

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بخش‌هایی از کتاب

دایره‌المعارف **شفا**

۳۲ روش درمانی نامتعارف

نویسنده: دکتر اندرو استنوی

ترجمه: پرویز پهلوان

دایره‌المعارف **شفا**



**۳۲ روش درمانی نامتعارف**

دکتر اندرو استنوی  
پرویز پهلوان

Alternative Medicine





نشر تعالیم حق

بخش‌هایی از کتاب

دایره‌المعارف شفا  
۳۲ روش درمانی نامتعارف

نویسنده: دکتر اندرو استنوی

ترجمه: پرویز پهلوان

شابک: ۹۶۴-۸۴۸۶-۰۱-۸

ISBN: ۹۶۴-۸۴۸۶-۰۱-۸

تیراژ: ۳۰۰۰

ناشر: نشر یاهو

چاپ اول ۱۳۸۳

سایت اینترنتی: [www.TaalimeHagh.com](http://www.TaalimeHagh.com)

کلیه حقوق محفوظ است.

.....	۱۳	یون منفی درمانی
..... ۱۶	۱۴	شیاتسو ماساژ درمانی
.....	۱۵	خود ماساژ درمانی
.....	۱۶	انرژی درمانی
.....	۱۷	گیاه درمانی
.....	۱۸	بازخوراند زیستی درمانی
..... ۱۶	۱۹	طب آیورودا
.....	۲۰	یوگا درمانی
..... ۱۶	۲۱	شکل درمانی
.....	۲۲	رادی استریا درمانی
.....	۲۳	پسیانیک درمانی
.....	۲۴	رادیو نیکز درمانی
.....	۲۵	اوستئوپتی درمانی
.....	۲۶	هرم درمانی
.....	۲۷	صوت درمانی
.....	۲۸	اورگان درمانی
..... ۱۶	۲۹	طبیعت درمانی
.....	۳۰	رولف درمانی
.....	۳۱	انعکاس درمانی
..... ۱۶	۳۲	غذا درمانی
.....		ضمیمه شفاگر الهی و برکت‌دهنده

## فهرست کامل کتاب

..... ۴	پیشگفتار مترجم
..... ۶	درآمد
..... ۸	پیشگفتار نویسنده
..... ۱۰	الگوی پزشکی مدرن و پزشکی مکمل
..... ۱۱	احتیاط
..... ۱۰	۱ سوزن درمانی
.....	۲ الکساندر درمانی
.....	۳ عطر درمانی
.....	۴ کایروپراکتیک درمانی
.....	۵ نمک درمانی
.....	۶ هومیوپتی درمانی
.....	۷ باخ درمانی (بج درمانی)
.....	۸ مگاویتامین درمانی
..... ۱۶	۹ رنگ درمانی
.....	۱۰ آب درمانی
.....	۱۱ هیپنوتیسم درمانی
.....	۱۲ مکروبیوتیک درمانی

بپردازیم. به وضعیت راننده نیز باید به همان اندازه توجه کرد، زیرا با بی‌اعتنایی به نقش اساسی ذهن (جنبه‌های احساسی - عاطفی) در سلامتی یا بیماری هر فرد، به دانشی و روشی ناقص و عاجز محدود می‌شویم. هر فرد انسانی شخصیتی مستقل است و لازم است با توجه به وضع محیط گذشته و کنونی، و زخم‌های روحی و نارضایتی‌ها و کجروی‌ها و پندارهای غلطی که داشته، درمان شود. متأسفانه این روش جامع و خردمندانه طب سنتی اصیل را که بهترین نمونه‌های آن را در طب آیورودای هندی و طب کهن تائوئیسم چینی می‌یابیم در طب مدرن متداول این روزگار (طب غربی) نادیده گرفته‌اند. با این حال، ادعا نمی‌شود که همه آنچه را که به نام پزشکی مدرن متداول می‌شناسیم نباید پذیرفت، بلکه باید توجه کرد که این نظام حاکم نگرشی و پردازشی ناقص و ناکافی و در مواردی، آسیب‌رسان دارد. درمان جامع (کلیت‌پرداز) درمانی شامل هر دو بعد روحی و جسمی است. با پذیرش لزوم اجرای هر دو بعد این درمان در کنار یکدیگر، دیگر نیازی نخواهد بود که طب مدرن متداول را رد کنیم.

## پیشگفتار مترجم

سازمان بهداشت جهانی، وابسته به سازمان ملل متحده، می‌گوید بیش از ۳۰ درصد دانشگاه‌های دنیا یک یا چند رشته درمانی پزشکی مکمل / طب تکمیلی را در برنامه تعلیم خود قرار داده‌اند و این رقم هر ساله رو به افزایش است. به عنوان مثال، در ایالات متحده آمریکا، ۲۷ درصد دانشکده‌های پزشکی، طبق آماري که در ابتدای دهه ۱۹۹۰ گرفته شده، چند رشته درمانی پزشکی مکمل را به طور رسمی و با تأیید مقامات رسمی بهداشت دولت فدرال در برنامه تعلیماتی خود قرار داده‌اند و به دانشجویان می‌آموزند. مقامات بهداشتی دولت فدرال امریکا گزارش می‌دهند که حداقل نیمی از مردم آن کشور (۱۴۲ میلیون) تاکنون نزد درمانگران پزشکی مکمل رفته‌اند. نارضایتی عامه مردم در سراسر دنیا از عملکرد نظام پزشکی حاکم و رویکرد روزافزون آنان به انواع رشته‌های درمانی پزشکی مکمل شکی باقی نمی‌گذارد که نیازی شدید به اطلاعات دست اول قابل اعتماد درباره درمان‌های مفید پزشکی مکمل وجود دارد.

...

\* \* \*

جسم انسان تنها بخشی از وجود او و فقط وسیله نقلیه اوست، برای سلامت رسیدن به مقصد کافی نیست که تنها به سلامت وسیله نقلیه

## الگوی پزشکی مدرن و پزشکی مکمل

پزشکی علم عدم قطعیت و هنر احتمالات است.  
(ویلیام آسلر- پزشک کانادایی)

پیش از آن که به انواع روش‌های درمانی پزشکی مکمل و آنچه هر یک از آن‌ها عرضه می‌کند بنگریم بهتر است الگوی کنونی پزشکی متعارف مدرن را که در کشورهای غربی فعال است و از غرب به سراسر دنیا پخش می‌شود بررسی کنیم. وقتی می‌گوییم پزشکی مکمل یعنی مکمل یک چیزی و آن چیز پزشکی مدرن غربی است. پزشکی مکمل را به زبان انگلیسی پزشکی جانشینی نیز می‌نامند ولی من در این کتاب هیچ قصد نداشته و ندارم که پیشنهاد کنم پزشکی مکمل را جانشین پزشکی حاکم کنیم. سی و دو روش درمانی که در این کتاب عرضه کرده‌ام مجموعه‌ای است که کلاً نمایانگر مفهوم عبارت پزشکی مکمل است: پزشکی یاری‌دهنده و تکمیل‌کننده، و لاغیر.

...

## پیشگفتار

نوشتن کتابی درباره درمان‌های پزشکی مکمل کاری آسان نیست. یک علت این دشواری شمار فراوان روش‌ها و مکتب‌ها و نظام‌های درمانی پزشکی مکمل است. دانشکده پزشکی دانشگاه رم نخستین گردهمایی بین‌المللی پزشکی مکمل را در سال ۱۹۷۳ برگزار کرد و کتابچه راهنمایی آن گردهمایی ۱۳۵ درمان گوناگون پزشکی مکمل را عرضه کرده بود. آشکار است که کتابی با حجم متوسط چون این همه آن‌ها را نمی‌توان عرضه کند. بنابراین، من بر آن روش‌ها و نظام‌های درمانی پزشکی مکمل تمرکز کرده‌ام که ۱- پیشینه‌ای برجسته دارند؛ ۲- وضعیت کنونی نسبتاً اطمینان بخش دارند؛ ۳- آینده‌ای امیدوار کننده یا احتمالاً خوب خواهند داشت؛ ۴- در ذات خود جالب توجه و احتمالاً ارزشمند هستند.

...

دکتر اندرو استنوی

## پزشکی مکمل چیست؟

عبارت پزشکی مکمل هر شکلی از پزشکی را شامل می‌شود که بیرون از روند اصلی پزشکی حاکم غربی، چنان که امروزه اکثریت پزشکان اجرا می‌کنند، باشد. پزشکی مکمل را گاهی پزشکی حاشیه‌ای و گاهی پزشکی غیرمتعارف، و گاهی به تحقیر، پزشکی شیادی یا شارلاتانی نیز نامیده‌اند زیرا اغلب درمانگران این مجموعه دوره آموزش رسمی پزشکی حاکم غربی را نگذرانده‌اند. به واقع و از دیدگاه تاریخی این پزشکی حاکم غربی است که پزشکی مکمل است زیرا بسیاری از روش‌های درمانی پزشکی مکمل قرن‌ها و حتی هزاران سال پیش از پیدایش پزشکی نوین غرب که تنها ۳۰۰ سال پیشینه دارد وجود داشته‌اند و اجرای گسترده می‌شده‌اند و هنوز در سراسر دنیا همچنان هستند. به عنوان مثال، نظام پزشکی سنتی چین با انواع روش‌ها و داروها و ابزارها و درمان‌های جالب خود دست کم چهار هزار سال پیشینه تاریخی و اجرایی دارد و صدها میلیون مردم چین هنوز معتقد به صحت دیدگاه‌ها و روش‌های آن و مجری درمان‌های آن هستند، همچنین است طب آیورودای هندی.

دانشمندان اروپایی باستان چون ارسطو و هیپوکراتس، و نزدیک‌تر به دوران معاصر، لئوناردو داوینچی (و البته دانشمندان شرقی) مسلماً کمک‌های برجسته به حرفه پزشکی کردند ولی آثار مثبت آنان بر تندرستی عامه مردم زمان خود بسیار اندک بودند. تا ۱۵۰ سال پیش

خشک کرده یا جوشانده و عصاره گیاهان دارویی و برخی روغن‌های گیاهی و شماری اندک مواد ساده یا ترکیبی غیرآلی چون نمک‌های معدنی تنها داروهای در دسترس برای بیش‌تر بیماری‌ها بودند. تنها در نیمه قرن نوزدهم بود که آگاهی از چگونگی ضدعفونی کردن ابزار جراحی امکان داد که جراحی‌های صحیح اجرا شوند و جراحی درمانی بخشی پایدار از پزشکی نوین شد. مسلم است که در قرن بیستم راهی دراز را پیموده‌ایم ولی برای بقای دراز مدت خود همان گونه که پیش‌تر نیز گفته شد کار قابل توجهی نکرده‌ایم. واقعیت ساده این است که گرچه عامه مردم امروزه از برخی بیماری‌های متفاوت با روزگاران پیشین می‌میرند. ولی سن مرگ آنان همان است یا تقریباً همان است که در روزگاران پیشین برای اجداد دور آنان بود. کل آنچه نظام پزشکی نوین می‌تواند کند درمان شماری اندک بیماری‌های حاد، برخی عفونت‌ها، و آرام‌تر کردن برخی دردها و ناراحتی‌ها در سطح گسترده بین‌المللی است. اما منصفانه که بنگریم، در کنار آن توفیق محدود، زیان‌های جانبی بسیار از داروها پدید آمده‌اند، میلیون‌ها مردم در اثر اشتباهات پزشکی و بی‌توجهی پزشکان و پرستاران کشته شده یا علیل شده‌اند، بیماری‌های خطرناک و بعضاً کشنده ایاتروژنیک گریبانگیر بشر شده‌اند؛ و انواع جراحی‌های غیرضروری و فانتزی که هزینه گران دارند و اغلب رنج‌های پایدار تولید می‌کنند رایج گشته‌اند که به عنوان نمونه‌هایی از ده‌ها مورد آن‌ها می‌توان موارد زیر را نام برد: جراحی آپاندیس سالم، لوزتین، کیسه صفرا، غده پرستات از انواع

مهم است به این واقعیت توجه شود که حتی در کشورهای دنیای سوم آن‌گاه و آنجا که خدمات پزشکی نوین غربی در دسترس است بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند که از نظام‌های طب بومی خود، خواه طب آیورودا یا طب گیاه‌دارویی یا طب سوزنی یا طب هومیوپتی یا ماساژ شیاتسو و غیره باشد، استفاده کنند. سازمان بهداشت جهانی تعهد کرده: «پرداخت واقع بینانه به پزشکی مکمل را تقویت کند؛ فواید پزشکی مکمل را با استفاده از علوم جدید بررسی و معرفی کند تا بتواند مردم را از روش‌های بی‌اثر یا زیانمند رویگردان کند و به اجرای روش‌های سودمند تشویق کند؛ بکوشد آن دانایی‌ها و مهارت‌های پزشکی مکمل را که ارزشمند بودن آن‌ها مسلم است با دانایی‌ها و مهارت‌های همگون پزشکی متعارف ترکیب کند.» و یک گزارش سازمان بهداشت جهانی می‌گوید «زمان درازی است که نظام‌های پزشکی متعارف غربی و پزشکی مکمل در تضاد با یکدیگر راه‌های جداگانه رفته‌اند». با این حال، آیا اهداف آن‌ها یکسان نیستند- بهتر کردن تندرستی بشریت، و از طریق آن، افزایش کیفیت زندگی؟ تنها مردم ناآگاه یا بی‌بصیرت تصور می‌کنند که آن دو نظام چیزی ندارند از یکدیگر یاد گیرند.

تقریباً همه کشورهای دنیا نظام‌های طب سنتی خاص خود را دارند. مثلاً در چین طب سنتی مجموعه‌ای است که مهم‌ترین اجزای آن طب سوزنی و طب گیاهی دارویی و دو سه گونه ماساژ طبی هستند؛ طب سنتی در هند ترکیبی است از آیورودا و گیاه دارویی و یوگا که

به اصطلاح جراحی‌های نرم، و جراحی ستون فقرات و گردن، بن شست دست، مفصل شست پا، و مفصل‌های روماتیسمی یا آرتروزی از انواع به اصطلاح جراحی‌های سخت یا استخوانی.

...

### پزشکی مکمل در اطراف دنیا

پزشکی مکمل در همه فرهنگ‌های بشری به اشکال و درجاتی کمابیش وجود داشته و دارد، و با عناوین طب بومی، طب سنتی، طب طبیعی، طب مردمی نامیده می‌شود. پیشینه آن در برخی از فرهنگ‌ها به هزاران سال می‌رسد. آن گروه پزشکان که با بیزاری یا ترس یا احساس خطر به آن می‌نگرند آن را طب حاشیه‌ای یا پزشکی غیررسمی می‌نامند، ولی پزشکان واقع‌بین‌تر و روشنفکرتر آن را پزشکی مکمل می‌نامند. چون آشکار است که دو سوم مردم دنیا (بیش‌تر در کشورهای دنیای سوم) تکیه شدید به پزشکی مکمل دارند، سازمان بهداشت جهانی که از ارگان‌های سازمان ملل متحده است چند سال پیش اعلام کرد قصد دارد رواج بیش‌تر روش‌های مفید پزشکی مکمل را در سراسر دنیا تشویق و تقویت کند تا بتوان در آینده‌ای نزدیک به «تندرستی برای همه» دست یافت؛ امیدی که تاکنون تحقق نیافته است.

نظام هومیوپتی نیز از ۱۵۰ سال پیش به آن افزوده شده است؛ این هر دو کشور به غذا درمانی نیز اهمیت بسیار می‌دهند. طب سنتی برای فرانسوی‌ها ترکیبی از گیاه‌دارویی و شفابخشی مغناطیسی است؛ طب سنتی در بریتانیا مجموعه‌ای است از گیاه‌دارویی و روش الکساندر و باخ و هومیوپتی و نمک‌دارویی؛ آلمانی‌ها مخلوطی از هومیوپتی و کایروپراکتیک و گیاه‌دارویی و نمک‌دارویی دارند، و استفاده از اصول شکسته‌بندی استخوان بین همه آن‌ها مشترک است. اما از قدیم همراه حکمت عامه پندارها و باورهای خرافی نیز آمده‌اند و این خرافات به شیب‌دان زمینه و امکان داده‌اند که مردم ساده‌لوح را بفریبند و مردم فریبی‌ها یکی از دلایلی بوده که نظام پزشکی نوین غربی کوشیده طب سنتی و طبیعی را از صحنه فعالیت پزشکی کلاً خارج کند. و توده‌های مردم تصور کرده‌اند که روش‌های جدیدتر و گران‌تر پزشکی باید بهتر باشند، و تحت نفوذ تبلیغات گمراه کننده اعضای حرفه پزشکی و به ویژه شرکت‌های داروسازی باور کرده‌اند که هر چیزی که خارج از نظام پزشکی و داروسازی نوین غربی باشد پوچ یا زیانمند است. حاصل این که در بیش‌تر کشورها کسانی که پزشک نبوده و فقط جويا یا حافظ برخی منافع مالی خاص بوده‌اند قوانینی محدود کننده برای تسلط بر همه جوانب و اجرايات پزشکی و بر ضد پزشکی مکمل بر جوامع تحمیل کرده‌اند.

