‌شوند و این امر سبب می‌شود که تمام مکانیسم‌های آئروبیک بدن بیش از زمان استراحت به فعالیت مشغول شوند و چنانچه این ورزش به طور مداوم انجام پذیرد سیستم یاد شده نیرومندتر و مؤثرتر وظایف خود را انجام خواهد داد. در تمامی طول عمر راه‌پیمایی، بهترین وسیله ممکن برای کاهش خطر بیماریهای قلب و عروق می‌باشد. به آنچه گفته شد این حقیقت را بیفزایید که راه رفتن سبب تحریک فعالیت دستگاه لنفاوی شما نیز می‌شود و در این فعالیت ورزشی، برنده واقعی شما هستید.

حقیقت به واقع امیدوارکننده و هیجان‌آفرین این است که پژوهش‌های اخیر نشان داده است که حتی یک برنامه راه‌پیمایی ملایم و سازمان نیافته، منافع بسیار اساسی دربردارد. البته منطق چنین می‌گوید که هرچه فعالیت شدیدتر باشد، منافع بیشتری دربر خواهد داشت. لیکن اخبار به واقع امیدوارکننده و بسیار جالب این است که حتی فعالیت‌های اندک نیز بسیار سودمند می‌باشند. برای مثال، برابر گزارش به چاپ رسیده در مجله انجمن پزشکان آمریکا، در یکی از اولین پژوهش‌های بالینی که در این رابطه انجام شده است، نشان داده شد که حتی قدم زدن آهسته ولی منظم به مدت یک ساعت، خطر حمله قلبی را در خانم‌ها کاهش خواهد داد. راه‌پیمایی به ازاء هر کیلومتر در مقایسه با فعالیت‌های ورزشی دیگر چربی بیشتری را می‌سوزاند.^۱

راه‌پیمایی در مسافت ۶ کیلومتر، در مقایسه با دویدن همین مسافت ولی در زمان کمتر سبب مصرف (سوختن) چربی بیشتر در بدن خواهد شد.^۲ در یکی از پژوهش‌های ذکر شده در نشریه یاد شده گفته می‌شود که یک راه‌پیمایی تند ۲۰ دقیقه‌ای سه بار در هفته دارای منافع بسیار زیادی است. دکتر «جیمز گاوین» یکی از مؤلفین می‌نویسد «ده دقیقه فعالیت شدید روزانه می‌تواند خطر بیماری قلبی را در فرد به میزان ۸۰٪ کاهش دهد».

با توجه به موضوع مورد بحث ما، خبر هیجان‌انگیز این است که پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فعالیت‌های ورزشی سبب کاهش خطر سرطان‌ها و در درجه نخست سرطان پستان می‌شود. نتایج پژوهش‌های انجام یافته در این مورد، در مجله انیستیتوی ملی سرطان به چاپ رسیده است. در این نشریه آمده است که: «یک سری پژوهش‌های کاملاً نوین

نشان می دهند که فعالیت جسمی ملایم و منظم می تواند خطر بروز سرطان پستان را در خانم ها قبل از دوران یائسگی به میزان ۶۰٪ کاهش دهد^۱. این پژوهش ها آشکار ساختند که ورزش مهمترین گامی است که خانم ها می توانند برای کاهش خطر سرطان پستان بردارند.

این پژوهش ها و نتایج حاصله از آنها در سپتامبر ۱۹۹۴ منتشر شده است. در ماه مه ۱۹۹۷ نتایج یکسری پژوهش های وسیع دیگر در مجله پزشکی «نیوانگلند» انتشار یافت. در این پژوهش ها، بیست و پنج هزار زن برای چهارده سال در نظر گرفته شدند. در نتایج انتشار یافته از جمله چنین آمده است: «در مقایسه با خانم هایی که فعالیت چندانی ندارند، آنهایی که حداقل چهار ساعت در هفته ورزش می کنند ۳۷٪ کمتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان پستان قرار دارند. و هر اندازه فعالیت ورزشی آنها بیشتر بیاشد احتمال بروز این بیماری در آنها کمتر می شود». رئیس مرکز پیشگیری سرطان در دانشگاه هاروارد می گوید: این پژوهش ها به منزله گواهی بسیار روشن و نوینی می باشند که به سادگی نشان می دهند که هیچ دلیلی برای خودداری از اندکی راه رفتن وجود ندارد.

راه بروید

پیشنهاد می کنم یک برنامه منظم راه رفتن برگزینید؛ که نیاز به هیچ سازمان دهی ندارد و کاملاً راحت است؛ و در عین حال تمامی نیازهای بدن را برای ورزش تأمین می نماید و سلامت خلاق شما را به گونه ای تأمین می کند این فعالیت ورزشی یک مسابقه نیست و در انجام آن شما در صدد به دست آوردن رتبه نیستید و کسی هم شما را تماشا نمی کند. این

شانس شما است که می‌توانید چنین سهل و آسان یکی از مهمترین عوامل حفظ سلامت قلب خود را بدون هیچ‌گونه فشار تأمین کنید. هر اندازه زیاد یا کم که برای شما آسان می‌باشد انجام دهید به هر شکل که انجام دهید نتایج نیکویی دربردارد.

تنها چیزی که مورد نیاز است این است که با خود توافق‌نامه‌ای تنظیم کنید که می‌خواهید کاری انجام دهید. هدف شما این است که هر هفته سه یا چهار بار به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه راه بروید. همین!

راههای دیگری برای درهم آمیختن راه‌پیمایی، در زندگی شما موجود است. گاه می‌توانید برای رفتن به سر کار مدتی زودتر از خانه صبحگاهان خارج شده به سوی پارک و سپس محل کار خود قدم بزنید. این راه رفتن توأم با برگشت پیاده از محل کار به خانه، نه تنها نیاز شما را به ورزش تأمین می‌کند بلکه سبب می‌شود هنگام رسیدن به سر کار و برگشت به خانه احساس سلامت و شادابی بیشتری داشته باشید. از این‌گونه درهم آمیختن و همراه ساختن راه‌پیمایی با فعالیت‌های مختلف زندگی چه در محل کار و چه در منزل موارد بسیار متعددی می‌توان یافت.

علاوه بر این هر زمانی که برایتان ممکن است به جای استفاده از آسانسور و یا پله‌های برقی از راه‌پله استفاده کنید. راه رفتن از پله‌ها فعالیت بسیار سودمندی است که می‌تواند به زیبایی ران‌ها و پاهای شما کمک کند و شما می‌توانید حتی از این سودمندی با بالا رفتن از چند پله نیز به تناسب بهره‌گیری کنید. به منظور تفریح نیز می‌توانید با وسیله‌ای به پارک رفته، با استفاده از هوای تازه و محیط مطبوع آن راه‌پیمایی نمایید. به هر شکل و در هر زمان می‌توانید راه بروید هر قدر اندک یا زیاد باشد حتماً این کار را انجام دهید. تمامی منافع جسمی و روحی این دستاورد مهم و بسیار سهل و آسان را یکجا برای خود تأمین خواهید کرد.

دستورالعمل‌های کوتاه و مفید

برای این که راه‌پیمایی شما نتایج سودمندی دربرداشته باشد و در عین حال لذت‌بخش و مفید قرار گیرد، رعایت دستورالعمل زیرین سفارش می‌شود.

(۱) در رأس همه ضرورت‌های مهم و شاید مهمترین شرط برای انجام یک راه‌پیمایی موفقیت‌آمیز استفاده از کفش مناسب می‌باشد. برخلاف آنچه که اکثر مردم تصور می‌کنند راه رفتن تنها نوعی دویدن آهسته نیست. حرکت‌هایی که هنگام راه رفتن انجام می‌شود با آنچه در دویدن انجام می‌دهیم بسیار متفاوت می‌باشند. کفش دو شما لازم است نرم و کفش راه رفتن باید سفت‌تر باشد. با فعالیت راه‌پیمایی خود به‌گونه جدی برخورد کنید و کفش مناسب راه‌پیمایی که معمولاً به این منظور ساخته شده است خریداری کنید.

(۲) صبح زود و یا شامگاهان (نزدیکی‌های غروب و یا اوایل شب) راه‌پیمایی نمایید. به‌ویژه در فصول گرم راه رفتن هنگام روز نه تنها سبب جذب مستقیم بیشتر حرارت خورشید می‌شود بلکه گرمای اطراف را نیز به آن اضافه می‌نماید و این حرارت سبب می‌شود خیلی سریع‌تر احساس خستگی کنید. به‌علاوه مطالعات نشان داده است، آنهایی که این شرط را رعایت می‌کنند حدوداً ۷۵٪ شان آن را ادامه می‌دهند. درست برعکس ۷۵٪ کسانی که این شرط زمانی را مورد توجه قرار نمی‌دهند به نوعی ورزش را کنار می‌گذارند.

(۳) فشار نیاورید، راحت باشید. ابتدا آرام و آهسته آغاز کنید به‌ویژه چنانچه عادت به فعالیت ورزشی منظم نداشته‌اید، شاید بهتر این باشد که یک یا دو هفته اول و یا حتی نخستین ماه بیش از سی دقیقه راه‌پیمایی نکنید یا تنها هفته‌ای دو بار آن را انجام دهید. درصدد آن نیستید که

هیچ چیز را به کسی ثابت کنید. تنها حقیقت این است که شما می‌خواهید آنچه را در راستای حفظ تندرستی خودتان است انجام دهید. عضلات خود را به کار گیرید. مدت زمان زیادی نمی‌گذرد که آنها با فعالیت جدید شما عادت کرده و هر نوع فعالیت بیشتر برایشان طبیعی جلوه می‌کند. در ابتدا ممکن است گاه شما دچار کوفتگی عضلانی شوید لیکن این کوفتگی «خوب است» و نشان می‌دهد که شما عضلاتی را به کار گرفته‌اید که مدت‌هاست از فعالیت محروم بوده‌اند. یک حمام گرم برای رهایی از کوفتگی و کشیدگی عضلات شما اثرات شگرفی دربردارد.

(۴) چنانچه باد می‌وزد، راه‌پیمایی را به نحوی آغاز کنید که باد روبه‌روی شما قرار داشته باشد و هنگام برگشت از پشت سرتان بوزد این کار مانع سرماخوردگی متعاقب عرق کردن شما می‌شود.

(۵) دست‌های خود را تکان دهید. این عمل به گردش خون شما یاری رسانده و قلبتان را تقویت می‌کند. آیا تاکنون توجه کرده‌اید که رهبران ارکستر چقدر طولانی عمر می‌کنند. بیشتر آنها در سنین ۸۰ و ۹۰ سالگی بدرود حیات می‌گویند. رهبران ارکستر در تمام طول عمر دست‌های خود را تکان می‌دهند و بیماریهای قلبی در آنها نادر است.

(۶) بهتر این است که هنگام ورزش، غذایی در معده شما نباشد. هضم غذا نیاز به انرژی دارد و از توانایی شما در انجام عمل ورزش می‌کاهد. میوه در این امر مستثنی است زیرا نیاز به انرژی بسیار اندکی برای هضم دارد.

(۷) کمبود آب بدن (dehydration) می‌تواند در هر نوع ورزشی مشکل‌آفرین باشد. برای حفظ طراوت خود باید آب بنوشید. تقریباً ۷۰٪ بدن شما آب است. و در شرایط عادی روزانه ۲-۲/۵ لیتر آب را از دست می‌دهید که این امر می‌تواند در هنگام ورزش به ۴ لیتر افزایش یابد. بهتر

است آب خالص (نه نوشیدنی های دیگر) بپاشامید. قبل از آغاز راه پیمایی و نیز پس از آن یک لیوان آب بنوشید. چنانچه احساس خستگی می کنید بیشتر بنوشید. بهتر است اندکی بیش از نیاز خود آب بنوشید.

۸) انجام نرمش های کششی (stretching) قبل و بعد از راه پیمایی کار بسیار خوبی است. کشش سبب می شود عضلات شما برای ورزش آماده شود و سفتی عضلات شما بهبود یابد، دامنه حرکات آنها افزایش پیدا کند و در نتیجه مانع آسیب های عضلانی شود. کشش باید عمیق و خیلی آهسته انجام گیرد و هرگز آن را تا رسیدن آستانه درد ادامه ندهید. کشش خود منافع بسیار زیادی دربردارد و دهها نوع کشش وجود دارد:

برای به کشش درآوردن عضلات سطح خلفی رانها، از کمر به جلو خم شده و سعی کنید دست های شما به شست پاهایتان برسد. چنانچه نمی توانید شست پاها را لمس کنید تا آنجا که می توانید خم شوید ۲۰-۱۵ ثانیه در این وضعیت باقی مانده، سپس به عقب برگردید. همان اندازه که بتوانید خم شوید کافی است. چنانچه این نرمش کششی را به طور منظم انجام دهید از افزایش توانایی خود برای این که دست های خود را به آسانی به شست پای خود برسانید دچار تعجب خواهید شد.

برای کشش عضلات رانها در حالی که با دست چپ به چیزی تکیه کرده اید با دست راست خود پای راست خود را از عقب به طرف پشت خود بالا می آورید و سپس همین حرکت را با طرف دیگر تکرار کنید.

برای به کشش درآوردن عضلات ساق پاها، با نیمه قدیمی کف پاهای خودتان روی لبه پلکانی بایستید و پس از بالا رفتن مجدداً پاشنه های خود را به سطح موازی زمین برسانید.

هریک از این کشش ها را می توانید هر چند بار که مایلید تکرار کنید. یکی از جالب ترین جنبه های راه پیمایی، سهولت انجام آن است. شما

می‌توانید هرکجا در خیابان، اطراف خانه، نزدیک اداره، داخل جنگل، پارک و یا راههای روستایی آن را انجام دهید. هنگامی که در تعطیلات هستید و یا زمانی که سرکار هستید هرکجا که هستید بدون نیاز به هیچ وسیله‌ای جز یک جفت کفش راه‌پیمایی، همواره می‌توانید از امتیاز این تمرین طولانی‌کننده عمر بهره‌مند شوید.

مزایای راه رفتن

راه‌پیمایی از تمامی جهات یک فعالیت جسمی مهم و دارای اثرات مثبت فراوان است که می‌تواند از راههای بسیار زیادی در زندگی شما، این آثار مثبت را نشان دهد. فهرست مزایایی که شما می‌توانید از راه رفتن کسب کنید بسیار زیاد است از جمله:

- ۱) به افزایش قدرت و کارایی عضلات قلب شما کمک می‌کند.
- ۲) در یک پژوهش اخیراً انجام شده ثابت شده است که راه رفتن سبب کاهش کلسترول می‌شود.
- ۳) راه رفتن مانند همه ورزش‌های دیگر انرژی و سلامت کلی بدن را بهبود می‌بخشد.
- ۴) راه‌پیمایی عملاً سبب استحکام بیشتر استخوان‌ها می‌شود. استخوان‌ها مانند عضلات در اثر ورزش قوی‌تر می‌شوند. به خوبی ثابت شده است که با ورزش منظم می‌توان خطر استئوپروز (پوکی استخوان) را کاهش داد.
- ۵) توانایی کلی، تغییرپذیری (قابلیت ارتجاع) و توازن کلی بهبود می‌یابد.

۶) راه رفتن همگام با یک رژیم غذایی سالم بهترین وسیله برای کمک به کاهش وزن شما است. با یک راه‌پیمایی چهل و پنج دقیقه‌ای یک روز در

- میان به مدت یک سال می توان ۹ کیلو از چربی ها را سوزاند.
- (۷) بر طبق نظریه دکتر جیمز ریپ (James Ripp) راه رفتن موجب کاهش فشارخون و کمک به درمان بیماری قند می شود.
- (۸) راه رفتن همانند دیگر ورزش ها سبب بهبود خواب می شود.
- (۹) در یک پژوهش در مرکز پزشکی (Salt Lake City) نشان داده شد که ورزش ملایم چون راه رفتن، بعد از غذا خوردن سبب گذشتن سریع تر مواد غذایی از معده شده و به عمل هضم و درمان اختلالات گوارشی کمک می کند.
- (۱۰) در یک پژوهش در دانشگاه دولتی (Appalachian) نشان داده شد خانم هایی که روزانه چهل و پنج دقیقه راه می رفتند دوبار سریع تر از آنهایی که ورزش نمی کردند از سرما خوردگی بهبود می یافتند!
- (۱۱) راه رفتن ورزش بسیار مناسبی برای کمک به سلامت ستون فقرات است.
- (۱۲) راه رفتن سبب بهبود استرس می شود. پژوهشگران در مرکز بهداشت دانشگاه ماساچوست دریافتند که افرادی که چهل دقیقه راه پیمایی نسبتاً تند انجام می دهند، به طور متوسط چهارده درصد سطح استرس ها و اضطراب آنها کاهش می یابد. در بسیاری از مراکز درمانی معتادین و توانبخشی ها راه پیمایی بخش جدایی ناپذیر درمان است.
- (۱۴) تجویز هورمون رشد به افراد بالای شصت سال سبب کاهش چربی، افزایش تراکم استخوانی، بهبود وضعیت پوست و بازیابی بسیاری از نشانه های جوانی شده است. این هورمون ساخته شده بسیار گران می باشد و در عین حال تجویز آن عوارض زیادی دربردارد. لیکن ثابت

شده است حتی با بیست دقیقه راه‌پیمایی روزانه، می‌توان تولید هورمون رشد بدن را افزایش داد.

(۱۵) راه رفتن موجب کاهش فشارخون می‌شود.

(۱۶) راه رفتن خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

(۱۷) راه‌پیمایی سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند.

(۱۸) راه رفتن سبب بهبود کار سیستم لنفاوی می‌شود که چنانچه اشاره

شد به پیشگیری از سرطان‌ها و از جمله سرطان پستان یاری می‌رساند.

بزرگ‌ترین سودمندی (در پیش گرفتن یک برنامه منظم ورزشی چون

راه رفتن) این است که به‌طور کلی موجب بهبود وضعیت روحی و عاطفی

انسان شده که خود می‌تواند بر دیگر جنبه‌های زندگی اثر کند.

ما همه از اهمیت ورزش آگاهی داریم و هنگامی که فعالیتی انجام

نمی‌دهیم نه تنها از نظر فیزیولوژیک بلکه از نقطه نظر روحی نیز رنج

می‌بریم. گویی از بخشی در درون خود، خود را سرزنش می‌کنیم و هنگامی

که شما آغاز به راه رفتن می‌نمایید همه این جنبه‌های منفی تغییر می‌یابند.

و به‌جای احساس منفی (از این که ورزش کافی انجام نمی‌دهید) نوعی

احساس نشاط و غرور نسبت به انجام ورزش به شما دست می‌دهد.

سطح احترام به خود و احترام به نفس شما به گونه‌ای پابرجا رشد یافته،

پیام‌های مثبت نوینی را جایگزین منفی‌نگری‌های خود می‌سازید. احساس

شادی و سلامت بیشتری به شما دست می‌دهد زیرا به واقع شاداب‌تر و

سالم‌تر هستید. در کلیه سطوح، سلامت شما بهبود می‌یابد هیچ فرد

ثروتمندی در جهان نمی‌تواند این احساس بهبود را در مقابل پول به دست

آورد. شما می‌توانید هم‌اکنون این احساس را تنها با خرید یک جفت کفش

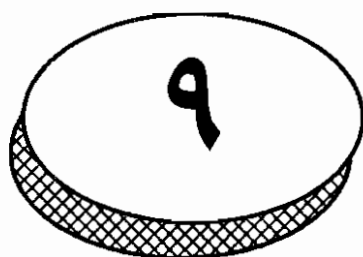
برای خود تأمین سازید. بکوشید، ارزش آن را دارد.

نکته بسیار اساسی و مهم در راه رفتن همانند دیگر ورزش‌ها، پشتکار

و تداوم است. راه‌پیمایی را با گام‌هایی که مناسب حالتان می‌باشد انجام دهید و به خود فشار نیاورید. آن را به گونه‌ای انجام ندهید که گویا یک مسئولیت پر زحمت و شاق است. چنانچه آن را به آهستگی انجام داده به گونه ملایم مشغول راه‌پیمایی شوید، به تدریج به منزله بخشی طبیعی از زندگی روزمره شما می‌شود. درست همانند لباس پوشیدن هر روز صبح شما. به پیش نظر افکنید و آن را از دست ندهید. راه رفتن را کشف کنید. آن را به بخشی از زندگی خود تبدیل سازید. هرگز تأسف نخواهید خورد. لازم به تذکر است که علاوه بر راه رفتن هر نوع فعالیت ورزشی که مورد علاقه شما است تمامی آثار مثبت یاد شده را دربردارد و نیز از ماساژ و وسیله‌های ورزشی ارزان‌قیمت چون Rebonder و یا بادی شیپر (body shaper) (در مواقعی که امکان راه رفتن نیست - هوای سرد و یخبندان و جز این‌ها) می‌توان بهره گرفت.

بخش ۲

راه‌کارهایی برای تندرستی و نشاط



پیشگفتاری بر «راه کارهایی برای تندرستی و نشاط»

این مهم نیست که یک برنامه پیشگیری از بیماریها تا چه اندازه جالب و شگفت‌انگیز باشد و یا اهمیت ندارد که تا چه اندازه بحث پیرامون پیشگیری از چنین برنامه‌ای قانع‌کننده باشد و این که نتایج حاصل شده از این پیشگیری تا چه اندازه امیدبخش باشد. اگر انجام آنها آسان نباشد و نتوان به راحتی نتایج به دست آمده را دید، از اهمیت آنچه گفته شد بسیار کاسته می‌شود. دهها سال است مطالب بسیار زیادی بارها در مورد این که چه کارهایی را باید برای تأمین بالاترین حد سلامت خود انجام دهیم و چرا باید چنین کنیم به ما گفته شده است. گرچه دانستن «چه و چرا» دارای اهمیت بسیاری می‌باشند، اما اگر با نتایج قابل لمس و دلخواه ما همراه نباشند بی‌فایده هستند.

برنامه مراقبت از خود روش جدیدی است برای تأمین سلامت با نشاط که دارای سه اصل اساسی در مرکزیت خود می‌باشد که چنانچه به گونه‌ای منظم به کار گرفته شود اثرات نیکویی در زمان کوتاه همراه خواهد داشت: سلامت شما به گونه چشمگیری بهبود خواهد یافت؛ احساس بهتری خواهید داشت، سیمای ظاهری شما بهتر شده؛ دستگاہ لnfای شما پاک می‌شود و به گونه بسیار مؤثرتری کار خواهد کرد. به هر حال در نظر داشته باشید که فرمول سحرآسایی در کار نیست.

گرچه گاهی اوقات هنگامی که بدن از مواد زیان‌بخش و سموم پاکسازی می‌شود اثراتش به نظر شگفت‌آور می‌آیند. لیکن هرگاه شما دگرگونی‌های لازم را انجام دهید، بدن خود این تغییرات «سحرآمیز را به‌طور خودکار به عرصه ظهور می‌رساند. چنانچه خواهان سلامتی و نشاط به از آنچه تاکنون داشته‌اید می‌باشید لازم است برای تحقق آنها در خود تغییراتی به‌وجود آورید.

موارد زیادی مشاهده کرده‌ام افرادی که خواهان دگرگونی‌هایی اساسی در زندگی خود هستند خیلی بیشتر از آنچه لازم است به خودشان فشار وارد می‌سازند. به‌ویژه چنانچه این تغییرات مستلزم بهبود روش تغذیه آنها باشد. بنا به دلایلی معمولاً با خود به روش «همه یا هیچ» عمل می‌کنند با یک تصمیم‌گیری عظیم، خود را آن‌چنان محدود می‌سازند که در طی چند هفته خود را سوزانده و به سرعت عادت‌های دیرپای گذشته را به یک‌باره دگرگون می‌سازند؛ و در بسیاری موارد به آنچه که مورد نظرشان بوده است دست نمی‌یابند.

شما نیز ممکن است هنگامی که با اصول سه‌گانه ارائه شده در این بخش مواجه می‌شوید، همین‌گونه برخورد نمایید. لازم است در همین جا یادآور شوم تا آنجا که ممکن است از افتادن در این دام خودداری کنید. این اصول به واقع رهنمودهایی برای یاری رساندن به شما می‌باشند نه فرامینی آسمانی برای محدود کردن شما. ابزاری برای کمک به شما هستند نه قانون‌هایی برای به بردگی کشاندن شما.

لازم نیست تلاش شما برای بهبود زندگی و فقط سلامت و پیشگیری از بیماریها مانند مسافرتی پر از استرس باشد بلکه می‌تواند گردشی لذت‌بخش تلقی شود. یک مسابقه نیست و فقط به کسی که رتبه نخست به‌دست آورد، جایزه داده نمی‌شود بلکه به تمام شرکت‌کنندگان در این

مسابقه جایزه اعطاء می‌گردد زیرا خود این مسافرت جایزه است. این مهم نیست که با چه سرعتی مسافرت می‌کنید. خود مسافرت حائز اهمیت است. وقت کافی حتی بیش از آنچه نیاز دارید در اختیار شما است. حتی اگر شما کلیه اصول مراقبت از خود را بسیار محافظه کارانه انجام دهید، به مرور زمان به بخش جدایی ناپذیر روش زندگی شما تبدیل شده، در نتیجه شما مسیر خود را تغییر می‌دهید و در این راستا است که احتمال بروز بیماری در شما کمتر و کمتر می‌شود. به جای این که هر روزه اندکی سلامت خود را از دست داده و روند بیماریها در شما پیشرفت کنند، با گذشت هر روز اندکی سلامت بیشتر کسب خواهید کرد. در این راستا مسیر همه چیز است و سرعت، هیچ اهمیتی ندارد.

قدرت شفا دهی بدن

در تمامی این کتاب، بارها به اهمیت و عظمت خردمندی بدن انسان اشاره شده است و چنانچه قبلاً ذکر شد تمامی فعالیت‌های بی‌شمار انجام شده در سراسر بدن، تحت کنترل و راهنمایی مغز انجام می‌گیرد آیا این شگفت آور نیست که تمامی دست‌آوردهای شگرف بشری از الکتریسیته گرفته تا هواپیما، از اتومبیل تا کامپیوتر همه و همه از مغز ما آغاز شده‌اند و مهمترین مسأله این که ثابت شده است که ما تنها حدود ده تا پانزده درصد مغز خود را به کار می‌بریم. حال بقیه ۸۵ تا ۹۰ درصد این پدیده شگرف خلقت درون کاسه سر ما چه می‌کند؟ آن چه مسلم است تنها برای اشغال فضای داخل آن آفریده نشده است.

برای بدن و در درجه نخست مغز آنچه دارای درجه اول اهمیت است مراقبت از خود می‌باشد اگر بخشی از مغز توانسته است مسافرت با سرعت هفده هزار مایل (تقریباً ۲۶۰۰۰ کیلومتر) به کره ماه و برگشت از

آن را ترتیب دهد، برای تأمین سلامت بدن خود آنچه از دستش ساخته است انجام می‌دهد. و در این راستا هرگز تسلیم نمی‌شود. آنچه که شما در این رابطه باید انجام دهید این است که در صدد مخالفت با او بر نیایید. به بیان دیگر آنچه که شما باید در جهت منافع خود انجام دهید این است که تمایلات طبیعی آن را مورد حمایت قرار داده، دریابید که چگونه می‌توانید از بالاترین حد توانایی آن برای سلامت خود بهره‌گیرید. و سه اصل مراقبتی که در بخش‌های بعدی این فصل ذکر خواهند شد، این حمایت را تأمین می‌نمایند.

طبیعی است که شما به دنبال نوعی دلیل برای اثبات آنچه که گفته شده خواهید بود. من گروه بی‌شماری از افراد را می‌شناسم که با رعایت اصول مراقبت از خود سالم و رها از سرطان زندگی می‌کنند. ممکن است بگویید «خوب ولی از کجا بدانید که رعایت سه اصل یاد شده از بروز سرطان جلوگیری کرده است. شاید علت این بوده است که آنها به کارهای لذت‌بخشی مانند باغبانی مشغول بوده و یا از ویتامین‌های بیشتری استفاده می‌کردند و جز این‌ها.

بررسی یک شرح حال

سرگذشت خانم «فراهام» یکی از جالب‌ترین تاریخچه‌هایی است که بین صدها و یا هزاران نامه‌های دریافتی از خوانندگان کتاب‌های خود برای نمونه انتخاب کردم.

«آن فراهام» یک خانم چهل ساله و مادر دو فرزند می‌باشد. در حوالی سی و پنج سالگی درد کشنده‌ای در بین کتف‌های خود در ستون فقرات، او را به ستوه آورده بود. رادیوگرافی به عمل آمده نقاط مبتلا شده به ورم غلاف‌های عضلانی (Bursitis) را نشان می‌داد. پزشک او همچنین به او

گفته بود به علت عفونت کلیه‌ها بیماری‌اش تشدید یافته است. برای او تزریق کورتن تجویز شد و به او گفته شد که روزانه از به کار بردن کیسه آب یخ در موضع دردناک استفاده کند و نیز مقادیر زیادی آنتی‌بیوتیک از طریق خوراکی و داخل وریدی برای رفع عفونت کلیه‌ها برای او تجویز شده بود. اما کلیه این اقدامات تنها منجر به شدت یافتن دردهای او شدند. در واقع به قدری درد شدید شده بود که او نمی‌توانست در رختخواب خود بچرخد. و حتی در آغوش کشیدن بچه‌ها برای او با درد غیرقابل تحملی همراه بود.

این وضعیت هفت ماه ادامه یافت و در این زمان بود که او برای مراجعه به پزشک دیگری به اورژانس بیمارستان مراجعه کرد. پزشک اورژانس ضمن مشاوره با پزشک خانوادگی خانم فراهام به این نتیجه رسید که شاید همه مسأله در ذهن او باشد. لذا به او یک آمپول شل‌کننده عضلات (Robaxin) تزریق کرد و با تجویز والیوم «دiazepam» او را به خانه‌اش فرستاد.