...

### احتیاط

این کتاب یک کتاب خود یاری نیست. داروها/ درمان‌هایی که در این کتاب عرضه شده‌اند تنها در دست‌ان درمانگری کار کشته و صادق امن هستند و پیشنهاد نمی‌شود که خواننده به استفاده از آن‌ها یا اجرای آن‌ها روی خود پردازد.

هرجا گفته‌ام که یک درمان در موردی خاص یا تحت گروهی شرایط خاص مفید بوده است نمی‌توانم اطمینان دهم که همان نتایج مطلوب را برای هر خواننده‌ای تولید خواهد کرد. چنین اطمینانی و تضمینی در نظام پزشکی نوین غربی نیز غیر معقول است.

اگر خواننده‌ای مشکل پزشکی دارد، بهتر است ابتدا به ملاقات پزشک آشنا و معتمد خود رود، و اگر آن پزشک و همکارانش نتوانستند کمکی ارزشمند به او کنند، آن‌گاه باید نزد درمانگر پزشکی مکمل برود. اما ترجیحاً نزد درمانگری که به روش هندیان، که پیش‌تر ذکر کردیم، آموزش‌های لازم را در علوم پایه پزشکی گرفته باشد.



## سوزن درمانی

### تعریف

آنچه سوزن درمانی می‌نامیم درمانی متکی به این اصل است که نوعی ارتباط عصبی بین اندام‌های بدن و سطح خارجی بدن هست. آن گاه که اندامی بیمار یا عضوی دردناک می‌شود مکان‌هایی خاص روی سطح خارجی بدن یا به واقع زیر پوست بدن که آن‌ها را نقاط سوزنی می‌نامند حساس یا بهتر است بگوییم حساس‌تر می‌شوند. شخص بیمار خود گاهی آن نقاط حساس‌تر شده را حس می‌کند یا ممکن است تنها وقتی درمانگری ماهر آن نقاط را فشار می‌دهد حالت برجسته و غیرعادی آن‌ها را حس کند. درمانگران چینی می‌گویند این نقاط حساس‌تر شده پس از درمان، خواه درمان سوزنی یا درمان پزشکی متعارف یا درمان هومیوپتی و غیره باشد، ناپدید می‌شوند. سوزن درمانی آن نقاط سوزنی را با سوزن‌هایی خاص تحریک می‌کند و این تحریک به شکلی صورت می‌گیرد که فعالیت آن نقاط را تعدیل کند و از این طریق اندام بیمار شده را شفا دهد، یا درد بیمار را تسکین دهد، یا او را بیهوش کند، یا آثار مطلوب دیگر تولید کند.

### زمینه

سوزن درمانی یک دانش فنی باستانی چین است که پیشینه‌اش به زمان آغاز تاریخ بشر می‌رسد. حکایت شده است که ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد برخی هوشمندان چینی دیدند که بیماری‌های مزمن سربازانی که زخم‌های سطحی با تیر و کمان خورده بودند به خودی خود خوب شدند. خواه آن حکایت حقیقت داشته باشد یا نه، چینیان نظامی طبی را که با فرو کردن سوزن‌هایی خاص در نقاطی خاص از سطح بدن انسان‌ها دردها و بیماری‌های آنان را درمان می‌کرد پروردند.

گرچه عنوان این روش اشاره به استفاده از سوزن‌ها دارد سوزن‌ها ضروری نیستند و در روزگار کهن گاهی از تراشه‌های سنگی به جای آن‌ها استفاده می‌شد. برخی روستاییان آفریقایی با خاریدن شدید نقاطی خاص از سطح بدن بیماری‌ها را درمان می‌کنند؛ قبایل اسکیمو از تکه سنگ‌های لبه تیز به همین قصد استفاده می‌کنند؛ یک قبیله وحشی در جنگل‌های آمازون برزیل تیرهای سوزن مانند را با نی دمیدنی روی نقاط سوزنی سطح بدن شخص بیمار پرتاب می‌کند. سوزن‌های آهنی در عصر آهن وارد این نظام طبی شدند ولی احتمالاً این روش پیش از عصر آهن وجود داشته و درمانگران آن از تراشه چوب‌های نوک تیز یا خارهای بلند گیاهان خاردار استفاده می‌کرده‌اند. برخی درمانگران چینی حدود ۲۵۰۰ سال پیش از میلاد تصور می‌کردند که فلزات متفاوت که در ساخت سوزن‌ها استفاده می‌شدند آثار متفاوت در بدن می‌گذاشتند.

می‌شود علتش این است که رگ‌های عصبی که به آن دو مکان می‌روند رشته‌های مشترک دارند و مغز «گول می‌خورد» و می‌پندارد دردی که از یک مکان می‌آید از مکان دیگر است.

تفاوت بین پزشکی حاکم غربی و سوزن درمانی این است که پزشکان از این نشانه‌های سطحی بیماری درونی تنها برای تشخیص بیماری استفاده می‌کنند ولی درمانگران سوزن درمانی آن‌ها را برای درمان نیز به کار می‌گیرند.

اطبای چینی آن هزار نقطه سوزنی را در چهارده گروه اصلی طبقه بندی کرده‌اند. همه نقاطی که متعلق به یک گروه اصلی هستند در یک خط روی سطح بدن که مریدیان نامیده می‌شود قرار دارند. دوازده مریدیان همه اندام‌های درون تنه که عبارتند از: ریه‌ها، روده کوچک، قلب، طحال، معده، روده بزرگ، مثانه، کلیه‌ها، کیسه صفرا، جگر، پریکاردیوم (کیسه دو لایه که قلب و ابتدای شاهرگ‌ها درون آن هستند)، غده‌های درونی و چندی دیگر را کنترل می‌کنند و دو مریدیان دیگر که در وسط تنه هستند (یکی در جلو تنه و دیگری در پشت تنه) دیگر اندام‌ها را کنترل می‌کنند.

مریدیان‌ها چنان که به نظر می‌رسند ساده نیستند زیرا تحریک نقاط سوزنی در طول یک مریدیان نه تنها بر عضو پیوسته به آن اثر می‌گذارد بلکه اعضای که در حالت جنینی با آن عضو پیوند رشد داشته‌اند نیز تأثیری از آن تحریک می‌گیرند. افزون بر این‌ها،

قرن‌ها پس از آن آشکار شد که آن تصور حقیقت ندارد و اکنون مسلم است که نوع فلز سوزن‌ها نقشی در درمان سوزنی ندارد. آنچه مهم است شیوه استعمال سوزن‌هاست. سوزن‌هایی که امروزه در این درمان استفاده می‌شوند همگی از فولاد ضد زنگ ساخته می‌شوند که ضد عفونی کردن آن‌ها بهتر باشد.

گرچه پیشینه سوزن درمانی به آغاز و حتی شاید پیش از آغاز تاریخ بشر می‌رسد، نژاد چینی بود که نخستین بار آن را نظام‌مند کرد و نخستین کتاب واقعاً ارزشمند سوزن درمانی را حدود ۲۰۰ سال پیش از میلاد نوشت و تکثیر کرد...

## سوزن درمانی چیست؟

...

درمانگران چینی حدود هزار نقطه سوزنی را روی پوست بدن انسان مشخص کرده‌اند. پزشکی متعارف حاکم نیز شماری از آن‌ها را علائم نشانگر بیماری می‌شناسد ولی با اسامی دیگر می‌نامد. پزشکان معمولاً می‌دانند که بیماری یک عضو بدن می‌تواند درد یا حساسیت و حتی گاهی تغییرات پوستی برجسته و ناراحت کننده در نقاطی از بدن که دور از آن عضو هستند پدید آورد. مثلاً وضعیتی ناراحت کننده نزدیک پرده حجاب حاجز می‌تواند دردی در رأس شانه تولید کند. تصور

مسئله افکند. آنان می‌گویند نوعی دروازه یا دریچه در سطوح متفاوت نخاع وجود دارد. این دریچه‌ها گاهی بسته می‌مانند و به هیچ نوع محرک درد اجازه عبور و رسیدن به مغز را نمی‌دهند. این فرضیه بسیار پیچیده است و با رشد عصب‌شناسی دائماً تعدیل می‌شود ولی به زبان ساده می‌توان شرح داد که چنین می‌گوید: این دریچه‌ها یا تقاطع عبوری در نخاع، دائماً با دو گونه محرک بمباران می‌شوند. یک گونه می‌کوشد آنها را بگشاید و گونه دیگر می‌کوشد آنها را ببندد. وضعیت حاصل معمولاً به نفع گونه‌ای است که می‌کوشد دریچه‌ها یا روزنه‌ها را ببندد و چنین است که ما بیش‌تر اوقات دردی حس نمی‌کنیم.

ما هنوز نمی‌دانیم که میدان‌های انرژی یا الکترومغناطیسی بدن (که طب سنتی چین نیروی حیات «چی» می‌نامد) چگونه عمل می‌کنند ولی می‌دانیم که آنها وجود دارند. نکته‌ای که توجه به آن مهم است تأثیر پذیری نقاط سوزنی از افکار و عواطف است. حالت ذهنی و روانی و نگرش فکری شخص بیمار می‌تواند در شارژ برقی نقاط سوزنی تغییر تولید کند و نتیجه سوزن درمانی را تغییر دهد.

...

عارفان و دانشمندان چینی از نوعی انرژی بدنی به نام چی صحبت می‌کنند که ۲۵ بار روزانه و ۲۵ بار شبانه در مریدان‌های بدن می‌گردد. آنان از نقش‌های متقابل دو نیروی یین و یانگ که نیروهای

مریدان‌ها شاخه‌های فرعی دارند که بر محیط نزدیک به عضو مربوطه اثر می‌گذارند.

این مریدان‌ها بخش‌هایی از آن چیزی هستند که ما را وادار به کنش و واکنش می‌کند.

...

پروفسور رانولد ملزک که یکی از برجسته‌ترین پژوهشگران مسئله درد است در مقاله‌ای که در مجله درد چاپ شده می‌نویسد:

«... فشار بر نقاطی خاص از بدن با الگوهای خاص درد پیوند دارد، و تحریک کوتاه و شدید آن نقاط با سوزن‌ها رهایی طولی مدت از درد تولید می‌کند».

اینکه چرا آن‌گونه تحریک در تسکین درد مؤثر است، هنوز دقیقاً شناخته نشده است ولی تحقیقاتی جالب در ایالات متحده آمریکا ثابت کرده‌اند که مغز انسان در واکنش به سوزن درمانی گروهی مواد طبیعی تسکین دهنده درد که به آنها اندورفین می‌گویند تولید می‌کند. آزمایش‌ها نشان داده‌اند که مقدار اندورفین در مایع نخاع معتادان به هروئین کم‌تر از حد طبیعی است و این ممکن است علت موفقیت سوزن درمانی در بهبود چنان معتادانی باشد.

...

فرضیه‌ای که دو نفر از برجسته‌ترین پژوهشگران پدیده درد در دنیا، رانولد ملزیک و پتريکوال، عرضه کرده‌اند شاید پرتویی روشنگر بر این

روش‌ها داغ فیتیله‌ای نام دارد که سوزاندن هر می از برخی گیاهان خشک روی نقاط سوزنی است...

آن گاه که درمانگر مکان نقطه را دقیقاً مشخص کرده است، او سوزن را در آن فرو می‌کند و از چند ثانیه تا چند دقیقه در آن باقی می‌گذارد. برخی درمانگران انتهای آزاد سوزن را با نوک انگشتان می‌لرزاند که نقطه سوزنی را بیش‌تر تحریک کنند، و درمانگرانی دیگر تنها سوزن را در نقطه مربوط فرومی‌کنند و تا زمان بیرون کشیدنش آن را حرکت نمی‌دهند. این تفاوت مربوط به نگرش و تجربه درمانگر است...

### بیماری‌های شفاگیر از سوزن درمانی

... تنها شرط استفاده از سوزن درمانی این است که فرایند بیماری باید مولود تغییرات فیزیولوژیکی باشد بنابراین فایده‌ای ندارد که سوزن درمانی را برای رفع سنگ کلیه یا آرتروز پیشرفته به کار گیرند. بیماری‌هایی که بهترین واکنش را به سوزن درمانی نشان می‌دهند بدکاری‌های کوتاه مدت فرایندی فیزیولوژیکی هستند مانند سردرد، بیماری‌های حاد دستگاه تنفس، روماتیسم حاد، مشکلات قاعدگی زنانه، مشکلات اندام‌های هضم غذا، اختلال‌های گوناگون دستگاه عصبی، و دردهای گوناگون، بنابراین منصفانه است که بگوییم سوزن

اصلی هستی هستند صحبت می‌کنند. نیروی ین و نیروی ینگ خیلی بیش از تصویری هستند که مردم غرب از نیروهای متضاد (خیر و شر، سرد و گرم، مذکر و مونث، تاریک و روشن، و غیره) دارند.

آن دو بر همه جهان حکم می‌رانند. نیل بوهر، فیزیکدان دانمارکی برنده جایزه نوبل فیزیک که یکی از بنیان‌گذاران علم مکانیک کوانتوم است، جمله‌ای گفته که ضرب‌المثل و اصلی مشهور در محافل علمی - فلسفی شده ولی به نظر می‌رسد که او نمی‌دانست اصل آن عبارت از تائوئیست‌های چین باستان بوده: «هماهنگی طبیعت حاصل برخورد نیروهای متضاد است». چینیان می‌گویند اعضای بدن یا از نوع ین (اندام‌های توپر) یا از نوع ینگ (اندام‌های توخالی یا تقریباً تو خالی) هستند، و آنان باور دارند که حفظ تندرستی متکی به تعادل انرژیایی بین دو نیروی ین و ینگ در بدن است...

### چگونگی اجرا

مهارت اصلی در سوزن درمانی این است که دقیقاً کجای پوست تحریک شود که نتیجه مطلوب کسب شود. نقاط سوزنی را معمولاً با سوزن‌های خاص تحریک می‌کنند ولی از روش‌ها و وسایل دیگر تحریک آن نقاط نیز به طور گسترده استفاده می‌شود. یکی از آن

درمانی به واقع بیماری‌هایی را درمان می‌کند که بالقوه اصلاح‌پذیر باشند.

... تحقیقی پزشکی در بخش جراحی دانشکده پزشکی چونگ شن در ایالت کنتون چین ۳۶ مورد آپاندیسیت حاد، ۱۰ مورد دمل آپاندیس، و ۳ مورد آپاندیس سوراخ شده که آماس صفاقی داشتند بررسی کرد. همه آن‌ها را با سوزن درمانی علاج کرده بودند (در ده مورد آن‌ها افزون بر سوزن‌ها از داروهای گیاهی نیز استفاده شده بود). در همه موارد فوق بی‌نیاز به جراحی یا داروهای آنتی‌بیوتیک یا هر روش و فرایند دارو درمانی دیگر که در نظام پزشکی متعارف حاکم غربی ضروری می‌دانند نتایج درمانی خوب به دست آمده بودند. سی مورد از سی و شش مورد آپاندیسیت حاد در یک هفته از بیمارستان مرخص شده بودند.

در تحقیق دیگر در انگلستان، ۴۰ بیمار را که همگی سردرد مزمن داشتند و هر یک را حداقل دو پزشک عمومی و متخصص کوشیده بودند درمان کنند و نتوانسته بودند یکی پس از دیگری نزد درمانگر طب‌سوزنی آوردند. هشتاد درصد گروه کاملاً درمان شدند و بقیه به جز سه نفر که هیچ بهبودی نیافتند بهبودی قابل توجه نشان دادند. این اندازه توفیق درمانی در هر استاندارد پزشکی که تصور کنیم توفیقی برجسته است و مسلم است که نظام پزشکی متعارف حاکم غربی نمی‌تواند با آن برابری کند.

...