در حالی که هنوز دردها او را رنج می‌داد از پزشک خود خواهان پاسخ قطعی‌تری شد. و لذا او را برای انجام اسکن اعزام کردند. پزشک جوانی به سراغ او آمد و از نتایج اسکن با او سخن گفت و با احتیاط به او اطلاع داد که سرطان پستانش به آن‌چنان درجه‌ای از پیشرفت رسیده است که باید هرچه زودتر تحت عمل جراحی برداشتن پستان (Mastectomy) قرار گیرد. و هنگامی که با اعتراض سخن از میزان تأثیر عمل جراحی به میان آمد، پزشک به او پاسخ داد «من در صدد کتمان واقعیت از شما نیستم. بیشتر افرادی که به چنین درجه‌ای از سرطان مبتلا شده‌اند بیش از دو سال زنده نمانده‌اند.

این تنها شنیدن ابتلاء به سرطان پستان نبود که به او شوکی وارد

می ساخت بلکه این حقیقت که چند ماه قبل از آغاز دردها او هنگام معاینه غده کوچکی را در پستانش یافته بود. و از آنجا که مادر بزرگش به علت سرطان پستان درگذشته بود و مادرش را به علت ابتلاء به کیست‌های مشکوک تحت عمل جراحی هر دو پستان قرار داده بودند. او بدون ائتلاف وقت اقدام به ماموگرافی کرده بود و به او گفته شده بود که در واقع دو غده کوچک غیرسرطانی در پستانش موجودند و انجام یک سونوگرافی اضافی نیز خوش خیم بودن آنها را مورد تأیید قرار داده بود. پزشک به او گفته بود جای خوشحالی است سرطانی در کار نمی‌باشد.

اما نه تنها آنها سرطانی بودند بلکه سرطان گسترش یافته بود و تومورهایی در استخوان‌های جمجمه، شانه‌ها، دنده‌ها، لکن تا قسمت پایین ستون فقراتش نفوذ و وسعت پیدا کرده بود.

پستان او همراه با تومور بزرگی در قسمت زیرین آن به‌طور کامل برداشته شد و یک سال و نیم بعد از آن انواع درمان‌های مختلف از جمله شیمی‌درمانی و پرتودرمانی برایش انجام شد. سرش طاس شده، مبتلا به ذات‌الریه شدیدی شده بود و پوست سراسر بدنش از سر گرفته تا نوک انگشتان پا را لکه‌های قرمز پوشانده بود.

پس از آن همه درد و رنج از سرطان، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی به او گفته شده بود که با تأسف سرطان در حال پیشرفت مداوم است و وضعیتش وخیم‌تر شده است. به او گفته شده بود که احتمالاً آخرین امید انجام پیوند مغز استخوان برای او است.

چند ماهی پس از انجام پیوند مغز استخوان، کنترل‌های انجام شده نشان داد که هنوز مقادیر زیادی انساج سرطانی در مغز استخوان‌هایش وجود دارند و انجام شیمی‌درمانی به هیچ‌وجه مقدور نبود. زیرا موجب نابودی او می‌شد.

و هنگامی که او به سراغ داروی تجربی جدیدی که برای تحریک رشد گلبول‌های سفید مغز استخوان در موارد تعدادی چند از بیماران با موفقیت آزمایش شده بود رفت با پاسخ تأسف‌انگیز، مایوس‌کننده و آزاردهنده زیر مواجه شد. با تأسف باید گفت که از آنجا که مقدار کمی از این دارو در دسترس می‌باشد آن را برای بیمارانی نگه داشته‌اند که شانس زنده ماندن آنان اندکی بیشتر باشد.

او را با دنیایی غم و اندوه به خانه فرستادند تا در انتظار مرگ باشد. ممکن نیست بتوان احساسات خانم «آن»، شوهرش و بچه‌هایش را بازگو کرد. مجموعه‌ای در حال عزاداری به‌خاطر مرگ قریب‌الوقوع در انتظار پایان زندگی او بودند، بدون این که هیچ کدام از آنها گریه‌ای سر دهند.

اما «آن فراهام» با کلمه «تسلیم» آشنایی نداشت. چنین کلمه‌ای در قاموس زندگی او یافت نمی‌شد. او به خانواده و زندگی خود عشق می‌ورزید و آمادگی رها کردن آنها را نداشت. آخرین امید حیاتش این بود که به یک متخصص تغذیه مراجعه کند و از او یاری طلبد. با او مشاوره به عمل آمد. کتاب‌هایی برای مطالعه به او داده شد و تحت یک رژیم بسیار دقیق برای تصفیه سموم در داخل بدنش قرار گرفت. و او نیز هرگز خوش‌بینی و امید خود را از دست نداد. می‌دانست که می‌خواهد پیروز شود. پس از تنها طی پنج هفته که برای او درخشان‌ترین لحظه «خود بهبودی» (Self healing) محسوب می‌شد. کنترل به عمل آمده نشان داده شد که کوچکترین اثری از سرطان‌ها در بدنش نیست!؟ همه از بین رفته بودند و پزشک او با نهایت حیرت به او گفت: وقتی شما پس از انجام پیوند استخوان باز با ابتلاء به سرطان مغز استخوان به من مراجعه کردید من به واقع بر این باور قرار گرفتم که در شرف موت هستید.

از آنجایی که خبر بهبودی معجزه‌آسای «آن» به همه جا پخش شد و پزشکان و همچنین مردم عادی به‌طور مداوم با او تماس می‌گرفتند تا داستان او را از زبان خودش بشنوند، تصمیم گرفت تمامی آنچه را بر او گذشته در کتابی بنویسد. این کتاب تحت عنوان «طرح یک نبرد بر ضد سرطان» در سال ۱۹۹۳ انتشار یافت.

قبل از این که من از «آن» و یا کتاب او خبری دریافت کنم نامه‌ای به من نوشت و با یک عکس خود برایم فرستاد. با نگاه به صورت تبسم‌آمیز و شاد و سر پوشیده از موهای سیاه پر پشت او سراپایم را نشاط فرا گرفت نشاطی که با خواندن نامه او به شرح زیر این چنین تکمیل شد.

هاروی عزیز

با تشکر، تشکر، تشکر. شما به من کمک کردید و زندگی یک زن چهل ساله مادر یعنی مرا نجات دادید چهار سال قبل در شرف مرگ از سرطان بودم. پس از یک سال و نیم شیمی‌درمانی، پرتودرمانی، جراحی و حتی پیوند مغز استخوان که هیچ یک مؤثر واقع نشدند و من در انتظار مرگ به خانه‌ام روانه شدم، به جای تسلیم با یک متخصص تغذیه مشورت کردم. پنج هفته پس از آن نخستین کنترل و آزمایشات انجام یافته نشان دادند که از سرطان در بدن من اثری نیست. و اکنون چهار سال است که من از سرطان رها شده و سالم و سر حال می‌باشم*.

یکی از نخستین کتاب‌هایی که متخصص تغذیه به من سفارش کرد (Fit For Life)^۱ بود. برخورد ساده و قابل درک

* و هنگام نوشتن این کتاب ۹ سال است که از رها شدن «آن» از سرطان می‌گذرد و او سالم است.

۱- کتابی که هم‌اکنون ترجمه و تلخیص آن در دست شما است.

عمومی که شما به کار برده‌اید به من و همسرم یاری رساند که پایه و اساس درکی تازه را از تغذیه برای خود بریزیم که به من یاری رساند تا بر سرطان غلبه کنم. از شما بسیار متشکرم. به خاطر آن که با سینه فراخ در مقابل اکثریت مخالف بیان حقیقت محکم ایستاده‌اید.

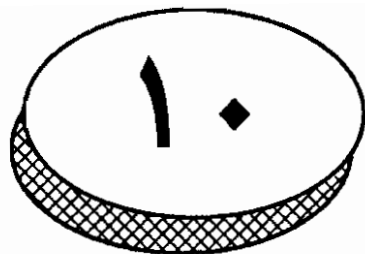
دوستدار شما

«آن فراهام»

«آن» برای این که بتواند به یک سرطان بسیار پیشرفته غلبه کند با در پیش گرفتن یک رژیم غذایی مناسب (نخستین اصل برنامه مراقبت از خود) بدنش را سم‌زدایی کرد. او به‌طور کامل فرآورده‌های حیوانی را از رژیم غذایی خود حذف نمود (دومین اصل) و ذهنش را از خوش‌بینی و دعا (مدی‌تیشن) سرشار نمود (اصل سوم) به‌کار بردن این اصول برای هرکسی که علاقمند به پیشگیری از سرطان باشد، بدون تردید کارساز خواهند بود. آیا این حقیقت آشکار که این خانم بدون هیچ‌امیدی به زنده ماندن در آستانه مرگ قرار داشت ولی توانست با به‌کار بردن دستورالعمل‌هایی مشابه آنچه که در این کتاب به شما ارائه می‌شود روند گسترش بیماری سرطان خود را به‌سوی بهبود و رهایی از سرطان سوق دهد برای درک شما از توانایی‌های خود برای پیشگیری از سرطان کافی نیست؟ امید است شما نیز چنین کنید. اگر سرطان را می‌توان به‌سوی سلامت بازگشت داد به یقین می‌توان از آن پیشگیری نمود. شما می‌توانید از سرطان پیشگیری کنید. شما قادر هستید یک زندگی خلاق و سرشار از انرژی را در پیش گیرید.

اکنون مایلم از شما پرسشی به‌عمل آورم. سؤالی که شما باید از خود

به عمل آورید، این است که برای پشتیبانی جسم خود برای دست‌یابی به بالاترین حد سلامت ممکن چه کوششی مایلید به عمل آورید؟ آیا در حالی که می‌دانید بدن شما و در رأس آن مغز در یک تلاش خستگی‌ناپذیر هر آنچه را که می‌توانند برای حفظ سلامتی شما انجام می‌دهند، آیا خود شما نیز مایلید در این راه کوششی به عمل آورید؟ و یا این که چنین ذهنیتی دارید که همه چیز را به حال خود رها کرد، منتظر سرنوشت باشید؟ من تصور می‌کنم هنگامی که مشاهده می‌کنید به کارگیری اصول سه‌گانه مراقبت از خود تا چه اندازه ساده است و چگونه می‌توانید به راحتی آن را با روش زندگی خود مطابقت دهید انعکاس صدای شما چنین خواهد بود «من آماده‌ام سهم خود را انجام دهم» بسیار خوب اکنون کتاب را ورق بزنید به شما خواهم گفت که دقیقاً چه کاری می‌توانید انجام دهید.



اصل نخست: رژیم تک غذایی دوره‌ای^۱ (و آثار شگفت آور آن)

تمام اصول سه‌گانه مراقبت دارای اهمیت بوده و در یک هماهنگی با یکدیگر مؤثر واقع می‌شوند و همه آنها به شما کمک بی‌اندازه مهمی برای دستیابی به یک زندگی خالی از درد و بیماری می‌نمایند که از جمله نتایجش روشی از زندگی است که از بروز سرطان پیشگیری می‌کند. اما در این راستا اصل اول، رژیم تک‌غذایی دوره‌ای چنانچه با هوشیاری عمل شود کاربرد بیشتری در پاکسازی و تقویت سیستم لنفاوی شما خواهد داشت که از تمامی روش‌های دیگر در این راستا به‌جز روزه گرفتن مؤثرتر است*.

1- Periodic Mono-dieting

* موضوع روزه گرفتن بسیار پیچیده و بغرنج بوده و خود نیاز به بحث مفصل‌تری بیش از ظرفیت این فصل دربردارد. کافی است گفته شود که هیچ روش سلامت‌آفرینی مؤثرتر، کامل‌تر و مفیدتر از روزه نیست مشروط بر آن‌که به‌نحو درستی عمل شود. در عین حال باید گفت هیچ‌یک از زمینه‌های دیگر سلامت بیش از این مبحث مورد بی‌مهری، سوءتفاهم و غفلت قرار نگرفته است. آنان که روزه‌دارای و گرسنگی را یکسان می‌نگرند تنها علتش این است که فیزیولوژی بدن انسان را مورد توجه قرار نمی‌دهد و این امر درست همانند آن است که شما شنا کردن را غرق شدن در آب بنامید.

رژیم تک غذایی دوره‌ای بدون تردید بیش از هر عامل دیگری موجب بازیابی سلامت من و تداوم آن بوده است. من بیش از بیست و پنج سال است که از مزایای بی‌اندازه زیاد این رژیم غذایی برخوردارم و از حفظ سلامت خود در اثر به‌کار بردن آن لذت می‌برم. زیبایی رژیم تک غذایی دوره‌ای، سادگی آن است هرکس می‌تواند برای بهبود سریع وضع سلامت خود آن را به‌کار برده و از منافع دیرپای آن در حفظ تندرستی خویش برخوردار شود و در این راستا این رژیم غذایی اصلی‌ترین نکته کلیدی است.

رژیم تک غذایی دوره‌ای چیست؟

رژیم تک غذایی دوره‌ای عبارت است از خوردن میوه‌جات و یا سبزیجات تازه و آب آنها به‌صورت خام برای مدت زمان معینی که می‌تواند از یک روز تا چند هفته به‌طول انجامد. پیش از آنکه دلایل منطقی رژیم تک غذایی و منافع حاصل از آن را بیان کنم اجازه دهید سه نمونه از اشکال مختلف رژیم تک غذایی را توضیح دهم.

(۱) آشامیدن تنها آب سبزیجات و میوه‌جات به مدت یک تا سه روز.
 (۲) آشامیدن تنها آب تازه سبزیجات و میوه‌ها و نیز خوردن آنها به‌طور کامل برای سه تا پنج روز.

(۳) آشامیدن تنها آب سبزیجات و میوه‌ها و خوردن میوه‌جات و سبزیجات تازه و سالادها برای یک روز تا یک هفته الی ده روز.

* به بیان دیگر رژیم تک غذایی دوره‌ای، عبارت است از خوردن هر شکل ترکیبی از هر نوع ماده غذایی خام و تازه و یا آب میوه‌ها و سبزیجات در هر مدت زمانی که مایل هستید.

دلیل این که کلیه غذاها در دوره رژیم تک غذایی باید به‌صورت

طبیعی و خام آنها باد کاملاً ساده است و آن اثر قطعی آنها در پاکسازی سیستم لنفاوی است.

هدف‌های رژیم تک غذایی

استفاده از رژیم تک غذایی به منظور دو هدف صورت می‌گیرد. نخست این که در هضم غذا هر اندازه که ممکن است انرژی کمتری مصرف شود به گونه‌ای که این انرژی را بتوان آزاد ساخته و آن را در پاکسازی و تجدید قوای سیستم لنفاوی به کار گرفت. دومین هدف از رژیم تک غذایی دست‌یابی به حداکثر ممکن سوخت و مواد غذایی از غذاهای مصرف شده می‌باشد. غذاهای خام این دو هدف رژیم تک غذایی را بهتر از غذاهای پخته و یا تصفیه شده تأمین می‌کنند. غذاهای خام انرژی کمتری برای هضم نیاز داشته و بیشترین مقدار مواد غذایی را به خالص‌ترین و طبیعی‌ترین شکل آن در اختیار شما قرار می‌دهند. و هر نوع پختن غذا بخشی از مواد غذایی را از بین برده و یا طبیعت آن را دگرگون می‌کند. به خاطر داشته باشید که انسان تنها نوع موجود زنده‌ای است که غذاهای پخته شده می‌خورد و در انسان‌ها بالاترین میزان ابتلاء به بیماری‌ها دژنراتیو* (فرساینده) دیده می‌شود. آشکارا تفکر برتر و عقل ما در این راستا کمکی به ما نکرده است.

رژیم تک غذایی دوره‌ای را نباید به عنوان یک رژیم غذایی در مراحل بحرانی برای تخلیه یک غده لنفاوی آماس کرده و یا مقابله با یک سرطان به وجود آمده به کار برد. گرچه در هر دو مورد می‌تواند مفید واقع شود.

* بیماریهای دژنراتیو در واقع به کلیه روندهای بیماری گفته می‌شود که در اثر تغییرات شیمیایی بافت‌ها از یک کیفیت برتر ساختمانی به کیفیت پایین‌تر و شکننده‌تری تغییر می‌یابند.

برای این که بالاترین سودمندی را از رژیم تک غذایی دوره‌ای به دست آورید بهتر این است که آن را به منزله بخشی از برنامه زندگی منظم خود وسیله‌ای برای پیشگیری درازمدت و بهبودی دیرپای خود به کار ببرید. به خاطر آورید: میزان کاربرد رژیم تک غذایی مربوط به خود شما است و روش‌های بی‌شماری برای به کار گرفتن آن موجودند و هیچ رژیم غذایی مشخصاً اختصاص یافته‌ای در این راستا ارائه نمی‌شود. بعضی از افراد هفته‌ای یک بار در تمام ۲۴ ساعت تنها آب میوه و یا خود میوه‌ها را مصرف می‌کنند. بعضی دیگر هفته‌ای یک روز فقط غذاهای خام می‌خورند. عده‌ای دیگر هر ماه سه روز رژیم خام‌خواری را برمی‌گزینند. دکتر «کوزن» پیشنهاد می‌کند هر شش ماه یک هفته فقط آب میوه‌جات تازه بنوشید.

هدف از رژیم تک غذایی دوره‌ای البته به کار بردن آن است. شما باید اصول انتخاب شده خود را با یادداشت کردن روی تقویم دقیقاً مشخص کرده و برای مثال روشن کنید که آیا می‌خواهید یک روز یا سه روز یا پنج روز یا یک هفته آن را انجام دهید ولی همان را که انتخاب کرده‌اید انجام دهید و همین که صبحگاهان از خواب بیدار شدید و احساس کردید که مایلید آن روز را فقط آب میوه بخورید همان انتخاب شما است. رژیم تک غذایی وسیله‌ای بسیار قابل انحناء و انعطاف بوده، تنها سودآوری آن درست عمل کردن آن است.

چنانچه مشاهده می‌کنید، علت این که به این جنبه از نحوه اجرای رژیم غذایی یاد شده تکیه می‌کنم آن است که هر زمانی که رژیم غذایی مورد بحث قرار می‌گیرد مردم تصور می‌کنند قانونمندی‌های آن را باید به صورت نوعی مجازات در برابر خطاهای غذایی گذشته تلقی کنند. من توصیه می‌کنم شما نقطه نظر دیگری را برگزینید. رژیم تک غذایی دوره‌ای

را به منزله بخش جدایی ناپذیری از روش زندگی پویای خود بنگرید که برای شما یک حالت سلامتی خلاق و شاداب به ارمغان آورده و آن را همچنان حفظ خواهد کرد.

رژیم تک غذایی دوره‌ای به واقع خود یک رژیم غذایی آزادانه‌تری است که یکی از بهترین نتایج سودمند آن علاوه بر پیشگیری از بیماریها، ایجاد انرژی بیشتر و حالت نشاط بهتری است که برای شما تأمین می‌سازد. شما به واقع نو سازی شده و احساس مثبت‌تری نسبت به زندگی خود در تمامی زمینه‌ها به دست خواهید آورد. چنانچه یک بار رژیم تک غذایی را به درستی وارد زندگی خود کنید آن را هرگز ترک نخواهید کرد. حتی اگر هر سال فقط سه روز آن را اجرا کنید هرگز فراموشش نخواهید کرد و در انتظار فرارسیدن زمان رژیم تک غذایی خود با امیدهای زیادی باقی خواهید ماند. زیرا رژیم تک غذایی یک مجازات نیست بلکه لذت آفرین و سودآور است.

در تمام این کتاب به این نکته تکیه کرده‌ام که بر خوردی درست در مورد روش مرسوم نسبت به بازبانی سلامت که دربرگیرنده درمان پس از وقوع بیماری است داشته باشیم. اما تنها راه پیشگیری از بیماریها منوط به آن است که چه کارهایی لازم است پیش از چنین درمانی انجام دهید. در این راستا رژیم تک غذایی دوره‌ای سنگ پایه و زیربنای یک زندگی سالم و خلاق است.

منطق‌گزینش رژیم تک غذایی دوره‌ای به سادگی خود آن برای ما ساده و روشن می‌باشد. پیام این کتاب آن است که شما خود می‌توانید با پاکسازی بدن خود و دفع سموم و مواد زاید از آن مسؤول حفظ سلامت خود باشید. راههای که برای مراقبت باید پیمود - پاکسازی و تجدید قوای خلاق می‌باشد - رژیم تک غذایی دوره‌ای به‌ویژه و به‌نحو قاطعی همین

منظور را برآورده می‌سازد. انرژی پایه و اساس همه فعالیت‌های زندگی ما است و بدون آن هیچ عملی میسر نیست و این رژیم غذایی چنین انرژی را در بهترین شکل خود تأمین می‌سازد.

آزادسازی دستگاه گوارش

به هیچ‌وجه نمی‌توان بحث در مورد انرژی و میزان افزایش آن در بدن را بدون بحث پیرامون گوارش به میان آورد. هنگامی که شما به میزان فعالیت دستگاه گوارش در جریان هضم غذا و به جریان انداختن آن در درون لوله گوارش توجه بیشتری کنید به خوبی درمی‌یابید که چرا روندهای کم‌و بیش بغرنج و پیچیده‌ای برای گزینش و جذب مواد غذایی و فرستادن این مواد غذایی به سوی سلول‌ها و حذف مواد زائد در بدن انسان در جریان‌اند و نیز تمامی عملکردهای متقابل ارگان‌ها، معده، روده‌ها، لوزالمعده، کبد و کلیه‌ها و روندهای متابولیکی که مواد غذایی را تبدیل به خون، عضلات و استخوان‌ها می‌کند چه میزان زیادی از انرژی را مصرف می‌نمایند.

کم‌تر فعالیتی در جریان زندگی روزمره ما به اندازه گوارش نیاز به مصرف این اندازه قابل توجه انرژی دارد. خودتان بارها توجه کرده‌اید که پس از خوردن یک غذای سنگین در جستجوی چه چیزی هستید، کوهی برای صعود یا کاناپه یا محلی دیگر برای رفتن و چرت زدن روی آن؟! با توجه به اهمیت بیش از اندازه انرژی برای تنظیم روندهای ذکر شده چه چیز دیگری می‌تواند به اندازه گوارش نیاز به چنین انرژی زیادی داشته باشد.

برای این که از مصرف انرژی در روند گوارش صرفه‌جویی به عمل آمده و این نیرو برای انجام فعالیت‌های بهتر دیگر اعضاء بدن ارسال شود

دو راه موجود است: اول این که گوارش را کارآمدتر بنماییم به گونه‌ای که با راندمان بیشتری کار کند و دوم این که کار کمتری به لوله گوارش تحمیل شود. با انجام کار کمتر، انرژی‌ای که معمولاً به گونه خودکار برای هضم غذا به کار می‌رود، از طرف بدن برای رهایی از مواد زاید مصرف می‌شود. بدن همیشه ارجحیت‌ها را در نظر می‌گیرد و بنابراین جمع‌آوری مواد زاید و خلاص شدن از شر آنها را در اولویت قرار می‌دهد. غدد لنفاوی در پستان‌ها و سایر نقاط بدن چنانچه از شر مواد سمی خلاص می‌شوند هرگز متورم نخواهند شد.

بدین‌گونه با سپردن کار کمتری به دستگاه گوارش از طریق رژیم تک غذایی، بالاترین توان بدن را برای پیشگیری و غلبه بر بیماریها تأمین ساخته‌ایم. با توجه به این که بیشتر مردم بلافاصله با خواندن این مطالب در جستجوی دلیل اثبات آنها هستند و گرچه بزرگترین دلیل خود نتایج حاصله از عمل است اجازه می‌خواهم تعدادی از این دلایل جالب توجه را به نظر شما برسانم.

پرفسور وال فورد پزشک بسیار مشهوری است که از سال ۱۹۶۶ یعنی بیش از بیست سال استاد دانشگاه (UCLA) است و یکی از پیری‌شناسان^۱ مشهور جهان به‌شمار می‌رود. او رئیس یک آزمایشگاه پژوهش‌گاهی در دانشگاه یاد شده است که با شانزده عضو دانشمند خود مشغول بررسی ایمنی‌شناسی و جلوگیری از روند پیری است. او همچنین عضو کنفرانس کاخ سفید در مورد کهولت و نیز کمیته پیری‌شناسی آکادمی ملی علوم و نیز استاد کرسی انیستیتوی ملی در مورد کهولت و ارتباط آن با ایمنی‌شناسی می‌باشد. او پنج کتاب پیرامون کهولت و

پیری‌شناسی به رشته تحریر درآورده است و یکی از پژوهشگران مشهور جهانی در این رشته می‌باشد.

دکتر وال فورد تجربیات درازمدت بسیاری در مورد کهولت انجام داده است. بر پایه و اساس آن تجربیات خودش معتقد است که در نظر دارد با سلامت کامل تا حوالی صدویست سالگی عمر کند. سنی که به نظر او از لحاظ طول عمر برای همه ما ممکن است برای اطمینان خاطر شما از هم‌اکنون بگویم که او روی رژیم تک غذایی تکیه نکرده است. این نامی است که من برگزیده‌ام اما تجربیات او نتایج تحمیل کار کمتر به دستگاه گوارش و تأثیر آن در ازدیاد طول عمر را مورد بررسی قرار داده است. یافته‌های دکتر وال فورد با آن چه ما در مورد زندگی بهتر و طول عمر بیشتر با تحمیل کار کمتر به دستگاه گوارش ارائه کردیم مطابقت دارند.

دکتر وال فورد موش‌های مورد پژوهش خود را تحت رژیم غذایی که به آن «رژیم غذایی محدود» نام داده قرار داده بود که در آن این موش‌ها هفته‌ای دو روز وادار به روزه می‌شدند. با وجود این که بیشتر موش‌ها حدود دو سال عمر می‌کردند، ولی عمر موش‌های مورد آزمایش او دو برابر بیشتر بود. این موش‌ها نه تنها زندگی طولانی‌تر داشتند بلکه میزان بیماری‌های قلب و سرطان در آنها به مراتب کمتر بود و علاوه بر آن تعداد اندکی از موش‌هایی که گرفتار این بیماری‌ها می‌شدند در سنین بسیار بالاتری از موش‌هایی بود که رژیم غذایی نامحدود داشتند. این تجربیات پیشرفت‌های حاصله در سلامت و طول عمر را بسیار مستدل ساخته است. دکتر وال فورد اکنون در سنین هفتاد سالگی خود بسیار سالم و خلاق است و هر هفته دو روز روزه می‌گیرد.

پژوهش‌های انجام یافته به‌وسیله پزشکان تأییدکننده نکاتی است که سالیان درازی است طرفداران بهداشت طبیعی به آن پی برده‌اند این که: ما

در طی دوران زندگی خود تقریباً هفتاد تن مواد غذایی مصرف می‌کنیم و فعالیت‌های سوخت و سازی (متابولیک) برای به جریان انداختن این مواد غذایی و مصرف آنچه که موردنیاز است و خلاص کردن بدن از مواد زائد آن بیشتر از تمامی فعالیت‌های ما در طول عمر، انرژی مصرف می‌کند. دانستن این حقیقت که می‌توان بخشی از این انرژی را در جهت پاکسازی بدن و در نتیجه دستیابی به سلامت خلاق به کار برد یک دستاورد بی‌اندازه با ارزش است و این دستاورد، رژیم تک غذایی دوره‌ای می‌باشد.

عمل تحمیل کار کمتر به دستگاه گوارش به منظور آزادسازی انرژی حاصل از این صرفه‌جویی برای روند سلامت در سراسر طبیعت امری است معمول. هرکسی که مدتی در یک مزرعه دامپروری کار کرده باشد و یا مدت زمانی را با حیوانات به سر برده باشد این حقیقت را بارها توجه کرده است: اسبی که بیمار است «از علف خوردن خودداری می‌کند» هر کارگر دامپروری به‌خوبی می‌داند هنگامی که گاو یا اسب یا خوک یا گوسفندی بیمار می‌شود بسیار کمتر از حد معمول غذا می‌خورد و با همین نشانه است که آنان می‌فهمند که اشکالی در کار است. آن حیوان از روی غریزه خوردن خود را محدود می‌سازد به منظور این که بدن او انرژی برای غلبه بر اشکالی را که به وجود آمده در اختیار داشته باشد. پرورش‌دهندگان حیوانات می‌دانند هنگامی که سگ یا گربه یا حیوان دیگری بیمار یا مجروح باشد حیوان مزبور یا به کلی غذا نمی‌خورد و یا بسیار کم می‌خورد و حتی هنگامی که صاحب مضطرب آن حیوان سعی می‌کند با خوشمزه‌ترین غذای مورد علاقه حیوان او را به خوردن تشویق کند، چیزی نمی‌خورد به واقع این حیوانات دچار یک مشکل درونی بوده و تا زمان بهبود کامل خود بدنشان را استراحت می‌دهند.

بازتاب مشابهی در کودکان مشاهده می‌شود. هنگامی که بیمار هستند اشتهای خود را از دست داده و چیزی نمی‌خورند. والدین اغلب می‌کوشند آنها را با گفتن جملاتی شبیه «به خاطر مادر بخور» و یا «دکتر گفته است اگر چیزی نخوری خوب نخواهی شد» کودک را وادار به خوردن می‌نمایند اما این والدین بر این باور قرار نگرفته‌اند که وقتی کودک بیمار است به واقع تنها با پیروی از غرایز خود از خوردن غذا خودداری می‌کند؛ خود شما نیز متوجه شده‌اید هنگامی که در وضعیت خوبی قرار ندارید اشتهای خود را از دست می‌دهید. کاهش اشتها یک تمایل طبیعی بدن برای آزاد کردن انرژی از دستگاه گوارش و به کار بردن آن در جایی است که مورد نیاز است. و گرچه رژیم تک غذایی خود یک روش بسیار خردمندانه‌ای برای سرعت بخشیدن به بهبودی شما است اما کاربرد بسیار خردمندانه‌تر، رژیم تک غذایی دوره‌ای است و به واقع مهم‌ترین سود حاصل از آن این است که آن بخشی طبیعی و معمول از روش زندگی شما و وسیله‌ای است برای پیشگیری از بیماریها برخوردار است هوشمندانه که به شما کمک می‌کند که از نقطه بیماری به هدف بهبودی و سلامت حرکت کنید.

برنامه‌ریزی رژیم تک غذایی شما

من توصیه نمی‌کنم که رژیم تک غذایی را به عنوان اقدامی دارای فوریت (اورژانس) (به همان شکل که دارو را مصرف می‌کند) در پیش بگیرید. این برنامه باید به عنوان بخشی منظم از روش زندگی سالم شما تلقی شود. درست همان‌گونه که هر کار منظم دیگری را در پیش می‌گیرید. آیا ممکن است شما به طور جدی تصمیم بگیرید که خانه خود را هر چند وقت یک بار گردگیری و تمیز نکنید. آیا هرگز ممکن است این تصور را به

خود راه داده باشید که روغن اتومیل خود را با فواصل معین تعویض ننمایید. بنابراین هرگز نباید از انتخاب رژیم تک غذایی دوره‌ای غفلت کنید. زیرا برخورداری از یک ساختار درونی تمیز به مراتب مهمتر از تمیزی خانه و یا اتومیل شما است. چرا؟ زیرا برخورداری از یک بدن سالم موفقیت شما را در زندگی با سلامت و رهایی از درد و بیماری تأمین می‌نماید.

نوع، مدت زمان و چگونگی تکرار رژیم تک غذایی شما بسته به نیازها و خواسته‌های شما تفاوت می‌کند. همان‌طور که در سه روش انتخابی ارائه شده در ابتدای فصل دیدید بعضی رژیم‌های تک غذایی تنها شامل آب میوه‌جات می‌باشد و بعضی آب میوه، سبزیجات خام و سالادها را دربرمی‌گیرند. بعضی رژیم‌ها برای یک روز و بعضی دیگر یک هفته یا ده روز تداوم دارند. شما ممکن است هفته‌ای یک روز یا هر ماه و یا هر سه ماه یک بار این رژیم را برگزینید. در رژیم تک غذایی درست یا غلط وجود ندارد.

چگونه می‌توانید بهترین شکل رژیم تک غذایی مفید را برای خود انتخاب کنید؟ تنها راه این است که یک تصمیم هوشیارانه و از روی آگاهی در این مورد چه موقع و تا چه میزان برایتان مفید است اتخاذ کنید. تنها در آن زمان است که شما می‌توانید رژیم تک غذایی را بر پایه و اساس منظمی برگزینید. در حالی که هر میزانی از رژیم تک غذایی برایتان مفید باشد تنها با یک رژیم تک غذایی سه روزه یا بیشتر شما به واقع در عمل به نیروی آن پی خواهید برد. لیکن حتی یک بار انتخاب رژیم تک غذایی به شما امکان می‌دهد که فوائد آن را احساس کنید و در انتظار نوبت بعدی آن باشید و در عمل برای شما روشن خواهد شد که بهترین روش به کار بردن آن در زندگی شما چگونه است. آنهایی که خیلی منظم زندگی کرده و قبلاً تحت رژیم بوده‌اند به راحتی می‌توانند برنامه‌ریزی دقیق برای رژیم

تک غذایی خود در کنار سایر برنامه‌های مهم زندگیشان انتخاب کنند.
سه رژیم‌های تک غذایی به‌عنوان نمونه به شما ارائه می‌شود:

رژیم یک روزه با آب میوه

برای یک روزه و به‌طور متناوب در طول مدت روز و شب تنها با آب میوه و یا خود میوه یا سبزیجات و یا هر دو را مصرف کنید. من متوجه شدم که برای شروع روز، بهتر است آب میوه مصرف شود و در دومین بخش روز آب سبزیجات و به‌دنبال آن شب هنگام آب میوه مصرف شود. اما به هر شکلی که بخواهید می‌توانید آن را تغییر دهید. ممکن است فقط آب میوه مصرف کرده و یا آب سبزیجات را یا خود میوه را مصرف کنید. تا زمانی که فقط آب میوه مصرف می‌کنید اهمیت ندارد تا چه اندازه و تا چه وقت باشد و بهتر است در هر نوبت ۳۰۰-۳۵۰ سی‌سی از آب میوه را مصرف کنید. و باز هم تأکید می‌شود که این تنها یک رهنمود است. خود را آزاد احساس نموده، این رژیم را برحسب نیاز و علاقه خود تنظیم نمایید. مهم این است که شما برای مدت ۲۴ ساعت فقط آب میوه تازه مصرف کنید. کتب راهنمای بسیاری در این زمینه موجود هستند که مخلوط‌های بسیار جالبی از انواع مختلف آب میوه و یا آب سبزیجات ارائه می‌نمایند. آن را تجربه کنید. این نوع آشامیدنی‌ها جالب و در عین حال لذت‌بخش می‌باشند. یکی از ترکیب‌های مورد علاقه من مخلوط آب سیب و آب کرفس است. مخلوط آب سیب و کرفس یکی از لذیذترین و در عین حال مفیدترین ترکیباتی است که تاکنون امتحان کرده‌ام. برای بهتر شدن این ترکیب به‌خاطر داشته باشید که آب کرفس خیلی قوی است و برای به‌دست آوردن ترکیب ایده‌آل سه قسمت از آب سیب را با یک قسمت آب کرفس مخلوط کنید. آن را امتحان کنید بدون تردید اثر حیات‌بخش آن را احساس خواهید کرد.

سه روز آب میوه، میوه‌جات کامل و تنقلات سالم^۱

در این روش «رژیم تک غذایی» علاوه بر آب میوه‌جات تازه می‌توانید از خود میوه‌جات و یا سبزیجات در تمام مدت روز استفاده کنید و همچنین می‌توانید میوه‌جات تازه و بعضی تنقلات ساخته شده از میوه‌راه آن اضافه کنید. هر میوه‌ای که در این ترکیب‌ها به کار ببرید مفید است تنها لازم است تازه باشد از میوه‌جات خشک شده نیز می‌توانید استفاده کنید منتهی چون خیلی متراکم می‌باشند باید میزان مصرف آنها را در نظر بگیرید.

تنقلات یا راحت‌الحلقوم‌های میوه‌ای را می‌توان به آسانی آماده کرد. آب سیب با آب پرتقال (البته تازه) را در یک مخلوط‌کن قرار دهید. سپس مقدار موز یخ‌زده و یا هر میوه دیگری که دوست دارید به آن اضافه و یا هم مخلوط کنید. خوراک بسیار خوشمزه‌ای آماده مصرف است. می‌توانید به آن آلبالو، توت‌فرنگی یا هلو منجمد یا هر آب میوه دیگری بیفزایید. انواع بسیار متنوعی را می‌توان تهیه کرد که همگی آنها بسیار خوشمزه و لذت‌بخش می‌باشند. (برای تهیه موز یخ‌زده ابتدا پوست آن را گرفته، سپس در یک پلاستیک که هوا در آن نفوذ نکند قرار دهید و در فریزر بگذارید.

یک هفته فقط غذاهای خام

برای یک هفته هیچ چیز جز مواد غذایی خام - کلیه میوه‌جات و سبزیجات یا آب آنها هرچه قدر که مایل باشید و نیز از مخلوط‌های متنوع سالاد در اواخر روز مصرف کنید و به عنوان سس فقط روغن زیتون (که مشخص شده در کاهش خطر سرطان بسیار مؤثر است) آب لیمو و ادویه و

سبزیجات خوشبوکننده بنابر سلیقه خود به آن اضافه کنید. اگر مایلید از سس‌های دیگری استفاده کنید، چنانچه به مقدار بسیار کم مواد شیمیایی به آن اضافه شده باشد بلامانع است. سعی کنید به مدت سه ساعت پس از خوردن سالاد از خوردن آب میوه خودداری کنید.

به یاد داشته باشید که سه نوع رژیم تک غذایی ارائه شده فقط به عنوان نمونه می‌باشند و شما می‌توانید هریک از آنها را به هر مدتی که می‌خواهید به کار گیرید. برای مثال می‌توانید شماره یک را یک یا چند روز یا یک هفته به کار ببرید شماره دو یا شماره سه را به مدت یک یا سه روز اجرا کنید. و یا شماره یک را یک روز و شماره دو را یک روز و شماره سه را یک روز. هنگامی که میوه‌جات و یا سبزیجات خام مصرف می‌کنید به هر شکل و با هر ترکیبی که باشد رژیم تک غذایی محسوب می‌شوند.

دستورالعمل‌ها و رهنمودهایی برای رژیم تک غذایی

۱- برای به دست آوردن نتایج هرچه مؤثرتر، از رژیم تک غذایی باید آب میوه‌جاتی که مصرف می‌کنید تازه باشند نه پاستوریزه و یا بسته‌بندی شده در قوطی و یا ساخته شده از آب غلیظ. آشامیدن آب میوه‌جات غیرتازه به کلی با هدف رژیم تک غذایی مغایر است. امروزه خوشبختانه دستگاه آب میوه‌گیری به راحتی در همه خانه‌ها یافت می‌شود. در مقابل منافی که شما از این وسیله حاصل می‌کنید پرداخت قیمت یک آب میوه‌گیری خانگی بسیار منطقی و قابل قبول است. دست‌کم شما یک دستگاه تلویزیون در خانه‌تان دارید در حالی که یک آب میوه‌گیری به مراتب ارزان‌تر از آن است و سود آن در جهت پیشگیری شما از بیماریها از آن به مراتب بیشتر است. آیا تلویزیون شما هرگز چنین خدمتی به شما می‌کند.

۲- وقتی آب میوه می آشامید بهتر است آن را به یک باره سر نکشید. آهسته مزمزه کرده و بیاشامید در این صورت معده شما نفخ نمی کند و احياناً به درد نمی افتد. هر بار دهان خود را از آب میوه پر کرده اندکی نگهدارید و صبر کنید تا با بزاق دهان شما مخلوط شود.

۳- میوه جات ماهیت واقعاً جالبی دارند. برخلاف سایر مواد غذایی زمان زیادی برای هضم نیاز ندارند. بیشتر غذاها حدود سه ساعت در معده می مانند در حالی که میوه حدود ۲۰-۳۰ دقیقه بیشتر در معده باقی نمی ماند و آب میوه در زمانی کمتر از آن از معده خارج می شود. بنابراین خواه شما رژیم تک غذایی داشته یا نداشته باشید بهتر است به مدت تقریباً سه ساعت پس از غذا، از خوردن میوه یا آب میوه خودداری کنید.

۴- اگر تاکنون هرگز چنین رژیم های غذایی بی اندازه پاک کننده را به مدت چند روز به کار نبرده باشید ممکن است به نوعی عارضه که اندکی ناراحت کننده اما بسیار با ارزش است دچار شوید: یعنی به اسهال دچار شوید توجه داشته باشید که مقدار معینی از مواد زاید در داخل لوله گوارش برای مدت زمانی، باقی می ماند. هنگامی که به یک باره هیچ چیز به غیر از میوه یا آب میوه که بیش از ۹۰٪ آن آب است مصرف نکنید، آب میوه لوله گوارش شما را شسته، تخلیه می کند چنین پیامدی طبیعی است. اسهال به ندرت ممکن است بیش از ۴۸ ساعت تداوم داشته باشد و معمولاً برای ۲۴ ساعت رخ می دهد. البته چنانچه بیش از ۴۸ ساعت دچار اسهال شدید به هر دلیلی که باشد باید آن را با پزشک خانوادگی خود در میان بگذارید. اما به هیچ وجه نگران آن نباشید.

۵- از آنجایی که خوردن غذاهایی تا به این اندازه محدود در بعضی از افراد این توهم را به وجود می آورد که انرژی کافی برای کار و یا انجام فعالیت های دیگر در اختیار ندارند لازم است یادآور شوم که درست

خلاف آن واقعیت دارد. هنگام رژیم تک غذایی انرژی شما به واقع افزایش می‌یابد به خاطر آورید که خود هضم غذا نیاز به مقدار زیادی انرژی دارد. از آنجایی که شما فقط غذاهای خام می‌خورید یعنی غذاهایی که به حداقل انرژی برای هضم نیاز دارند مقدار زیادی انرژی ذخیره می‌کنید. بیشتر کسانی که رژیم تک غذایی در پیش می‌گیرند از افزایش شگفت‌انگیز انرژی در خود خبر می‌دهند.

۶- آنهایی که مستعد هایپوگلیسمی (کاهش قند خون) می‌باشند، هنگام خوردن فقط میوه‌جات و یا خوردن غذاهای خیلی سبک اندکی عصبی می‌شوند. ابتدا ببینیم کاهش قند خون چیست؟ مغز به طور دائم گردش خون را تحت کنترل قرار می‌دهد تا مطمئن شود که به اندازه کافی قند و مواد غذایی در خون وجود دارد یا خیر. چنانچه ذخیره کافی موجود نباشد مغز علائم هشداردهنده‌ای چون احساس ناراحتی، سستی و یا عصبانیت به وجود می‌آورد. میوه‌جات که ترکیب قند آنها فروکتوز می‌باشد، به سرعت به گلوکز تبدیل شده، سریع‌تر از هر چیز وارد خون می‌شود. لذا در صورتی که شما کاهش قند خون داشته باشید خوردن میوه علائم آن را به سرعت از بین می‌برد. هیچ چیز برای بهبود کاهش قند خون بهتر از میوه نیست. اما کسانی که دچار هایپوگلیسمی هستند ناچارند به طور مکرر چیزی بخورند. هیچ اهمیتی ندارد. تا زمانی که شما رژیم تک غذایی دارید چنانچه هایپوگلیسمی نیز داشته باشید می‌توانید هر چند که لازم باشد به طور مکرر بخورید.

۷- چنانچه رژیم تک غذایی کلاً خام باشد بسیاری از افراد مایل هستند از آجیل‌ها نیز استفاده کنند. خوردن انواع خام آنها بلامانع است لیکن باید بسیار مراقب باشید. آجیل‌ها غذای بسیار متراکمی می‌باشند که به آسانی اضافه بر نیاز خورده می‌شوند. از آنها باید به مقدار کم و نه بیش

از یک بار در روز برای مثال (فقط ۱۲-۱۰ عدد بادام مصرف شود. بیش از این مقدار دستگاه گوارش شما را وادار به کار شدید کرده و نقض غرض می شود. اگر نمی توانید خود را به ۱۲-۱۰ دانه آجیل محدود کنید آن را ترک کنید.

همچنین من هنگامی که آجیل مصرف می کنم (مخصوصاً بادام خام را ترجیح می دهم) همواره با آن خیار و یا کرفس مخلوط می کنم. نه تنها این ترکیب خیلی خوشمزه است بلکه وجود آب فراوان در خیار و کرفس (به نظر می رسد) عبور آجیل را از معده بسیار آسان تر می کند. ممکن است در مورد خوردن آجیل ها با توجه به چربی زیاد آنها پیشنهاد شما خودداری از مصرف آنها باشد. اما باید بدانید که وجود مقدار کمی چربی در رژیم غذایی بسیار لازم است. بدون استفاده از مقدار اندکی چربی در غذا، زندگی سالم غیرممکن می گردد. در واقع ویتامین های A,D,K بدون حضور چربی هضم و جذب و مصرف نمی شود و به همین دلیل است که وجود مقدار کمی چربی در رژیم غذایی ضروری است. چربی فرآورده های حیوانی زیان بخش است اما چربی موجود در آجیل های خام، دانه های روغنی و یا آوکادو چنین زیانی ندارد.

۸- چنانچه رژیم تک غذایی را برای یک هفته یا بیشتر تماماً با غذاهای خام - انواع سالادها + آب میوه جات راحت الحلقوم ها و سبزیجات ادامه داده باشید ممکن است احساس میل شدید به غذای پخته شده به شما دست دهد و یا برعکس مایل باشید رژیم تک غذایی را ادامه دهید. روش زیر که اندکی با قانون «تنها غذاهای خام» متفاوت است می تواند در عین کمک به پاکسازی بدن شما غذاهای اندک سنگین تری در اختیارتان قرار دهد. می توانید بعضی صیفی جات پخته شده (کدو، بادمجان، سیب زمینی، هویج، گوجه فرنگی و جز این ها را) به آن اضافه کنید و هر

نوع صیفی جاتی که دوست داشته باشید: براکلی، گل کلم، زوکینی، با بخار پخته شده یک، دو یا سه تای از آنها را به سالاد خود اضافه کنید و بدین گونه مزه آن را بسیار بهبود بخشید. پیشنهاد می‌کنم که به رژیم تک غذایی کوتاه مدت، سبزیجات پخته شده، اضافه نکنید و تنها هنگامی که برای مدت یک هفته، ده روز یا بیشتر چنین رژیم را در پیش گرفتید. سبزیجات پخته شده یا بخار دیده بخشی از رژیم تک غذایی شما باشد. و نیز توجه داشته باشید که هدف استفاده از غذاهای خام به طور عمده می‌باشد.

۹- یک ره آورد رژیم تک غذایی این است که احساس کلی سلامت شما را بهبود می‌بخشد. گاه این تغییر بسیار آشکار و زمانی با تدریج بیشتر خود را نشان می‌دهد اما با گذشت زمان به خوبی متوجه دگرگونی‌های اساسی به وجود آمده در خود یک زندگی بدون درد، کاهش وزن، افزایش انرژی و احساسی نیکوتر در مورد خودتان در شما شکل می‌گیرد. به گونه‌ای که مایل به تداوم آن خواهید شد. در خواهید یافت که می‌توانید حتی در رستوران‌ها از دستورات غذایی به مراتب سالم‌تر استفاده کنید. و هرگز هوس غذاهای زیان‌بخش را که سلامت شما را به مخاطره می‌افکنند و در ذهن خود راه ندهد.

۱۰- پس از اجرای یک رژیم تک غذایی برای مدت ۵ روز یا بیشتر، به ویژه مواظب باشید که در یکی دو روز اول غذای سنگین نخورید. بدن شما به مصرف غذای سبک، تمیز و پخته نشده تا حدودی عادت کرده است. و توان مقابله با غذای بسیار سنگین را به این زودی نخواهد داشت. بهتر است در صبح نخستین روز بعد از رژیم تک غذایی برای مثال فقط میوه یا آب میوه مصرف کنید. و برای نهار سالاد و سیب زمینی پخته شده و برای شام ماکارونی با خوشمزه کننده‌های گیاهی و سالاد بخورید. و از

روز بعد آرام به سوی غذاهای دلخواه دیگر.

۱۱- این دستورالعمل‌های کوتاه به اندازه‌ای دارای اهمیت هستند که مایلیم آنها را مجموعاً اصل چهارم «مراقبت از خود» اعلام کنم. که از جمله شامل برخورد شما با صبحانه است. بیشتر آمریکاییان با این طرز تفکر بار آمده‌اند که بهتر است صبحانه سنگین و به اصطلاح مقوی بخورند اما این به هیچ وجه درست نیست. آنچه که ما مایل به انجام آن هستیم تمیز کردن بدن خود و رها کردن آن از مواد زاید است - به گونه‌ای که سیستم لنفی و ادرار به انجام کار بیش از اندازه برای ذخیره کردن زوائد سمی در داخل غده‌های خود نباشد هر یک از عملکردهای فیزیولوژیک بدن شما برابر یک دایره‌ای انجام می‌شود که ریتم دوره‌ای (Circadian rhythms) نامیده می‌شود. دوره هشت ساعته‌ای که بدن شما سنگین‌ترین وظایف را برای زدودن مواد زاید انجام می‌دهد از ساعت چهار صبح تا دوازده ظهر است. در این زمان سیستم لنفاوی برای جمع‌آوری مواد زاید سلول‌ها و رساندن آن به ارگان‌های دفع‌کننده بیشترین فعالیت خود را به کار می‌برد.

همان‌گونه که قبلاً اشاره شد هضم، انرژی زیادی را می‌طلبد و لذا چنانچه شما صبحانه سنگینی بخورید بخشی از انرژی بدن شما متوجه معده و دستگاه گوارش برای هضم می‌شود. و لذا برای به کار بردن هرچه بهتر اصول سه‌گانه ارائه شده در این کتاب تا آنجا که ممکن است از زمان بیدار شدن تا هنگام ظهر غذای سبک بخورید. و چنانچه بتوانید تا هنگام ظهر فقط میوه یا آب میوه مصرف کنید روش بسیار نیکویی است زیرا این مواد عملاً انرژی چندانی برای هضم نیاز نخواهند داشت و سیکل دفعی شما به بهترین شکل انجام خواهد شد. چنانچه احساس می‌کنید نمی‌توانید فقط به خوردن میوه‌ها و آشامیدن آب آنها تا هنگام ظهر اکتفا کنید دو پیشنهاد زیرین را اجرا کنید.

● هر چند روز که می‌توانید تا هنگام ظهر فقط میوه یا آب آن را مصرف کنید. اگر هفته‌ای دو روز برایتان راحت است، چه خوب و چنانچه یک روز در میان باشد که بهتر.

● حداقل میوه یا آب مبهه اولین ماده غذایی باشد که صبحگاهان در دهان خود می‌گذارید. حتی اگر نیم یا یک ساعت پس از آن صبحانه دیگری خواهید خورد.

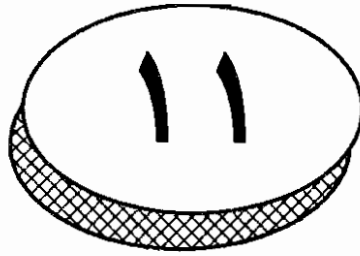
هدف این است که تا آنجا که می‌توانید تا نزدیک ظهر فقط میوه یا آب میوه بخورید. تنها یک هفته لازم است تا بتوانید احساس خوب و افزایش انرژی که با رعایت این رهنمود در شما به وجود آمده درک کنید. میلیون‌ها نفر که آن را تجربه کرده‌اند هم‌اکنون آن را به منزله بخشی از زندگی همیشگی خود به کار می‌برند و شما نیز از نتایج نیکوی آن تعجب نخواهید کرد. برای دست‌یابی به حداکثر میزان سلامت، این دستورالعمل اهمیت بسیاری در موفقیت همه‌جانبه شما در این راستا در بر دارد آن را دست‌کم نگیرید.

۱۲- یک سئوالی که به یقین برای شما مطرح می‌شود این است که هرچند وقت یک‌بار رژیم تک غذایی داشته باشید و برای چه مدت؟ پاسخ کلی این است که چنانکه هرگز تاکنون رژیم تک غذایی نداشته یا روزه نگرفته‌اید و از طرف دیگر کاملاً مطمئن هستید که می‌توانید یک رژیم پاکسازی خوب را تحمل کنید هرچه مکررتر و طولانی‌تر بتوانید رژیم تک غذایی را اجرا کنید بهتر است. تا زمانی که با تغییرات به وجود آمده در خود کم‌وبیش متوجه نتایج پاکسازی بدن خود شده باشد. و از آن به بعد رژیم‌های تک غذایی شما به نسبت نیازی است که احساس می‌کنید. به‌ویژه چنانچه مصرف غذاهای ناسالم را کنار گذاشته باشید.

مزایای اصل اول

وقتی که رژیم تک غذایی را در پیشر گرفته باشید، بدن شما امکان پاکسازی و تجدید نیرو برای سیستم لنفاوی خود می‌یابد. با این عمل در واقع شما از بروز بیماریها پیشگیری می‌کنید. کافی است که اهمیت بسیار بالای این رژیم را در نظر گرفته و آن را پیگیرانه دنبال کنید. ممکن است با خود بگویید چگونه می‌توان فقط با خوردن سبزیجات و میوه هرچند زمان یک‌بار از بلایای خانمان براندازی چون سرطان پیشگیری کرد. آیا در ذهن شما چنین مسأله‌ای وجود دارد که چون اقدامی است بسیار ساده و معمولی، چگونه می‌تواند چنین نتیجه شگرفی داشته باشد؟ تجربه هزاران بیمار و دگرگونی در روند بیماری آنها و بازیابی سلامت‌شان پس از اجرای رژیم تک غذایی این واقعیت را به خوبی به اثبات رسانده است.

برای بسیاری از شما رژیم تک غذایی یک روش نوین زندگی است که باید خود آن را بیازمایید در این صورت بدون تردید متوجه دگرگونی‌هایی که در اندک مدت در شما به وجود آمده خواهید شد. و به هر حال هنگامی که خودتان متوجه شدید چگونه رژیم تک غذایی می‌تواند وضعیت سلامت شما را بهبود بخشد آن را هرگز در تمامی دوران زندگی ترک نخواهید کرد. هرگز به خود اجازه چنین توهمی ندهید که رژیم تک غذایی چون بسیار ساده و کم‌هزینه است نمی‌تواند اثری شگرف در سلامت شما داشته باشد. رژیم تک غذایی را به منزله بخش همیشگی و جدایی‌ناپذیر از زندگی خود برگزینید بدون تردید در نبرد با بیماریها و در رأس آن سرطان، پیروزی از آن شما است. رژیم تک غذایی یک هدیه و دستاوردی است که بدون تردید از دست‌یابی به آن خوشحال و شکرگزار خواهید شد.



دومین اصل

کاهش تدریجی فرآورده‌های حیوانی

در فصل پیشین با فوائد رژیم محدود به یک نوع غذا در فواصل معین آشنا شدید. با اجرای برنامه پاکسازی درون بدن با فوائد زیاد دیگری نیز روبه‌رو می‌شوید که خود شما به تدریج با آنها آشنا خواهید شد یکی از این مزایا کاهش تمایل شما به مصرف کردن آن دسته از غذاهایی است که از یک سو بیشترین مواد زائد سمی را به وجود می‌آورند و از سوی دیگر بیشترین میزان انرژی را برای هضم نیاز دارند.

از آنچه تاکنون در این کتاب خوانده‌اید به خوبی می‌توانید حدس بزنید که این فرآورده‌های حیوانی هستند که با شرح ارائه شده در بالا مطابقت دارند. فرآورده‌های حیوانی دارای چربی، کلسترول، هورمون‌های مختلف، مواد حشره‌کش جذب شده در زمان پرورش، آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر مواد شیمیایی هضم و جذب کرده می‌باشند. مشکل بتوان مواد غذایی دیگری را یافت که تا به این حد سبب مسموم کردن بدن با مواد زائد خود بشود. علاوه بر این فرآورده‌های حیوانی از نظر ساختمانی پیچیده‌ترین ترکیب‌ها را داشته و تجزیه آنها در بدن از همه مواد غذایی دیگر مشکل‌تر می‌باشد و لذا برای به جریان افتادن آنها در سیستم هضم و

جذب، بدن نیاز به انرژی بیشتری در مقایسه با سایر مواد غذایی دارد. به این واقعیات این ویژگی را نیز اضافه کنید که فرآورده‌های حیوان فاقد الیاف بوده و در مورد هر بیماری عمده و مهمی که در افراد جامعه با آن برخورد می‌کنید این مواد غذایی در زمره عوامل به‌وجود آورنده آن بیماریها محسوب می‌شوند و لذا شما بیش از حد لازم دلایل کافی در اختیار دارید که فعالانه در جستجوی راهی تازه برای کاهش هرچه بیشتر آنها در رژیم غذایی خود باشید. به هر حال گرچه در این روزها مردم عموماً دیگر به فرآورده‌های حیوانی مانند گذشته به‌منزله غذاهای مهم و مختص اشراف نمی‌نگرند و برجستگان دانش در سراسر جهان رژیم غذایی با فرآورده‌های حیوانی کمتر را سفارش می‌نمایند، معه‌ذا هنوز این زمزمه منفی در پشت‌ذهن شما ممکن است وجود داشته باشد و بگوید پروتئین یک ماده غذایی مهم است و پروتئین یعنی گوشت و دیگر فرآورده‌های حیوانی!

افسانه بزرگ پروتئین

به نظر می‌رسد قبل از ارائه یک استراتژی عملی، راحت و ساده برای کاهش هرچه بیشتر فرآورده‌های حیوانی در رژیم غذایی این نکته حائز اهمیت باشد که یک زمینه ذهنی در شما به‌وجود آید که چرا شما برای غذاهایی چنین ناسالم، آنچنان ارزش بالایی قائل هستید.

بسیاری از آمارهای بهداشتی در آمریکا شمالی حاصل مبارزه هدفمند انجام شده به‌وسیله صنایعی می‌باشد که از ناآگاهی ما سود می‌برند. برای ده‌ها سال ما در معرض یک هجوم بلا وقفه اطلاعات یکسویه قرار داشتیم که نقطه‌نظر موسوم به «گروه چهارگانه غذایی» را مطرح می‌ساخت که نیمی از آن «از اتفاق!» فرآورده‌های حیوانی بود. هدف این روند کسب سود بود نه سلامت جامعه.