## رنگ درمانی

### تعریف

استفاده از رنگ (معمولاً به شکل نور رنگی) برای تولید آثار شفابخش را رنگ درمانی می‌نامند.

### زمینه

رنگ درمانی یک روش پسند روز تازه پدید آمده نیست و پیشینه کهن دارد. این روش درمانی را هزاران سال پیش در معابد «نور و رنگ شفابخش» در منطقه هلیوپولیس مصر باستان، و در یونان پیش از میلاد مسیح، و در فرهنگ‌های باستانی چین و هند استفاده می‌کرده‌اند.

نفوذ رنگ‌ها و اثرگذاری آن‌ها را در بدن انسان به طرق گوناگون ثابت کرده‌اند. پژوهش‌های متعدد درباره علل ترجیح رنگی بر رنگی دیگر، آثار رنگ‌ها بر ذهن آدمی، بر رفتار آدمی، بر حس تعادل فکری و جسمی، در تولید شادمانی یا افسردگی، در تولید آرامش و یا بیقراری، و چندی موارد دیگر سال‌ها در جریان بوده‌اند و آثار رنگ‌ها را در زندگی انسان نشان داده‌اند. پژوهش‌های جدیدتر سال‌های اخیر نیز گزارش داده‌اند که استفاده دقیق از رنگ‌هایی خاص می‌تواند آثار

تالار زرد رنگ گرد می‌آمدند همه اسباب‌های بازی‌های فکری آن تالار رایا شکستند یا دزدیدند، ولی چنان پدیده‌ها در دو تالار دیگر اتفاق نیفتاد. هیچ توضیحی برای چنان رفتار ناپسند به غیر از رنگ تالار یافت نشد. این دستاورد پژوهشی زمینه فرضیه پردازیه‌های روانشناختی و جامعه‌شناختی شده و از جمله آن‌ها یکی این است که شمار چگونگی تبه‌کاری در هر خیابان شهر بستگی به رنگ نور چراغ‌های آن خیابان دارد. پاسخ قطعی به این گونه مسائل نظری را پژوهش‌های بیش‌تر عرضه خواهند کرد.

مسئله‌ای جدا از رنگ‌ها ولی مربوط به آن‌ها این است که تنها رنگ‌ها نیستند که بر ما نفوذ دارند و آثار گوناگون بر ما می‌گذارند، شکل شیء نیز بی‌تردید آثاری بر انسان دارد. اشکال اشیاء مختلف دلالت بر تولید آثاری با ریشه‌های عمیق روانی بر انسان دارند، و آن گاه که اشکال اشیاء را با رنگ‌ها پیوسته می‌کنیم یا به طریقی ربط می‌دهیم کل موضوع پیچیدگی و شگفتی بیش‌تر می‌یابد. تئوگیمبل که یکی از مشهورترین رنگ‌درمانگران انگلستان است در تحقیقی که روی ۱۱۰۰ آدم بالغ در انگلستان انجام داده گزارش می‌دهد که نه تنها بیش‌تر مردم رنگ آبی را به رنگ‌های دیگر ترجیح می‌دهند بلکه رنگ‌ها و شکل‌های اشیاء را به طریقی شگفت‌انگیز به یکدیگر ربط می‌دهند. او در تحقیق خود به آن گروه ۱۱۰۰ نفری ۹ شکل متفاوت را که شامل خط ساده مستقیم، خط منحنی، دایره، مربع، ستاره پنج‌پر و غیره بودند نشان داد و واکنش‌های آنان را ثبت و بررسی کرد.

مفید در سلامتی و تعادل فکر، در آرامش جسمی و روانی، در بازیابی سریع‌تر تندرستی در دوران نقاهت و در تحریک یا تشویق مثبت کودکان کودن داشته باشد. رنگ‌های خاص بی‌تردید آثار اقتصادی (فروش تولیدات، خدمات)، آثار اجتماعی (کسب اعتماد و احساس رضایت یا تحریک و تشویق توده‌های مردم و بسیاری موارد دیگر)، آثار جنسی (تحریک یا جذب جنس مخالف)، آثار روانی (خوشحالی یا افسردگی)، آثار تعلیمی و تربیتی (به ویژه برای کودکان)، و چندی دیگر دارند. رنگ زرد را در آیین بودائیسیم، رنگ کاه گلی را در آیین تصوف، رنگ سرخ را در آیین کمونیسیم، و رنگ سیاه را در مراسم سوگواری همه ملل بر رنگ‌های دیگر ترجیح می‌دهند.

محبوب‌ترین رنگ‌ها بین عامه مردم غرب رنگ آبی است. چند بررسی اجتماعی گزارش داده‌اند که حدود ۱۳ مردم رنگ آبی را بیش‌تر از هر رنگ دیگری می‌پسندند. پس از آن رنگ سرخ می‌آید با نیمی از محبوبیت رنگ آبی (حدود ۱۶ تا ۱۷ درصد). نفرت‌انگیزترین رنگ، بنابه تحقیق روانشناسی به نام گرنجر از دانشگاه دورهام، رنگ زرد است. چندی پیش در انستیتوی هنرهای معاصر لندن درون سه تالار را سه رنگ متفاوت زدند و در هر سه آن‌ها تعدادی اسباب‌های بازی فکری که شکل و شمار یکسان داشتند و همگی به همان رنگ تالار بودند قرار دادند. یک تالار به رنگ سیاه، دیگری به رنگ سبز، و سومی به رنگ زرد بود. حاصل این که پس از چند روز افرادی که در

دید که هریک از افراد گروه پیش از طبقه‌بندی می‌پرسد که اشیاء در دسترس را باید براساس شکل یا رنگ آن‌ها طبقه‌بندی کند. به هر حال ما درباره اهمیت و ماهیت رابطه بین رنگ و شکل هنوز خیلی کم می‌دانیم. برخی فرهنگ‌های باستان شناختی عمیق از این مسئله داشته‌اند و آثاری که نمودارهای جالب آن شناخت هستند باقی گذاشته‌اند ولی من اینجا بیش از این به این مسئله نمی‌پردازم.

آشکار است که رنگ‌ها به طرق گوناگون بر زندگی ما اثر می‌گذارند. همگی تشخیص می‌دهیم که چقدر وابسته به رنگ‌های خاص در کفش و لباس و آرایش و لوازم خانگی و اسباب کار در محیط زندگی خود هستیم. رنگ‌های مو و ناخن و لب از پر فروش‌ترین تولیدات در سراسر دنیا هستند، و نیازی نیست که به نقش و اهمیت رنگ پوست انسان اشاره‌ای کنیم. اما اگر تصور می‌کنید که آن وابستگی‌ها ربطی به خواص درمانی رنگ‌ها ندارند اشتباه می‌کنید زیرا بنابه تأکید روانشناسان و مردم‌شناسان و کارشناسان روش رنگ درمانی، نقش رنگ در زندگی ما خیلی مهم‌تر از تنها قشنگ‌تر کردن ظاهر چیزها یا ظاهر خویشتن است. متأسفانه این موضوع نیز چون بعضی دیگر رشته‌های پزشکی مکمل، آن‌گاه که مسئله ثابت کردن آن پیش کشیده می‌شود، وارد پهنه انرژی‌های نادیدنی یا به قول شکاکان وارد پهنه ماوراءالطبیعه می‌شود و فهم آن برای غربی‌ها دشوار می‌گردد.

بیش از یک سوم آن گروه شکل ستاره پنج‌پر را بر هر شکل دیگر ترجیح دادند. شکل دایره دومین شکل محبوب بود با  $22/3$  درصد ترجیح، و شکل موجی با  $14/8$  درصد سومین جایگاه محبوبیت را کسب کرد. خطوط ساده کم‌ترین محبوبیت را بین افراد گروه داشتند. آن‌گاه که از آنان پرسیده شد تصور می‌کنند هر شکل چه رنگی باید داشته باشد،  $38/8$  درصد افراد گروه گفتند که ستاره پنج‌پر بهتر است زرد رنگ باشد! تنها دو درصد گروه آن شکل را به رنگ سیاه انتخاب کردند. این نتایج شگفت‌انگیزند زیرا بیش‌ترین افراد گروه به محبوب‌ترین شکل منفورترین رنگ را دادند. برعکس آن، به شکل خط ساده افقی که کم‌ترین محبوبیت شکلی را داشت  $37/6$  درصد افراد گروه رنگ سیاه دادند و تنها  $3/8$  درصد افراد به آن خط رنگ زرد دادند.

واکنش ما به رنگ به احتمال زیاد واکنشی عاطفی است در حالی که واکنش ما به شکل واکنشی فکری است. روانشناس مشهور دیویدکتس در تحقیقی کلاسیک از گروهی کودکان خواست که دوایری سبزرنگ را با مجموعه‌ای از دوایر سرخ رنگ و مثلث‌های سبز رنگ کنارهم بچینند. کودکان بی‌درنگ هر شکل را کنار شکل هم‌رنگ آن گذاشتند یا به عبارت دیگر اشیاء را با رنگ آن‌ها طبقه‌بندی کردند. او همین آزمایش را با گروهی بزرگسال انجام داد و

جذب و دفع و تغییر و تبدیل‌های خاص هستند، بنابراین وارد کردن بی‌توجه یا ناآگاهانه عناصر شیمیایی غیرآلی (داروهای مصنوعی و فلزات و شبه فلزات و دیگر مواد معدنی) درون دستگاهی آلی (بدن آدمی) مانند این است که به طفلی براده فولاد بخورانیم که او را قوی‌تر کنیم...

### چگونگی عملکرد روش رنگ درمانی

رنگ درمانی تا حدودی شبیه صوت درمانی عمل می‌کند. ابتدا باید به یاد داشته باشیم که هر سلول زنده بدن انسان به واقع نوعی باتری منفرد تولید کننده نیروهای زندگی است. ماهیت دقیق این نیروها را دانشمندان هنوز به درستی نمی‌شناسند ولی علوم جدید هر ساله چند گامی به شناخت آن‌ها نزدیک‌تر می‌شوند. این نیروها را سرودها یا نواهای حیات نامیده‌اند؛ آن‌ها را مربوط به انرژی‌هایی چون انرژی اورگان (بنگرید به فصل اورگان درمانی) دانسته‌اند؛ آن‌ها را جلوه‌های بدن انرژی‌ی نادیدنی انسان دانسته‌اند؛ و تجربیات متعدد ثابت کرده‌اند که در شرایطی خاص و با دستگاه‌هایی چون دوربین عکاسی کرلیان که روس‌ها اختراع کرده‌اند می‌توان از آن‌ها عکس گرفت. در روش صوت درمانی نوعی امواج صوتی که فرکانس‌های خاص دارند برای تولید تغییر در الگوی ارتعاش‌های سلول‌های منفرد (یا اندامی از بدن) به کار گرفته می‌شود تا آن‌ها را به حالت تندرستی پیشین بازگرداند. پژوهشگران رنگ درمانی می‌گویند که همین فرایند در رنگ درمانی و

گرچه رنگ درمانی یک روش درمانی باستانی است تا سال ۱۹۳۳ کتابی معتبر به یکی از زبان‌های اروپایی درباره آن در دسترس نبود. در آن سال دانشمندی هندی به نام دینشاه قادیالی دایره‌المعارفی سه جلدی با عنوان *The Spectro Chrometry Encyclopedia* چاپ کرد و شناخت رنگ درمانی و تعلیم و تربیت درمانگران این رشته به واقع پس از چاپ آن کتاب به زبان انگلیسی آغاز شد. او در دایره‌المعارف خود بر نکته‌ای مهم تأکید می‌کند: رنگ‌ها دارای نیروهای شیمیایی در فرکانس‌های عالی رتبه هستند و این نیروها چنان ظریف و نادیدنی هستند که ما معمولاً به توان و کیفیات و آثار آن‌ها دسترسی ادراکی نداریم. امروزه دانشمندان فیزیک و شیمی به یاری علم جدید طیف‌شناسی یا طیف‌نگاری توانسته‌اند برخی موضوعات کتاب دینشاه قادیالی را به شکلی قابل فهم‌تر توضیح دهند.

عناصر شیمیایی که در آتش می‌سوزند رنگی خاص هر عنصر تولید می‌کنند، و این رنگ اساسی است که قادیالی می‌گوید زمینه تندرستی است یا باید باشد. او می‌گوید نور به ظاهر سفید همه رنگ‌های طیف رنگ‌ها را با تعادلی هماهنگ دارد اما هرگاه که توانایی‌ها و کیفیات طیف بدن را با افزودن رنگی نامناسب یا به قول او رنگی غلط تغییر می‌دهیم باید انتظار پیدایش آشفستگی (بیماری) در بدن را داشته باشیم. او می‌گوید مواد غذایی، داروها، سموم، و به طور کلی همه مواد شیمیایی توان‌ها و انرژی‌های فعال دارند زیرا اتم‌های آن دائماً در حال



نور درمانی (۷۹) برای بازگرداندن سلول‌ها یا اندام‌ها به سلامتی پیشین به کار می‌رود.

...

### چگونگی اجرای این روش

... آقای جوالا پراسادا که زمانی مشهورترین رنگ درمانگر هندوستان بود معمولاً با بررسی رنگ چشمان و ناخن‌ها و ادرار فرد بیمار تشخیص می‌داد که او به چه رنگی نیاز دارد. توضیح او چنین بود «مثلاً اگر شخصی نیازمند رنگ سرخ باشد چشمانش متمایل به رنگ آبی و ناخن‌هایش متمایل به رنگ آبی و ادرارش به رنگ سفید و آبی خواهند بود. البته باید به یاد داشت که نیازهای افراد متفاوتند و برخی نیازمند اندکی رنگ سرخ هستند و برخی دیگر به مقداری بیش‌تر نیاز دارند و همین‌گونه است در مورد هر رنگ دیگری. و مقدار تجویز رنگ و تکرار آن بستگی به درجه نیاز به آن رنگ در بدن شخص بیمار دارد». به این طریق است که رنگ درمانگر با استفاده از عوامل و ابزار خاص و تجربه و آگاهی شخصی خود و به ویژه به یاری حس ششم خود، که درک آن برای مردم معمولاً دشوارتر از همه است، تعیین می‌کند که بیمارش به چه رنگی نیاز دارد و آن را به چه مقدار و چگونه باید به بدن او عرضه کرد.

رنگ‌ها را می‌توان به راه‌ها و روش‌های گوناگون به بیمار داد. یکی از آن‌ها استفاده از پرتو خورشید است. همه می‌دانیم در روزهایی که آسمان بی‌ابر و پرتو خورشید درخشان است احساسی خیلی بهتر از روزهای ابری خاکستری رنگ داریم. فواید درمانی تابش پرتو خورشید، هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی، اگر استفاده افراطی از آن نشود، کاملاً شناخته شده و غیرقابل انکارند. رنگ درمانگران از پرتو خورشید به طریقی دقیقاً کنترل شده استفاده می‌کنند و ...

رنگ درمانگران می‌گویند عملکرد اصلی رنگ‌ها در بدن انسان از طریق خوردن غذاهای طبیعی مناسب است. همه سبزی‌ها و میوه‌ها، و همچنین مواد معدنی غیرآلی، رنگ‌های خاص خود را دارند. مثلاً شخصی که نیاز به رنگ سرخ برای ایجاد تعادل و هماهنگی در بدن و حفظ تندرستی دارد باید از چغندر قرمز (ریشه و برگ)، تربچه قرمز، کلم قرمز، اسفناج (ریشه و برگ)، بادمجان (با پوست)، هندوانه، انگور قرمز، انار، و دیگر سبزی‌ها و میوه‌های سرخ استفاده کند. چنین است که رنگ درمانگر افزون بر انواع طرق استفاده از رنگ در درمان بیماری‌های گوناگون به بیمار خود راهنمایی‌های مناسب استفاده صحیح از غذاهای خاص که رنگ یا رنگ‌های مورد نیاز او را دارند می‌کند. این راهنمایی‌ها متکی به این باورند که رنگ‌های خاص مواد غذایی رنگ‌های تصادفی / اتفاقی نیستند، آن‌ها بی‌وجه و بی‌معنا نیستند، بلکه هر رنگی نمایانگر گروهی مواد شیمیایی طبیعی و دیگر

برخی بیماری‌های پوست مفید است؛ رنگ آبی درد دندان در آوردن، جوش و کورک، انواع تب، انواع التهاب، اسهال، درد و قولنج معده و روده، یرقان، انواع بریدگی‌ها و سوختگی‌ها را بهبود می‌بخشد، و این فهرست ادامه دارد.