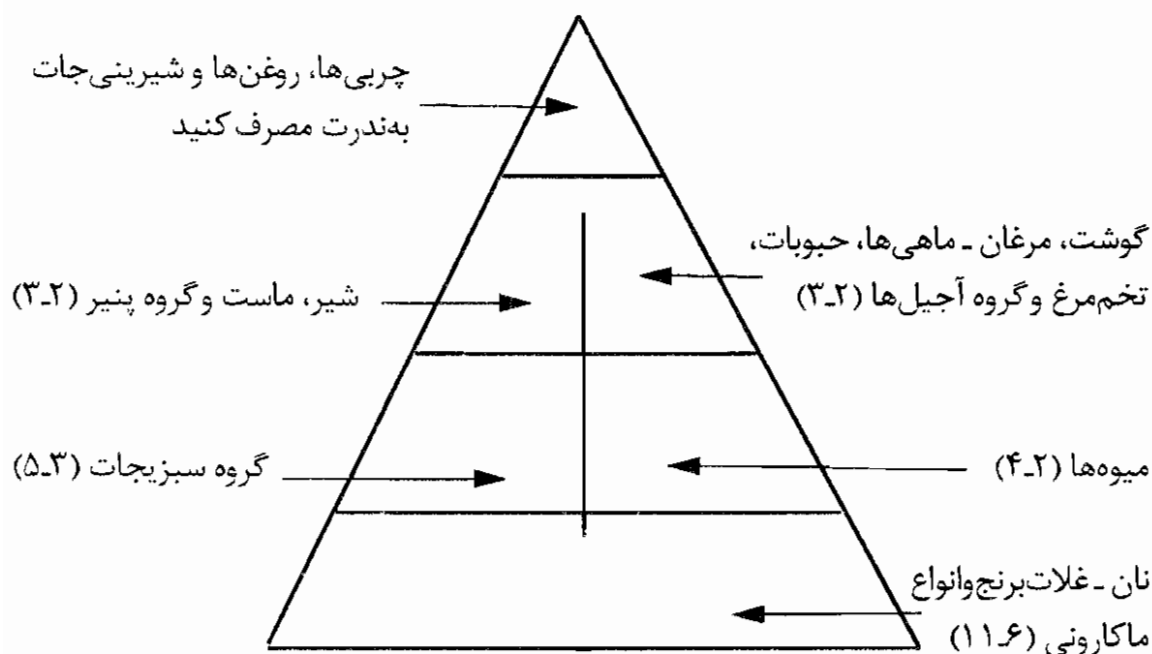
نکته جالب این که، این نظر که حیوانات بهترین منشاء تأمین پروتئین می‌باشند از پژوهش‌هایی نتیجه‌گیری شده‌اند که نشان می‌دهند موش‌های آزمایشگاهی در رژیم غذایی مبتنی بر فرآورده‌های حیوانی بهتر رشد می‌کنند تا رژیم مبتنی بر گیاه و از این بررسی‌ها پژوهشگران شتابان چنین نتیجه‌گیری کردند که پروتئین حیوانی بهتر از پروتئین گیاهی است برای انسان‌ها! این یک مقایسه بسیار نادرستی است؛ زیرا چه از نظر آناتومی (ساختمان طبیعی بدن) و چه از نظر فیزیولوژی (کارکرد آن) ما با موش‌های آزمایشگاهی تفاوت بسیار داریم.

لیکن به هر حال، صنایع تولیدکننده فرآورده‌های حیوانی پژوهش مربوط به موش‌ها را چسبیده و نتایج حاصله از آن را به گوش جهانیان رساندند. اما به واقع پژوهش‌های بعدی نشان دادند که نتایج یاد شده در مورد انسان‌ها کاربردی نداشته و فاقد هرگونه ارزشی می‌باشد. زیرا موش‌ها به منشاء بسیار متراکم‌تر پروتئین مانند گوشت خیلی بیش از انسان‌ها نیاز داشته و نیاز آنها به اسیدهای آمینه با انسان متفاوت می‌باشد. اما دیگر خیلی دیر شده بود. افسانه شکل گرفته بود و صاحبان صنایع فرآورده‌های حیوانی مانع از بین رفتن آن بودند.

هرم تغذیه درست

داستان مهیج گروه چهارگانه غذایی سرانجام پس از سی و پنج سال چانه زدن و مانور برای جایگزینی گروه چهارگانه غذاها در جهت نیازهای واقعی غذایی مردم سرانجام در سال ۱۹۹۱ به یک راه‌حل نهایی رسید. «مخروط تغذیه درست شد» به شکل ارائه شده در ص ۱۶۱، توجه کنید. این هرم به‌وسله سازمان کشاورزی ایالات متحده آمریکا (USDA) به‌عنوان جایگزینی برای چهارگروه غذایی ارائه شد. در این مخروط گرچه مقدار مصرف گروه‌های مختلف غذایی تغییر داده نشده است لیکن

تفاوت آن در نحوه ارائه تصویری آن می‌باشد به گونه‌ای که به غذاهایی که مصرف آنها به ما سفارش می‌شوند بیشترین فضا اختصاص داده شده است و غذاهای زیان‌بخش ۵۰ درصد نمودار را اشغال نکرده‌اند. به طوری که ملاحظه می‌کنید متوسط میزان مصرف توصیه شده از فرآورده‌های حیوانی در روز پنج و سبزی‌ها، میوه‌جات و حبوبات (غلات) پانزده است یعنی سه برابر بیشتر می‌باشد. به گونه‌ای که می‌توانید ملاحظه کنید طرح قبلی که در آن فرآورده‌های حیوانی به اندازه مجموعه کلیه فرآورده‌های دیگر مصرف می‌شدند، طرحی گمراه‌کننده بود. آن دسته از غذاهایی که بیش از همه باید مصرف کنیم در قسمت وسیع‌ترین قرار داده شده‌اند که عبارتند از حبوبات و غلات، سپس به ترتیب از نظر مقدار مصرف توصیه شده در رأس همه پس از حبوبات و غلات سبزیجات و میوه‌ها قرار داشتند و سپس غذاهای حیوانی و بعد از آن چربی‌ها که در رأس هرم نشان داده شده‌اند و در کنار آن هشدار داده شده است که آنها را به ندرت به کار برید. خیلی عالی است!



هرم غذایی پیشنهادی سازمان کشاورزی ایالات متحده آمریکا (USDA)

لیکن تنها چند روزی قبل از انتشار آن ادوارد مادیگان^۱ وزیر کشاورزی جلوی آن را گرفت اما چرا؟ ممکن است چنین پرسشی برای شما پیش آید. درست پیش از انتشار هرم تغذیه درست آقای مادیگان یک ملاقات خصوصی با هیأت مدیرهٔ مجمع ملی دامپروران داشت. چند روزی بعد نامه‌ای از انیستیتوی گوشت آمریکا و سپس از اتحادیه ملی تولیدکنندگان شیر دریافت داشت که شکایت کرده بودند فرآورده‌های لبنیاتی در هرم بسیار نزدیک به چربی‌ها قرار گرفته بودند. مرکز علوم در جهت منافع عمومی بیانیه‌ای منتشر ساخت که در آن ذکر شده بود سازمان کشاورزی درست همان است که از نامش استنباط می‌شود.

تنها بهانه آقای مادیگان برای جمع کردن هرم این بود که این هرم روی بچه‌ها مورد آزمایش قرار نگرفته بود لیکن خوشبختانه سرانجام در سال ۱۹۹۲ هرم بار دیگر به وسیله مرکز علوم در جهت منافع همه‌ی مردم مورد تأیید قرار گرفت.

رهنمودهایی برای کاهش مصرف فرآورده‌های حیوانی

بدون تردید بسیاری از مردم می‌دانند که باید مصرف فرآورده‌های حیوانی را به حداقل آن برسانند و به واقع مایلند کمتر این مواد را مصرف کنند لیکن نمی‌دانند چگونه به این هدف دست یابند که در ضمن لذت بردن از غذا، در زندگی‌شان نیز دچار اختلال نشود و لذا دومین اصل «چگونگی» است در این اصل به شما امکان داده می‌شود با یک برخورد خردمندانه به تدریج «روش غذا خوردن» خود را تغییر دهید با یک فرمول قابل اجرا که طرح ویژه و درستی را به شما ارائه دهد می‌توان به این هدف

دست یافت نه این که تنها گفته شود «قطع کنید» شما می‌توانید به تدریج، روزه‌روز و به گونه‌ای منظم که احساس محرومیت نکنید روش غذا خوردن خود را تغییر دهید.

اشتباهی که اکثر مردم هنگام نیاز برای یک دگرگونی در روش زندگی خود با آن مواجه می‌شوند و در این رابطه قطع ناگهانی غذاهایی است که برای آنها زیانبخش است - طرز تلقی همه یا هیچ می‌باشد پس از آشنا شدن با واقعیات علمی در رابطه با رژیم غذایی بسیاری می‌گویند خوب از این پس دیگر آن غذاهای زیانبخش را نخواهیم خورد و همین که درمی‌یابند دگرگونی ناگهانی در عادات چندین ساله آنها برایشان خستگی آور می‌باشد دچار ضعف و نوعی احساس ناکامی می‌شوند. دومین اصل برنامه مراقبت از خود بر این نکته تکیه دارد که با کاهش تدریجی فرآورده‌های حیوانی در غذاهای مصرفی خود به یک رژیم غذایی درست دست یابید. در این صورت شما می‌توانید تا زمانی که مایلید مقدار قابل قبولی از غذاهای حیوانی مورد علاقه خود را نیز مصرف کنید و به تدریج از میزان آنها کاسته و به غذاهای سالم‌تر بیفزایید. و باز لازم به تذکر است که توجه داشته باشید که رهنمودهای ارائه شده در این کتاب همان‌گونه که نامیده می‌شوند رهنمود می‌باشند نه قوانین اخلاقی. که شما را برای اجرای بی‌کم و کاست خود تحت فشار قرار دهند. واقع‌بینی آن است که هر فردی روش زندگی خود را با توجه به آنچه مورد مطالعه قرار می‌دهد و نیازهای شخصی که احساس می‌کند خود برگزیند و انتخاب هر فرد در این مورد خود یک کتاب است. و بنابراین رهنمودهای ارائه شده پیشنهادهایی هستند که هر فردی برابر نیازهای شخصی خود از آنها گزینش‌هایی به عمل می‌آورد.

برای دست‌یابی به انتخاب روش صحیح غذایی رهنمودهای کلی زیر

پیشنهاد می شود.

۱- سعی کنید از خوردن غذاهای دارای فرآورده های حیوانی برای صبحانه پرهیز کنید.

۲- در صورت استفاده از فرآورده های حیوانی آنها را بیش از یک نوبت در روز مصرف نکنید.

۳- در بعضی از روزها هرچند وقت یک بار مطابق برنامه منظم هیچ نوع فرآورده حیوانی مصرف نکنید.

این نکته بسیار مهم است. بدن شما نیاز به در اختیار داشتن انرژی بیشتر برای به جریان انداختن فرآورده های حیوانی دارد. مردمان بسیار زیادی را می شناسم که فرآورده های حیوانی را به طور کلی کنار نهاده و یا تنها یک روز در میان به میزان اندک آنها را مصرف می کنند. آنان به هیچ وجه احساس محرومیت نکرده و از سلامت بسیار سرشاری برخوردارند. یک استثنای کوچک برای روزهایی که به کلی غذای حیوانی مصرف نمی کنید پیشنهاد می شود و آن این که مقدار کمی کره با سیب زمینی و یا سبزیجاتی که پخته اید مصرف کنید. این اندک انحراف زیانی در بر ندارد. و به طور کلی خود کره و نه مارگارین مورد نظر می باشد. بدیهی است که هر اندازه رهنمودهای یاد شده بالا را بیشتر اجرا کنید نتایج بهتری به دست خواهید آورد قبل از این دلایلی کافی برای کاهش فرآورده های حیوانی و اجرای رهنمودهای مراقبت از خود به شما ارائه شده است. این ها همه شناخت بهتری در مورد گزینش یک روش بهتر زندگی به شما ارائه خواهند داد تا در بقیه دوران زندگی خود آنها را به کار گیرید.

مزایای دومین اصل

به نظر می رسد این دستورالعمل ها خیلی ساده تر از آن باشند که بتواند

اثری عمده در پاکسازی سیستم لنفاوی و پیشگیری از بیماریها داشته باشند، لیکن خلاف این برداشت واقعیت دارد. چنانکه شما آنها را هوشیارانه عمل کرده و در روش زندگی خود به کارشان گیرید در راه رسیدن شما به هدف برخورداری از سلامت خلاق نقش زیادی خواهند داشت.

چنانچه قبلاً اشاره شد، دفع مواد مسموم، بخش جدایی ناپذیر پاکسازی بدن می‌باشد و این دفع عملاً عبارتست از خروج مواد زائد از راه روده‌ها، مثانه، ریه‌ها و پوست و از آنجا که جریان این روندها بدون مصرف انرژی در بدن میسر نیست، انتخاب رژیم غذایی شما و روش زندگی تان اثری تعیین‌کننده در این امر دارند. چنانچه بیشتر غذاهایی که می‌خورید بسیار تغییر یافته و پر از مواد شیمیایی باشد و نیز سنگین، و مملو از چربی و کلسترول بوده و غیرطبیعی انبار شده (مانده) باشد و یا تحت تأثیر اشعه قرار گرفته باشند*، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که روند دفع مواد زائد از بدن شما ساده و آسان انجام گیرد. بدن برای تجزیه کردن این مواد غذایی و خنثی کردن عناصر منفی آنها به انرژی زیادی نیاز دارد و جز این شما همانند شیرها که روزانه ۲۰ ساعت می‌خوابند نخواهید توانست مواد زائد و سموم غذاهایی را که مصرف کرده‌اید دفع کنید. بلی در حال حاضر بدن شما مقداری از این سموم و مواد زائد را دفع می‌کند نه همه آنها را و دفع کامل این مواد نکته اصلی پاکسازی دستگاه لنفی و پیشگیری از بیماریها به‌طور کلی و سرطانها بخصوص می‌باشد.

هدف از بهبود روش تغذیه (رژیم غذایی مناسب) این است که به تدریج آن غذاهایی را که زیان‌بخش بودن آنها به اثبات رسیده است

* برخی از فرآورده‌های غذایی به‌ویژه انواع گوشت‌ها را برای جلوگیری از خراب شدن آنها را اشعه می‌دهند - م.

حذف کنید. آنچه می‌توانم در این رابطه یادآوری کنم این است که هر اندازه غذاها تازه‌تر و به طبیعت نزدیک‌تر باشند بهتر است. بهتر است مصرف غذاهای خیلی پخته شده^۱ (به جریان افتاده) و دارای مواد شیمیایی، کنسرو شده و نیز مصرف قهوه، نوشابه‌ها، شکر و جز این‌ها را به حداقل برسانید. شما موادی را که برایتان مفید نیستند می‌شناسید. شاید به همین جهت است که همیشه گفته می‌شود «بهترین روش متعادل بودن است». تا آنجا که می‌توانید مصرف این قبیل مواد غذایی و آشامیدنی‌ها را به حداقل برسانید. با اجرای رژیم تک غذایی دوره‌ای (اصل اول) و کاهش فرآورده‌های حیوانی (اصل دوم) شما در راه رسیدن به هدف مسیر زیادی را طی کرده‌اید و چنانچه گاه و بیگاه در این راستا اشتباهی کرده باشید به مشکلی دچار نخواهید شد. زیرا روی هم رفته و به‌طور کلی روش سالمی در پیش دارید.

دکتر پاول اسلیت^۲ بیوشیمیست مشهور جهانی گفته است «پیشگیری و درمان قطعی سرطان را در زیر میکروسکوپ نمی‌توان یافت، این درمان در ظرف غذاها است» هر اندازه غذاها بیشتر منشاء گیاهی داشته باشند و هرچه کمتر از منابع حیوانی تأمین شوند، احتمال بروز سرطان در زندگی کمتر خواهد بود.

به نسبتی که تصمیم گرفته باشید رژیم تک غذایی دوره‌ای را به کار گیرید و مصرف فرآورده‌های حیوانی را کاهش داده و اصول سه‌گانه مراقبت از خود را رعایت کنید نه تنها به امید بلکه به واقعیت یک زندگی لذت‌بخش سالم دست یافته‌اید. از همان لحظه‌ای که آغاز می‌کنید نتایج آن را احساس خواهید کرد.

1- Proccsed

2- Dr. Paul slitt

به همان اندازه که شما قدرت و توان خودتان را برای تجدید قوای بدنتان به کار گیرید، اصول یاد شده تلقی شما را از بدنتان تغییر خواهند داد. با عملکرد و رفتار خود شاهد از میان برداشتن علل و عوامل ناخوشی‌ها در زندگی خود خواهید بود. عواملی که فکر می‌کردید خارج از کنترل شما باشند. نتیجه به دست آمده آنچنان سطح بالای حفظ سلامت و افزایش انرژی است که شاید شما تصورش را نیز نمی‌کردید و مهمتر از همه این که شما به شناخت و اعتمادی دست می‌یابید که می‌توانید در تمامی دوران زندگی از یک سلامت خلاق برخوردار باشید.

اکسیر جوانی

شاید با این عبارت آشنا باشید که «چیزهای بزرگ در بسته‌بندیهای کوچک ارائه می‌شوند» اگر این گفته صحیح باشد این بخش نیز از همین عبارت پیروی کرده است. تنها در تعداد اندکی از صفحات بعدی این کتاب وسیله شگفت‌آفرینی به شما معرفی می‌شود که بدون اغراق‌گویی عمیق‌ترین اثرات را در تمامی دوران زندگی شما برای برخورداری از یک سلامت با نشاط و رها از درد و بیماری به ارمغان خواهد آورد.

در بسیاری از گردهم‌آیی‌ها که در طی ۱۸ سال گذشته برای استماع کنفرانس‌های این‌جانب ترتیب داده شده است بارها از شنوندگان خود سؤال زیرین را پرسیده‌ام «چند نفر از حاضرین در این جلسه خوردن را دوست دارند؟» بدون استثناء تقریباً تمامی حاضرین در جلسات نه تنها یک دست بلکه بسیاری از آنان هر دو دست خود را به آسمان بلند می‌کردند. درست همان‌گونه که، اگر سؤال می‌کردم «چند نفر از حاضرین مایلند یک اتومبیل نو و بسیار ارزان‌قیمت به آنها هدیه شود» چنین

پاسخی دریافت می‌شد پس از پایان یافتن خنده‌ها و برقراری سکوت مجدد در جلسه همواره آنچه را که قبلاً اشاره کرده‌ام یادآوری می‌نمایم و آن این‌که: هریک از ما در طول عمر خود حدود هفتاد تن غذا مصرف خواهد کرد. بدون تردید هرگاه به واقع می‌دانستیم که بدن ما به چه اندازه انرژی برای دست‌یابی و به مصرف رساندن هفتاد تن غذا می‌باید به کار برد ترجیح می‌دادیم مقدار زیادی از این انرژی را صرف لذت بردن از خود زندگی بنماییم.

آزاد کردن دستگاه گوارش

همان‌گونه که تاکنون چندبار اشاره شد ما انرژی زیادی صرف هضم غذا می‌کنیم. تمامی روند هضم و متابولیسم هفتاد تن مواد غذایی و استخراج مواد غذایی از آنها و به کار بردن آنها و دفع مواد زاید بیش از تمامی فعالیت‌های دیگر زندگی در تمامی طول عمر ما نیاز به مصرف انرژی دارد. با اندکی توجه به این مسأله متوجه اهمیت آن خواهید شد. آیا توجه کرده‌اید چقدر پس از خوردن یک غذا احساس خستگی می‌کنید و هر اندازه غذا سنگین‌تر باشد خستگی شما بیشتر است. در سراسر جهان مردم به «چرت بعدازظهر» به نوعی عادت دارند. به این علت بعد از خوردن غذا احساس خستگی می‌کنیم که روند هضم آن نیاز به مصرف انرژی دارد.

آیا می‌دانید از زمان به دنیا آمدن تا زمانی که بدرود حیات می‌گویید میزان مشخص و معینی از انرژی در اختیار شما قرار دارد. هنگامی که این انرژی پایان می‌پذیرد زندگی نیز خاتمه می‌یابد. با توجه به این حقیقت فیزیولوژیک که برای هضم و جذب غذاها و دفع مواد زاید حاصل از آنها بیش از تمامی فعالیت‌های دیگر زندگی انرژی مصرف می‌کنید، هر اندازه

از مصرف انرژی در این راستا صرفه‌جویی بیشتری بنمایید، انرژی بیشتری برای انجام فعالیت‌های مفیدتر در اختیار شما قرار دارد. به بیان دیگر با کاهش بار روند مضم و جذب غذاها مهمترین دستاورد شما بر خورداری از یک زندگی طولانی‌تر و با کیفیت‌تر می‌باشد. در این کتاب با پیروی از رهنمودهای رژیم‌های تک غذایی دوره‌ای شما می‌توانید مقادیر قابل توجهی از انرژی را صرفه‌جویی کرده و ضمن پاکسازی دستگاه لنفاوی خود و سرانجام پیشگیری از بسیاری از بیماریها کیفیت سلامت و نشاط خود را ارتقا بخشید. تردیدی نیست با آنچه تاکنون در این کتاب مطالعه کرده‌اید در راه کاهش بار تحمیلی به دستگاه گوارش خود کوشش لازم را مبذول خواهید داشت و بدین‌گونه زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر در اختیار شما است.

آنزیم‌های حیات بخش

کار فیزیولوژیک و فعل و انفعالات شیمیایی کم‌ویش پیچیده‌ای که آنزیم‌ها برای تجزیه مواد غذایی (پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها انجام می‌دهند موضوع بحث ما نیست. بلکه در اینجا لازم است با بیان بسیار ساده و غیرتکنیکی به نقش بسیار مهم و حیات‌بخشی که آنزیم‌ها در تندرستی شما دارند اشاره‌ای داشته باشیم. بدیهی است هر یک از شما که مایل باشید در مورد نحوه کار آنزیم‌ها مطالعه کند، مدارک لازم در این مورد کم نیستند.

آنزیم‌ها مواد شیمیایی پروتئینی هستند که انرژی لازم را برای کلیه فعل و انفعالات شیمیایی درون بدن ما تأمین می‌نمایند. به واقع بیلیون‌ها فعالیت شیمیایی در کلیه قسمت‌های بدن ما به وسیله آنزیم‌ها انجام می‌شوند که بدون وجود آنزیم‌ها ممکن نیست انجام پذیرند. کلیه اشکال

حیات چه حیات حیوانی و چه نباتاتها - برای ادامه زندگی به آنزیم‌ها نیاز دارند. آنزیم‌ها یعنی خود زندگی. هرگاه سخن از انجام کاری، به وسیله بدن است، هر اندازه جزئی یا مهم نیز باشد چه عمل سازندگی باشد یا ترمیم و یا نگهداری قسمت‌های مختلف بدن، عامل مهم در کلیه این اعمال آنزیم‌ها می‌باشند. به واقع بدون وجود آنزیم‌ها حیات پایان می‌پذیرد بدن برای انجام کارهای روزمره خود تلاش بسیار زیادی را به منظور تأمین آنزیم‌های لازم به کار می‌برد که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

آنزیم‌های متابولیک

سه گروه آنزیم برای شناسایی شما در این جا ذکر می‌شود. اولین گروه آنزیم‌های متابولیک هستند که به آنها نیروی کار بدن نسبت داده شده زیرا عملاً هر نوع فعالیت بدن به آنها مربوط می‌شود. بدون وجود این ذرات ریز حامل انرژی، شما قادر به انجام عمل بلع، به هم زدن پلک‌ها، ادامه گردش خون، تنفس، تبدیل غذا به مواد سازنده خون، عضلات، استخوان‌ها و نیز انجام فعالیت‌هایی چون صحبت کردن، راه رفتن و یا اعمال دیگر نخواهید بود. فعالیت سیستم لنفاوی و نقش آن در حفظ بهبود شما برای پیشگیری از درد و بیماریها مانند هر عمل دیگر بدن به طور کامل وابسته به آنزیم‌های متابولیک می‌باشند.

ما همه به خوبی اهمیت روزافزون در پیش گرفتن یک رژیم غذایی مناسب را می‌دانیم. به طوری که بتوانیم مجموعه کامل و مناسبی از مواد غذایی، ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب اصلی و اسید آمینه‌ها برای انجام فعالیت‌های مختلف بدن تأمین کنیم. لیکن این اهمیت ندارد که تا چه حد مواد غذایی سالم و دارای کیفیت بالا به بدن ما برسد. بدون وجود آنزیم‌ها ارزشی نخواهند داشت.

یک تشابه ساده‌ای را برای بیان چگونگی نقش آنزیم‌ها به کار می‌برم. چنانچه بخواهید خانه‌ای بسازید می‌توانید تمام مواد لازم برای ساختمان را در محل جمع کنید: آهن‌آلات، چوب، میخ، سیمان، آجر، مواد لازم برای عایق‌بندی‌ها، مواد لازم برای سیم‌کشی، ساختن طاق و هر چیز دیگر. لیکن با گذاشتن تمام مواد لازم برای ساختمان در محل خانه‌ای نخواهید داشت. مگر این که کارکنان مختلف ساختمان مواد مختلف را به کار گرفته، آنها را در جای خود قرار دهند. فراوانی مواد و این که تا چه اندازه دارای کیفیت بالایی باشند اهمیتی ندارد بدون وجود کارگران خانه‌ای در کار نخواهد بود. آنزیم‌های متابولیک در واقع سازندگان ساختمان بدن می‌باشند. بدون وجود آنها هیچ چیز انجام‌پذیر نیست.

موضوع بسیار مهمی که باید در رابطه با آنزیم‌های متابولیک یادآوری کرد آن است که تعداد نسبتاً محدودی از آنزیم‌های متابولیک هستند که بدن قادر به ساختن آنها می‌باشد. و دانستن این که بدن تنها تعداد محدودی از این آنزیم‌ها را می‌سازد دارای اهمیت می‌باشد. به این معنی که ممکن است شما دچار کمبود این آنزیم‌ها شوید. اگر این آنزیم‌ها به کلی در دسترس موجود زنده نباشند معنی‌اش پایان یافتن حیات آن موجود است. بدین معنی که دیگر برای انجام اعمال حیاتی موجود آنزیم‌های متابولیک وجود ندارند و لذا زندگی پایان می‌پذیرد. مثال این حقیقت فیزیولوژیک این است که هنگامی شما متولد شوید یک حساب بانکی با میزان معینی پول برای مصرف کردن در تمام دوران زندگی در اختیار شما قرار گرفته باشد که بتوانید از آن برداشت کنید ولی پولی به آن اضافه نخواهید کرد می‌توانید با آن پول به گونه‌ای صرفه‌جویی کنید که تمام دوران زندگی شما دوام داشته باشد. و یا با اسراف و ولخرجی قبل از این که انتظار داشته باشید پایان پذیرد آنزیم‌های متابولیک نیز همین‌گونه

هستند. یک معادله بسیار ساده‌ای می‌باشد. هر اندازه به میزان آنزیم متابولیک بیشتری برای حفظ سلامت خود نیاز داشته باشید و هرچه بیشتر آنها را مصرف کنید زندگی کوتاه‌تری خواهید داشت و هر قدر آنزیم‌های متابولیک کمتری نیاز داشته باشید و آن را با احتیاط مناسب مصرف کنید سالم‌تر بوده زندگی طولانی‌تری خواهید داشت. و در این امر تردیدی وجود ندارد. هرکاری که بتوانید انجام دهید، منظورم هر کاری است که بتوانید که آنزیم‌های متابولیک کمتری مصرف کنید یکی از مهمترین اقدامات خردمندانه در جهت بهبود زندگی سلامتی و طول عمر شما است.

آنزیم‌های گوارش و آنزیم‌های غذایی

دومین نوع آنزیم‌ها، آنزیم‌های گوارشی می‌باشند. عمل این آنزیم‌ها بسیار آشکار است. نقش ویژه آنها در هضم است. غذا در معده نخستین چیزی است که انسان ترجیح می‌دهد و آنزیم‌های گوارشی برای انجام روند هضم غذا در معده ضروری می‌باشند.

و بالاخره در همین جا اشاره‌ای به آنزیم‌های غذایی که سومین نوع آنزیم‌ها هستند می‌نمایم. زیرا نقش آنزیم‌های گوارشی روشن است. کلیه غذاهایی که از زمین بیرون می‌آیند به منزله بخشی از طرح عظیم خداوند در درون خود همه آنزیم‌های لازم را (برای این که در بدن تجزیه و آماده گوارش شوند) دارا هستند. قبل از این که به اهمیت بسیار عظیم آنزیم‌های غذایی پردازم لازم است مختصر اطلاعاتی در اختیار شما قرار دهم که نه تنها اهمیت و ارزش آنزیم‌های غذایی بلکه اهمیت آنزیم‌های گوارشی و متابولیک را نیز به خوبی دریابید.

عوامل بسیاری نوع بشر را از کلیه انواع حیوانات دیگر کره زمین جدا

می‌کند. یکی از جالب توجه‌ترین این تفاوت‌ها مغز بسیار پیشرفته ما و توانایی ما برای تفکر و استدلال می‌باشد. و همین است که به ما امکان می‌دهد آن‌چنان دست‌آوردهایی را داشته باشیم که هرگز در امکان حیوانات دیگر نیست. تصادفاً همین تفاوت نیز موجب زحمت ما در رابطه با سلامت و بهبودی‌مان می‌باشد. رنج و زحمتی که حیوانات پایین‌تر با آن مواجه نیستند. مشکلی که مربوط به رژیم غذایی، تغذیه و سلامت است. برای مثال آیا تاکنون توجه کرده‌اید که ما انسان‌ها تنها نوع موجود زنده روی کره زمین هستیم که غذاهای خود را قبل از این که بخوریم می‌پزیم و تصادفاً تنها نوع موجود زنده‌ای هستیم که از بیماری‌های رفاه که قبلاً بحث شده رنج می‌بریم. به خاطر می‌آورید که بیماری‌های رفاه عبارتند از بیماری‌های قلب، سرطان، بیماری قند، پوکی استخوان‌ها (استئوپروز) و چاقی. آیا منظورم این است که رابطه‌ای بین پختن غذا و بیماری‌ها برقرار کنم؟ بلی به زندگی شیرین شما قسم، منظورم همین است. غذاها ما را زنده نگه می‌دارند. این یک حقیقت ساده و خود گواه است. خوردن را قطع کنید، خواهید مرد. این غذایی که می‌خوریم تبدیل به مصالح ساختمانی سلول‌های زنده ما می‌شود. چنانچه به تاریخ گذشته خود بنگریم ما در زمان دور گذشته شروع به پختن غذاهای خود قبل از خوردن آنها نمودیم و از همان زمان‌ها مجبور به پرداختن بهای این اشتباه خود با بیماری و مرگ‌های زودرس شدیم.