... اما باید توجه داشت که همه درمان‌های پزشکی، از هر روشی و نظامی و مکتبی که باشند، تجربی هستند، و بنابراین واقعیت، در بررسی کار رنگ درمانگران و نتایجی که بیماران آنان گرفته‌اند باید بپذیریم که این روش عملکردی مؤثر دارد.

عناصر بنیادی و انرژی‌های خاص است که برای تندرستی ضروری هستند.

راهی دیگر برای وارد کردن رنگ در بدن انسان برای مقاصد درمانی مشهور است به «شفابخشی رنگین‌کمانی»...

رنگ درمانگران برجسته باور دارند که آنچه بیش‌ترین خواص درمانی رنگ را به بیمار می‌دهد اجرای روشی است که اصطلاحاً «تنفس رنگ» می‌نامند. این بهترین طریق کسب رنگ مورد نیاز و خواص درمانی آن به واقع نوعی مراقبه فکر است: متوقف کردن گفتگو و نشخوار درونی که تفکر می‌نامیم و تمرکز بر رنگی خاص. بهترین زمان اجرای این مراقبه آخر شب پیش از رفتن به بستر و صبح زود پس از برخاستن از خواب است...

### آیا رنگ درمانی مؤثر است؟

... رنگ سرخ فلج کودکان و بزرگسالان را درمان می‌کند؛ رنگ پرتقالی سنگ‌های ریز کیسه صفرا و کلیه‌ها را دفع می‌کند (جوالا‌پراسادا می‌گوید رنگ پرتقالی در درمان بیماری وبا مفید بوده است)؛ رنگ زرد یبوست و مرض قند را بهبود می‌بخشد؛ رنگ سبز در درمان زخم معده، سفلیس، سرماخوردگی، آنفولانزا، سرطان پستان، و

## شیاتسو ماساژ درمانی

### تعریف

شیاتسو نوعی ماساژ شرقی است، با هدف بهبود و شفای بیماری‌ها از طریق مالش و تحریک نقاط و مریدیان‌هایی که اساس روش سوزن درمانی (طب سوزنی) هستند.

### زمینه

شیاتسو یک روش درمانی بسیار کهن است که احتمالاً هم‌زمان با پیدایش و گسترش سوزن‌درمانی در چین باستان پدید آمده و پرورش یافته و سپس حدود هزار سال پیش به تدریج به ژاپن رسیده و در آن‌جا محبوبیت گسترده بین عامه مردم یافته است. قرن‌ها است که روش شیاتسو ماساژ چون نوعی پزشکی خانوادگی در ژاپن به کار گرفته شده است - یک ماساژ آرام‌بخش و بهبودبخش که عضوی از خانواده روی بدن عضو دیگر اجرا می‌کند. اما در پشت این کار ظاهراً ساده انبوهی عظیم از آگاهی و سنت تجربی نهفته است.

## چگونگی عملکرد

اساس روش شیاتسو ماساژ درمانی مالش نقاط و مریدیان‌های سوزن‌درمانی با انگشتان دستان است. چنین است که در کشورهای غربی آن را روش سوزن‌درمانی بدون سوزن می‌نامند. یکی از مشکلات سوزن‌درمانی این است که درمان‌گر باید متخصص برجسته و بسیار باتجربه در استفاده از سوزن‌ها باشد تا بتواند نتایج مطلوب تولید کند. اما درمان‌گر شیاتسو تنها از انگشتان خود استفاده می‌کند و این روش هم به او امکان تحریک نقاطی بیش‌تر را در بدن بیمار می‌دهد و هم ترس بیمار از شکل سوزن‌ها و نگرانی او از ضد عفونی نبودن سوزن‌ها را رفع می‌کند. گفتیم که اساس روش شیاتسو، مالیدن و تحریک همان نقاط و مریدیان‌های مورد استفاده در سوزن‌درمانی است...

## چگونگی اجرا

روش شیاتسو ماساژ درمانی به دو طریق اجرا می‌شود. یا مناطقی از بدن بیمار به صورت محکم ولی بدون درد ماساژ داده می‌شود که الگوها یا روندهای انرژیایی بدن چنان تحریک و فعال شوند که هم خود را هماهنگ کنند و هم آشفتگی پدید آمده را رفع کرده و تعادل طبیعی کل بدن را برقرار کنند، یا یک سر انگشت درمان‌گر برای تحریک نقطه‌ای خاص از بدن بیمار (که همواره یکی از نقاط مورد

استفاده در سوزن‌درمانی است) به کار گرفته می‌شود که یک جریان انرژیایی خاص را تحریک و فعال کند.

روش شیئاتسوماساژ درمانی برخلاف روش رولف ماساژ درمانی روشی دردآور نیست. ماساژگر شیئاتسو آن قدر فشار بر بدن بیمار نمی‌آورد که باعث پیدایش درد شود، ولی در عین حال چنان محکم عمل می‌کند که بتواند به اعماق زیر پوست او نفوذ کند. برخی از درمان‌گران روش شیئاتسو امروزه برخی اعمال معمول در روش‌های اوستئوپتی درمانی و کایروپرکتیک درمانی را همراه شیئاتسو استفاده می‌کنند...

روش شیئاتسو نه تنها برای درمان شماری از دردها و بیماری‌ها بلکه برای پیش‌گیری از آنها نیز استفاده می‌شود و چنین است که گاهی در ژاپن دیده می‌شود که آن را روی اشخاص سالم اجرا می‌کنند. آن گاه که روش شیئاتسو به درستی یاد گرفته شود در بسیاری از پدیده‌ها، اوضاع خانوادگی، اتفاقات و یا در مکان‌های دور از دسترسی به پزشک می‌توان از آن استفاده مفید کرد. زیرا این روش جنبه کمک‌های اولیه نیز دارد...

روش شیئاتسو ماساژ درمانی با وجود گستردگی عظیم پزشکی نوین غربی، محبوبیت بسیار در آسیای جنوب شرقی و به ویژه در ژاپن دارد. این روش در دو سه دهه اخیر در ایالت متحده امریکا نیز محبوبیت شایان توجه یافته است و شمار درمان‌گران شیئاتسو در آن کشور چند سال پیش به حدود ۴۰۰ نفر رسیده بود. روش شیئاتسو در چند کشور

اروپایی معرفی شده و محبوبیت نسبی یافته ولی بیش‌ترین توجه به آن در دو کشور بلژیک و هلند بوده است.

زمینه اساسی یا به عبارت دیگر آگاهی ریشه‌ای شیئاتسو در همه ما وجود دارد و گاهی ناخودآگاه جلوه می‌کند. مادری که ناحیه شکم کودک خود را که از درد معده می‌نالند ماساژ می‌دهد به واقع همان کار درمان‌گر متخصص شیئاتسو را اجرا می‌کند - نیروی حیاتی بدن کودک را تحریک به بازسازی تعادل طبیعی بدن او که به عللی آشفته شده می‌کند...

پذیرش ماساژ ترمیمی یا به اصطلاح فیزیوتراپی به عنوان نوعی عمل کمک درمانی (کاری که به دلایلی ناشناخته از دیدگاه آناتومی بدن احساسی بهتر در شخص تولید می‌کند) و اجرای عمل "دست روی پیشانی تبار" گذاشتن تنها اعمالی هستند که پزشکان غربی را اندکی به روش شیئاتسو نزدیک کرده‌اند...

### موارد استفاده

درمان‌گران شیئاتسو توجه و زمان کافی صرف اصلاح شیوه زندگی و دیدگاه‌های بیماران خود می‌کنند و هدف اصلی آنان در این کار اصلاح رژیم غذایی و اصلاح وضع سلامت عقلی آنان است. بنابراین نمی‌توان گفت که ماساژ شیئاتسو تنها عامل تولید بهبود در وضعیت

نامطلوب درمان‌گیر است، بلکه واقعیت این است که آثار مطلوبی که شیاتسو تولید می‌کند حاصل ترکیبی از ماساژ خاص آن به اضافه تأکید بر اصلاح شیوه زندگی و به ویژه اصلاح رژیم غذایی است...

... تنها اخطار پرهیز که درباره کاربرد روش شیاتسو ماساژ درمانی می‌توان داد این است که هرگز نباید آن را روی بیماران سرطانی اجرا کرد؛ زیرا جریان مایعات و انرژی‌های بدن را چنان تحریک می‌کند که ممکن است باعث گسترش سلول‌های سرطانی به فراسوی غده بدخیم شود.

...

## طب آیورودا

### تعریف

طب آیورودا کهن‌ترین نظام پزشکی موجود در دنیا است. این نظام پزشکی که در نظر هندیان مجموعه‌ای تقریباً مقدس است ریشه در ابتدای تاریخ باستان هند دارد و سرچشمه پیدایش بیش‌تر آن مجموعه‌ای است که امروزه به عنوان پزشکی مدرن غربی می‌شناسیم. طب آیورودا مجموعه‌ای از آگاهی است که دانشمندان و سالکان هندی در طول هزاران سال به تدریج و بیش‌تر از طریق مراقبه فکری و درون‌نگری (اشراق باطنی) کسب یا به عبارتی دیگر کشف کرده‌اند. اما این مجموعه آگاهی همه‌اش حاصل کشف و شهود باطنی و بینش تجربیدی نیست و بخشی از آن از عمل‌گرایی تجربی پدید آمده و با روش‌های گوناگون آزمایش و خطا ارزش خود را ثابت کرده است. طب آیورودا نوعی طب کل‌نگر و کلیت‌گرا است. پیروان این روش پزشکی در یک اصل متفق‌القول‌اند: اساس موجودیت انسان نوعی انرژی کیهانی است که هوشمند است و بنابراین به آن آگاهی کیهانی نیز می‌توان گفت. این انرژی به اشکال نر و ماده (چیزی شبیه ینگ و یین چینی) یافت می‌شود. کلمه آیورودا ترکیبی از دو کلمه زبان سانسکریت است: آیور به معنی زیستن و ودا به معنی دانش و آگاهی.

پس از آن دومین دایره‌المعارف پزشکی بزرگ نوشته شد و این دو اساس طب آیورودا را تشکیل دادند...

تعداد درمان‌گران طب آیورودا در کشورهای غربی بسیار کم است و تاکنون توجه کافی به آن در کشورهای غربی نشده است اما این مکتب که کهن‌ترین مکتب پزشکی هنوز در حال اجرای دنیا است (طب چینی و طب سنتی ژاپنی از آن بهره بسیار گرفته‌اند و طب سنتی کشورهای جنوب شرقی آسیا از بستر آن برخاسته‌اند) شایسته توجه و تحقیق بیش‌تر است.

### آیورودا چیست؟

... طب آیورودا می‌گوید در سطح فکری فردی سه گونه فعالیت جاری هستند: راجا، تاما و ستوا. این‌ها هم‌خوانی دارند با انرژی فعال خلاق، انرژی مفعولی تخریب یا مقاومت، انرژی وحدت‌بخش و حافظ. در کنار آن‌ها آیورودا باور به وجود دیگر عواملی دارد که عبارتند از: پیتا که انرژی فعال حرارت است، کافا یا کاپا که عنصر خلط (سرد) است، و وایو که عنصر هوا است. این سه انرژی را سه فرآیند روحی، فکری و جسمی تعدیل می‌کنند. انسان و جهان متشکل از پنج عنصر هستند که آن‌ها را بوتامی‌نامند. اتر (اثیر) در همه اطراف ما و معادل صوت است؛ هوا سبک و معادل لمس است؛ آتش داغ و رنگارنگ و معادل بینایی است؛ آب روان و مرطوب و معادل چشایی است؛ خاک سنگین

چنین است که طب آیورودا را طب علم زندگی یا دانش زیستن یا علم تندرستی و طول عمر می‌دانند. هدف طب آیورودا تطبیق انرژی‌های درونی بدن انسان با تغییرات انرژی‌های محیطی و حفظ تعادل انرژی‌های طبیعی کلیت وجود انسان است. طب آیورودا، برخلاف طب مدرن غربی، نگرشی کلیشه‌ای و کاذب به سلامتی (به عنوان نبود علائم ظاهری نوعی بیماری) ندارد و همه آدم‌ها را با یک چوب به نام "عادی بودن" نمی‌راند بلکه باور دارد که هر فرد طبعی خاص خود و ویژگی‌های خاص خود را دارد و عادی یا طبیعی بودن او را باید مستقل از دیگران سنجید.

### زمینه

طب شرقی، که آیورودا شاخه‌ای از آن است، خیلی کهن است - تاریخ آن به ۳۰۰۰ سال پیش از میلاد می‌رسد. دو شاخه اصلی آن (جدا از طب چینی و طب هندی) در دره رود نیل و بین‌النهرین آغاز شده‌اند...

آیورودا یا علم زیستن در حدود ۱۲۰۰ سال پیش از میلاد شکل نوشتاری یافته و به یکی از متون مقدس هند به نام آتاروا ودا افزوده شده است. نخستین مکتب رسمی تعلیم طب آیورودا حدود ۵۰۰ سال پیش از میلاد در دانشگاه بنارس تأسیس گشت. در آن‌جا بود که نخستین دایره‌المعارف پزشکی به نام سمهیتا نوشته شد. هفت سال

زندگی انسانی می‌داند، نه علت پیدایش بیماری‌ها. آیورودا می‌گوید علت بیمار شدن یک فرد نابسامانی تعادل انرژیایی درونی او است، و این نابسامانی البته او را نسبت به بسیاری چیزها، من جمله فعالیت طبیعی میکروب‌ها و ویروس‌ها، آسیب‌پذیر می‌کند...

### چگونگی اجرا

طب آیورودا متکی به تشخیص، آن‌گونه که در نظام پزشکی غربی رسم است نیست. طبیب آیورودایی می‌کوشد بیمار خود را چون یک کلیت یا تمامیت بررسی و درمان کند زیرا یکی از باورهای اساس این مکتب این است که هر انسان فردی بی‌همتا است، و اگر نطفه و تخمک مولد او سالم باشند، و در تغذیه و حفظ درست او در نه ماه جنینی دقت کافی شود، و در دوران کودکی تغذیه و پرورش مناسب دریافت کند، توان طبیعی این را دارد که در کل طول عمر خود تندرست و قوی و شاد باشد. اما همیشه احتمال هست که یک جایی در طول زندگی‌اش تحت نفوذ عدم توازن‌های خاص مولود محیط آلوده یا تغذیه بد یا عادات بد یا کج‌روی‌های شخصی، تعادل انرژیایی درونی‌اش آشفته و در نتیجه بیمار گردد. بررسی پیشینه بیمار در طب آیورودا افزون بر کاوش تاریخیچه زندگی او و معاینه کامل بدنش و کاوش ذهن و احساسش، شامل موارد زیر نیز می‌شود: توجه به وضعیت اقتصادی-اجتماعی او، بررسی اختربینی او برای تعیین نوع

و نمودار و معادل بویایی است. این‌ها موازی چهار عنصر سازنده‌ای هستند که رودولف اشتاینر بنیان‌گذار طب انتروپوسوفی باور داشت عناصر اصلی هستند و چهار عنصری که یونانیان باستان عناصر اصلی جهان می‌پنداشتند. اتر یا هوا عنصر مشترک در همه آن نظام‌ها است. طب آیورودا می‌گوید که بدن انسان هفت گونه بافت متفاوت به نام داتو دارد، و تا زمانی که آن‌ها متعادلند انسان تندرست است. غذا آن‌گاه که هضم و جذب شد آن هفت داتو را تغذیه می‌کند ولی هر عدم توازنی در غذا باعث تولید بیماری در آن هفت بافت می‌شود. گرچه طب آیورودا تأکید بسیار بر غذای مناسب و طبیعی برای حفظ تندرستی و نقش غذای نامناسب و غیرطبیعی در تولید بیماری می‌کند، این را نیز می‌پذیرد که فعالیت جسمی، خواب، عادات جنسی، آب و هوای محیط، حالات احساسی-عاطفی، محیط فیزیکی-جغرافیایی، سن و جنسیت همگی نقشی در حفظ تندرستی یا تولید بیماری دارند.