حیوانات طبیعت هرگز غذاهای پخته نمی‌خورند و آنها از بیماری‌های رفاه نیز رنج نمی‌برند. البته استثناهایی در این مورد وجود دارند و این استثناهای مربوط به آن دسته از انواع حیواناتی است که با انسان‌ها رابطه نزدیکی برقرار می‌کنند و هر قدر این رابطه تنگ‌تر می‌شود بیماری‌ها نیز بیشتر می‌باشند. برای مثال حیوانات باغ و وحش‌ها و یا حیوانات اهلی

خانگی و یا حیواناتی که به نوعی وادار به داشتن ارتباط با انسانها می شوند گرفتار همان بیماریهای رفاهی می شوند که انسانها هستند. زیرا ما غذاهای پخته شده خود را به آنها می دهیم. آیا چیزی آشکارتر از این می توانست وجود داشته باشد.

دکتر فرانسیس پوتنجر^۱ طی ده سال تجربه‌ای بسیار دقیق با به کار بردن ۹۰۰ گربه، در رابطه با رژیم غذایی کنترل شده انجام داد. تنها دو نوع غذا انتخاب شد و آنها را یا به صورت خام و یا در حالت پخته شده به حیوان می دادند. نتایج به دست آمده به اندازه‌ای قطعی و قانع کننده بود که کوچکترین تردیدی بر برتری غذاهای خام نسبت به غذاهای پخته شده باقی نمی گذارد. گربه‌هایی که غذاهای خام و زنده (تازه) مصرف می کردند هر ساله بچه گربه‌های سالم یکی بعد از دیگری می زائیدند. در آنها بیماری، رنجوری و مرگ زودرس وجود نداشت مرگ این گربه‌ها تنها نتیجه طبیعی سنین پیری آنها بود. اما گربه‌هایی که با همان غذاها به صورت پخته شده تغذیه می شدند به تمامی بیماریهای مدرن انسان مبتلا می شدند که عبارتند از: بیماری قلب، سرطان، بیماریهای کلیه و تیروئید، ذات‌الریه، فلج، از دست دادن دندانها، ورم مفاصل، مشکلات زایمانی، کاهش تمایلات جنسی، اسهال، تحریک پذیری به گونه‌ای که سروکله زدن با آنها خطرناک می شد، آسیب‌های کبدی و پوکی استخوانها - فضولات این نوع گربه‌ها به قدری سمی بود که علف‌ها در خاک‌های کود داده شده با آنها رشد نمی کردند. در حالی که گیاهان پرورش یافته در زمین‌های کود داده شده به وسیله گربه‌هایی که غذای خام می خوردند رشد بسیار داشتند. رویداد بسیار جالب این که: اولین نسل

1- Dr. Francis m. Pottenger

بچه‌گره‌هایی که فقط غذاهای پخته شده می‌خورند بیمار و غیرطبیعی بودند. دومین نسل آنها بیمار و یا مرده به دنیا می‌آمدند و به هنگام سومین نسل مادران اکثراً نازا می‌شدند. دکتر پوتنجر آزمایشات مشابهی را روی موش‌های سفید انجام داده و دقیقاً به همان نتایج به دست آمده در مورد گره‌ها دست یافت.

حال ببینیم مسأله گره‌های پوتنجر و غذاهای پخته شده چه رابطه‌ای با بحث من در مورد آنزیم‌ها دارد. درست این که: حرارت بسیار کمتری از آنچه غذاها را می‌پزد همه آنزیم‌های آنها را به طور کامل از بین می‌برد. مایلم مطمئن شوم که شما به درستی بدانید چه می‌گویم. وقتی شما غذاهای خود را می‌پزید همه آنزیم‌های لازم برای تغذیه غذاها در بدن شما از بین می‌روند؛ نه بعضی از آنها؛ همه آنها؛ و نه تنها از کیفیت و اثر آنها کاسته می‌شود بسیاری از کیفیت‌های خود را به طور کامل از دست می‌دهد و این یک مسأله مشکل‌ساز برای بدن شما می‌باشد. چیزی که نتیجه بسیار منفی در بر دارد. توجه کنید چنانچه گفتم غذا داخل معده شما اهمیت درجه اول را برای بدن دارد و غذا نمی‌تواند تنها در معده شما منتظر بماند باید بلافاصله مورد استفاده قرار گیرد. لیکن چنانچه غذا پخته شده باشد آنزیمی که این کار را انجام می‌دهد وجود ندارد. و در این موقعیت حساس است که هوش و خرد بدن به میدان آمده و نیروهایی را در بدن که آنزیم‌های متابولیک می‌سازند به کمک فرا می‌خواند تا بتوانند آنزیم‌های هضم لازم را برای گوارش آن غذاها در اختیار معده قرار دهند. حال به خاطر داشته باشید این مکانیسمی که آنزیم‌های متابولیک را تولید می‌کند همان مکانیسم‌هایی هستند که تعیین‌کننده کیفیت و طول عمر شما هستند و می‌دانیم که این مکانیسم می‌تواند تنها میزان معینی آنزیم تولید کند و پس از آن پایان خواهد یافت. بنابراین هر زمانی که شما چیز پخته

شده‌ای را می‌خورید در واقع ناخوشی و عوامل کوتاه کردن عمر خود را فرا خوانده‌اید.

دلیل این امر آن است که هنگامی که شما به‌طور ناگهانی مکانیسم آنزیم‌های متابولیک را برای تولید آنزیم‌های گوارشی به کار می‌اندازید کاری را که آنزیم‌های متابولیک می‌باید انجام دهند، برای انجام اعمال فیزیولوژیک مربوط به خودشان جهت حفظ سلامتی شما مختل شده و سلامتی شما به خطر می‌افتد. مکانیسمی که در بدن شما به این منظور طرح‌ریزی شده است که شما را سالم و سرشار از انرژی نگه دارد کارش بدین‌گونه اختلال می‌یابد. چنانچه به سیستم لنفاوی شما بیش از معمول کار تحمیل شود معنی‌اش این است که بدن شما مجبور می‌شود در جهت کاهش مواد زاید تجمع یافته‌ای که سرانجام شما را بیمار می‌کنند فعالیت کند. هر زمانی که شما غذای پخته شده می‌خورید نه تنها اثربخشی نیروی کار بدن خود (آنزیم‌های متابولیک) را؛ نیروی کاری که سعی می‌کند بدن شما را پاکسازی و آن را نیرومندتر سازد؛ کاهش می‌دهید، بلکه مکانیسمی را که تعیین‌کننده طول عمر و سلامت شما است غارت می‌کنید و این تنها کاری است که شما عملاً به زیان خود انجام می‌دهید.

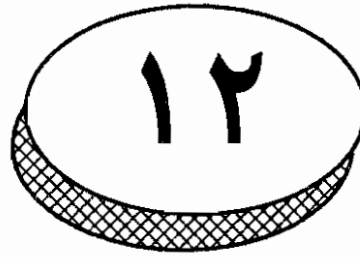
آنزیم‌های گیاهان تازه

هم‌اکنون ممکن است شما در این اندیشه باشید که مایلم شما را متقاعد کنم که به‌طور کامل خام‌خوار شده و از خوردن غذاهای پخته خودداری کنید. هرگز. من چنین قصدی ندارم. خود غذاهای پخته شده را دوست دارم و در صدد ترک آنها نیستم. و لذا چنین پیشنهادی را به شما نمی‌نمایم. اما بدون تردید میزان غذاهای خامی را که من می‌خورم به مراتب بیش از غذاهای پخته شده است. لیکن برای ادامه مصرف

غذاهای پخته شده پیشنهاد زیرین را مطرح می‌سازم. با برخورداری از پیشرفت‌های تکنولوژی سال‌های اخیر اکنون فرآورده‌هایی تحت عنوان آنزیم‌های تازه گیاهی در دسترس می‌باشند که می‌توان آنها را قبل از خوردن هر غذای پخته شده‌ای مصرف نمود به گونه‌ای که جایگزین آنزیم‌هایی شوند که در اثر پخته شدن از بین رفته‌اند. این آنزیم‌ها به صورت کپسول و یا پودر در دسترس می‌باشند. به کلی غیرسمی بوده و هیچ عارضه‌ای در بر ندارند. تنها اثرشان افزایش سلامت و طول عمر شما است. زیرا مانع از مصرف بی‌جهت آنزیم‌های متابولیک ارزنده شما می‌شوند این آنزیم‌های تازه گیاهی در یک وضعیت آزمایشگاهی کشت و به دست می‌آیند بدون آنکه در معرض حرارت قرار گیرند. به نظر من در دسترس قرار گرفتن این آنزیم‌های تازه گیاهی، یکی از مهمترین و مفیدترین دست‌آوردهای قرن بیستم می‌باشند و اگر بتوان ماده‌ای را اکسیر جوانی نامید بدون تردید این آنزیم‌ها هستند.

دکتر ادوارد هوول که پدر تغذیه مبتنی بر آنزیم شناخته می‌شود می‌گوید:

من زندگی را مجموعه‌ی بهم آمیخته بازتاب‌های آنزیمی می‌دانم. زمانی که فعالیت سوخت‌سازی آنزیم ماشین بدن فرسوده شود و آنزیم‌ها به اندازه‌ای کاهش یابند که نتوانند بازتاب‌های حیاتی خود را انجام دهند، زندگی پایان می‌پذیرد. این وضعیتی است که در دوران پیری به خوبی مشهود است به واقع پیری (کهولت) و کاهش توان آنزیمی هم‌نام هستند. چنانچه کاهش توان فعالیت آنزیمی را به تأخیر اندازیم. آنچه ما امروزه آن را دوران کهولت و پیری می‌نامیم به دوران سرشار از زیبایی و توانمندی تبدیل خواهد شد.



سومین اصل نیروی شگفت‌انگیز ذهن ما

ذهن ما پر توان‌ترین وسیله برای دستیابی مان به یک سلامت خلاق می‌باشد.^۱

اگر می‌خواهیم خوب و خوشحال باشیم نه تنها بدن بلکه ذهن نیز بایستی در توازن و آرامش قرار داشته باشد.

اونیست هولمز

علم ذهن

به خوبی روشن است که در یک جو منفی توانایی به بهبودی و شفا به میزان زیادی کاهش می‌یابد - برای مثال افراد افسرده نه تنها بازتاب‌های ایمنی بدنشان کاهش می‌یابد بلکه توانایی DNA آنها برای خود ترمیمی ضعیف می‌شود.

دیپاک چوپرا

شفای کوانتومی

۱- برای مطالعه بیشتر در این مورد توجه‌تان را به کتاب «توان بی‌انتهای ذهن شما و قرن ۲۱ م» جلب می‌نمایم. م.

بسیاری از تأثیرات (ذهن) بدون آگاهی و توجه ما مستقیماً بر بافت‌های بدن انجام می‌گیرند بدن آگاهانه یا غیر آگاهانه به پیام‌های مغز پاسخ می‌دهد.

دکتر سیژل

عشق، پزشکی و اعجازها

افکار شما به وجود آورنده برخورداری از سلامت، ثروت و دیگر مواهب دنیای شما است.

دکتر واین دایر

جادوی حقیقت

اگر می‌خواهید جسم خود را به کمال برسانید، از ذهن خود مراقبت کنید.

جیمز آلن

انسان متفکر

همه موجودیت ما نتیجه افکار و اندیشه ما است.

بودا

در رابطه جدایی‌ناپذیر ذهن و جسم طی سالیان دراز آن‌چنان مطالب ارزنده زیادی نوشته شده که می‌شد این فصل را با حداقل ۷۰ یا ۸۰ نقل قول مشابه آنچه در بالا ارائه شده ادامه داد. دو بخش مغز که در مورد آنها می‌توان به بحث پرداخت عبارتند از: بخشی که ما کم‌وبیش شناختی از آن داریم و آن بخشی که از آن دانش چندانی نداریم. بررسی مغز همانند بررسی همه جهان است.

با وجود همین اندازه اندکی که از مغز می‌شناسیم توانی شگفت و بس عظیم داراست. و این توان و نیرویی است که ما می‌توانیم به کار گیریم. همین نیرو است که نورمن کوزیل در رابطه با آن می‌گوید «رشد مغز انسان حادثه عظیمی است که می‌توان از بسیاری جهات آن را بزرگ‌ترین رویداد کره زمین دانست.»

آیا هرگز اظهاراتی این‌گونه شنیده‌اید که: «نگرش همه چیز است» و یا

«شما همان هستید که خود فکر می‌کنید» و یا «ذهن شما قادر است از بهشت دوزخ و از دوزخ بهشت بسازد» و یا شنیده‌اید که قهرمان‌ها سخن از «مسابقه ذهن» و نقشی که مغز در پیروزی و شکست دارد بگویند. یکی از مشهورترین مربیان تنیس جهان به من گفت بازی تنیس ۱۰ درصد توان و استعداد، و ۹۰ درصد ذهن است. بسیار خواهید شنید که برای مثال تنیس‌بازان قبل از مسابقه می‌گویند «اگر ذهنم یاری کند خواهم برد» و یا پس از شکست بگویند «تنها ذهنم آنجا نبود».

در مورد قدرت مغز ما و توان آن برای قدرت دادن به ما و یا ضعیف کردنمان ترقی یا سقوط ما، شفا دادن یا به بستر بیماری کشاندن کتاب‌ها نوشته شده و معه‌ذا گرچه بیش از حد لازم شواهد کافی بر درستی این حقیقت وجود ندارد که ذهن چنانچه به درستی هدایت شود می‌تواند نیرومندترین وسیله برای سلامت و شفای بدن ما باشد، بایستی یادآور شد که به واقع به هیچ بعدی از بهداشت و سلامتی به این اندازه کم توجهی نشده و تا به این حد دست‌کم گرفته نشده است. به نظر می‌رسد هنگامی که از آنچه دیده می‌شود به آنچه نمی‌توان دید عبور می‌کنیم همه اشکال پیشداوری‌ها به میدان می‌آیند. تا زمانی که با دنیای جسمی سروکار داریم، دنیایی که می‌توانیم بشنویم و لمس کنیم احساس راحتی می‌کنیم. همین که به آن بخشی از هستی گام می‌نهیم که آن را نمی‌توان با حواس خود لمس کرد، بازار سحر و جادو و چشم‌بندان‌ها گرم و باورها سست می‌شوند. آنچنان فضایی از کیش‌پرستی و چشم‌بندانی و یا آنچنان توصیف‌های بی‌پایه و اساسی در مورد توان مغز برای شفا و سلامتی می‌شود که شک و گمان را حاکم می‌سازند.

رابطه ذهن و بدن

در جهان فیزیکی قوانین طبیعی حاکمند که به خوبی شناخته شده‌اند و

عاری از انحراف می‌باشند. چنانچه هسته درخت هلو بکارید، درخت هلو رشد خواهد کرد. اما اگر تخم علف خاردار کاشته شود درخت هلو از آن نخواهد روئید. تنها خار خواهد روئید. این حقیقت به اندازه‌ای ساده و آشکار است که ممکن است کسی بگوید «عجب ت.....» اما عده‌اندکی می‌دانند که همین قانونمندی بر جهان ذهنی ما نیز حاکم و غیرقابل انحراف است. افکار شما همانند تخم و بذرها می‌باشند که در آن افکار به همان گونه دانه‌های گیاه رشد می‌کند. افکار نیکو اندیشه‌های نیکو و افکار منفی اندیشه‌های منفی به بار می‌آورند. افکار خوب هرگز نتایج منفی به بار نیاورده و اندیشه‌های منفی ثمره نیکویی نخواهند داشت.

گرچه دانشمندان پزشکی نقش بسیاری را که ذهن در بهبود ایفا می‌کند دست‌کم گرفته و طرفدار استفاده از داروها می‌باشند لیکن شواهد علمی بسیاری ثابت می‌کنند که مغز قدرت بسیار بالایی در درمان دارد. در دهه اخیر در رشته‌های روان‌شناسی و روان‌درمانی انفجاری از تحقیقات گسترده به چشم می‌خورد. دکتر مارتین سلیگمان^۱ پرفسور (استاد) دانشگاه پنسیلوانیا و مؤلف کتاب خوش‌بینی آموخته شده^۲ پژوهش‌هایی انجام داده که نشان می‌دهند افراد بدبین «سیستم دفاعی» ضعیف‌تری داشته، مستعدتر برای ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا بوده و پس از سن ۵۰ سالگی به بیماریهای جسمی عمده مبتلا می‌شوند. بدن آنها توان کمتری برای نبرد با بیماریهای هلاکت‌باری چون سرطان دارند.

دکتر بوچانون یکی از همکاران دکتر سیگل‌مان نیز که یکی از پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا است در مورد گروهی از افراد آزمون‌هایی به عمل آورده که مشخص شود آیا آنها خوش‌بین هستند یا بدبین. بررسی‌های دکتر بوچانون نشان داده که در طی ده سال مرگ و میر افراد

بدین بیشتر بوده است و آنان که در این راستا (بدین) در ردیف‌های بالاتری قرار داشتند (جزء ۲۵ درصد نخست بودند) بیشترین تعداد مرگ و میر را نیز داشته‌اند: ۲۶ نفر از ۳۱ نفر آنها فوت شده‌اند. حال آنکه از ۳۱ نفر خوش‌بین‌ترین افراد تنها ۱۰ نفر مرده است.

اثر دارونما (شبه دارو)^۱

جالب توجه‌ترین شواهد قانع‌کننده در مورد توانمندی ذهن برای درمان بدن از پژوهش‌هایی به دست آمده‌اند که «اثر دارونما» گفته می‌شود. هنگام بررسی در مورد اثر یک دارو مبتلایان به بیماری معینی را که مورد پژوهش هستند به دو گروه تقسیم می‌کنند. به یک گروه داروی مورد آزمایش و به گروه دیگر دارونما که معمولاً یک حبه قند لایه (روکش) دار است داده می‌شود. هیچ‌یک از افراد دو گروه خود نمی‌دانند داروی واقعی را مصرف می‌کنند و یا شبه دارو را. چنانچه گروهی که داروی واقعی را مصرف می‌کنند نسبت به گروه مصرف‌کننده دارونما، بهبودی چشمگیری نشان دهند، داروی مورد آزمایش را مؤثر اعلام می‌کنند اما آنچه بارها و بارها رخ داده این بوده است که موارد بسیاری دارونما (شبه دارو) همان اثر دارو را بخشیده است. نه تنها هر فردی به این گونه بازتاب نشان داده بلکه به‌طور کلی ۳۰ تا ۶۰ درصد گزارش از بهبود درد حتی شدیدترین دردها را با مصرف شبه دارو نشان داده‌اند. چنین است اثر شبه دارو.

ایمان و اعتقاد به اثربخشی نوع مشخصی دارو و یا یک عمل جراحی معینی شانس بهبودی بیمار را افزایش می‌دهد؛ و برعکس احساس بدگمانی و تردید در همان وضعیت اثری کاملاً معکوس دارد یعنی

احتمال بهبودی را کاهش می‌دهد!

یکی از مشهورترین موارد بررسی اثر ذهن به‌عنوان نیروی شفابخش در اوایل سال‌های ۱۸۰۰ با کارهای دکتر ایساک جنینگ روی داد. دکتر جنینگ پس از ۲۰ سال کار پزشکی آن‌چنان مورد سوء تفاهم و تهمت «با دارو جیب بیماران را خالی کردن» قرار گرفت که شغل خود را کنار نهاد. او به منظور تأمین نیاز بیمارانش به «دارو» برای آنان قرص‌هایی ساخته شده از نان، انواع پودرها ساخته شده از آرد گندم با خوش‌بوکننده‌ها و رنگ شده با مواد بی‌ضرر و نیز آمپول‌هایی محتوی آب خالص و رنگ‌های مختلف تجویز می‌کرد. با نهایت تعجب با تجویز این مواد بیمارانش خیلی بیش از زمانی که او دارو تجویز می‌کرد بهبود می‌یافتند.

چندی نگذشت که شهرت دکتر جنینگ منطقه وسیعی را فرا گرفت و به واقع کار پزشکانی را که دارو تجویز می‌کردند کساد کرده و ۱۵ تا ۲۰ سال به تجویز دارونماهای خود ادامه می‌داد و پس از آن برای همکاران پزشک خود چگونگی درمان خود را تشریح کرد. بعضی از همکارانش تحریک (به توطئه) شدند و دیگران از او خشمگین شدند. بعضی بیمارانش می‌گفتند اهمیت نمی‌دهند او به آنها چه می‌داده زیرا آنچه تجویز می‌کرده آنها را شفا می‌داده‌اند. برخی دیگر به خشم آمده و او را فریب‌کار نامیده و دیگر برای درمان به او مراجعه نمی‌کردند و این حقیقت را که دوران بیماریشان بسیار کوتاه شده بود به‌عنوان تأیید دکتر جنینگ در نظر نمی‌گرفتند آنان پول برای دارو پرداخته بودند و دارو می‌خواستند. علیرغم بازتاب‌های متفاوت و گیج‌کننده بیماران در مورد دکتر جنینگ، دانشگاه ییل (Yale) با تأیید موفقیت‌هایش به او دکترای افتخاری داد. علت این که دارونماها اثر می‌کنند این است که مردم متقاعد شده‌اند

این مواد به آنها در درمان کمک می‌کند. در ذهنشان چنین تصور می‌کنند که درمان با آن مواد بهبودشان خواهد داد و چنین نیز می‌شود. دارونماها این حقیقت را مورد تأیید قرار می‌دهند که باورهای مثبت بهبود بیماری را سرعت می‌بخشند. با وجود این حقیقت که بررسی‌های علمی بسیاری بحث توان مغز برای شفای جسم را مورد تأیید قرار می‌دهند، بسیاری از «مؤلفین» امروز در مورد اعتبار علمی وجود چنین توانایی در مغز تردید می‌نمایند. نمونه‌های بسیار فراوانی وجود دارد که تأییدکننده این واقعیت‌اند که مردم بسیاری با قدرت مغز و افکار مثبت، خود را از بیماری‌های جدی و گاه بسیار شدید نجات داده‌اند. آنان قویاً معتقد بودند که می‌توانند خود را بهبود دهند و چنین نیز کردند.

این نیروی شگفت‌انگیز هم‌اکنون درون شما وجود دارد. هیچ چیز نمی‌تواند مانع به کار گرفتن آن در جهت منافع شما بشود جز افکار خود شما. شما این نیروی عظیم را هرچه مایلید نام‌گذاری کنید. قدرت برخورد ذهنی مثبت و یا توان نماز و عبادت؛ این نیرو به افکار، سخن‌ها (کلمات) و باورهای شما پاسخ خواهد داد. اگر آرزو می‌کنید بر چنین باور مسلمی قرار گیرید که می‌توانید اثر شگرفی بر سلامت و بهبود خود داشته باشید بدانید که چنین است و شما چنین توانی را در خود نهفته دارید. در واقع هر دو حالت قبول داشتن یا فکر نکردن به این توان به یک اندازه آسان است. پیش از آن که رهنمودهایی در اختیارتان قرار دهم که به شما یاری رسانند شروع به جهت دادن مجدد ذهن خود به اندیشه‌های روشن و مثبت‌تر در مورد توان خود بر سلامتی‌تان بنمایید. چند نمونه جالب‌تر دیگر را درباره اثر دارونما ذکر می‌کنم. دارونماها در موارد بسیاری چون دردهای آرتزینی^۱، ورم مفاصل، دردهای کلی، تب یونجه، سردردها،

۱- گزارش تحت عنوان «اثر دارونما» مجله انجمن پزشکان آمریکا.

سرفه، دردهای زخم‌های دستگاه گوارش، فشارخون، سرطان‌ها و بیماریهای قلبی اثر داشته‌اند. بررسی‌های متعدد از انجام مراسم مذهبی شخصی نشان داده‌اند رابط مستقیمی بین باورهای عمیق مذهبی و کاهش بیماریها وجود دارند. یک پژوهش ده ساله در مورد افراد مسن نشان داده آنان که خود را پیر نامیده و چنین در مورد خود تصور می‌کرده‌اند؛ طی ده سال مرگ و میرشان بسیار بیشتر از آنهایی بوده که خود را میانسال (Middle aged) می‌دانسته‌اند.

با ارائه مدارک به‌خوبی اثبات شده در مورد توان مغز برای شفای بدن به راحتی می‌توان تمامی این کتاب را پر کرد. من در اینجا دو نمونه از نمودارهای برجسته در این مورد را ارائه می‌دهم که هر یک مربوط می‌شوند به یکی از دو بزرگ‌ترین قاتلین آمریکای شمالی - بیماری قلب و سرطان. در اواخر سال‌های ۱۹۵۰ و اوایل سال‌های ۱۹۶۰ عمل جراحی جدیدی برای درمان آنژین‌ها (دردهای قلب) با موفقیت آشکار روبه‌رو شد و شهرت یافت. آنژین یک نام پزشکی برای دردهای قلبی است که به‌طور ناگهانی به شکل احساس ناراحتی شدید در قسمت پایین قفسه سینه همراه درد و احساس خفگی آغاز می‌شود. چنانچه به‌گونه مناسب تحت درمان قرار نگیرد، پیش‌درآمد یک بیماری شدیدتر قلبی است زیرا این درد نشانه آن است که به خود عضله قلب خون کافی نمی‌رسد هرکسی این درد طاقت‌فرسا را تجربه کرده باشد هرگز تمایل به تکرار (تجربه) آن ندارد.

این عمل جراحی (که بعداً عمل جراحی دیگری یعنی بای‌پاس (پیوند زدن به رگ تنگ شده قلب) جایگزین آن شد، در آن زمان عبارت بود از باز کردن قفسه سینه و بستن یا مسدود کردن رگ معینی از قلب به این منظور که خون بیشتر وادار به جریان یافتن درون رگ‌های تنگ شده قلب شوند. این عمل در ۷۰ درصد بیماران بهبود آشکاری را سبب می‌شد. در

یک سری بررسی‌های کنترل شده، برخی از بیمارانی را که قرار بود تحت عمل جراحی مزبور قرار گیرند بیهوش کرده و عیناً همان شکاف روی قفسه سینه آنان داده می‌شد بدون این که عمل جراحی دیگری صورت گیرد، یعنی به هیچ رگی دست زده نمی‌شد. شکاف عمل دوخته شده و به بیمار گفته می‌شد عمل با موفقیت انجام گرفته. این افراد باور کرده بودند که عمل جراحی در مورد آنان انجام شده و ۷۰ درصد موارد دردهایشان بهبود می‌یافت دقیقاً به همان اندازه‌ای که در نتیجه عمل جراحی واقعی یعنی بستن سرخرگ‌ها حاصل شده بود. و این یک یافته جالب توجهی بود. دومین گزارش در مورد توان مغز برای بهبود دادن بدن شگفت‌انگیزترین مطلبی است که تاکنون خواننده‌ام این گزارش درباره مرد بیماری است که همراه با مشکلات جسمی دیگر تومورهای سرطانی بزرگی در سراسر بدنش به وجود آمده بودند. تمامی درمان‌های استاندارد در مورد او انجام و کنار گذاشته شده بودند و او به پایان عمر خود نزدیک می‌شد و پیش‌بینی شده بود که حدود یک ماه دیگر زنده خواهد ماند. در آن زمان یک «دارو»ی به نام کریبوزن (Krebiozen) وجود داشت که وسیعاً مورد تبلیغ قرار گرفته بود. آن مرد از خبر آن مطلع شد و با این باور که به درمان او یاری خواهد رساند درخواست دریافت آن را کرد. وضعیتش آنچنان وخیم بود که تصور می‌کرد از امتحان کردن آن آسیبی نخواهد دید زیرا هم‌اکنون به اندازه کافی مرگش قریب‌الوقوع بود.

دو روز پس از نخستین تزریق نخست تومورهای آن بیمار رو به کاهش گذاردن و نصف شده بوده‌اند برای او هفته‌ای سه نوبت تزریق انجام گرفت و طی ده روز از بیمارستان مرخص شد. او به مدت دو ماه از سلامت کامل برخوردار بود، اما از بد سرنوشت در مورد کریبوزن اخبار مغشوش‌کننده‌ای دریافت کرد. او به سرعت به وضعیت ماقبل آخرش برگشت. تومورها بازگشته بودند. پزشکانش به او گفتند آنچه را در مورد

کریبوزن خوانده فراموش کند زیرا دارویی که به او تجویز شده بود به علت طولانی ماندن اثرش کم شده بود و آنان قصد دارند به او یک نوع بسیار خوب تصفیه شده و با قدرت دو برابر از آن دارو را تجویز کنند او با یک پیش باوری قوی در مورد بهبود بار دیگر سرحال و خوشحال شد، لیکن این بار به او آب مقطر تزریق کردند. با وجود این تومورها بار دیگر آب شده و او به مدت دو ماه از علائم بیماری رها شده بود. او بار دیگر امکان یافت گزارش نهایی انجمن پزشکان آمریکا را بخواند که در آن نشان داده شده بود کریبوزن بی ارزش است؛ و دو روز پس از آن فوت شد.

توان مغز در ایجاد آنچه مورد باور انسان قرار می‌گیرد به اندازه‌ای است که تا ۵۰ درصد افرادی که تحت پژوهش برای اثر دارونماها قرار داشتند حتی به عوارض ثانوی داروی واقعی نیز بسته می‌شدند. در یک مورد حیرت‌انگیز پژوهشی که در مورد یک داروی آنتی‌هیستامین^۱ انجام می‌گرفت افرادی که دارونما به آنها تجویز گردیده بود دچار عوارض بیشتر دارویی شدند تا آنها که داروی واقعی را مصرف می‌کردند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که اثر دارونماها دو بار بیش از آن چیزی است که قبلاً تصور می‌شد و هنگامی این دارو به‌عنوان درمان جدید به‌وسیله پزشک مورد اعتمادی تجویز می‌شود بیش از همه مشهود است. با توجه به این حقیقت که بعضی افراد آنچه را به آنها اشخاص معتبر بگویند به‌گونه‌ای جدی باور می‌کنند و آنچه را آنها می‌گویند به منزله حقیقت می‌پذیرند که عملاً آنچه را شنیده‌اند برایشان روی می‌دهد؛ می‌توان چنین نتیجه گرفت که اگر کسی که در موقعیت خاصی قرار دارد به بیماری بگوید که در حال مرگ است و یا زمان کوتاهی بیش زنده نخواهد ماند به واقع یک جرم قابل مجازات انجام داده است. چنانچه حتی شانس

ناچیزی وجود داشته باشد چنانچه به فردی گفته نشود مرگش اجتناب‌ناپذیر است او زنده باقی خواهد ماند، گفتن به او که در شرف مرگ است به واقع بالاترین حد جهالت و خودخواهی خواهد بود. این خواست خداوند است و تنها خدا می‌داند چه بسیار انسان‌هایی که دچار مرگ زودرس شدند زیرا این باور در ذهنشان کاشته شده بود که زمانشان به سر رسیده است. بدون تردید بسیاری از شما افرادی را می‌شناسید که خیلی پیش از زمانی که به آنها گفته شده بود می‌میرند باز زنده مانده‌اند. پاره‌ای از پزشکان این اعتقاد را که ذهن می‌تواند بدن را شفا دهد کم بها می‌دهند. جامعه پزشکان آمریکا در سال ۱۹۹۰ اعضای خود را مورد پرسش قرار داد و معلوم شد که تنها ده درصد آنان به رابطه ذهن - بدن باور دارند. با وجود این آیا شایسته نیست به بیماری از مواردی که بیماران دیگر بر بیماری غلبه کرده و با موارد بغرنجی نبرد کرده و فائق آمده‌اند سخنی گفته شود؟ حتی یک خانم را نمی‌شناسم که تحت عمل جراحی ماستکتومی برداشتن پستان قرار گرفته باشد و به او نگفته باشند که یا ماستکتومی یا مرگ. این به واقع درست نیست. این‌گونه برخورد، صدور حکم مرگ، در سیستم بهداری و بهداشت ما می‌بایست دگرگون شود.

رهنموده‌هایی برای مثبت اندیشیدن

پس از این که این مبحث را خواندید، به راحتی می‌توانید فکر کنید که ذهن ممکن است پر توان‌ترین وسیله دست‌یابی شما به یک سلامت خلاق باشد. چه کسی می‌تواند بگوید که این درست نیست؟ تنها وظیفه‌ای که در برابر بسیاری از ما قرار دارد این است که چگونه آن‌چنان برنامه‌ریزی کنیم که بتوانیم از همه توانایی‌هایی که در ذهن ما نهفته شده

استفاده کنیم، درست به اندازه همه توانایی‌های یک درخت نیرومند بلوط که درون یک میوه کوچک آن نهفته است. در شرایط مناسب آن میوه کوچک بلوط به درخت تنومندی تبدیل خواهد شد. در شرایط درست نیروی خارق‌العاده و پویانده یعنی ذهن موهبت‌های خود را ارائه خواهد داد. ذهن با شکیبایی در انتظار رهنمودهای انتخابی شما است.

چنانچه علاقه و اراده شما به حفظ تندرستی‌تان تا اندازه‌ای است که رژیم تک غذایی دوره‌ای (اولین اصل) را رعایت کرده و به تدریج مصرف فرآورده‌های حیوانی را کاهش خواهید داد (دومین اصل) تنها کافی است قبول کنید و واقعاً بدانید که تلاش‌های شما برای همیشه مانع بیمار شدن‌تان می‌شود؛ و به این ترتیب مجموعه عوامل موفقیت را در خود گرد آورده‌اید و شانس موفقیت شما بسیار بالا است. اما عمری در اطراف افکار منفی پرسه زدن و نحوه تفکری که در جهت رسیدن به هدف شما را کمک نمی‌کند به استقبال خطر رفتن است. همانند سایر عادت‌های غلط تثبیت شده، راه دگرگون کردن این افکار منفی آن است که اندیشه‌های مثبت را جایگزین آنها کنید.

در این که شما می‌توانید چنین کنید تردیدی وجود ندارد. شما خود مسئول نحوه نگرش و تفکر خود می‌باشید و در هر نقطه‌ای این در اختیار شما است که افکار‌تان را به هر سویی که مایل باشید سوق دهید. این مهم نیست که چه مدت طولانی گرفتار افکار منفی بوده‌اید، می‌توانید بلافاصله آنها را با افکار مثبت محاصره کنید به گونه‌ای که بلافاصله بر افکار منفی غلبه کنند. درست همانند آن است که در اتاق تاریکی چراغی را روشن کنید. اهمیت ندارد چه مدت طولانی این اتاق تاریک بوده است به محض این که شما کلید روشنایی را بزنید تاریکی خواهد رفت.

برای این که بتوانید ذهن خود را به گونه‌ای پرورش دهید که در مورد زندگی روزمره شما به گونه‌ای مثبت‌تر بیندیشید صدها وسیله و رهنمود

وجود دارند. می‌توانید سه رهنمود زیرین را که این جانب و هزاران نفر دیگر با موفقیت کامل در این راستا به کار گرفته‌ایم بررسی کنید، به‌ویژه این که می‌توانید آنها را در جهت آرزوی خود برای یک زندگی رها از درد و بیماری به کار گیرید:

(۱) پرسش‌های نیکوتری بکنید.

(۲) بهترین حالت خود را به جهان بیان کنید.

(۳) جنبه‌های مختلف «خویش» را شناخته و آنها را بپذیرید.

پرسش‌های نیکوتری بکنید

پرسش‌های نیکو وسیله‌ای است که می‌تواند نتایج قابل توجه و تقریباً معجزه‌آسا به بار آورد، بیش از اندازه ساده و در عین حال جالب توجه می‌باشد. من نخستین بار در مورد نیروی پرسش‌ها از آنتونی رابین مؤلف یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها: «قدرت نامتناهی و غول درونی بیدار شده» مطالبی چند آموختم. من بیش از ۱۸ سال است با تونی دوستم و او یکی از خوش‌بین‌ترین افرادی است که می‌شناسم.

شما ممکن است خود متوجه نباشید، لیکن به‌طور دائم در سکوت و یا به‌گونه‌ای بلند از خود سؤالاتی می‌کنید و مغز شما به‌طور دائم پاسخ‌های مربوط را می‌دهد. همه این گفته‌ها انجیل را شنیده‌اید «بخواید آن را خواهید یافت» هرگاه شما از مغز چیزی بخواید او به سرعت پاسخ شما را خواهد داد. درست شبیه کامپیوتری است که هزاران و میلیون‌ها اطلاع در اختیار دارد. شما دکمه‌های پرسشی را می‌فشارید و بلافاصله پاسخ‌های مربوط روی صفحه (اکران) آشکار می‌شوند بنابراین اگر شما برای مثال بپرسید «چرا من هرگز نمی‌توانم وزن خود را کم کنم؟» مغز شما علت را به شما پاسخ خواهد داد. «خوب زیاد می‌خوری، به اندازه کافی در این راه کوشش نمی‌کند، جدی نیستی، به اندازه کافی ورزش

نمی‌کنی و این‌گونه متولد شده‌ای و بار آمده‌ای» مغز شما همیشه پاسخی آماده دارد. به این‌گونه است که پرسش‌ها می‌توانند نقشی منفی یا مثبت در زندگی شما داشته باشند. بنابراین اگر به جای پرسش فوق سؤال می‌کردید. «چگونه می‌توانم وزنم را کم کنم و حین انجام آن از زندگی خود نیز لذت ببرم؟» آیا پاسخ به آن به شما دلپذیرتر نبود؟

آیا تاکنون سؤالاتی از نمونه‌های زیر شنیده‌اید؟

«چرا هرگز نمی‌توانم پیشرفت کنم؟»

«چرا همیشه برای من اتفاق بد می‌افتد؟»

«چرا همیشه فلان کس و فلانی به این‌گونه با من بدرفتاری می‌کنند؟»

«چرا تا بی‌اندازه چاقم؟»

«چرا همیشه بایستی از این یا آن چیز رنج ببرم؟»

چنانچه شما پرسش کنید چرا نمی‌توانید کاری بکنید مغز شما علت را برای شما پاسخ خواهد داد و شما شرایطی را که نمی‌خواهید به وجود آورده‌اید. راز دگرگون کردن و یا تغییر دادن این روند این است که پرسش‌های بهتری بنمائید! شما می‌توانید هم‌اکنون در زندگی خود دگرگونی مثبتی را با پرسش‌های درست از مغزتان آغاز کنید. با آنچه روی آن تمرکز کرده‌اید مغزتان کارهای بسیاری می‌تواند انجام دهد. توجه کنید، به آنچه تمرکز کنید آن را به دست خواهید آورد! و این تصمیم به عهده خود شما است نه دیگری. می‌توانید به آنچه در زندگی‌تان خوب است تمرکز کنید و یا بر آنچه خوب نیست کاملاً مربوط به خود شما است. چنانچه به تماشای تلویزیون مشغولید و خبر از یک جنایت بسیار زشت می‌شنوید و پس از آن خبری می‌شنوید از گروهی که داوطلبانه بچه‌ها را با بالون برای تماشای خانه‌های سالمندان می‌برند تا این بچه‌ها سرگرم شده لذت ببرند و با زندگی سالمندانی که در آن مجموعه‌ها به سر می‌برند آشنا شوند شما روی کدام یک از این دو خبر تمرکز خواهید کرد؟

هستند افرادی که فکر و اندیشه خود را روی همه درد و رنج‌های جهان متمرکز می‌کنند و نیز مردمانی وجود دارند که همواره خوبی‌ها و زیبایی‌های جهان را برای اندیشیدن پیرامون آنها برگزیده‌اند شما همیشه این اختیار را دارید که یا به جنبه‌های مثبت و یا به جنبه‌های منفی زندگی تان تمرکز کنید.

اگر شما به این متمرکز شوید که چگونه کارها روبه‌راه نمی‌شوند، آنها نخواهند شد اما چه حدسی می‌زنید؟ خلاف آن نیز درست است، به این تمرکز کنید که کارها روبه‌راه خواهند شد و چنین خواهد شد به خاطر داشته باشید «همان‌گونه که باور دارید بر شما خواهد آمد.»

تنها تفاوتی که بین شما و مردمانی که به خاطر دست‌آوردها و احساسات مثبت‌شان آنها را تحسین می‌کنید مربوط به آن چیزهایی می‌شود که شما بر آنها متمرکز شده‌اید و به پرسش‌هایی که از خود به عمل می‌آورید. اطمینان داشته باشید که افرادی چون آنتونی رابین و افرادی که پیش از همه تحسین‌شان می‌کنید، از خود پرسش‌های منفی و تضعیف‌کننده به عمل نمی‌آورند. هستند پرسش‌هایی چون «چگونه می‌توانم این وضع را تغییر داده و از آن سود ببرم؟» که می‌توان آن را جایگزین سؤال «چرا همیشه برای من اتفاق می‌افتد؟» کرد. مردمان موفق آن‌گونه پرسش‌هایی را از خود دائم می‌کنند که آنان را بیشتر و بیشتر در مسیر موفقیت‌ها سوق می‌دهد.

چنانچه مایلید سیر زندگی شما به سوی تأمین هدف‌های سلامتی تان باشد بایستی بررسی کنید روی چه پرسش‌هایی از خودتان متمرکز خواهید شد. پرسش‌های درست می‌توانند تمرکز شما را تغییر داده و زندگی تان را دگرگون سازند. تا به حال داستان مردی را شنیده‌اید که دائماً ناله می‌کرد که چرا کفش ندارد تا هنگامی که مردی را دید که پاهایش را از دست داده بود؟ و تمرکز او بر نداشتن کفش بلافاصله متوقف شد.

همه این‌ها ممکن است بسیار ساده، حتی پیش افتاده به نظر برسند، لیکن آنچنان تفاوت‌های عظیمی ایجاد می‌کنند که چنانچه چنین وسیله نیرومندی را در دسترس داشته و از آن استفاده نکنید یک تراژدی است. اگر هدف شما برخورداری از یک زندگی شاد، سرشار از سلامت و رها از بیماریها است همواره پرسش‌های مثبت و امیدوارکننده از خود بنماید:

«امروز چگونه می‌توانم به خودم در جهت سالم‌تر بودن کمک کنم؟»
 «به‌ویژه برای کمک به سیستم لنفاوی بدنم برای دفع سموم و مواد زائد چه کاری باید انجام دهم؟»
 «برای این که ورزش را جالب‌تر و لذت‌بخش‌تر کنم چه کاری باید انجام دهم؟»

«با آن همه انرژی تازه‌ای که به دست خواهم آورد چه خواهم کرد؟»
 «چه اعمال نیکویی کرده‌ام که چنین نعمت دست‌یابی به اطلاعات جدید نصیبم شده؟»

به‌گونه‌ای منظم و مداوم پرسش‌های مثبتی از خود بنمائید؛ این امر جو مثبتی پیرامون شما به وجود خواهد آورد و در نتیجه رویدادهای مثبتی رخ خواهد داد. و پیش از آن که شما سؤالی این چنین بنمائید «آیا فکر می‌کنی این واقعاً مفید واقع شده و کار خواهد کرد؟» به جای آن پرسش را مطرح کنید «چگونه می‌توانم آن را وادار به کار کردن بنمایم؟»

در اینجا یک سری دستورالعمل‌هایی ارائه می‌شود که می‌توانید از فردا صبح آغاز کنید که سبب خواهند شد نیرومند و پر توان‌تر شده و احساس مثبت‌تری در مورد مراقبت از بدن خود داشته باشید. تنها چند دقیقه‌ای را هر روز صبح به این امر اختصاص دهید تا یک روز سرشار از انرژی مثبت را آغاز کنید.

آیا تاکنون شده است که صبح هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید

چنین سؤالی در ذهن شما باشد «چرا امروز مجبورم سرکار بروم؟» و یا سؤال‌های دیگر مبتنی بر افکار منفی در ذهن شما باشد؟ که هیچ‌یک روش خوبی برای آغاز یک روز نمی‌باشند.

بہتر نیست هنگامی که بیدار شدید بگویید «چه می‌توانم بکنم تا امروز روز لذت‌بخش‌تری باشد؟»

چنانچه هر روز صبح به گروهی از پرسش‌های مثبت از خود بیندیشید، همیشه زندگی خود را سرشار از انرژی خواهید ساخت در زیر نمونه‌هایی از این قبیل پرسش‌ها ذکر می‌شوند لیکن شما خود می‌توانید نمونه‌های دیگری را طرح کنید:

«از چه چیزی در زندگی‌ام بیش از همه خوشحالم؟»

«چه چیزهایی هستند که باید از داشتن آنها شکرگزار باشم؟»

«دوستان من چه کسانی هستند؟»

«چه کاری انجام داده‌ام که عمیقاً از آن به خود می‌بالم؟»

هر روز صبح قبل از بیرون آمدن از رختخواب و شروع کارهای روزمره همچنان اندکی دراز کشیده و پرسش‌های مثبتی از خود نموده و به آنها به‌طور خلاصه برای خودتان پاسخ دهید. معمولاً حدود سه تا پنج دقیقه این پرسش و پاسخ‌ها به طول خواهد انجامید.

چه نیکوست که شما هر روزی را بدین‌گونه آغاز کنید. سرشار از انرژی سازنده. و اگر این به عادت هر روز صبح شما تبدیل شود، درست همانند مسواک زدن دهانتان، پس از مدتی تنها به هنگام بیدار شدن به گونه‌ای خودکار، این حالت مثبت سازنده در شما شکل خواهد گرفت. بدین‌گونه است که می‌توان ذهن را بازآموزی کرد تا به گونه‌ای مثبت‌تر آرزوی شما را در برخورداری از یک روش زندگی سالم برآورده سازد. و اکنون یک پرسش جالب دیگر: آیا این رویداد بسیار نیکویی نیست که شما به این اندازه توانسته‌اید دگرگونی‌های مثبتی در زندگی خود به‌وجود

آورده و چنین امکانات سازنده و خلاقیتی را برای کمک به خود در اختیار داشته باشید؟

بهترین حالت خود را به جهان بیان کنید

آیا تاکنون اتفاق افتاده در منزل یا محل کار شخصی رفته باشید و با دیدن تابلویی روی دیوار یا میز کار او توجهتان به نقل قول یا گفته‌ای نوشته شده روی آن جلب شده باشد که برایتان الهام‌بخش و خوشحال‌کننده باشند؟ فکر می‌کنید چرا این نوشته‌ها را در محل مورد توجه می‌گذارند؟ آیا شما از این پیام‌های الهام‌بخش در اطرافتان در خانه یا محل کار دارید؟ اگر چنین است علتش چیست؟ پاسخ بسیار روشن است. این گفته‌ها به این منظور طراحی شده‌اند که به خواننده همه مواهب و نیکویی‌های موجود را یادآوری کنند. هنگامی که نوشته‌ای الهام‌بخش عشق، شادی یا موفقیت و یا دیگر جنبه‌های مثبت زندگی را می‌خوانید، برای آن لحظات کوتاهی که مشغول خواندن آن هستید آیا احساس نیکویی به شما دست نمی‌دهد؟ و اگر به‌ویژه نوشته رویدادی را اشاره کند که در آن لحظه شامل حال شما است آیا با جمع کردن لب‌ها و تکان دادن سر خود به علامت مثبت چنین زمزمه نمی‌کنید «البته، البته» گویی این پیام دقیقاً برای شما نوشته شده است.

کلمات نوشته شده می‌توانند بسیار نیرومند باشند «قلم برنده‌تر از شمشیر است» گفته خردمندان‌ای است که به حقیقت بالا اشاره دارد. کلماتی که روی ورقه کاغذی نوشته شده‌اند می‌توانند شما را وادار به خنده کنند و یا اشک در چشمانتان پدید آورند، شما را خوشحال یا غمگین کرده در شما احساس خشم و یا هم‌دردی به وجود آورند هنگامی که چیزی را می‌خوانید، در چشم ذهن شما ثبت می‌شود. آیا تاکنون نام شخصی یا محل و یا شیئی به گوشتان رسیده که نمی‌توانسته‌اید آن را

تلفظ کنید تا زمانی که آن را روی کاغذ نوشته شده دیده‌اید؟ علت این که بسیاری از مردم به‌طور منظم ایده‌های مثبت خود را یادداشت می‌کنند همین نیروی ذاتی موجود در نوشتن اندیشه‌ها است. فرض کنید برای مثال شخصی ناامیدانه می‌کوشد شغل دیگری که از نظر مالی برایش پردرآمدتر و از نظر حرفه‌ای بهتر است بیابد. او ممکن است ایده مثبتی را چنین یادداشت کند «من می‌دانم موقعیتی را که در جستجوی آن هستم بسیار برایم مناسب است و به زودی به آن دست خواهم یافت. این جمله را ممکن است هر روز یک بار، ده بار، پنجاه بار یا بیشتر بنویسد این تأیید مثبت به صورت بخشی از خودآگاه اندیشه آن شخص و نحوه‌ای از تفکر او را در مورد شغل آینده‌اش ایجاد کند که جایی برای آرزو یا خواسته دیگر باقی نگذارد. با یادداشت کردن این اندیشه مثبت حتی قبل از دستیابی به موقعیت موردنظرش آن‌چنان حالتی در او به وجود می‌آید که گویا با رسیدن هدف مورد آرزویش فاصله چندانی ندارد. به همین دلیل است که مردمان بسیاری هدف‌های خود را یادداشت می‌کنند.

افراد دیگر معمولاً هر روز صبح کلمه‌ای را روی قطعه‌ای از کاغذ یادداشت می‌کنند. به این منظور که تمامی روز ذهنشان متمرکز به آن باشد کلماتی چون: «سلامتی»، «عشق»، «صلح و آرامش»، «مهربانی»، «بخشش»، «موفقیت»، «شادی»، «تمرکز» و یا هر کلمه مشابه دیگر. روز بعد کلمه دیگری انتخاب و نوشته می‌شود و نکته مورد توجه و دقت آن روز قرار می‌گیرد.

روش‌های بسیاری از این قبیل وجود دارند که مردم ابتکار می‌کنند تا کلمات نوشته شده را نه تنها برای جلب آنچه می‌خواهند به دست آورند بلکه برای آموزش به مغز خود برای تمرکز روی جنبه‌های مثبت نه منفی زندگی به کار می‌برند. روشی که من سالیان درازی است به کار می‌برم و به

شما پیشنهاد می‌کنم آن را به عنوان نخستین روش انتخابی خود به کار برید این است که چیزی را که مایلید به دست آورید به عنوان یک حقیقت یادداشت کنید؛ نه تمنایی برای دست‌یابی به آن و این را می‌توان با یک، دو، سه و یا با هر چند عبارتی که مایلید بنویسید شما روی یک قطعه کاغذ تمیز واقعیات را آن‌گونه که مایلید باشند بنویسید برای مثال:

● بدن من همه روزه پاکسازی بیشتری شده، قوی‌تر و سالم‌تر می‌باشد.

● سیستم لنفاوی من با حداکثر کارایی خود به کار مشغول است و برای همیشه از سرطان پیشگیری می‌کند.

● غدد لنفاوی من پاک و غیرآلوده بوده و همچنان خواهند ماند.

● من آماده دریافت امکانات جدید و استفاده از امکانات وسیع موجود در اختیار خود هستم.

● از شغلی که انتخاب کرده‌ام لذت می‌برم و این برایم بسیار مهم است.

● شرایط بیرونی نخواهند توانست حال نیکویی کلی مرا مختل سازند. من خود مسئول شادمانی خود هستم.

● زندگی من سرشار از انرژی و توان لازم برای شادی و سلامت می‌باشد.

من بسیاری از این عبارات را یادداشت کرده و به در و دیوار خانه‌ام الصاق نموده‌ام. مایلم یکی از نمونه‌هایی که سال‌ها قبل با آن برخورد کردم و آن را یادداشت نموده و هر روز و گاه چند بار در یک روز تاکنون آن را خوانده‌ام به شما ارائه دهم. این نوشته روی میز تحریرم که همیشه در آن مشغول نوشتن و خواندن هستم قرار دارد و هر روز قبل از شروع به کار نویسندگی‌ام آن را می‌خوانم:

من چون انسان پر قدرت و توانمندی همچنان به پیش خواهم رفت من

به وسیله نیرو و قدرت خلق شده‌ام و به هر کاری که انجام دهم نیرو می‌بخشم. از خود و عشق درونی خود می‌خواهم که مرا به راه درستی که بتوانم به نیکوترین وجه از زمان و استعداد های خود استفاده کنم هدایت نمایند. به گونه‌ای که موفقیت‌های بیشتری در زندگی برایم میسر شود.

به خاطر داشته باشید که می‌توانید یادداشت‌هایی از این قبیل در مورد هر چه که مایل باشید به دست آورده و از آن استفاده کنید. آنچه را که انتخاب کرده‌اید و آن را به عنوان نیروبخش‌ترین اظهارات می‌دانید در محلی آشکار به گونه‌ای قرار دهید که مطمئن شوید در طی روز بارها آن را خواهید دید. روی میز تحریر، یخچال، داشبورد اتومبیلتان یا هر جای دیگر، و با خود عهد کنید که این بیانات الهام‌بخش را حداقل یک بار در روز برای خود بخوانید. در هر زمانی از روز که برایتان راحت‌تر است می‌توانید آن را انجام دهید، صبحگاهان هنگام بیدار شدن از خواب و یا هنگام شب موقعی که در حال خوابیدن هستید و یا به هنگام صرف غذا. از صرف وقت طولانی در این مورد سخن نمی‌گویم. تمام زمان لازم برای خواندن این یادداشت‌ها کمتر از توجه به برنامه تلویزیونی شب، نیاز به وقت خواهد داشت. وقتی این بیانات را می‌خوانید آنها را تنها به گونه مکانیکی نخوانید. با احساس و باور آنها را برای خود بگویید. آنها را برای خود معنی کنید.

حال ممکن است شما چنین سؤالی را مطرح کنید که اگر پیشنهاد می‌شود روزانه یک بار آنها را بخوانیم، چرا در محل مشخص و در دید چشم قرارشان دهیم؟ اگر چنین سؤالی را مطرح می‌کنید خود حاکی از توجه کافی شما به مسئله است و همین کفایت دارد و این خود دلیل آن است که خود من آنها را در محل مشخص و در جلوی دید قرار می‌دهم: با توجه به شغل نویسندگی، من زمان زیادی را پشت میز تحریر خود صرف می‌کنم و نقل قول‌های مورد نظر من به سادگی در دسترس می‌باشند. بارها

اتفاق می‌افتد زمانی که در رابطه با کار خود روی موضوعی به فکر فرو می‌روم چشمم به آن جملات می‌افتد و این دو سود در بر دارد. نخست این که به راحتی یکی دو جمله را می‌خوانم که بلافاصله سبب تمرکز افکار و تقویت نیرویم شده و اندیشه‌های مثبت را در ذهنم تقویت می‌کند و دوم این که پس از گذشت چند هفته تا چند ماه تکرار نظر کردن به آن نقل قول‌ها و جملات این امر به عادت می‌شود و تنها با دیدن قطعه‌ای از کاغذ نوشته شده بلافاصله همان اثر خواندن یک یا چند جمله آن در من ظاهر می‌شود.

شما نیز چنانچه این روش را به کار برید، می‌دانید در آن فهرست چه نوشته شده، لذا هر بار که فقط به آن نگاه کنید، اثر آن در ذهن شما راه می‌یابد؛ راه اندیشه مثبت و هر بار می‌توانید جملات را کم یا زیاد کنید و آسوده خاطر هر اندازه و هر چند بار در روز که بخواهید آنها را تکرار کنید حداقل یک بار در روز خواهد بود لیکن شما می‌توانید بارها آنها را تکرار کنید. این برخورد را کم بها ندهید و به زودی متوجه نیروی شگرف آن خواهید شد.

جنبه‌های مختلف خود را شناخته و قبول کنید

آیا تاکنون چنین اظهاراتی را در مورد خود کرده‌اید:

«نمی‌دانم به سر من چه آمده. این به هیچ‌وجه شبیه من نیست» یا

«با خود سر جنگ دارم» یا

«نمی‌توانم تصمیم بگیرم، دائم جلو و عقب می‌روم» یا

«اگر من چنین کاری کرده باشم خود را هرگز نمی‌بخشم» یا

«یک لحظه مایلیم چنین کنم و لحظه بعد دلم می‌خواهد درست خلاف

آن را انجام دهم»

آیا چنین سخن‌هایی با خود به نظرتان آشنا می‌آید. به یقین می‌توان

گفت هریک از ما گاه و بیگاه افکاری از این نمونه‌ها درون خود داشته‌ایم. گویی بیش از یک شخصیت درون جسم ما زندگی می‌کند. هریک با تمایلات و یا تنفرهای خاص خود، خواسته‌ها و نیازهای ویژه و گاه در حال رقابت با یکدیگر. این ایده ممکن است اندکی به نظر تان شگفت‌انگیز برسد لیکن هستند انسان‌های زیادی در سراسر جهان که چنین فکر می‌کنند و اندیشه‌ای است که به‌طور مشخص یکی از مشهورترین فلاسفه جهان جورج گورجیف^۱ در مورد آن مطالب زیادی نوشته است. نوشته‌های این فیلسوف و نیز نوشته‌های در مورد خود او موضوع بررسی و مطالعه افراد بسیار زیادی از مردم در سراسر جهان است.

یکی از مباحث اصلی مورد بحث در فلسفه گورجیف این است که همه ما درون خود «من»‌های بسیاری داریم، لیکن از این حقیقت آگاه نیستیم. از آنجا که یک جسم و یک نام داریم فکر می‌کنیم یک فرد هستیم. اما ما بسیاریم. ما ده‌ها و شاید صدها «من»‌های کوچکتر درون خود داریم که همه می‌خواهند مورد توجه قرار گیرند.

منظور ما دقیقاً از این که می‌گوییم «من»‌ها چیست؟ منظور از «من»‌ها این است که بخش‌های متفاوت وجود شما در زمان‌های مختلف خواسته‌های متفاوتی دارند. برای مثال «من مایلم وزن خود را با انتخاب یک رژیم غذایی مناسب کم کنم» هنگامی که این کلمات گفته می‌شوند منظور من عملکرد آن است لیکن در یک زمان معینی از همان روز «آن من ویژه» ضعیف شده و یک «من» متفاوت می‌گوید: «من می‌خواهم هرچه دوست دارم بخورم و لذت ببرم» این دو «من»‌های متفاوت هریک کوشش می‌کنند وضعیت برتری به خود گرفته و بر دیگری غالب شود. و همچنان

است تصمیم مبنی بر این که «من مایلم حداقل یک ساعت چهار بار در هفته ورزش کنم» «می‌خواهم خوش‌اندام شوم».