آن چه خواندید توضیحی کوتاه و سطحی یعنی ظاهری از اصول طب آیورودا بود. حال بیایید یک شرح کوتاه دیگر که منتقدی درباره اصول ناپیدای طب آیورودا نوشته است بخوانیم. او می‌گوید طب آیورودا برخلاف نظام پزشکی و معاصر غربی تأکید بر توجه به عوامل خارجی چون میکروب‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و مانند آن‌ها به عنوان عاملین اصلی تولید بیماری‌ها نمی‌کند، و گرچه وجود آن‌ها را انکار نمی‌کند ولی خیلی مهم نمی‌داند زیرا آن‌ها را اجزای طبیعی محیط طبیعی

رنگ درمانی، گیاه‌درمانی، آوادرمانی، نوردرمانی، سنگ‌گهر درمانی، رادی‌استریا، اکسیژن درمانی، اندیشه درمانی، آب درمانی، طبیعت درمانی و غیره به نوعی از طب آیورودا بهره گرفته‌اند، به آن پیوسته بوده‌اند و یا از بستر اساسی آن برخاسته‌اند. و نباید فراموش کرد که عطر درمانی و غذا درمانی نیز چنان بوده‌اند...

انسانی و امکانات آسیب‌پذیری او، آزمایش‌های خون، ادرار، عرق، آب دهان، خلط سینه و صدای بیمار...

طب آیورودا با تکیه به خرد کهن شرق اهمیت استفاده از روش‌های درمانی غیردارویی یا به عبارت دیگر داروهای غیر عینی را نیز به خوبی دریافته و بر این اساس از ذکر، تنفس یوگایی، اعمال تشریفاتی خاص و دیگر روش‌های معتبر کهن در درمان استفاده می‌کند، و در برخی از موارد بیماری‌های عصبی-روانی از روش‌های مراقبه فکر بهره می‌گیرد.

طب آیورودا نه تنها در بیماری‌های داخلی و پوستی و عصبی-روانی بلکه در همه دیگر رشته‌های پزشکی فعال است و به عنوان مثال شاخه‌های مامایی و زایمان، بیماری‌ها و مشکلات زنان، طب کودکان، روان‌شناسی و جراحی نیز دارد. یکی دیگر از شاخه‌های درمانی طب آیورودا که به تازگی اهمیت آن را در پزشکی نوین غربی شناخته‌اند رشته اختلالات جنسی است.

یاد آوری این نکته مهم است که طب آیورودا مانند نظام پزشکی غربی تنها یک نظام پزشکی جسمی نیست. طب آیورودا نظامی است با سرچشمه‌ای مقدس، خردی متین و توان درمانی که در همه سطوح و ظرایف پیدا و ناپیدای جسمی و فکری و روانی کلیتی وجود انسان مؤثر است. بسیاری از دیگر روش‌های پزشکی مکمل چون هومیوپتی،



ناشناخته خود را (زیگموند فروید و کارل گوستاو یونگ آن نیمه را "ناخودآگاه" یا "ناهشیار" نامیده‌اند) درک کنند، رابطه‌ای نزدیک با حس ششم خود (درک باطنی) دارند، از توان دریافت و ارسال افکار از راه دور (دور آگاهی) بهره‌مندند، می‌توانند رنگ‌ها را حس کنند یا حس کردن آن‌ها را یاد بگیرند، به پدیده‌های نادیدنی به اصطلاح ماوراءالطبیعه که ما مردم معمولاً درک نمی‌کنیم بسیار حساس هستند و اغلب شفابخشان طبیعی هستند، و آنان را می‌توان به آسانی تعلیم داد که توان‌های بالقوه خود را پرورش دهند. برخی مردم خوشبخت در چند گونه از این رشته‌ها مهارت دارند در حالی که برخی دیگر تنها در یکی از آن‌ها مهارت دارند. امروزه شکی نیست که همه مردم توان احساس و ادراک همه نیروها و پدیده‌های نادیدنی را دارند ولی این توان در بیش‌تر مردم هیچ‌گاه پرورش نمی‌یابد و بالفعل نمی‌شود. مرشد کارلوس کاستاندا - دون‌خوان که یک "انسان کامل" بود - می‌گفت همه مردم انرژی‌های ظاهراً ناپیدا را می‌بینند ولی یاد نگرفته‌اند که آگاه از این دیدن باشند...

مردم روزگار باستان آگاه بودند که انرژی برخی شکل‌ها و نقش و نگارها بر زندگی روحی-روانی و درمان بیماری‌های آنان تأثیر دارند، زیرا آثاری محسوس می‌گذارند. مصریان باستان، و به تأثیر از آنان، یونانیان باستان اهمیت شکل‌ها و نقش‌ها را فهمیده بودند و چنان بود که ساختمان‌هایی با ابعاد و اشکال هندسی حیرت‌انگیز ساختند. حدود

## شکل درمانی (طرح و الگودرمانی)

### تعریف

این روش مجموعه‌ای است از درمان‌های متکی به این نگرش که شکل‌ها و نقش‌ها آثاری مهم بر زندگی ما دارند و می‌توانند وسایل درمان بیماری‌های ما باشند. ثابت کردن این نگرش با دانش دانشگاهی موجود در زمان حاضر اغلب دشوار است و نوعی روشن‌فکری به معنی واقعی آن (بصیرت باطنی) می‌طلبد.

### زمینه

این فصل یکی از دشوارترین فصول این کتاب است و خواننده عادی درک آن را احتمالاً دشوار خواهد یافت، مگر این که یکی از آن اندک‌شمار افرادی باشد که به نیروها و انرژی‌هایی که ما را احاطه کرده‌اند حساس هستند. برخی مردم که آنان را معمولاً "آبر حساس" می‌نامند بیش‌تر از عامه مردم توان حس و درک کردن نیروهای نادیدنی را که نیروهای فوق‌طبیعی، فراروانی، ماوراءالطبیعه یا فراجسمی می‌نامیم دارند. این گونه افراد می‌توانند هاله‌ای نسبتاً درخشان را اطراف بدن موجودات زنده ببینند، می‌توانند پیام‌های نیمه

هفتاد سال پیش یک فرانسوی به نام بووی کشف کرد که حیوانات کوچکی که توانسته بودند وارد هرم مصری معروف به "هرم بزرگ" شوند و درون هرم مرده بودند فاسد نشده بلکه با وجود رطوبت موجود درون آن هرم به طور کامل مومیایی شده بودند. یک مهندس اهل کشور چک که هرم مقوایی کوچکی دقیقاً با ابعاد هرم بزرگ مصری ولی با اضلاع کوچک‌تر ساخته بود کشف کرد که اگر آن هرم را رو به سوی قطب شمال قرار دهد و تیغ ریش‌تراشی خود درون آن گذارد آن تیغ هیچ گاه در اثر استفاده کند نخواهد شد. (شرح بیش‌تر در فصل هرم درمانی)

این گونه یافته‌ها زمینه‌ساز اجرای تحقیقات و فرضیه‌پردازی‌های متعدد درباره اهمیت شکل هرم و نیروهای تولیدی آن شکل شدند. امروزه آشکار است که برخی شکل‌ها، و به ویژه شکل هرم، توان تمرکز امواجی خاص از الکترومغناطیس کره زمین و دیگر پرتوهای زمینی و کیهانی را دارند و با این تمرکز آثاری فوق‌العاده تولید می‌کنند؛ این پدیده هنوز به درستی شناخته نشده و ماهیت آن تحت بررسی است ولی تردیدی در واقعی بودن آن نیست.

این گونه یافته‌ها زمینه‌ساز اجرای تحقیقات و فرضیه‌پردازی‌های متعدد درباره اهمیت شکل هرم و نیروهای تولیدی آن شکل شدند. امروزه آشکار است که برخی شکل‌ها، و به ویژه شکل هرم، توان تمرکز امواجی خاص از الکترومغناطیس کره زمین و دیگر پرتوهای زمینی و کیهانی را دارند و با این تمرکز آثاری فوق‌العاده تولید می‌کنند؛ این پدیده هنوز به درستی شناخته نشده و ماهیت آن تحت بررسی است ولی تردیدی در واقعی بودن آن نیست.

متفاوت مردم پیش‌بینی کند. تحقیقی جالب که یک درمان‌گر برجسته روش رنگ درمانی به نام تئوگیمبل روی ۱۱۰۰ فرد بزرگسال انجام داده گزارش کرده که از بین ۹ شکل عرضه شده به آنان، ۳۵ درصد افراد شکل پنج گوش را و ۲۲ درصد افراد شکل دایره را به شکل‌های دیگر ترجیح داده‌اند.

یک واقعیت قرن‌ها است که شناخته شده: شکل ساختمان‌ها بر ساکنان آن‌ها اثر می‌گذارد. هرم‌های مصری، برخی مساجد و مقابر و معابد شرقی، ساختمان تاج محل در هند، و برخی کلیساهای جامع اروپا چون کلیسای نوتردام و کلیسای شارتروز در فرانسه همه نمونه‌هایی از این گونه ساختمان‌های اثر گذارنده هستند. مردم (به ویژه مردم "آبر احساس" که پیش‌تر ذکر کردم) اغلب از اثر شکل یک ساختمان بر خود، آگاهی دارند. برخی مردم وقتی نخستین بار درون یک خانه جدید که قصد اجاره یا خرید آن را دارند می‌روند "ارتعاشات" خوب یا بد آن را دریافت می‌کنند...

اما تنها شکل‌های ساختمان‌های بزرگ نیستند که بر آنچه درون‌شان است اثر می‌گذارند. یک تولیدکننده ماست در فرانسه ظرفی خاص را به ثبت رسانده، زیرا شیر در آن ظرف زودتر از معمول تبدیل به ماست می‌شود؛ از گروهی موش که زخم‌های یکسان دارند اگر چند موش را جدا کنید و در قفسی کره‌ای شکل قرار دهید آن‌ها زودتر از دیگر موش‌ها شفا می‌یابند؛ بیماران اسکیزوفرنی اگر در اتاق‌های دوزنقه‌ای

تحقیقات بسیار درباره اهمیت شکل و طرح اشیاء و به ویژه کالاهای تولیدی مصرفی صورت گرفته‌اند و امروزه هر طراح خوب می‌تواند پذیرش اشیائی را که شکل‌های خاص دارند از سوی گروه‌های

این گونه یافته‌ها زمینه‌ساز اجرای تحقیقات و فرضیه‌پردازی‌های متعدد درباره اهمیت شکل هرم و نیروهای تولیدی آن شکل شدند. امروزه آشکار است که برخی شکل‌ها، و به ویژه شکل هرم، توان تمرکز امواجی خاص از الکترومغناطیس کره زمین و دیگر پرتوهای زمینی و کیهانی را دارند و با این تمرکز آثاری فوق‌العاده تولید می‌کنند؛ این پدیده هنوز به درستی شناخته نشده و ماهیت آن تحت بررسی است ولی تردیدی در واقعی بودن آن نیست.

تحقیقات بسیار درباره اهمیت شکل و طرح اشیاء و به ویژه کالاهای تولیدی مصرفی صورت گرفته‌اند و امروزه هر طراح خوب می‌تواند پذیرش اشیائی را که شکل‌های خاص دارند از سوی گروه‌های

است که در همپشایر انگلستان طبابت می‌کند و دانشمندی برجسته در پهنه اهمیت شکل‌ها است. او و گروهی کوچک از پژوهش‌گران در طول یک دهه آثار برخی شکل‌ها را در درمان بیماری‌ها آزمایش کردند و به تدریج کشف کردند که آن شکل‌ها کمک‌های مفید در روش پسینیک درمانی بودند. دکتر وستلیک و پژوهش‌گران همکار او کشف کردند که پس از انتخاب داروی خاص روش باخ‌درمانی یا هومیوپتی‌درمانی برای یک بیماری، اگر ذره‌ای از عضو بیمار را در مرکز یک شکل یا مدل سه بُعدی خاص قرار دهند می‌توانند خواص درمانی دارو را به بیمار منتقل کنند. آنان ادعا می‌کنند که در برخی شکل‌ها باید داروی بیماری را روی شکل قرار داد در حالی که در شکل‌های پیچیده که دینامیک بیش‌تر دارند تنها نیاز است که نام دارو را نوشته و در جهتی درست روی شکل قرار دهیم. درک این مسئله دشواری غیر معمول دارد و خواننده علاقه‌مند باید سه فصل بعدی را که روش‌های پسینیک درمانی و رادی‌استزیا درمانی و رادیونیکز درمانی را شرح می‌دهند مطالعه کند. دکتر وستلیک و همکاران او ادعا می‌کنند که توانسته‌اند با استفاده از آن شکل‌ها صدها بیماری را درمان کنند.

... نظریه قدیمی هویت یا اینهمانی که در فصل گیاه درمانی عرضه شده نیز رابطه نزدیک با شکل‌ها دارد ولی باید توجه کرد که پیروان نخستین آن نظریه، شبیه ما در زمان حاضر فکر نمی‌کردند. نظریه هویت سنتی نگرشی ساده‌تر بود: یک گیاه یا بخشی از یک گیاه که

ساکن باشند بهبود چشم‌گیر می‌یابند؛ و آبجو را اگر به جای بشکه‌های گرد در بشکه‌های مربع شکل نگه دارند طعمش تغییر می‌یابد.

شکل یک چیز احتمالاً خیلی مهم‌تر از آن است که ما در زمان حاضر می‌پنداریم، و نباید افق خود را تنها به شکل‌هایی آن اندازه بزرگ که دیده می‌شوند محدود کنیم. دانشمندان علوم تجربی می‌گویند تنها چیزهای دیدنی نیستند که کیفیاتی پیوسته به شکل‌های خود دارند، بلکه چیزهای نادیدنی یا میکروسکوپی و زیرمیکروسکوپی (ذراتی که با میکروسکوپ‌های فوق‌العاده قوی نیز دیده نمی‌شوند ولی در وجود آن‌ها تردیدی نیست، چون ذرات بنیادی سازنده اتم‌ها که بنا بر ادعای فیزیک مدرن شمار آن‌ها از ۲۰۰ گونه فراتر رفته است) نیز برحسب شکل خود اثر می‌گذارند. این ذرات بنیادی که ذرات زیر اتمی نیز نامیده می‌شوند شکل‌های مشخص دارند. به واقع آن گاه که علوم مدرن معاصر چون فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی، کوانتوم و ژنتیک شروع به بررسی عمیق چیزی می‌کنند تجزیه آن ناگزیر از مولکول‌ها به اتم‌ها و سرانجام به ذرات زیر اتمی می‌رسد. و همه آن‌ها نه شکل‌های اتفاقی بلکه شکل‌های خیلی دقیق هندسی دارند.

چندی از روش‌های درمانی و نظام‌های طبی، مجموعه‌ای که با نام پزشکی مکمل می‌شناسیم، ممکن است به واقع بر اساس شکل‌های خاص خود آثار درمانی تولید کنند. دکتر وستلیک پزشکی انگلیسی

شبهات به اندامی از بدن انسان دارد بر آن اندام اثر می‌گذارد. این اصل را امروزه به نوعی خاص با دارونماهای بی‌اثر به کار گرفته‌اند...

گرچه حرفه پزشکی هنوز آگاهی قابل توجه درباره این مسئله ندارد، به نظر می‌رسد که به احتمال زیاد کشف خواهیم کرد که شکل‌ها بیش‌تر از آن اهمیت دارند که تاکنون تصور کرده‌ایم. قدرتمندی حیرت‌انگیز داروهای هومیوپتی را که با وجود قدرت فوق‌العاده، در شرایط مناسب، در بدن به طور مؤثر عمل می‌کنند را نیز می‌توان با درک نقش شکل‌ها توضیح داد. داروی هومیوپتی نیز مانند داروی باخ شکل انرژی ذاتی خود را به بیمار می‌دهد و من فکر می‌کنم که آن اطلاعات منتقل شده که به واقع طرح‌ها یا الگوهای انرژیایی هستند چون نوعی تیر راهنما یا پیام فرمان یا نقش جهت‌نمای فعالیت عمل می‌کنند. آن شکل‌ها و اطلاعات انرژیایی احتمالاً آثار مستقیم ندارند بلکه بیش‌تر عوامل تحریک کننده نیروهای شفابخش طبیعی درون بدن و جهت‌نمای تمرکز و فعالیت آن‌ها هستند...

## طبیعت درمانی

### تعریف

روش طبیعت درمانی به نیروهای شفابخش طبیعت به عنوان مهم‌ترین عامل درمان بیماری‌ها باور دارد. این مکتب درمانی می‌گوید درمان بیماری (هر گونه بیماری که باشد) مستقیماً وابسته به عمل نیروی شفابخشی طبیعت موجود در بدن انسان است.

### زمینه

نظریه طبیعت درمانی یا درمان براساس انرژی و قدرت شفابخش طبیعت که در بدن انسان موجود است نظریه‌ای بسیار کهن است. یک شاخه آن در سرزمین‌های غربی، به هیپوکراتس یعنی ۴۰۰ سال پیش از میلاد می‌رسد. او یکی از نخستین افراد در مناطق غربی بود که نقش اساسی و حیاتی قدرت شفابخش طبیعت را در بدن انسان درک کرد و کوشید آن را توضیح دهد. اساس توضیح او این بود که بیماری تنها یک پدیده ناشناخته نامطلوب نیست که پزشک از ابتدای پیدایش علایم ظاهری آن بکوشد با استفاده از عوامل خارجی (داروها) آن را سرکوب کند، بلکه بازتاب و نمایش کوشش بدن انسان برای بازسازی تعادل و توازن انرژی‌های درونی است که آشفته و کم و زیاد شده‌اند.

کرد که آن عکس‌های با فرکانس بالا می‌توانند بین چیزهای جاندار و بیجان تمایزی قابل تشخیص عرضه کنند. چیزهای بیجان یا مرده، مرز یا به عبارت دیگر خط محیطی ثابت داشتند در حالی که خط محیطی جانداران دائماً در حال حرکت و تغییر بود و الگوهای رنگی از اعمال آنان را نشان می‌داد.

عکس‌برداری با فرکانس بالا نزدیک به چهل سال است که در روسیه به کار گرفته می‌شود ولی به عللی تنها شمار اندکی از دانشمندان جوامع غربی آن را جدی گرفته‌اند...

.. پزشکان روسی از روش عکس‌برداری کرلیان برای تشخیص بیماری‌هایی که تشخیص دقیق آن‌ها از طریق دیگر ممکن نیست استفاده می‌کنند. آنان می‌گویند در همه بیماری‌ها یک وضعیت زمینه یا مرحله پیش‌کلینیکی هست که افراد در آن حالت هنوز به واقع بیمار نیستند بلکه در آستانه بیمار شدن هستند. آنان ادعا می‌کنند که توانسته‌اند پیدایش بیماری‌ها را به یاری عکس‌برداری از مرحله پیش‌کلینیکی پیش‌گویی کنند.

اما هیجان‌آورترین پدیده‌ای که روش عکس‌برداری کرلیان نشان داده نوعی پدیده عجیب است که به آن اثر غیرعینی یا اثرشبحی می‌گویند. عکس‌های گرفته شده از برگ گیاهان که بخشی از آن بریده شده برگی کامل را نشان می‌دهد که بخش بریده شده نیز در آن دیده می‌شود ولی کمرنگ و هاله‌گونه. این پدیده فوق‌العاده مهم

بنابراین درمان بیماری و بازبازی تندرستی، بی‌تردید کار طبیعت است که نیروهای آن به تنهایی، یا با یاری داروهای پزشکی و اصلاح روش زندگی، سرانجام تعادل انرژیایی بدن را بازسازی می‌کنند. دکتر ماکس نیوبرگر نویسنده کتاب نظریه قدرت شفافخشی طبیعت از طریق سیر زمان در تأیید آن نظریه می‌گوید: "طبیعت درمانگر بیماری است".

پاراسلوس که یکی از مشهورترین پزشکان و متفکران روزگار قدیم بود گفته است: "دوگونه طبیعت هستند: آنان که معجزه‌آسا درمان می‌کنند و آنان که با استفاده از داروها درمان می‌کنند"...

متأسفانه با وجود همه پیشرفت‌های علوم، ما هنوز شناختی واقعی از این نیروی درمانگر طبیعی نداریم اما کشفیاتی که در طول چهل سال گذشته در نقاط مختلف دنیا صورت گرفته‌اند راه‌های متفاوت شناخت آن نیرو را نشان داده‌اند. یکی از مهم‌ترین آن کشفیات را مهندس روسی سیمون کرلیان کرده است. او توانست از پرتوهای متغیر با فرکانس بالا برای "اشراق" چیزها، خواه جاندار یا بیجان، استفاده کند و در آن حالت اشراقی از آن‌ها عکس‌برداری کند. او دریافت که اگر چیزی که بر آن پرتو افکنده هادی خوبی باشد (مانند فلزات)، عکسی که از آن می‌گیرد فقط ظاهر آن چیز را نشان می‌دهد. در حالی که اگر آن چیز هادی خوبی نباشد و حتی رنگ مات داشته باشد، عکسی که از آن می‌گیرد ساختار درونی آن را نشان می‌دهد. او همچنین کشف

بیمار و شیوه زندگی اوست نه سرکوب کردن و رفع کردن علائم  
ظاهری بیماری او...

### چگونگی اجرای طبیعت درمانی

... آن گاه که به ملاقات درمانگر این روش می‌روید مانند آن است که  
به ملاقات پزشکی معمولی رفته باشید با این تفاوت که ملاقات با  
درمانگر این روش زمانی بیش‌تر می‌گیرد زیرا او می‌کوشد تاریخچه‌ای  
دقیق از بیماری و پیشینه‌ای کامل از شیوه زندگی شخص بیمار از او  
بیرون کشد. از این رو است که او به جزئیات و نکاتی می‌پردازد که  
پزشکان دیگر معمولاً توجهی به آن‌ها نمی‌کنند. درمانگران طبیعت  
درمانی چون دیگر پزشکان از آزمایش‌های خون، ادرار، عکس‌برداری  
با پرتو ایکس و غیره استفاده می‌کنند؛ ولی خیلی کم‌تر از معمول در  
نظام پزشکی رسمی غرب. افزون بر آن‌ها، درمانگران طبیعت درمانی  
از تشخیص اوستئوپاتیک (روشی که سوءاستفاده از بدن به ویژه بد  
نشستن، بد راه رفتن، بد ایستادن و غیره را مشخص و اصلاح می‌کند)  
نیز استفاده می‌کنند...

... آن گاه که تشخیص بیماری داده شد، درمانگر کلیت وجود بیمار و  
شیوه زندگی او را بررسی و بازسازی اصلاحی می‌کند- اغلب متشکل  
از دگرگونی‌های شدید، البته اگر درمانگر فکر کند که آن‌ها ضروری

است زیرا تجربیات افراد فوق‌العاده حساس آن را تأیید می‌کنند و  
می‌تواند مصارف گوناگون مفید داشته باشد. این افراد فوق‌العاده  
حساس ادعا می‌کنند، به عنوان مثال، که می‌توانند پای بریده شده  
فردی یکپا را ببینند. این پدیده افزون بر امکاناتی که عرضه می‌کند  
مسئله‌ای کهن را که توضیح آن بسیار دشوار است نیز مطرح می‌کند:  
انرژی موجود در پیکره‌ای جاندار مهم‌تر و پایدارتر از مادیت یا عینیت  
آن است...

### طبیعت درمانی چیست؟

طبیعت درمانی نوعی نظام پزشکی است که به شکلی گسترده در  
سراسر دنیا اجرا می‌شود ولی خارج از کشورهای غربی چنین عنوانی  
ندارد. اساس این روش کشف و رفع ریشه مولد بیماری است خواه  
چنان زمینه‌ای شیمیایی باشد (کجروی در خوردن، نوشیدن، تنفس،  
دفع و غیره)، خواه مکانیکی باشد (حالات زیان‌آور رفتاری و  
سوءاستفاده از بدن به ویژه بدشکلی ستون فقرات، انقباض عضلات،  
مفاصل سخت یا خراب شده و غیره)، یا روانی - ذهنی باشد (نگرانی،  
افسردگی، وسواس، اسکیزوفرنیا و غیره). علائم بیماری به درمانگر  
این روش کمک می‌کنند به تشخیص معین برسد (بیش‌تر به خاطر  
پذیرش پزشکی و نه به خاطر نیاز خود به آن) ولی او اهمیتی به آن  
نمی‌دهد. آنچه او می‌کوشد انجام دهد اصلاح کلیت وجود شخص

... درمانگران طبیعت درمانی باور دارند (و یافته‌های علمی جدید این باور را تأیید می‌کنند) که بسیاری از دردها و ناراحتی‌ها و بیماری‌ها مولود ذهن آشفته یا کج‌پندار هستند. بنابراین آنان آگاهی از تاریخچه زندگی بیمار را خیلی مهم می‌دانند و زمان کافی صرف آن می‌کنند تا بتوانند فشارهای روحی - روانی، تجربیات تلخ و ضربه‌های عاطفی را که زمینه پیدایش بیماری هستند بیابند و رفع کنند. نکته اصلی در این نگرش این است که آزادسازی ذهن از فشارهای روانی و تجربیات تلخ به بدن امکان می‌دهد خود را بازسازی کند و نیروهای طبیعی خود را به طور کامل در شفای بیماری‌ها به کار گیرد.

### موارد استفاده این روش

روش طبیعت درمانی نتایج خوبی در درمان بیماری‌های زیر نشان داده است: بیماری‌های روده‌ای، گلو درد، ناراحتی‌ها و زخم و تورم جدار معده، برونشیت و دیگر ناراحتی‌های تنفسی، بواسیر، انواع ناراحتی‌های دستگاه گوارش و جگر، دردهای مهره‌ای و مفصلی، برخی انواع آرتروز و رماتیسم، سرماخوردگی، انواع عفونت‌های داخلی، انواع افسردگی‌ها، اختلالات عصبی - روانی، بیماری‌های مولود کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری، انواع سردردها و دیگر دردهای ناشناخته، خستگی‌ها و ناتوانی‌هایی که علل ناشناخته دارند، آبریزش بینی و حساسیت‌های مزمن، نقرس، فشار زیاد خون، چربی زیاد خون،

هستند. تشخیص شیوه و نوع تغذیه بیمار مهم‌ترین نقطه آغاز درمان برای همه درمانگران طبیعت درمانی است. آنان استدلال می‌کنند که بافت‌های سالم بدن و نیروهای شفا بخشی طبیعی بدن جاندار تنها در صورتی می‌توانند نقش خود را به درستی اجرا کنند که غذای او نقص و کمبود نداشته باشد. اگر تغذیه شخص ناکافی و نامناسب باشد کوشش اصلاحی و هیچ تفکر مثبتی نمی‌تواند نقش قابل توجهی در درمان بیماری اجرا کند. بنابراین، پرداختن به اصلاح تغذیه بیمار نقطه آغاز هر کوشش درمانی به روش طبیعت درمانی است...

چون در نظر درمانگران طبیعت درمانی خلاف عقل سلیم است که یک نظام کلیت‌گرای تندرستی را براساس بدنی که درگیر آشفتگی و در حال فرسودگی است بنا کنند، آنان اغلب پیش از آغاز رژیم مناسب یک دوره روزه‌گیری تجویز می‌کنند تا به یاری آن دستگاه گوارش و گردش خون او را پاک و آماده سازند و نظام دفاعی بدن او را تا حد امکان تقویت کنند. معمول است که پیش از اجرای این دوره روزه‌گیری یک مسهل قوی گیاهی چون برگ سنا را به بیمار می‌دهند تا روده‌های او از انواع میکروب‌ها و انگل‌ها، سموم و مواد آلوده زاید پاک سازی شود. البته همه بیمارانی که نزد درمانگران طبیعت درمانی می‌روند نیازمند روزه‌گیری نیستند، و روزه‌گیری در این روش شبیه گرسنگی کشیدن اجباری نیست.

چاقی و حتی بیماری‌های خیلی خطرناک چون بیماری قند و سل ریوی.

در روش طبیعت درمانی همه اشخاصی که یک گونه بیماری دارند درمان یکسان نمی‌گیرند زیرا این روش باور دارد که علل پیدایش آن بیماری‌ها در اشخاص متفاوت بی‌تردید متفاوتند...

### آیا این روش مؤثر است؟

پاسخ به این پرسش مثبت است، و صدها هزار بیمار راضی از درمانی که از این روش گرفته‌اند آن پاسخ مثبت را تأیید می‌کنند. به عقیده من در قرن بیست و یکم روش طبیعت درمانی پیشرفت برجسته و امیدوارکننده خواهد داشت...

## غذا درمانی

### تعریف

استفاده از غذا برای پیش‌گیری از بیماری‌ها، حفظ تندرستی، طول عمر مطلوب و درمان بیماری‌های پدید آمده را غذا درمانی می‌نامیم. این فصل تنها یک جنبه خیلی مهم (به واقع مهم‌ترین جنبه غذا درمانی) را بررسی می‌کند: استفاده از مواد فیبری سبزی‌ها و میوه‌ها و پوست غلات.

### زمینه

حدود سی سال پیش دو پزشک بریتانیایی به نام‌های دنیس بورکیت و هوبرت تروول درباره شیوه غذایی روستاییان آفریقا و خاور نزدیک به تحقیق پرداختند و کشف کردند که نوع مواد غذایی که آنان می‌خورند باعث می‌شود که به بیماری‌های بسیار شایع در جوامع پیشرفته‌تر شهری (به‌ویژه بیماری‌هایی که در اروپای غربی و در ایالات متحده آمریکا و کانادا بیداد می‌کنند) چون سرطان روده بزرگ، فشار زیاد خون، سکت قلبی، بواسیر، آپاندیسیت، دایور تیکولر کولون



محیط روده را ناسالم می‌کند و اشتها را برای غذاهای اساسی و حیاتی چون سبزی‌ها، میوه‌ها و سالاد خام کاهش می‌دهد. با گذشت زمان، غذاهای مردم غرب بیش از پیش از مقدار زیاد شکر در اشکال گوناگون که چند نمونه از آنها را در بالا ذکر کردیم و ده‌ها نمونه دیگر که ارزش غذایی اندک دارند یا اساساً زیان‌آورند تشکیل شد. حتی داروها را نیز شیرین کرده‌اند.

حجم عظیم شواهد و اسناد تحقیقی اکنون برای پژوهشگران پزشکی و برخی علوم تجربی آشکار کرده که شیوه غذایی مدرن مردم مغرب زمین علت اصلی پیدایش گروهی از بیماری‌های خطرناک است. دانشمندان در اطراف دنیا از سی سال پیش علاقمند شدند که مسئله فوق را بیش‌تر بشکافند و همه جنبه‌های آن را روشن کنند. تحقیقات آنان در بیست و پنج سال گذشته (صدها گزارش علمی و ده‌ها کتاب) یافته زیر را عرضه کردند. همگام با کاهش فیبرهای گیاهی در غذای روزانه و افزایش مصرف شکر، غذاهای آماده مصرف کارخانه‌ای، گوشت قرمز و چربی حیوانی، بیماری‌های زیر با تناسب مستقیم افزایش می‌یابند: سکنه قلبی، سرطان روده، فشار زیاد خون، نقرس، دیابت نوع دوم، بواسیر، دیورتیکولر روده بزرگ، یبوست مزمن، چاقی، آپاندیسیت، واریس رگ‌های پا و لخته شدن خون در رگ‌ها. به تدریج در طی بیست و پنج سال گذشته سنگینی و اهمیت شواهد علمی غیرقابل انکار به آن حد رسید که نه تنها رد کردن، بلکه بی‌توجهی به

(غده‌ها و آماس‌های روده بزرگ)، چاقی، دیابت نوع دوم (مرض قند که بیش‌تر در اثر زیاده‌خوری غذا و چاقی پدید می‌آید)، واریس رگ‌ها، یبوست مزمن و لخته شدن خون، که به ریه‌ها یا مغز یا قلب می‌رود و مرگ‌زودرس می‌آورد، گرفتار نمی‌شوند...

کشف آن دو پزشک نوعی محکومیت حیرت‌انگیز تغذیه معمول در دنیای شهرنشین مرفه بود. شیوه تغذیه مدرن و متداول در شهرها (به ویژه شهرهای کشورهای صنعتی پیشرفته) به واقع به شکلی چشمگیر مهم‌ترین ماده غذایی مؤثر برای یک زندگی طولانی و آزاد از امراض تباہ کننده را کم دارد...