شما با اعتقاد و باور کامل چنین می‌گویید و سپس «کارهای زیادی است که باید در مورد آنها فکر کنم» «تصمیم دارم ورزش را از ماه آینده شروع کنم»

«می‌خواهم انباری را تمیز و مرتب کنم»

«می‌خواهم اندکی استراحت کرده یک داستان بخوانم و مقداری تنقلات بخورم»

«تصمیم دارم ساعاتی بیشتر به کار اختصاص داده و موقعیت خود را مستحکم‌تر کنم»

«می‌خواهم یک کتاب خوب بخوانم»

«می‌خواهم به سینما بروم»

«قصد دارم امروز یک غذای سالم بخورم»

«مایلم امروز همبرگر و سیب‌زمینی سرخ‌کرده بخورم»

«می‌خواهم در تعطیلات پایان هفته وقت بیشتری را با فرزندانم صرف کنم»

«تصمیم دارم مسایل را جدی نگرفته و آخر هفته هیچ کاری انجام ندهم»

«می‌خواهم امشب به گردش بروم»

«می‌خواهم خانه بمانم»

و این فهرست همچنان در تمامی مراحل زندگی عملاً به اشکال مختلف ادامه می‌یابد. حقیقت این است که هریک از این بیانات واقعی هستند. زمانی که گفته می‌شوند «من» مسئول آن تصمیم‌گیری به جای همه سخن می‌گوید. گرچه ممکن است بسیاری از «من»‌های دیگر موافق نباشند لیکن در آن لحظه موقعیت و زمینه‌ای ندارند. این است علت آن که

بسیاری از تصمیمات گرفته شده اما عمل نمی‌شوند. یک «من» تصمیم می‌گیرد «من» دیگر آن را به فراموشی می‌سپارد. درست مثل این که کس دیگری به نام شما چک بنویسد و سپس شما روی آن حساب کنید. درک این جنبه از زندگی سبب راحت‌تر کردن شما می‌شود. شما می‌توانید شروع کنید «من»‌های مشخص را شناخته و با آنها آشنا شوید. هنگامی که شناختید چه «من»‌هایی وجود داشته و چگونه عمل می‌کنند می‌توانید آنها را در راستای «من»‌هایی قرار دهید که با نظر شما در مورد تأمین سلامت خلاق اتفاق بیشتری دارند. شما می‌دانید که من‌هایی در شما وجود دارند که قاطعانه مایلند غذای مناسب خورده و به‌طور مرتب ورزش کنند. و نیز «من»‌هایی وجود دارند که نمی‌خواهند چنین کنند. درک این مطلب آغاز یک حرکت مثبت است.

هریک از «من»‌ها خواه نیرومند با دید مثبت باشد یا ضعیف و منفی‌نگر مایل است هر زمانی که بتواند راه خود را طی کند. می‌خواهد هرچه را به آن عادت کرده است عمل کند. مایل به تغییر و دگرگونی نیست و نمی‌خواهد اجازه دهد تا دیگر «من»‌ها حق تقدم داشته باشند.

این امر در مردمانی که از وجود «من»‌های بسیار آگاه نیستند، آشفتگی بسیاری را سبب می‌شوند. آنان نمی‌دانند چه چیزی سبب این حالت بی‌تصمیمی و سرگردانی آنان شده است. لیکن هنگامی که شما از واقعیت امر باخبر باشید می‌توانید «من»‌های مختلف را ملاحظه کرده و حتی گاه با صدای بلند به آنهایی که اهمیت به بهبود و سلامت دلخواه شما نمی‌دهند فریاد برآورید. «برو عقب. تو می‌خواهی بر من نفوذ کرده و نگذاری مسئولیت سلامتی خود را عهده‌گیرم. این تو هستی؟» البته این مقابله با من به‌طور خصوصی انجام می‌گیرد. اگر چنین کاری را در حضور مردمان دیگر انجام دهید ممکن است شما را به منزله آدم دچار جتون شده‌ای دنبال کنند. قبول «من»‌های متفاوت که در طی روز به میدان

می‌آیند و گفتگوی آنها می‌تواند مفید و در عین حال جالب باشد. و تنها هنگامی که شما بدانید آنها هستند می‌توانید مسئولیت آنها را به عهده گرفته و نظم موردنظر خود را برقرار سازید.

با دانستن این تئوری «من»ها زمان دیگری که برای مثال شما می‌گویید «باورم نمی‌شود آن همه غذای نامناسب را خورده باشم» نمی‌دانم چه فکر می‌کردم. من می‌خواهم بدن خود را پاکسازی و سلامت خود را تقویت کنم». بلافاصله خواهید دانست که دو «من» متفاوت عمل کردند. یکی مایل به مراقبت از خود و دیگری گرفتار وسوسه شیطانی خودتخریبی است. هر اندازه شما بیشتر این پدیده را مورد توجه قرار دهید، خواهید توانست با ساختارهای گوناگون خود آشنا تر شده و این امکان را به وجود آورید که «من»هایی را که در جهت هدف‌های سالم شما در زندگی عمل می‌کنند مورد حمایت قرار دهید.

شما همچنین می‌توانید به خشمناک شدن در مورد خودتان و یا احساس گناه کردن در مورد این که کاری را که باید انجام می‌دادید انجام نداده و یا آن را که انجام دادید نمی‌باید انجام دهید پایان بخشید. تنها کافی است که بدانید بعضی اوقات «من»های متفاوت قوی‌تر از دیگر «من»ها می‌شوند و خود را به خاطر دارا بودن نقاط ضعف انسانی مورد بخشش قرار دهید. بهتر آن است که به تقویت «من»های مثبت خود بپردازید تا به شکوه و شکایت از عملکرد منفی «من»های دیگر مشغول شوید.

ایده وجود «من»های بسیار که همه با هم برای کنترل کامل شما رقابت می‌کنند را می‌توان به ساختمانی تشبیه کرد که به وسیله کارکنان متعددی بدون وجود سرپرستی مناسب (دفتر مهندسی) مشغول کار هستند. کارکنان به وظایف ویژه خود آشنا نبوده و لذا هریک آنچه را که به نظرش بهتر می‌رسد انجام داده و وظیفه‌ای را به عهده می‌گیرد. در صورتی که

دیگران فکر می‌کنند که برای آن کار مناسب‌تر بوده و با او همکاری نمی‌کنند.

بنای ساختمان به نحو مناسبی پیشرفت نخواهد داشت و در آنجا هرج و مرج حکم فرما است تنها راه این است که مسئول فنی خود را نشان دهد و با سازمان‌دهی کارها و تعیین مسئولیت هر فرد در موقعیت مناسب او همه را وادار به انجام یک کار صحیح دسته‌جمعی بنماید. در مورد مثال وجود «من»‌های زیاد در شما مسئول فنی «منی» است که پر قدرت بوده و با دید مثبتی خواستار سلامت و بهبود شما می‌باشد. فردی که مصمم است شما را در راه صحیحی سوق داده و خواهان بهترین شرایط زندگی شما است. تنها راهی که بتوانید برای تقویت بیشتر و توانایی مناسب‌تر به حاکمیت او در مورد «من»‌های دیگر طی کنید این است که تمرین‌های مناسبی انجام دهید که بتواند سبب نیرومندی و اعتماد بیشتر او شود. در وجود شما یک «من» وجود دارد که می‌خواهد باور کند و باور می‌کند که شما اطلاعات لازم و ابزار مورد نیاز برای دستیابی به یک زندگی خلاق و سالم و رها از بیماری در اختیار دارید.

همچنین «منی» وجود دارد که نمی‌خواهد، بنابراین هر کاری که شما در جهت تقویت «من» مثبت و به سکوت واداشتن «من» منفی انجام دهید در جهت عدم موفقیت شما عمل خواهد کرد. با شناخت این که شما این «من»‌های متفاوت را درون خود دارید و این که به‌طور مداوم با طرح پرسش‌های بهتری که «من» مثبت و قوی به آنها پاسخ خواهد داد و با بیان هدف‌های سازنده خود به جهان شما می‌توانید گام‌های بلندی در راستای تقویت «من» قوی، مثبت و خواستار سلامت خودتان بردارید. به گونه‌ای که بدانید هرگز بیمار نخواهید شد. به گونه‌ای که «من» مثبت و سازنده در زندگی شما مسلط است.

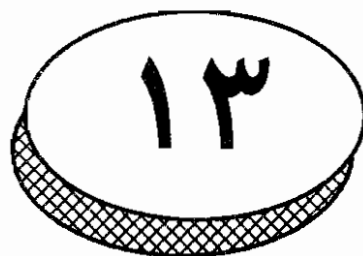
عواطف و خودبهبودی (Self-Healing)

دانشمندان و پژوهشگران نشان دادند که خشم‌های تخلیه نشده و فرو خورده توأم با فقدان عشق به خود در ایجاد بسیاری از انواع سرطان‌ها، نقش عمده‌ای دارد. گرچه این رشته تخصصی من نیست لیکن خطا بود اگر چنانچه توجه شما را به این مطلب مهم جلب نکنم. برای کمک بیشتر به این امر مایل هستم شما را با کارهای یک خانم بسیار مشهور آشنا کنم. لوئیس هی^۱ مؤلف و سخنور بسیار مشهور بین‌المللی است و شانس بسیار خوب من این است که با او روابط دوستانه و بسیار خوبی دارم. بدون تردید می‌توانم بگویم که خانم «هی» یکی از صمیمی‌ترین انسان‌های با عاطفه و دوست‌داشتنی است که تاکنون دیده‌ام. تنها کافی است اندک زمانی با او باشید تا روحیه و احساس نیکوی شما به درجات زیادی بهبود یابند.

خانم «هی» دچار سرطان شد. و هنگامی تشخیص داده شد که به نظر می‌رسید غیرقابل درمان و در آخرین مراحل آن می‌باشد و به او گفته شده بود که حتی با انجام یک عمل جراحی وسیع شانس زنده ماندن او تقریباً هیچ است. او به‌طور کامل برخورد پزشکی را با بیماری خود به کناری نهاده و تصمیم گرفت به‌جای آن روی احساس‌های منفی که در مورد خودش داشته متمرکز شود. او بدرفتاری‌ها و خطاهایی را که چه در دوران کودکی و چه به‌هنگام بلوغ در مورد خودش انجام داده مورد دقت قرار داده و دریافت که چه خطاهایی سبب به‌وجود آوردن چنین سرانجام (کanser) برای او شده است. و هم‌زمان با این بررسی شروع به سم‌زدایی بدن خود با یک رژیم غذایی پاکسازی نمود.

«لوئیس هی» به طور کامل خود را شفا داد! هیجان‌انگیزترین و جالب‌ترین خبری که تا آن زمان شنیده بودم. تنها شش ماه پس از تشخیص فوق پزشکی‌اش به او گفتند که حتی کوچکترین اثری از سرطان در او وجود ندارد. این امر مربوط به چند سال قبل است و این خانم هنوزها از سرطان می‌باشد.

خانم «هی» کتاب‌ها و نوارهای بسیاری در مورد سرگذشت خود تهیه کرده است که در سراسر جهان میلیون‌ها خواننده دارند. و من انسان‌های بسیاری را می‌شناسم که تنها با خواندن کتاب او «شما می‌توانید زندگی خود را نجات دهید»؛ زندگی خود را دگرگون کرده‌اند و شما می‌توانید یکی از این افراد باشید.



انتخاب با شما است

دکتر ا. کخ^۱ در مقاله‌ای در نیویورک تایمز نوشت «پستان غده‌ای منحصر به فرد است که دست‌کم گرفته شده است. فعالیت و عملکرد این غده بسیار پیچیده‌تر از آنی است که مردم فکر کرده‌اند» و من باید به این گفته اضافه کنم که پستان‌های یک زن درست همان جایی قرار داده شده که به آن تعلق دارد. همان‌گونه که پروستات مردان و یا هر جزء دیگر بدن که خداوند خلق کرده است. این قسمت‌ها برای آن در محل خودشان قرار نگرفته‌اند که روزی برداشته شوند و یا تکه‌ای از آنها قطع و برداشته شود. شما می‌توانید از سرطان پیشگیری کنید و در این مورد تردیدی وجود ندارد و این یک واقعیت تلخی است که حتی «متخصصین اهل فن» برخلاف انتظار اعلام می‌دارند که قادر به انجام آن نیستند و حال آنکه چنین توانی را دارند.

آنچه در این کتاب ارائه شده از جمله راهی است برای جلوگیری از سرطان و سال‌ها درد و رنج و بیماری که پیامد آن است. به یقین در این راستا راه‌های دیگری نیز وجود دارند و من امیدوارم که آن راه‌ها کشف و در اختیار انسان‌ها در همه نقاط جهان قرار داده شوند به گونه‌ای که به این

1- Dr. Yitzhak Kock

عذاب پایان داده شود. پیشگیری از سرطان هدفی نیست که با انجام یک عمل یا اقدام بتوان به آن دست یافت. بدون تردید بسیار نیکو بود اگر می شد با خوردن یک قرص یا تزریق و یا «اقدامی معجزه آسا»ی دیگر به این هدف دست یافت و نیازی به چنین تلاش پی گیر نبود، لیکن چنین امکانی نیست.

چنانچه در خانه شا سردری وجود داشته باشد که چون کوتاه کار گذاشته شد، هر زمانی که از آن رد می شوید پیشانی تان با آن اصابت می کند تنها کاری که برای رهایی از این برخورد می توانید انجام دهید آن است که با بالا بردن سردرب مزبور به این مشکل پایان بخشید و دیگر مجبور نخواهید شد هربار به آن فکر کنید. اما وقتی سخن از پیشگیری سرطان می شود مسئله به این سادگی نیست. یک عمل تنها نیست که انجام دهید. روشی است که برای همه زندگی برمی گزینید شما می توانید به گونه ای زندگی کنید که راه بروز سرطان را باز می گذارد و یا روشی را انتخاب کنید که سلامتی خلاق در پی دارد برای پیشگیری از سرطان، برای این که به واقع از بروز آن جلوگیری کنید نیاز به یک تلاش پی گیر است.

به یاد داشته باشید که متخصصین (دست اندرکاران اهل فن) هنوز نمی دانند چگونه بایستی از سرطان پیشگیری به عمل آورد و تنها ۵ درصد بودجه بهداشت برای تحقیقات مربوط به پیشگیری مصرف می شود. چنانچه شما در انتظار بروز معجزه ای بنشینید، ممکن است خود را در معرض چاقوی جراحی بیابید. از بروز امر چنین رویدادی باید جلوگیری کرد. برای انجام این او تنها بایستی به پیشگیری اندیشید، پیشگیری، پیشگیری. چنانچه کسی چیزی را به شما پیشنهاد می کند که برای پیشگیری از بیمارشدنتان به نظر می رسد. بیش از آنچه در این کتاب ارائه

شده مؤثر است آن را انجام دهید. به هر وسیله ممکن اما از بی عملی پرهیز کنید.

اگر شما آن‌گونه که پیشنهاد می‌شود در انتظار تشخیص زودرس باشید، سرانجام به بیماری مبتلا خواهید شد. به یقین هنگامی که از پزشک کلمات «متأسفم شما مبتلا به سرطان هستید» را بشنوید، هر آنچه از دستتان برآید انجام می‌دهید برای این که یک پستان یا پروستات خود را از دست نداده و شیمی‌درمانی را تحمل نکنید. بنابراین منتظر نمانید. زمان آن هم‌اکنون است و تنها راه پیشگیری است.

دیویس^۱ متخصص سیاست‌گذاری بهداشت عمومی و یکی از دانشمندان مشغول به کار در شورای ملی پژوهش‌های آکادمی ملی علوم آمریکا می‌باشد که این شغل مهم را از سال ۱۹۸۹ در اختیار دارد. او یک فهرست منظم مقایسه‌ای در مورد میزان مرگ و میر از سرطان تهیه کرده است. با در نظر گرفتن این واقعیت که در این کشور (آمریکا - م) یک نفر از هر سه نفر افراد آن قربانی سرطان می‌شود شکست بسیار بدی که در «نبرد مشهور اما پر هزینه علیه سرطان» دچارش شده‌ایم برای همه ما دردناک است. خانم دیویس از این واقعیت آگاه است و به همین جهت خواستار دگرگونی است.

او به درستی چنین اظهار نظر می‌کند که هدف انتخاب شده به وسیله انیستیتوی ملی سرطان در ۱۹۸۲ مبنی بر این که تا پایان قرن بیستم از میزان مرگ و میر ناشی از سرطان ۵۰ درصد کاهش یابد؛ امروزه پوچ و بی‌اساس به نظر می‌رسد. مرگ و میر ناشی از این بیماری نسبت به آنچه بیست سال قبل هنگام اعلام «جنگ علیه سرطان» بوده اکنون عملاً

افزایش یافته است. اما در رابطه با نیاز به مطالعه و تحقیق بیشتر پیرامون تأثیر عواملی چون دگرگونی روش زندگی، تغذیه (رژیم غذایی) و علل محیطی می‌گوید «ایالات متحده به اندازه کافی پول برای پژوهش‌های مربوط به پیشگیری از سرطان خرج نمی‌کند» او در این رابطه یک دلیل قانع‌کننده‌ای نیز مطرح می‌کند: «هنگام درمان سرطان شما منافی با مصرف دارو و انجام عمل جراحی ایجاد می‌کنید» لیکن هنگامی که از سرطان پیشگیری به عمل آید کسی پول به دست نخواهد آورد.»

دکتر ادmond سومر بلیک^۱ استاد کرسی بیماری قلب دانشکده پزشکی آلبرت اینشتن نیویورک در این رابطه می‌گوید: «جامعه خواستار دگرگونی ناگهانی است، لیکن پیشگیری مهمتر است و بیش از همه چیز به پیشگیری می‌توان اعتماد کرد.»

خانم دیویس در مقاله دیگری چنین نتیجه‌گیری می‌کند که به عقیده او این پیگیری و تلاش خود شما است که می‌توانید با مراقبت از بدن خود علل به وجود آورنده سرطان را از خود دور سازید. با این مراقبت خود به بخش زنده و فعال سیستم مراقبت بهداشت و سلامت - شبکه هوشیار آن تبدیل می‌شوید. شبکه انسان‌هایی که خود مسئولیت حفظ و نگهداری سلامت و زندگی شاد و خلاق خود را که خداوند به آنان هدیه کرده عهده‌دار شده‌اند.

ضمیمه ۱

دست آوردی برای قرن بیست و یکم

طی سال‌های اخیر به ویژه هم‌زمان با موفقیت کتاب *Fit For Life* فرآورده‌های چندی به این‌جانب معرفی شده است. گاهی بعضی از آنها به اندازه‌ای جالب، نوآور و جلو از زمان می‌باشند که نمی‌توان به سادگی از منافع بسیار چشمگیر آنها صرف‌نظر کرد. جای خوشحالی است که می‌توانم چنین فرآورده‌ای را به شما معرفی کنم: سبز (داروی سبز).

داروی سبز فرآورده بسیار جدیدی است که تا آنجا که می‌دانم در اواخر سال ۱۹۹۳ به بازار معرفی شده است و مورد مصرف قرار گرفت و من صد درصد معتقدم که بهترین نوع فرآورده در دسترس می‌باشد. من با افرادی که آن را ساخته و توزیع می‌کنند ملاقات کرده‌ام. ای کاش انسان‌های بیشتری همانند آنان در جهان وجود داشت در این صورت ما دنیای بسیار بهتری برای زندگی می‌داشتیم. گاهی می‌خوانید در مورد افرادی که فرآورده‌ای را عرضه می‌کنند و در حول و حوش آن تبلیغ و سروصدای زیادی به‌عنوان بهترین محصول به پا می‌کنند و سرانجام معلوم می‌شود تمام آنچه را که ارائه می‌نمودند فقط برای به‌چنگ آوردن پول هرچه بیشتر و هرچه سریع‌تر بوده است.

در منتهی‌الیه دیگر این طیف گسترده انسان‌های واقعی و افراد درستکاری هستند که با تمامی توان خود خواستار ارائه چیزی با ارزش و مفید برای بشر می‌باشند. آنهایی که داروی سبز را به بازار ارائه کردند

نمونه بسیار روشن این قبیل افراد هستند. ایمان راسخ آنان برای دست‌یابی به بهبود سلامت همه انسان‌ها در همه نقاط جهان به واقع الهام‌بخش است. مغز متفکر پایه‌گذار داروی سبز آقای «سام‌گراسی»^۱ شیمیدان و فیزیولوژیستی است که در شغل خود بسیار مشهور می‌باشد. من شیمیدان نیستم بنابراین بهتر است که خود آقای «گراسی» مؤلف یکی از پر فروش‌ترین کتاب‌ها به نام «نیروی غذاهای عالی»: «سی روز زندگی شما را دگرگون خواهد ساخت» چنین وظیفه‌ای را عهده‌دار شود. و او با کمال میل قبول کرده برای شما توضیح لازم را ارائه دهد.

داستان داروی سبز

در سال‌های ۱۹۷۰ من فرصت آن را یافتم که با گروهی از ده ساله‌هایی که مبتلا به سندرم داون^۲ بودند کار کنم. هدف عمده من کمک به آنها بود به گونه‌ای که بتوانند برای روابط اجتماعی مهارت بیشتری کسب کرده و در عین حال مشخص کنم که چرا آنها به علت ابتلاء مکرر به سرماخوردگی، زکام و کاهش انرژی غیبت‌های طولانی از مدرسه دارند. در حالی که با دکتر «زلتان رونا»^۳ پزشک متخصص (ortho molecular) در تورانتو همکاری داشتیم، دریافتیم که هریک از این ده ساله‌ها دچار کمبود شدید ویتامینی، مواد معدنی و آنزیم‌ها می‌باشند. سپس من با دکتر «آبرام هوفر» روان‌شناسی به مشاوره پرداختم و او نیز بر این نظر بود که

1- Sam-Grasi

2- Downi syndrome

سندرم داون یک بیماری ژنتیک (تویزومی ۲۱)، یا مونگولیسم یک اختلال کروموزومی است که معمولاً به عقب‌افتادگی ذهنی کودک مبتلا، شکل خاصی از سر و صورت و ویژگیهای جسمی دیگر از جمله کوچکی مغز و قد کوتاه می‌شود.

3- Zolten-Rona

بسیاری از بیمارانش علاوه بر مشکلات روانی از اختلالات تغذیه‌ای رنج می‌برند به خاطر داشته باشید که این‌ها مربوط به سال ۱۹۷۰ می‌باشند. و آشکارا ما بر این نکته توجه کردیم که رژیم استاندارد غذایی آمریکایی بر پایه و اساس غذاهای بیش از حد پخته شده و تغییر یافته می‌باشند که الیاف، آنزیم‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌های بسیار کم و آب ناچیز داشته، اما پر از چربی هستند.

پس از آن ما ده ساله‌های مبتلا به سندرم دان را تحت رژیم «تک غذایی» (فصل ۱۰) قرار دادیم که شامل غذاهای تازه، گیاهی همراه با روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب (خالص) بود. همچنین ورزش‌های مناسب و استراحت کافی روزانه را به برنامه آنها اضافه کردیم. و پس از شش ماه متوجه افزایش چشمگیر سلامت، انرژی و سیمای ده ساله‌ها شدیم. در آن زمان دریافتیم که غذای روزانه، می‌تواند انسان را در داخل تابوتی میخکوب کرده و یا به او سلامتی خلاق و پر نشاط ارائه کند. انتخاب بسیار روشن است.

من پژوهش‌های خود را ادامه دادم و با کمال خوشبختی از رهنمودهای دکتر «لینوس پولینک^۱» (پیشگام ویتامین C)، دکتر «ای شوت^۲» (پیشگام ویتامین E) و بسیاری از پژوهشگران تغذیه انسانی دیگر برخوردار بودم. این پزشکان و دکتر «رونا» مرا تشویق کردند تا فرمول‌هایی برای تهیه فرآورده‌های سرشار از ویتامین و مواد معدنی تهیه کنم و چنین کردم. در اوایل ۱۹۸۸ دریافتم که ویتامین‌ها و مواد معدنی که از مواد غذایی جدا شده و داخل کپسول‌ها و قرص‌ها قرار داده می‌شوند فاقد بسیاری از مواد غذایی ترکیبی دیگر می‌باشند که در غذاهای اصلی

موجود هستند. به بیان ساده بسیار بهتر است که در صورت ممکن خود آن غذاها به صورت کامل و خام مصرف شوند که در شرایط طبیعی آلی رشد یافته و برای سلامتی بسیار مفیدتر هستند. بعداً در همان سال ۱۹۸۸ پژوهش‌های خود را در مورد مغذی‌ترین فرآورده‌های غذایی انجام دادم که هضم آنها آسان و در دسترس ما می‌باشند و تولید ویتامین‌ها و مواد معدنی را متوقف ساختم.

در سال ۱۹۹۲ پژوهش‌های من کامل شده و نتیجه‌اش تهیه مواد غذایی سرشار از آنزیم‌های تازه با ترکیب‌های مناسب و تولیدکننده آلکالین‌ها بود که ما آنها را داروی سبز (Greens+R) می‌نامیم. این فرآورده ترکیبی است از کلیه مواد غذایی لازم برای بدن انسان.

چهار سال پژوهش‌های بسیار پی‌گیر و آگاهانه گروه تحقیقاتی ما نشان داد که چگونه می‌توان فرآورده‌ای تهیه کرد که از ترکیب مناسب بیست و دو ماده غذایی حاصل از اقیانوس‌ها و مواد غذایی به دست آمده از خاک‌های مناسب مناطق مختلف جهان تهیه می‌شوند.

برای مثال ما جلبک آبی - سبز به نام اسپیرولینا (Spirulina) را انتخاب کردیم که از سواحل تمیز کونای هاوایی به دست می‌آید. (Spirulina) دارای ۶۵٪ پروتئین کامل بیولوژیک بوده و غنی‌ترین منبع طبیعی از ویتامین B12 و آسان جذب‌شونده‌ترین نوع آهن برای رشد گلبول‌های قرمز می‌باشد. و نیز ما سبزه گندم و چغندر رشدیافته در خاک‌های مغذی (که هر دو سرشار از کلروفیل بوده و منابع غنی همه ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم می‌باشند)؛ و نیز میوه آسرولا (آسرولابریز) که بدون استفاده از مواد حشره‌کش در برزیل به دست می‌آید (این میوه غنی‌ترین منبع ویتامین C طبیعت بوده و مقادیر قابل توجهی بیوفلاونوئید - Bioflavonoid - دارد که سبب تقویت نیروی دفاعی بدن و پیشگیری از

عفونت‌ها می‌شود)؛ جوانه سویا که به‌طور ارگانیک رشد داده شده (این جوانه گلوتن مولد آلرژی را نداشته و غنی‌ترین منبع طبیعت شامل مواد آنتی‌اکسیدان، آنزیم‌ها و فیتوکمیکال‌ها می‌باشد).

بدین‌گونه داروی سبز طرح‌ریزی شد و اکنون به‌صورت یک ماده غذایی کامل قلیایی متمرکز شده به شکل پودر وجود دارد که شما می‌توانید به راحتی با مقداری آب یا آب میوه‌جات یا سبزیجات تازه مخلوط کرده و یا چنانچه برایتان راحت‌تر باشد به‌صورت کپسول آنها را مصرف کنید. طعم بسیار مطبوعی دارند. برای رژیم تک غذایی بسیار ایده‌آل بوده و می‌توانند کمک‌کننده بسیار خوبی برای هر رژیم غذایی دیگر باشند. داروی سبز از نظر اقتصادی بسیار با صرفه و راحت و دارای طعم طبیعی بسیار خوب بدون افزودن شکر، نمک، فرآورده‌های لبنیاتی یا فرآورده‌های حیوانی، چربی، محافظت‌کننده و دیگر مواد می‌باشند. پودری است که می‌توانید یک بسته آن را با صدویست تا دویست و چهل سی سی مایع مخلوط و میل کنید.

بهتر است داروی سبز را با معده خالی مصرف کنید تا به‌طور کامل هضم و جذب شود. در طی ۱۵ دقیقه از معده خارج شده و بنابراین می‌توانید پس از آن هر غذای دیگری که بخواهید مصرف کنید. برای نتیجه‌گیری بهتر ابتدا یک یا دو لیوان آب خالص بخورید و سپس بعد از ۱۵ دقیقه داروی سبز خود را مصرف کنید. در روزهای پر استرس داروی سبز خود را حدود ساعت ۳/۵ بعد از ظهر مصرف کنید. با این کار انرژی شما افزوده شده آمادگی ذهنی بیشتر و احساس بهتری برای ادامه کار داشته و حالت سلامت شما را به بهترین شکل حفظ خواهد کرد.

در مصرف داروی سبز زیاده‌روی نخواهد شد زیرا نوعی غذا است. از آنجا که من زیاد به مسافرت می‌روم و کار زیادی بر خود تحمیل می‌کنم،

روزانه سه یا چهار نوبت از آنها مصرف نموده و نتیجه بسیار خوبی می‌گیرم ابتدا آن را مزه مزه کرده و سپس بخورید. با این کار جذب آن بلافاصله از دهانتان آغاز می‌شود. آنزیم‌های زنده موجود در آن جذب آن را آسان می‌کند.

نمودار جدید سازمان کشاورزی و دارویی آمریکا (فصل ۱۱) سفارش می‌کند که ما حداقل روزانه سه وعده سبزیجات تازه و دو تا چهار وعده میوه تازه مصرف کنیم. به نظر ساده می‌رسد اما تنها نه درصد مردم روزانه سه وعده سبزیجات مصرف می‌کنند. در دنیای پر مشغله امروزی گاه مشکل بتوان وقت و فرصت کافی برای تهیه و مصرف سبزیجات مورد نیاز یافت. داروی سبز روش بسیار آسانی است برای تأمین میزان کافی سبزیجات تازه. شاید برایتان تعجب آور باشد که بچه‌ها واقعاً آن را دوست داشته و مصرف می‌کنند. بچه‌ها باید روزانه یک قاشق مرباخوری تا سن شش سالگی، ۲ قاشق تا سن ۸ سالگی و ۳ قاشق تا دوران بلوغ از این ماده مصرف کنند.

ضمیمه ۲

با چنگال‌های خود به مبارزه با سرطان بروید

حفظ سلامت یک وظیفه است. به نظر می‌رسد اندک افراد ممکن است از حقیقت اصول اخلاقی جسم آگاه باشند.