همزمان با ناپدید شدن فیبرهای گیاهی از نان، مصرف شکر در اشکال گوناگون شروع به افزایش کرد. به سال ۱۸۱۵ که باز می‌نگریم، یک تبعه عادی جزایر بریتانیا ۴ تا ۵ کیلو شکر در سال مصرف می‌کرد، و عموزاده آمریکایی‌اش اندکی کم‌تر. صد و پنجاه سال بعد، یعنی سال ۱۹۶۵، مصرف شکر آنان به ۵۵ تا ۶۰ کیلو در سال رسیده بود. یعنی مصرف سالانه پیشین، مصرف ماهانه شده بود، و محاسبه شده که اکنون بیش‌تر است. مشکل شکر از نظر غذا درمانی این است که شکر هیچ فیبر گیاهی ندارد؛ معمولاً همراه با غذاهای بدون فیبر گیاهی مانند نوشابه‌های کولا، چای و قهوه، شربت و مربا و سوس مایونز، شکلات و آبنبات، بستنی و شیرینی که همگی تولیدات غیرضروری و نه چندان سودمند هستند مصرف می‌شود؛

استفاده از برخی از آن مواد را در کشورهای غربی ممنوع کرده‌اند ولی در کشورهای جهان سومی هنوز آن‌ها را به خورد مردم بی‌خبر یا بی‌تفاوت می‌دهند و کسی شکایتی نمی‌کند! این حقیقت تلخ را باید همه جا با حروف درشت نوشت و بسیار تکرار کرد که کلر سینیون‌های سرطان‌زا بیش‌تر از همه چیز در مواد خوراکی تجاری که برای مصرف کودکان و نوجوانان تولید می‌شوند وجود دارند. و باید توجه کرد که سرطان‌های مولود آن مواد زیان‌آور فوراً در بدن‌های کودکان و نوجوانان که هنوز دارای بدن‌های طبیعی و قدرتمند هستند ظاهر نمی‌شوند و سال‌ها بعد در میانسالی یا پس از آن علایم خود را آشکار می‌کنند.

نکته مهم دیگر این که پژوهش‌های علمی گزارش داده‌اند: مردمی که مقدار کافی فیبرهای خام گیاهی در غذای خود ندارند مقداری فوق‌العاده از دو نوع باکتری گوارشی در روده بزرگ خود به نام‌های باکترو ایدز و بی‌فیدو باکتیریا دارند که بی‌تردید ثابت شده آن دو می‌توانند اسید کولیک موجود در مایع صفرا را به یک ماده سرطان‌زای قوی به نام اسید اپکولیک تبدیل کنند، و همچنین می‌توانند اسید دیگر صفرايي به نام دی اکسی کولیک را به قوی‌ترین کارسینوژن شناخته شده یعنی تری متیل کول انترین تبدیل کنند. آنچه آن پژوهش‌ها روشن نموده‌اند ساده، بی‌ابهام و تردید، و وحشتناک است: مردمی که غذای روزانه‌شان فیبرهای خام گیاهی کافی ندارد به

آن نیز ممکن نبود: شیوه غذایی مدرن جوامع مرفه شهرنشین در کشورهای غربی که مقدار کافی فیبرهای خام گیاهی ندارد به عنوان علت و عامل اصلی پیدایش گروهی از بیماری‌های علیل‌کننده و گروهی از بیماری‌های کشنده از سوی همه صاحب‌نظران بین‌المللی محکوم شد...

## فرآیند گوارش و نقش غذای نامناسب در پیدایش سرطان روده

...

یکی از علل پیدایش سرطان تماس سطح بدن (درونی یا بیرونی) با نوعی ماده شیمیایی قوی به نام کارسینوژن است. همه پژوهشگران سرطان در این مورد هم‌عقیده‌اند. بدبختانه، نمونه‌های فراوان از این ماده سرطان‌زا در زندگی ما هست. یکی از آن‌ها به نام وینیل کلراید به عنوان عامل سرطان جگر چند سال پیش جلب توجه بسیار کرده بود. فهرست کامل مواد سرطان‌زا شامل ده‌ها نام است. بیش‌تر آن‌ها مواد شیمیایی مصنوعی با نام‌های ناآشنا هستند. بسیاری از هورمون‌ها که برای تسریع رشد دام‌ها و طیور گوشتی به آن‌ها می‌خورانند، رنگ‌ها و طعم‌های مصنوعی غذاهای آماده مصرف (و آشغال‌های دیگری که تحت نام کلی "افزودنی‌های مجاز" به غذاهای تولید کارخانه‌ای می‌افزایند) و مواد ضد فساد غذاهای آماده مصرف، در فهرست علل پیدایش سرطان در انسان هستند. در سال‌های اخیر

در ایالات متحده آمریکا بیش از هر کشور دیگر دنیا یافت می‌شود و اولین نوع سرطان مرگ‌آور است.

### نقش غذای نامناسب در سکتۀ قلبی

... تفاوت اساسی بین هزاران بریتانیایی و آمریکایی که هر ساله از سکتۀ قلبی می‌میرند و آنان که نسبت به سکتۀ قلبی مصونیت دارند در اصل موضوع غذا و سیگار است. پرهیز از سیگار و یک افزایش ساده، طبیعی، اشتها‌آور و ارزان قیمت به غذای مرگ‌آور غربی بهتر از همه آنچه حرفه پزشکی نوین در توان دارد در مقابل سکتۀ قلبی امنیت مؤثر خواهد داد.

... بخش عمده کوشش پیش‌گیری از سکتۀ قلبی بستگی به درک علت لخته شدن خون و مسدود شدن مویرگ‌های ظریف تغذیه‌کننده قلب دارد. بیش‌تر متخصصان قلب عقیده دارند که علت اصلی سکتۀ قلبی کلسترول است. این ماده چرب در طول سال‌ها به تدریج در رگ‌های بدن انسان جمع می‌شود. عمل آن بسیار شبیه ته نشست املاح آب بر جدار درونی لوله‌های آب است. کلسترول به جدار داخلی رگ‌های خونی می‌چسبد و سطح آن‌ها را ناهموار و قطر آن‌ها را به تدریج کم می‌کند. بدن نیز گاهی کلسیم بر این چربی می‌افزاید و مشکل را بیش‌تر می‌کند. سرانجام آن‌گاه که مویرگ‌ها چنان تنگ شدند که خون به سختی از آن‌ها عبور کند، فاجعه آغاز می‌شود.

احتمال زیاد مایع صفرای ضروری و در اصل بی‌ضرر را درون روده بزرگ خود به مواد سرطان‌زا تبدیل می‌کنند. یک نکته مهم دیگر را نیز در اینجا باید تأکید کرد. حدود ۲۰ درصد حجم مدفوع انسان از باکتری‌های گوناگون تشکیل شده است. بنابراین هر چه زودتر این باکتری‌های تجزیه‌کننده اسیدهای مایع صفرا و تولیدکننده کارسینوژن‌های سرطان‌زا از روده بزرگ تخلیه شوند امکانی کم‌تر برای آسیب‌رسانی می‌یابند. هر چه پس‌مانده گوارش مدتی بیش‌تر در روده بزرگ باقی بماند احتمال تولید مواد سرطان‌زا بیش‌تر می‌شود. دفاع اساسی بدن تخلیه سریع روده بزرگ و جلوگیری از تماس طولانی مدت پس‌مانده هر وعده غذا با جدار آسیب‌پذیر روده بزرگ است. تنها افرادی که مقدار کافی فیبرهای گیاهی می‌خورند نیازی به نگرانی درباره تخلیه سریع روده بزرگ خود ندارند. آنان پس‌مانده هر وعده غذای خود را، به طور متوسط، در کم‌تر از ۱۸ ساعت از روده بزرگ خود دفع می‌کنند. شیوه غذایی کشورهای صنعتی پیشرفته غرب که متأسفانه همراه دیگر مظاهر پوچ یا زیان‌آور ولی غالب فرهنگ‌های "مدرن" به دیگر نقاط دنیا نفوذ کرده و از سوی غرب شیفتگان کم‌هوش کشورهای شرقی و جنوبی تقلید شده است، به علت کمبود فیبرهای خام گیاهی امکان می‌دهد که پس‌مانده هر وعده غذا بیش از ۷۲ ساعت در روده بزرگ باقی بماند و کارسینوژن‌های سرطان‌زا تولید کند. به عنوان مثال، جزایر بریتانیا بیش‌ترین شمار سرطان‌های روده بزرگ را در دنیا دارد. این سرطان

می‌شود. پزشکان برجسته قلب و عروق باور دارند که کاهش کلسترول خون تا سطح طبیعی برای بدن (حدود ۲۰۰ م گ %) احتمال سکتة قلبی را بسیار کم می‌کند.

دو راه عملی برای کاستن از کلسترول خون وجود دارد. اول، ساده‌ترین و واضح‌ترین است: کاستن از مقدار چربی حیوانی و دیگر غذاهای سرشار از کلسترول که می‌خورید. روغن‌های اشباع نشده ذرت و آفتابگردان و یا روغنی مفیدتر از آن دو یعنی روغن زیتون مصرف کنید و از خوردن کره و پنیر، شیر و ماست پرچربی، خامه و سرشیر، گوشت چهارپایان و پرندگان، چربی و روغن حیوانی و به ویژه گوشت‌های قورمه‌ای مانند کالباس و سوسیس پرهیز کنید. تقریباً همه غذاهای آماده مصرف و شیرینی‌هایی که در فروشگاه‌ها عرضه می‌کنند با ارزان‌ترین روغن‌ها مانند روغن حیوانی و روغن نارگیل تهیه می‌شوند. این‌ها دقیقاً همان چربی‌های اشباع شده هستند که باید از غذای سالم و آزاد از اضافه کلسترول حذف شوند. متأسفانه ترک یک عمر عادت غذایی کاری آسان نیست...

سختی، تنگی و آهستگی جریان خون در مویرگ‌های باریک‌تر شده زمینه را برای خون لختگی فراهم می‌کند و لخته‌ای کوچک از خون شکل می‌گیرد. این لخته نمی‌تواند از رگ‌هایی که به علت ته نشست کلسترول تنگ شده‌اند عبور کند و رگ تغذیه‌کننده بخشی از عضله قلب مسدود می‌شود و فاجعه فرا می‌رسد.

با از بین بردن اضافه کلسترول بدن می‌توانیم علت اصلی سکتة قلبی را نیز از میان برداریم. اما اینجا یک مشکل وجود دارد. کلسترول از دو طریق وارد رگ‌های خونی می‌شود. اول، از طریق خوردن چربی‌های حیوانی و همه انواع موادی که چربی حیوانی دارند: کره، تخم‌مرغ، پنیر، روغن حیوانی، گوشت قرمز، گوشت مرغ، شیر پرچربی، خامه، سرشیر و فراورده‌های گوشتی چون همبرگر و کالباس و سوسیس. حتی اگر همه آن مواد خوش طعم را از غذای روزانه خود حذف کنیم، تأثیر مثبتی بر دومین طریق افزایش کلسترول خون نخواهد داشت: بدن خودمان. جگر انسان مقداری قابل توجه کلسترول تولید می‌کند، و برخی متخصصان تصور می‌کنند که کاستن از کلسترول خوراکی بر جگر فشار می‌آورد که مقداری بیش‌تر از آن را تولید کند، گرچه این فرضیه هنوز مسلم نشده است. به هر حال، کلسترول در اصل ماده‌ای زیان‌آور نیست بلکه برای فعالیت عادی بدن لازم است. اما آن‌گاه که مقدار کلسترول در خون از ۳۰۰ میلی‌گرم در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر خون بیش‌تر می‌شود (مشهور به ۳۰۰ میلی‌گرم در صد یا ۳۰۰ م گ %) امکان سکتة قلبی به شدت افزون

## دایورتیکو لوسیز و آپاندیسیت

درمان‌های معمول شما را بیمارتر می‌کنند!

دایورتیکولووسیز برآمدگی‌های غده مانندی هستند که طی سال‌ها تغذیه نامناسب به آهستگی بر جدار داخلی روده بزرگ ظاهر می‌شوند و به تدریج قطر آن را کم و عبور پس‌مانده غذایی را دشوار می‌کنند. این بیماری معمول‌ترین بیماری روده بزرگ در جوامع مدرن شهرنشین است...

نکته تعجب‌انگیز این است که تا سال ۱۹۱۶ حتی ذکری از این بیماری در کتاب‌های آموزش پزشکی و راهنمای پزشکان نشده بود. گرچه از سال ۱۹۶۰ که نظریه رسمی پزشکی، راپورتیکولووسیز را به عنوان یک بیماری پذیرفته‌اند همواره آن را یک "بیماری بی‌نشانه" و یک "بیماری خاموش و آرام" طبقه‌بندی کرده‌اند. اکنون کاملاً روشن شده که این بیماری بی‌نشانه، خاموش و آرام نیست و مجموعه علائم زیر را دارد: سرگیجه، ترشی و سوزش، گاز زیاد، درد شدید شکم، نفخ و سنگینی، حساسیت مقعد، تخلیه ناقص مدفوع، و یبوست (و هر از گاهی اسهال کوتاه مدت).

... واقعیت این است که جدار داخلی روده بزرگ زیاد مقاوم نیست و در نقاط حساس‌تر و ضعیف‌تر آن سلسله برآمدگی‌هایی مانند توپ‌های کوچک لاستیکی ظاهر خواهد شد. آن گاه که جدار نازک و کثی روده بزرگ به صورت حباب‌ها یا کیسه‌های کوچک باد کرد و بالا آمد، روده قابلیت انعطاف خود را از دست می‌دهد و دیگر هرگز به وضعیت طبیعی اولیه خود بازمی‌گردد. بیمار کولووسیز به جای داشتن روده‌ای با منافذ درشت و دیوار نسبتاً صاف و قطر یکدست، گرفتار روده‌ای می‌شود که از درون پوشیده از آماس‌ها و غده‌های بسیار است. این برآمدگی‌ها قطر روده را کم می‌کنند و عبور پس‌مانده گوارش را دشوارتر و کندتر از پیش می‌کنند. بخشی از کل فرایند گوارش نامطلوب می‌شود و آن علائم بیماری کولووسیز که پیش‌تر نام بردیم ناگهان برجسته، نمایان و آزاردهنده می‌شوند. در این زمان تشخیص بیماری با اشعه ایکس آسان است: تعدادی برآمدگی‌های حباب‌مانند کوچک روی جدار داخلی روده بزرگ به وضوح دیده می‌شوند.

سرانجام زمانی می‌رسد که تکه‌ای پس‌مانده، فشرده شده و سخت شده شکاف بین دو برآمدگی را پر می‌کند، یا اندک فضای باقی‌مانده بین یک برآمدگی و جدار روده خود به خود به نوعی مسدود می‌شود. سپس حساسیت، التهاب و عفونت پدید می‌آید. آن گاه که چنین شود، دایورتیکولووسیز تبدیل به دایورتیکولی‌تیس می‌گردد. پسوند "ی‌تیس" نشانگر این است که اکنون بیماری حاد و برآمدگی‌ها عفونی شده‌اند. درد شدید، خونریزی و حتی مرگ در پی می‌آیند.

می‌کند. براساس محاسبات شرکت‌های بیمه عمر، شخصی که به سن ۴۵ سالگی رسیده اگر ۵ کیلو اضافه وزن داشته باشد خطر مرگ زودرس او ۸ درصد بیش‌تر می‌شود، در مقابل هر نیم کیلو اضافه وزن بعدی، خطر مرگ زودرس او یک درصد افزون بر آن ۸ درصد می‌شود. این شخص اگر ۱۰ کیلو اضافه وزن پیدا کند ۵۵ درصد به خداحافظی نهایی نزدیک‌تر شده است. چاقی ترازوی مرگ و زندگی را به سه طریق به ضرر قربانی خود می‌گرداند:

۱- شخص را نسبت به بیماری‌های مرگ‌آوری چون قند(دیابت)، فشار زیاد خون، سکتة قلبی و لخته‌های خون که به ریه می‌روند آسیب‌پذیرتر می‌کند.

۲- افرادی که افزون بر چاقی به یکی از بیماری‌های زیر نیز گرفتار باشند: قند(دیابت)، التهاب کلیه، التهاب جگر، التهاب مثانه، آپاندیسیت و مشکلات پس از جراحی، بسیار زودتر از دیگر مبتلایان به آن بیماری‌ها که چاق نیستند می‌میرند.

۳- افراد چاق بیش‌تر از دیگران مستعد پرورش انواع بیماری‌ها چون واریس رگ‌ها، نقرس، دیابت، دردهای پشت و پا، روماتیسم، مشکلات حاملگی و چندی دیگر هستند.

... بررسی دقیق رویداد و گسترش بیماری آپاندیسیت همان ماهیت پیشرفت حیرت‌آور را عرضه می‌کند که دیگر بیماری‌های مولود کمبود فیبرهای گیاهی نشان می‌دهند. پیش از سال ۱۸۸۰ بیماری آپاندیسیت یک بیماری کمیاب در کشورهای غربی بود، سپس به تدریج شروع به پیدایش و گسترش کرد. حدود سال ۱۹۲۰ یک پزشک محقق و مشهور بریتانیایی به نام دکتر رندل شورت مشاهده‌ای هوشمندانه کرد: بیماری آپاندیسیت بین شاگردانی که از خانواده‌های ثروتمند بودند و به مدارس خصوصی رفته و همه عمر غذاهای کم فیبر گیاهی آنان سرشار از نان سفید، شکر، شیرینی، کره، پنیر، خامه و شکلات بود ده بار بیش‌تر دیده می‌شد تا در بین شاگردان یتیم و فقیر که غذای اصلی آنان نان سیاه و خشن انباشته از سبوس و بلغور جو بود که پرورشگاه دولتی به آنان می‌داد...

## چاقی

### بیماری قابل‌پرهیز

چاقی نوعی بیماری است که به واقع درصد سال گذشته در کشورهای غربی شیوع گسترده یافته و ۲۵ میلیون بریتانیایی و بیش از ۱۰۰ میلیون آمریکایی را تهدید به پیری زودرس و مرگ زودرس

۳- مردمی هستند در اطراف دنیا که همیشه غذاهای پرکالری می‌خورند بدون پرورش چاقی. نه تنها گیاهخوارانی که از مواد حیوانی پرهیز می‌کنند از این گونه مردمند، بلکه روستاییان شرقی و جنوبی که شیوه‌های سنتی تغذیه خود را حفظ کرده‌اند نیز چنین هستند.

۴- تا دویست سال پیش بیماری چاقی در اروپا کمیاب بود.

پس از مطالعه و بررسی دقیق سنت غذایی هزارها فرد، دانشمندان چنین توضیح می‌دهند:

۱. غذاهای کم یا بدون فیبرهای گیاهی به شکلی فریبنده اشتها آورند و زیاد خوردن را تشویق و چاقی را پرهیز ناپذیر می‌کنند. بستنی، شیرینی، کمپوت میوه، غذاهای تجاری پخته و آماده مصرف، انواع بیسکویت، شکلات، آشغال‌های غذایی کودک فریب که برای فروش به آنان تولید می‌کنند، دسرهای آماده مصرف، مرباها، سس‌ها و رب‌های تجاری، همه و همه آن‌ها فاقد مواد اصلی مورد نیاز بدن و حاوی مواد غیرضروری اشتها‌آور و شکر فراوان هستند. تبلیغات چشم و گوش پرکن این تولیدات تجاری نیز مصرف زیاد و لذت جویانه آن‌ها را تشویق می‌کنند؛ به ویژه بین آنان که آگاهی کم‌تر، رنگ پذیری، نقش پذیری و آسیب‌پذیری بیش‌تر از دیگران دارند: کودکان و نوجوانان.

بدترین حاصل و بازتاب بیماری چاقی این است که اکثر مردم از چاق بودن نفرت دارند. آنان از روی احساس و غریزه می‌دانند که این اضافه وزن پدیده‌ای ناسالم و ناخوشایند است، و هر ساله بلیون‌ها دلار برای مبارزه عاجزانه با آن به باد می‌دهند؛ غذاهای ویژه رژیم ضد چاقی می‌خرند، پول کلان عضویت در کلوپ‌ها، انجمن‌ها و سالن‌های تناسب اندام می‌پردازند؛ و گران‌تر از همه، کمک پزشکی برای مبارزه با چاقی می‌طلبند.

...

پژوهشگرانی که نقش فیبرهای گیاهی را در تغذیه بررسی کرده‌اند به نتایج زیر رسیده‌اند:

۱- همه کسانی که چاق هستند غذاهایی می‌خورند که از فیبرهای گیاهی فقیرند ولی سرشار از برنج سفید، ماکارونی، نان آرد سفید، شکر و شیرینی و چربی‌های حیوانی در اشکال مختلف هستند.

۲- بسیاری مردم چاق شکایت می‌کنند که گرچه از رژیم غذایی کم کالری پیروی می‌کنند ولی وزن کم نمی‌کنند، و حتی وزنشان افزون هم می‌شود. (بهانه‌ها به کنار، هر پزشک با تجربه‌ای این حالت را دیده است)

یکی از رژیم‌های ضدچاقی که در دهه‌های اخیر بیش‌ترین تبلیغ درباره آن شده رژیم کم کربوهیدرات (کم نشاسته و شکر) است. میلیون‌ها مردم کشورهای غربی و غرب شیفتگان شرقی نوعی از این رژیم را با درجاتی گوناگون از توفیق اجرا کرده‌اند. سال‌ها است که این رژیم غذایی با اسامی گوناگون وجود دارد و به دلیل نوید دادن "شما هرگز گرسنه نخواهید بود!" همواره بسیاری افراد ساده‌لوح و خوش‌باور را به خود جلب کرده است...

آنان که گرفتار بیماری چاقی می‌شوند اغلب "واکنش رضایت" تأخیری دارند. به عبارت ساده‌تر، آنان مقداری فوق‌العاده و افزون بر نیاز طبیعی بدن غذا می‌خورند تا احساس سیر و پر شدن کنند. غذا خوران عادی زودتر به مرحله "پر شدن" می‌رسند و دست از غذا می‌کشند. آنان که چاق می‌شوند معمولاً تندتر از مردم عادی غذا می‌خورند، بیش‌تر حرص می‌زنند، غذا را کم‌تر می‌جویند، و تمایل شدید به غذاهای با کالری زیاد و حجم کم دارند؛ نظام گوارش آنان با حداکثر توان کار می‌کند و همه کالری‌های غذا را جذب می‌کند. غذاهای دارای فیبرهای خام گیاهی غذاهای مناسب برای درمان این گونه مردم هستند، زیرا همه آن عوامل چاقی را خنثی می‌کنند. بیابید جوانب مسئله را بنگریم:

۱- غذای دارای فیبرهای گیاهی کافی زمانی بیش‌تر از غذای بدون آن‌ها لازم دارد تا کاملاً جویده و بلعیده شود. برخلاف آن، برنج، نان

۲. درمان معمول بیماری چاقی تنها یک تجویز دارد: استفاده از غذاهای کم کالری؛ این روش تقریباً همواره از نظر فیبرهای گیاهی غذایی فقیر است...

بیماری چاقی در مردم گیاهخوار (مردمی که از کل مواد حیوانی پرهیز می‌کنند و اصل غذای آنان سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات سبوس‌دار، حبوبات، سیب‌زمینی و سر درختی‌های خشک تازه تولید و بی‌نمک چون بادام، گردو، فندق، کشمش، خرما و مانند آن‌ها است) خیلی کمیاب است. روستاییان کشورهای شرقی و جنوبی بی‌نگرانی از چاق شدن می‌توانند روزی ۳۰۰۰ کالری یا بیش‌تر بخورند زیرا غذای روزانه آنان با وجود داشتن مواد حیوانی، مانند غذای گیاهخواران، فیبرهای گیاهی کافی دارد.

۴. مواد غذایی کم فیبر گیاهی تا دو قرن پیش در اروپا نسبتاً گران بها بودند و دسترسی به آن‌ها برای همگان آسان نبود. در اروپای آن روزگار تنها ثروتمندان می‌توانستند چاق شوند و چاقی به واقع نمایانگر ثروتمند بودن و رفاه فوق‌العاده اقتصادی بود. بیش‌تر غذای مردم عادی متشکل از سبزی‌ها و غلات سبوس‌دار و حبوبات بود و این گونه غذاها با داشتن مقدار کافی فیبرهای گیاهی آنان را از خطر بیماری چاقی حفظ می‌کرد.



حدی طبیعی و مناسب پایین خواهد آمد، و تا زمانی که از این روش پیروی می‌کنید همچنان طبیعی و مطلوب باقی خواهد ماند.

...

❖ بخش پایانی این کتاب به معرفی یکی از بزرگترین شفاگرانی که تجربه شده است، اختصاص دارد...

سفید پنبه مانند، پوره سیب‌زمینی، ماکارونی و انواع شیرینی در همان لحظه ورود به دهان به سوی پایین روانند...

۲- غذای حاوی فیبرهای گیاهی کافی حجم زیاد دارد و زودتر از غذای نرم بدون فیبر گیاهی معده را پر می‌کند...

۳- همراه با جویدن فیبرهای گیاهی مقداری نسبتاً زیاد ترشحات بزاقی دهان که مایعات گوارشی هستند تولید می‌شود. این افزایش تولید مایعات با غذای درون معده مخلوط شده و باعث افزایش حجم فیبرهای گیاهی می‌شود...

... ۴-

این روش به شما امکان می‌دهد تا چربی‌های اضافه و ناخواسته را به تدریج کم کنید و این یک برتری است، به دو دلیل: یک، کاهش سریع مقدار زیادی از وزن بدن می‌تواند برای سلامتی شما خطرناک باشد؛ دو، استفاده از غذاهای حاوی مقدار کافی فیبرهای گیاهی طریقی است بدون گرسنگی و محرومیت. می‌توانید تا هر زمان که دوست دارید به آن عمل کنید، ترجیحاً تا پایان عمر. وزن شما به



برخی از رؤوس این کتاب عبارتند از:

- تغذیه شفابخش
- ذهن شفابخش
- آب‌های شفابخش
- نورها و رنگ‌های شفابخش
- شفابخشی روحی
- گیاهان شفابخش
- داروهای ارتعاشی شفابخش
- طب سوزنی
- شفا از طریق ایمان و دعا

...

## دایره‌المعارف شفا

### ۳۲ روش درمانی نامتعارف

نویسنده: دکتر اندرو استنوی

مترجم: پرویز پهلوان

کاربردی‌ترین و کامل‌ترین دایره‌المعارف پزشکی مکمل در عصر حاضر اثری جامع، حاصل نیم قرن تحقیق و پژوهش دکتر اندرو استنوی، پزشک، نویسنده مقالات پزشکی و سردبیر نشریات پزشکی معتبر.



## پزشکی مکمل و درمان‌های موازی

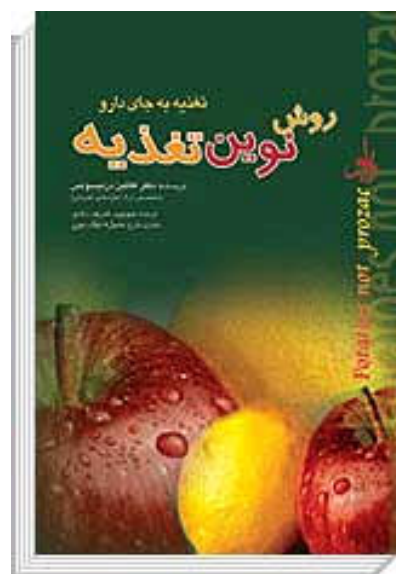
### (بررسی مکتب‌های درمانی باطن‌گرا)

(در دو جلد)

تحقیق و تألیف: ترگل شعبانخانی

معرفی جامع، علمی و مستند انواع نیروها و روش‌های شگفت‌آور و مؤثر شفادهنده بر

اساس بیش از ۱۰۰ کتاب معتبر در زمینه طب مکمل



## روش نوین تغذیه (تغذیه به جای دارو)

درمان استثنای چاقی، اضطراب،  
خستگی و اختلالات احساسی

اثر: دکتر کاتلین دزمیسونس  
ترجمه: منوچهر شریف رازی

بر اساس تئوری جدید و علمی خانم دکتر کاتلین دزمیسونس (متخصص ترک اعتیادهای تغذیه‌ای)، حساسیت قندی (اعتیاد به مواد غذایی شیرین) باعث داشتن دو شخصیت متضاد (خوب و بد) در فرد می‌شود. دکتر کاتلین بعد از آزمایشات علمی بسیار، علاوه بر یافتن مشکل، راه حلی بسیار ساده، متناسب با شرایط افراد و در عین حال معتبر و مؤثر ارائه داده است؛ یک برنامه غذایی ۷ مرحله‌ای که احساسات و خلق و خوی شما را در وضعیتی متعادل قرار خواهد داد.

## درمان‌های ترکیبی

روش‌های درمانی نامتعارف (جلد ۲)

اثر: دکتر دیوید پیترز و آن وودهام  
ترجمه: احمد بردبار

- روش‌های درمان بیماری‌های شایع از طریق طب متداول و مؤثرترین روش‌های طب مکمل  
- ارائه کاربردی روش درمان در سه قلمرو فیزیکی، بیوشیمیایی و اجتماعی - روانی  
- آخرین روش‌های ورزش، کار، تغذیه و زندگی سالم در قرن ۲۱



## درمانگر سبز

اثر: پنه لوب اودی

(کارشناس برجسته گیاه‌درمانی، عضو انیستیتو ملی پزشکان گیاهی انگلستان و مؤلف کتبی معتبر در زمینه گیاه‌درمانی) - ترجمه: احمد بردبار

- خودآموز درمان طبیعی  
- پیشگیری و درمان بیماری‌ها در مراحل ۷ گانه زندگی  
- راهنمای مصور گیاهان دارویی و روش ساخت داروها



## ۷۲ تکنیک افزایش قد

(بدون محدودیت سنی)

اثر: دکتر کانبوالیت سینگ کالسی

مترجم: مهندس گلناز امانی

مجموعه‌ای از تکنیک‌های ورزشی مبتنی بر آخرین تحقیقات پزشکی برای افزایش قد

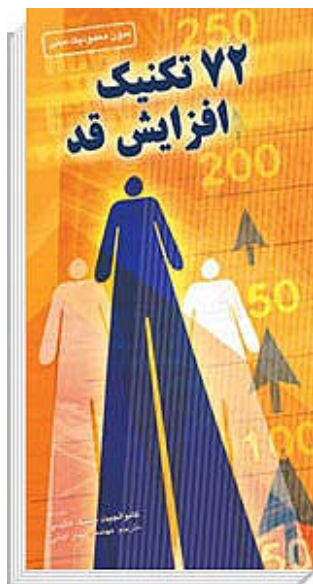
«با وجود تأثیر بسزای وراثت بر قابلیت‌های رشد و امکان افزایش قد، عوامل محیطی نیز از اهمیت بسیاری برخوردارند.»

این کتاب شامل ۷۲ تکنیک اختصاصی و منحصر بفردها افزایش قد، به همراه برنامه اجرایی آن است. این تکنیک‌ها در کوتاه‌ترین زمان، امکان تسهیل و تحریک رشد به ۶ روش اساسی را به سادگی فراهم می‌سازند. همانطور که افراد بسیاری در نقاط مختلف دنیا شاهد نتایج چشمگیر آن بوده‌اند.

فصل اول این کتاب با اشاره به دوره‌های رشد، ساختار ستون مهره‌ها، بیماری‌ها و عوارض کاهنده قد و ارائه روش‌های کاربردی در زمینه تغذیه، اصلاح فرم بدن و تأثیر لباس بر قد و... به معرفی روش کنترل انواع محرک‌ها و بازدارنده‌های رشد نیز می‌پردازد.

برای تهیه کتاب‌ها، به نمایندگی‌های فروش در سایت تعالیم حق مراجعه نمایید.

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

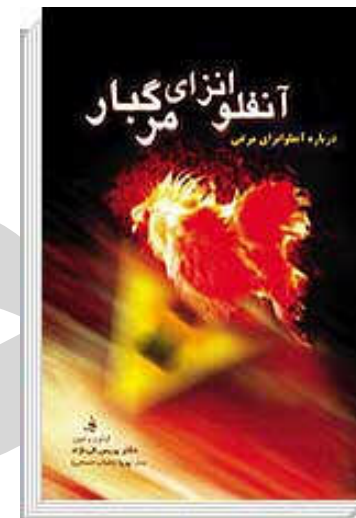


## آنفلوآنزای مرگبار

(درباره آنفلوآنزای مرگی)

اثر: دکتر پریس کی‌نژاد

مجموعه‌ای کامل و منحصر به فرد از وضعیت هشدار بیماری مهلک آنفلوآنزای مرگی و روش‌های شناسایی و مهار آن، به زبانی ساده.



## سلامتی و شفا از طریق ستاره شناسی

شیپلا گدیسی (یکی از معروف‌ترین و مجرب‌ترین ستاره شناسان عصر حاضر)

مترجم: شکوه عبدالهی

روشی مؤثر و کاربردی در حفظ سلامت جسم و روان شامل:

- علل روانشناختی بیماری‌ها و روش‌های درمان و سلامتی  
- خصوصیات متولدین هر ماه و توصیه‌های لازم برای حفظ سلامتی هر کدام

و...

با مطالعه این کتاب، می‌توانید تمام تأثیرات سیاره خود را تفسیر کنید و تصویر دقیقی از سلامتی خود داشته باشید.