هربرت اسپنسر - فیلسوف انگلیسی

شاید شگفت‌انگیز به نظر آید که رژیم غذایی ضدسرطان، رژیم غذایی برای پیشگیری بیماری‌های قلب و بیماری‌های عمده دیگر و رژیم غذایی ضدپیری یکسان می‌باشند. تأکید همه رژیم‌های سالم بر چهار گروه نوین غذاها است یعنی غلات، حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌ها این گروه غذاها مبتنی بر گیاه‌مواد غذایی ضدسرطان فراوانی در دسترس شما قرار می‌دهد. علاوه بر این سرشار از الیاف، دارای چربی اندک، بدون شکر بوده و بیشتر کالری آن‌ها از مواد غذایی نشاسته‌ای تغییر نیافته مانند لوبیاها، غلات، پاستا (ماکارونی)، سیب‌زمینی‌ها، برنج، کدو، گندم و چاودار می‌باشد. چنانچه قبلاً اشاره شد، بعضی غذاها روند پیدایش سرطانی را شدت می‌بخشند و برخی دیگر از آن جلوگیری می‌کنند. با خوردن این غذاها و خودداری از مصرف غذاها گروه اول و نیز مصرف مواد کمکی می‌توانید خطر سرطان را در خود کاهش دهید.

یورش در تمامی جبهه‌ها

از بین چندین هزار ملکول‌های شیمیایی موجود در غذاها، انواع مشخصی از آنها ما را در نبرد علیه سرطان یاری می‌رسانند. این ملکول‌ها عبارتند از مواد غذایی اساسی (ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه اصلی)، به علاوه گروه وسیعی از مواد غذایی غیراساسی به نام فیتوکمیکال‌ها ترکیب‌های ضدسرطان را بر پایه و اساس محلی که روند سرطانی را مانع می‌شوند به سه گروه تقسیم می‌کنند. بعضی از آنها به بیش از یک گروه تعلق دارند.

نخستین گروه آن‌هایی هستند که مانع تشکیل مواد سرطان‌زا از مولکول‌های پیش سرطانی می‌شوند برای مثال ویتامین C مانع تبدیل نیترات‌ها به نیتروزامین‌های سرطان‌زا می‌شوند.

دومین گروه، عوامل متوقف‌کننده نامیده می‌شوند که مانع رسیدن مواد سرطان‌زا به نقطه هدف آن‌ها می‌شوند یعنی به محلی که بایستی سرطان آغاز شود. این مواد آنزیم‌هایی را فعال می‌کنند که سرطان‌زاها را شکافته آن‌ها را به تکه‌ها (اجزاء) بی‌زیان تبدیل می‌کنند.

سومین گروه، عناصر متوقف‌کننده، یا جلوگیری‌کننده هستند که مانع پیشرفت سرطان پس از ایجاد آن می‌شوند. مواد جلوگیری‌کننده شامل رتینوئیدها (ویتامین A و مشتقات آن) بتا کاروتن، متوقف‌کننده‌های پروتازها، سلنیوم، کلسیم، فلوونوئیدها، استرول‌های گیاهی و دهیدرواپی آندروسترون (DHEA) می‌باشند.

با وجود آن که پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که این ترکیبات و سایر مواد با منشاء گیاهی به واقع ما را در برابر سرطان محافظت می‌کنند، لکن پژوهشگران رشته تغذیه هنوز در آغاز راهی هستند که از راز چگونگی عملکرد آن‌ها پرده برگیرند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مواد

غذایی ضد سرطان به اشکال زیر عمل می‌کنند:

- آنزیم‌های محرک متاستاز را که به وسیله سلول‌های سرطانی تولید می‌شوند متوقف می‌سازند (متاستاز به سرایت یا انتقال سرطان از یک نقطه بدن به قسمت دیگر آن اتلاق می‌شود).
- با جمع‌آوری و خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و ممانعت از اکسیداسیون، مولکول‌های مولد سرطان را خنثی و یا بی‌اثر می‌کنند.
- ترمیم DNA را تقویت می‌کنند.
- از عامل رشد سرطان (tumor growth factor) ممانعت به عمل می‌آورند.
- از قرار گرفتن مواد سرطان‌زا روی سلول‌ها و اتصال به آنها جلوگیری می‌کنند.
- سیستم ایمنی را تقویت و عملکرد ضد سرطانی آن را شدت می‌بخشند.
- برای بدن پوشش حفاظتی مکانیکی در مقابل مواد سرطان‌زا ایجاد می‌کنند (برای مثال الیاف همچون صابون مواد سرطان‌زا را شسته و خارج می‌کنند و از تحریک پوشش درونی دستگاه گوارش به وسیله آنها و جذب شدنشان ممانعت به عمل می‌آورند).
- سدهای پوششی طبیعی بدن را در برابر مواد سرطان‌زا تقویت می‌کنند (برای مثال ویتامین B₆ سبب تقویت پوشش‌های مخاطی می‌شود).

فیتوکمیکال‌ها: پیشگیری از طریق گیاه

شما روی برچسب مواد غذایی نام فیتوکمیکال‌ها را نخواهید یافت. انواع مختلف آنها از بحث کنونی ما خارج است. اما پژوهشگران نشان

داده‌اند که صدها ماده از این گروه در مواد غذایی طبیعی وجود دارند که نه تنها ما را در برابر سرطان محافظت می‌کنند بلکه از بسیاری از بیماری دیگر همگام با پیری نیز پیشگیری به عمل می‌آورند.

یکی از دلایلی که پژوهشگران را در مورد فیتوکمیکال‌ها به هیجان آورده این واقعیت است که می‌توانند از تبدیل شدن سلول‌های سالم به سرطانی جلوگیری به عمل آورند. گرچه هنوز مسائل زیادی در مورد این مواد روشن نشده، اما حقیقت مسلم شده آن است که مردمانی که مقادیر زیادی میوه‌جات و سبزیجات می‌خورند خطر بروز سرطان در آن‌ها بسیار کم‌تر است.

تفاوت بین فیتوکمیکال‌ها و مواد غذایی دیگر چیست؟ از آغاز پیدایش دانش جدید یعنی از نخستین پژوهش‌های علمی پیرامون تغذیه که آن را آغاز قرن بیستم و همزمان با کشف اولین ویتامین به وسیله فونک^۱ برآورد می‌کنیم تا سال‌های ۱۹۸۰ پژوهشگران سرانجام تمایز مشخصی بین مواد غذایی اساسی و غیراساسی ایجاد کردند. از این پژوهش‌ها چنین نتیجه‌گیری می‌شود که ما برای زنده ماندن به مواد غذایی اساسی نیاز داریم. گرچه ممکن است از مواد غیراساسی نیز در جهت سلامت خود کمک بگیریم اما بدون آن‌ها نیز می‌توانیم زنده بمانیم.

فیتوکمیکال‌ها حاوی موادی بسیار متنوع و پرتوان در مقابله با سرطان و تغییرات منجر به پیری هستند که از مهم‌ترین عناصر فیتوکمیکال به ترتیب اهمیت عبارتند از فنول‌ها، ایزوفلاون، تیول، آنتوسیانیدین، گلوکوزینولیت و ترپن که به‌طور خیلی خلاصه ذکر می‌شوند.

در این جا به برخی از مواد مهمی که در ترکیب غذاهای مفید

خاصیت‌های ضدسرطانی دارند نام می‌بریم:

فول‌ها. رنگ‌های قرمز، آبی و بنفشی که در پوست بادمجان، انگورها، انواع تمشک و توت‌فرنگی مشاهده می‌شوند فول‌ها هستند. این ترکیبات فنولی DNA سلولی‌های ما را از آسیب مواد سرطان‌زا محافظت می‌کنند.

ایزوفلاون‌ها. تافو، تمپه، شیر سویا و سایر فرآورده‌های آن سرشار از ایزوفلاون‌ها می‌باشند. ایزوفلاون‌ها یکی از ترکیبات فول‌ها هستند که می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را متوقف کنند. ایزوفلاون موجود در سویا به گونه‌ای حیرت‌انگیز از رشد سلول‌های سرطانی در بیشتر انواع آن از جمله سرطان پستان، ریه، پروستات، روده بزرگ، پوست و لوسمی (سرطان‌های خون) جلوگیری می‌کند. معلوم شده است که ماده ژنیستین موجود در ایزوفلاون‌ها رشد سرطان‌هایی را که به وجود آمده‌اند متوقف می‌سازد.

تیول‌ها. سبزیجات خانواده پیازها (پیازها، سیر، تره (فرنگی)، موسیر) و سبزیجات چلیپایی (بروکلی، کلم، گل‌کلم و شلغم) دارای تیول می‌باشند. این ماده حاوی ترکیبات گوگرد (سولفور) دارای خاصیت ضدسرطانی و ضدگردیسی (موتاژنی) می‌باشد. تیول‌ها هم‌چنین رشد تومرها را متوقف و سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند.

آنتوسیانیدین‌ها. این ترکیبات (که از گروه‌های فرعی فلاونوئیدها می‌باشند) دارای عملکرد ضداکسیدان بوده رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند و مانع فعالیت عوامل مولد و محرک سرطان می‌شوند. آنتوسیانیدین‌هایی که از پوست درخت کاج و دانه انگورها به دست

می آیند. مؤثرترین مواد طبیعی شناخته شده ضد رادیکال‌های آزاد می باشند. این مواد ۵۰ بار سریع تر از ویتامین E رادیکال‌های آزاد را خارج می سازند. از سایر مواد غذایی که محتوی آنتوسیانیدین‌ها هستند. سیب، لویاها و باقلا، توت قرمز، آلبالو، انگورها، هلو، آلوها، تمشک، ریواس و توت فرنگی را می توان نام برد.

گلوکوزینولیت^۱. این فیتوکمیکال‌های قوی در سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی کلم و گل کلم یافت شده و سبب هم‌آهنگی و تقویت سلول‌های ایمنی می شوند. این مواد هم‌چنین تبدیل به دیگر مواد ضد سرطان بویژه سولفورافن می شوند که آنزیم‌های مولد سرطان را متوقف می نماید.

سویا سرشار از مواد ژنیستین و دیگر مواد ضد سرطانی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند کسانی که به‌طور منظم سویا مصرف می کنند کم‌تر در معرض سرطان‌های پستان، ریه، معده، رحم، پروستات، کولون (روده بزرگ) و رکتوم قرار می گیرند.

مهم‌ترین غذاهای دارای فیتوکمیکال

تمامی غذاهای با منشاء گیاهی دارای فیتوکمیکال می باشند اما بعضی از انواع غذاهای گیاهی بویژه سرشار از این ترکیبات ضد سرطانی هستند. فهرست زیر به ترتیب اهمیت شمارا در مقابله با سرطان‌ها نیرومند می سازند.

سیر

ویژگی‌های سلامتی بخش سیر بیش از هر ماده غذایی واحدی است که ما می شناسیم (از همه سبزیجات شناخته شده برتر است) نه تنها یک ماده

غذایی بلکه داروی پرتوان طبیعی است. سیر نه تنها در جلوگیری از سرطان مفید است بلکه تقویت‌کننده سیستم قلب و عروق، سیستم ایمنی بدن بوده و یک آنتی‌بیوتیک نیرومند طبیعی است.

سیر دارای یک ذخیره (انبار) واقعی سلاح‌های پر قدرت از ترکیبات سولفور است که رادیکال‌های آزاد را پاکسازی کرده و آنزیم‌هایی را که مواد سرطان‌زا را متلاشی می‌کنند افزایش داده و سلول‌های ایمنی ضد سرطان را تقویت می‌کند.

سیر را جزو برنامه همیشگی غذای روزانه خود قرار دهید. می‌توانید آن را به صورت خام، پخته شده و یا در ماکروبو به عمل آمده با هر غذای خود مخلوط کرده و مصرف کنید. به هر شکلی که می‌خواهید.

سبزی‌های چلیپایی (Cruciferous)

تقریباً تمامی سبزی‌ها اثر ضدسرطانی دارند اما انواع چلیپایی در میان آن‌ها بارها خاصیت ضدسرطانی خود را بیش از دیگران به اثبات رسانده‌اند. معروف‌ترین این سبزی‌ها براكلی، کلم دکمه‌ای (brussels spravts)، کلم معمولی و گل‌کلم می‌باشند. از این خانواده آن‌هایی که کم‌تر شناخته می‌شوند اما به همین اندازه دارای اهمیتند عبارتند از: کلم چینی collard، خردل سبز، قمری، شلغم و ترتیزک (شاهی آبی).

این گیاهان به این علت چلیپایی نام‌گذاری شده‌اند که گل آن‌ها شبیه صلیب می‌باشند. سبزی‌های چلیپایی سرشار از ویتامین‌های A و C، بتاکاروتن و الیاف می‌باشند و نیز مملو از ایندول، ایزوتیوسیانیت، و سولفورافن هستند که همگی جزو فیتوکمیکال‌های قوی ضدسرطان می‌باشد.

این ترکیبات به چند طریق با رشد تومرهای سرطانی مبارزه می‌کنند. در موش‌های آزمایشگاهی ایندول رشد سرطان‌های تجربی ایجاد شده ریه و معده این حیوانات را متوقف نموده است. پژوهش‌های بسیاری آثار ضدسرطانی این سبزی‌ها را به اثبات رسانده‌اند.

قوی‌ترین سبزی چلیپایی در این راستا براکلی است که گلبرک‌های آن منبع متراکم ماده ضدسرطانی به نام سولفورافن می‌باشد. سولفورافن به حرارت حساس است. حرارت دادن به آن - پختن - ماکروویو و یا بخار نیمی از سولفورافن آن را از بین می‌برد و نوع یخ‌زده آن فاقد سولفورافن است و لذا بهترین شکل مصرف آن به صورت خام است.

اما انواع دیگر سبزی‌های چلیپایی را می‌توانید با بخار، ماکروویو به صورت پخته همراه با برنج و حبوبات و سبزیجات دیگر مصرف کنید.

سویا

دانه سویا، غذای عمده آسیایی‌ها، در اوائل قرن حاضر برای دنیای غرب شناخته شد. سویا تنها نوع حبوبات و تنها گیاهی است که تمامی انواع پروتئین‌ها را داراست.

غذاهای تهیه شده از سویا به واقع نیرومندترین رژیم غذایی ضدسرطان را تشکیل می‌دهند. این فرآورده گیاهی حاوی انواع ترکیبات ضدسرطانی من جمله ایزوفلاون، فیتات، و مواد متوقف‌کننده پروتاز می‌باشد.

دانه‌های سویا منابع غنی اسیدهای چرب اومکا ۳ و اومکا ۶ و تقویت‌کننده سیستم ایمنی و دارای خاصیت ضدسرطانی هستند.

تمامی این اطلاعات نشان می‌دهند که مقادیر زیادی از سویا بایستی در هر برنامه درمانی ضدسرطان گنجانده شوند.

این دانه کهن به اشکال بسیار گوناگونی مصرف شده و می‌شود: تافوبرگر، سوسیس و نیز پنیر سویا، شیر سویا و آجیل سویا. انواع فرآورده‌های مختلف سویا را می‌توان به اشکال بسیار متنوع به صورت خام، پخته، بخار داده همراه با انواع سوپ و آش و سالاد و خوراک‌های دیگر مصرف کرد.

انواع سیب‌ها

گرچه این گفته قدیمی است اما به واقع درست است که «یک سیب در روز شما را از پزشک بی‌نیاز می‌کند». سیب دارای فیتوکمیکال‌ها و مواد شیمیایی چندی است که همگی ضد سرطان می‌باشند انواع سیب هم‌چنین دارای پکتین و سایر الیاف است که پیشگیری‌کننده سرطان هستند. سیب را می‌توان به اشکال مختلف تازه، به‌عنوان میوه، تنقلات، میان‌غذاها، آب‌میوه، همراه با سالاد و غذاهای مختلف تهیه و مصرف کرد.

گوجه‌فرنگی

از بین ۷۰۰ ماده کاروتنوئید که در سبزی‌ها و میوه‌ها یافت می‌شود، سه نوع از همه فراوان‌تر در بدن انسان عبارتند از آلفا کاروتن، بتا کاروتن و لیکوپن. گرچه هر سه از پاک‌کننده‌ای قوی رادیکال‌های آزاد می‌باشند؛ اما لیکوپن قوی‌ترین فیتوکمیکال ضد سرطان است.

لیکوپن ماده رنگی است که سبب قرمزی گوجه‌فرنگی، هندوانه و انگور قرمز (سیاه) می‌شود در واقع کم‌تر گیاهی تا به این اندازه مقادیر قابل توجهی از این سلاح ضد سرطان دربردارد. گوجه‌فرنگی بهترین منبع غنی این ماده است که در همه جا و همه وقت در دسترس می‌باشد.

این گیاه که اولین بار در آند، به‌وسیله اینکاها پرورش یافته اکنون بیش از ۲۰۰۰ نوع آن در همه نقاط جهان پرورش داده می‌شود. شاید در حیرت

قرار گیرید که فرانسوی‌ها زمانی که به گوجه‌فرنگی نام «سیب عشق» نهادند از این حقیقت اطلاع نداشتند که لیکوپن بیش از همه در پروستات مردان متمرکز است. و به واقع لیکوپن یک ماده قوی ضدسرطان پروستات می‌باشد (و بهتر است آقایان بالای سن ۵۰ سال که خطر ابتلا به سرطان پروستات حداقل ۳۰ درصد آن‌ها را تهدید می‌کند روزانه حداقل یک یا دو گوجه‌فرنگی در برنامه غذایی خود داشته باشند).

یک امتیاز بسیار خوب لیکوپن آن است که بالنسبه در برابر حرارت مقاوم می‌باشد و در حالی که بیشتر فیتوکمیکال‌های دیگر (مانند سولفورافن براکلی) بایستی حتی المقدور خام مصرف شوند لیکوپن در برابر حرارت به خوبی مقاوم است و لذا آن را می‌توان به اشکال گوناگون مانند سُس، رب گوجه‌فرنگی، در سوپ و غذاهای مختلف مورد استفاده قرار داد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند اشخاصی که مقادیر زیادی گوجه‌فرنگی می‌خورند ۵۰ درصد کم‌تر از آن‌هایی که این ماده مفید را نمی‌خورند در معرض خطر ابتلا به سرطان می‌باشند.

بدون این حمایت‌ها زندگی ممکن نیست

علاوه بر فیتوکمیکال‌ها برای حفظ سلامتی و مقابله با سرطان و بیماری‌ها وجود مقادیر کافی از ویتامین‌ها در مواد غذایی روزانه ما لازم است.

ویتامین A و بتاکاروتن

ویتامین A و بتاکاروتن مهمترین عنصر از خانواده رتینوئید و اولین عنصر تغذیه‌ای مهم است که مورد توجه پژوهشگران در راستای مقابله با

سرطان قرار گرفته است. این ویتامین‌ها برای مقابله با شایعترین انواع سرطان‌ها از جمله سرطان پستان، پروستات، روده بزرگ (کولون)، رکتوم، پوست، مثانه، حلق و مری نقش مؤثری دارند.

رتینوئیدها به نظر می‌رسد نه تنها رشد تومرها را به تأخیر می‌افکنند بلکه می‌توانند مراحل اولیه سرطان را به سوی سلامت بازگردانند. این ویتامین توأم با ویتامین‌های C و E می‌تواند مواد شیمیایی سرطان‌زا را جمع‌آوری و خنثی کنند.

پژوهش‌ها یکی پس از دیگری نشان داده‌اند که کمبود مواد کاروتنوئید با افزایش خطر سرطان همراه است. خوشبختانه کاروتنوئیدها در دنیای گیاهی فراوان می‌باشند و همین مواد هستند که بافت‌های ظریف گیاهی را از آسیب رادیکال‌های آزاد ناشی از اشعه خورشید محافظت می‌کنند. بخشی از بتاکاروتن که در غذاهای گیاهی مصرفی ما موجود است به رتینول و یا ویتامین A تبدیل می‌شود که مورد نیاز انسان می‌باشد. یک ملکول بتاکاروتن مانند دو مولکول به‌هم چسبیده ویتامین A است بدن ما این مولکول را به دو مولکول تجزیه می‌کند که همان ویتامین A است. بدن خود می‌داند چه اندازه به ویتامین A نیاز دارد و اضافه بر آن به ذخیره فیتوکمیکال ضد اکسیدان بدن اضافه می‌شود.

سلامت سیستم ایمنی ما وابسته به وجود مقادیر کافی ویتامین A و سایر رتینوئیدها است. این ویتامین با جمع‌آوری رادیکال‌های آزاد پیش از آن‌که مواد شیمیایی سرطان‌زا بتوانند سبب آسیب شوند آن‌ها را خنثی می‌کند. ویتامین A هم‌چنین برای رشد و سلامت تمامی بافت‌های پوششی بدن - پوست و مخاطها ضروری است. بیشتر سرطان‌ها در این لایه‌های بدن بروز می‌کنند.

ویتامین A و بتاکاروتن در بدن آثار مشابه هم دارند و لذا هر دو برای

بدن ضروری هستند. متأسفانه بهترین منشاء غذایی ویتامین A - گوشت قرمز، جگر، مرغ، ماهی و شیر - در برنامه مقابله با سرطان در نقطه مقابل هدف مورد نظر ما قرار دارند (زیرا همه این مواد غذایی مملو از چربی و دارای پروتئین زیاد و اما الیاف بسیار کم اند) لذا پیشنهاد می‌کنم روزانه ۵۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ واحد ویتامین A به صورت قرص (دارو) استفاده کنید نه بیشتر از این مقدار.

اما در مورد بتاکاروتن، سبزیجات سبز و زرد - هویج، سیب‌زمینی - منشاء غنی این ویتامین می‌باشند. از آنجا که ممکن است با رژیم غذایی مقادیر کافی به بدن نرسند استفاده از آن به صورت اضافی نیز توصیه می‌شود.

ویتامین‌های B کمپلکس

تمامی ویتامین‌های گروه B - کمپلکس - تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسید فولیک، پانتوتنیک اسید، B₆ و B₁₂ - در حفظ و نگهداری و تقویت سیستم ایمنی نقش عمده دارند.

ویتامین B₆ در سیب، موز، لوبیاه‌ها، هویج، غلات، سبزیجات سبز برگ و سیب‌زمینی شیرین یافت می‌شود و در حفظ سیستم ایمنی نقش اساسی دارد. کمبود این ویتامین با ضعیف شدن سیستم ایمنی و افزایش خطر بروز سرطان همراه است.

اسید فولیک یکی دیگر از ویتامین‌های گروه B - کمپلکس نقش عمده در تقسیم سلولی رشد و نمو سلولی و سنتز RNA و DNA داراست و کمبود آن ممکن است به اختلال ساختمان پوشش مخاطها، دهانه رحم از جمله (علائم اولیه سرطان دهانه رحم در خانم‌ها) بشود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افزودن روزانه ۱۰ میلی‌گرم از آن مانع گسترش سلول‌های غیرطبیعی و در بعضی خانم‌ها سبب بازیابی سلامت دهانه رحم شده است.

اسید فولیک در مرکبات، سبزیجات سبز برگ، اسفناج، بروکلی، کلم، آلفا آلفا، سویا، لوبیای چشم‌بلیلی، عدس، گندم، چاودار، جو، برنج قهوه‌ای و گردو یافت می‌شود.

ویتامین C

ویتامین C در سطوح مختلفی در جهت پیشگیری و حتی درمان سرطان ایفای نقش می‌کند. پژوهش‌های زیادی اثبات کرده‌اند با مصرف زیاد ویتامین C می‌توان خطر ابتلا بیشتر سرطان‌ها را کاهش داد. از آن جمله‌اند سرطان‌های دهان، مری، حلق، ریه، معده، لوزالمعده، رکتوم، پستان، دهانه رحم و پوست.

بسیاری پژوهش‌ها توان بالای ویتامین C را برای مقابله با سرطان به اثبات رسانده‌اند. در رأس آن‌ها کارهای لینوس پاولینگ برنده دو جایزه نوبل است. کتاب او تحت عنوان سرطان و ویتامین C چاپ ۱۹۷۹ روی آثار پیشگیری و درمان ویتامین C متمرکز می‌باشد.

ویتامین C این نقش خود را از راه‌های مختلفی در بدن ایفا می‌کند که از شرح آن‌ها صرف نظر می‌کنیم لکن برای این که ویتامین C بتواند به درستی نقش خود را ایفا کند لازم است بیش از آنچه در غذاها موجود است در اختیار بدن قرار گیرد. مصرف اضافی روزانه ۶۷۵ میلی‌گرم تا ۳ گرم آن توصیه می‌شود.

ویتامین E

ویتامین E که توکوفرول نیز گفته می‌شود یک ضد اکسیدان نیرومند است که می‌تواند مانع اکسیداسیون چربی‌ها شود. این اکسیداسیون در تمامی سرطان‌ها بویژه پستان و کولون (روده بزرگ) حائز اهمیت است. ویتامین E هم‌چنین نقش قاطعی در کمک به سیستم ایمنی دارد و

کمبود آن سبب اختلال کار سیستم مزبور می شود. این ویتامین با ویتامین های A و C و ماده معدنی سلنیم اثر همزمانی دارد و با این ماده اخیر بویژه اثر ضدسرطانی داراست. از آنجا که میزان این ویتامین در مواد غذایی برای ایفای درست نقش های یاد شده بالا کافی نیست مصرف اضافی روزانه ۴۰۰ تا ۱۶۰۰ واحد بین المللی آن توصیه می شود.

سلنیوم

سلنیوم یک ماده معدنی و باارزشی در پیشگیری از سرطان است. کمبود آن سبب افزایش خطر سرطان زایی می شود. مردمانی که از غلاتی تغذیه می شوند که در خاک های با کمبود سلنیوم رشد داده می شوند موارد بیشتری از ابتلا به کانسر در آن ها دیده می شود. و برعکس در مناطقی که سلنیوم فراوان تری وجود دارد موارد کمتری از ابتلا به سرطان مشاهده می شود. در یک سری پژوهش های انجام یافته در ۲۷ کشور شایع ترین انواع سرطان ها (پستان، تخمدان ها، پروستات، روده بزرگ و سرطان خون) رابطه معکوس با میزان سلنیوم در رژیم غذایی ساکنین این کشورها نشان داده است. سلنیوم از جمله یکی از ترکیبات اصلی گلو تاتیون پراکسیداز است که یک آنزیم دارای اهمیت در مبارزه با سرطان می باشد و دیگر این که سلنیوم اثر ویتامین E را که یک ضد اکسیدان قوی است تقویت می کند. سلنیوم هم چنین ما را در برابر آثار زیان بخش آلوده کننده های محیط محافظت می کند: اثر سرطان زایی بسیاری از مواد سرطانزا، مواد حشره کش و بوم متمرکز شده در بافت های چربی را خنثی می نماید و از آنجایی که تأمین مقدار کافی سلنیوم از طریق مواد غذایی میسر نیست بهتر است روزانه ۱۰۰ تا ۳۰۰ میکروگرام از این ماده را همراه ویتامین ها به مواد کمک غذایی افزود.

تغذیه ایده‌آل ضدسرطان

بسیاری از مواد غذایی گرچه خود غذا نیستند در نبرد علیه سرطان جزو ترکیبات ضروری و لازم تغذیه می‌باشند از جمله مواد معدنی کلسیم، روی، آمینواسیدهای سیستئین و تیونین و اسیدهای چرب اصلی. الیاف نیز به بدن کمک می‌کنند مواد سرطان‌زا را پیش از آسیب دفع کنند. تأمین مواد غذایی و کمکی فوق‌الذکر توان شما را برای مقابله با سرطان به حداکثر ممکن آن افزایش می‌دهند، لیکن شما نمی‌توانید تنها از راه رژیم غذایی میزان ایده‌آل این مواد را تأمین کنید برای مثال چنانچه بخواهید ۱۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C وارد بدن خود کنید مجبورید بیش از ۳۰ کیلو پرتقال یعنی در حدود ۵ روز مصرف کالری وارد بدن خود کنید؛ و لذا برای برنامه درست ضدسرطان و مقابله با آثار پیری لازم است هم از رژیم غذایی درست پیروی کنید و هم مواد اضافی کافی به برنامه غذایی خود بیفزائید.

تنوع در غذاها نیز بایستی مورد توجه‌تان باشد؛ زیرا هیچ ماده غذایی به تنهایی تمامی مواد ضروری را در اختیارتان قرار نمی‌دهند و لذا تنوع غذاها پایه و ستون اصلی رژیم غذایی ضدسرطان و ضدپیری است. و برای کاستن خطر مواد سرطان‌زا بایستی هرچه بیشتر مواد غذایی از منابع طبیعی و با استفاده از شرایط رشد بدون استفاده از سموم دفع آفات، مواد رنگی و مواد شیمیایی باشد.

رژیم غذایی پیشگیری از سرطان تمامی غذاهایی که با مواد شیمیایی آلوده شده یا مواد اضافی وارد آن‌ها کرده‌اند را حذف می‌کند. بویژه غذاهای با منشاء حیوانی نیز حذف می‌شوند.

منابع

منابع اصنی و عمده این کتاب

Fit For Life 3

The New Path to Vibrant Health

Harvey Diamond

Copyright 2002

Printed Hall Canada

Eat more weigh Less

Prof Dean Ornish

Copyright 2001.

کتاب های دیگر از دکتر حسن فشارکی زاده:

- ✘ رهائی از کمردرد
- ✘ مشق و زندگی
- ✘ راز موفقیت از دبیرستان تا دانشگاه
- ✘ قرن بیست و یکم و توان بی انتهای ذهن ما
- ✘ خودباوری (ارتباط درست با مردم)
- ✘ غذا برای بهتر زیستن (۲)
- ✘ دانش تغذیه



مراکز پخش: ۰۲۱-۶۶۷۱۶۰۹۸ - ۶۶۷۱۵۲۵۵ - ۰۹۱۲-۲۷۰۴۸۳۷ - ۰۹۱۲-۲۸۵۲۹۰۲ - ۰۹۱۲-۲۱۶۸۳۴۴

شابک: X-3-96692-964-96692-3-X
ISBN: 964-96692-3-X