

خود درمانی کولیت و کرون

راهنمای جامع درمان روده ها و تندرستی پایدار

نگارش

دکتر دیوید کلاین Ph.D.

مترجم

فاطمه ندیم

انتشارات فرهنگ نور



سرشناسه	کلاین، دیوید. Klein, David
عنوان و نام پدیدآور	خوددرمانی کولیت و کرون: راهنمای جامع درمان روده‌ها و تندرستی پایدار / نگارش دیوید کلاین؛ مترجم فاطمه ندیم.
مشخصات نشر	تهران: فرهنگ نور، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	ک. ۴۴۲ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۸۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا.
یادداشت	عنوان اصلی: Self healing colitis & Crohn's
عنوان دیگر	خوددرمانی کولیت و کرون: راهنمای کل‌نگر جامع به درمان روده‌ها و حفظ سلامتی. ...
موضوع	بیماری کرون -- رژیم درمانی. کولیت -- رژیم درمانی. روده‌ها -- التهاب -- رژیم درمانی. گیاهخواری صرف. خود درمانی.
موضوع	Inflammatory bowel diseases .Colitis -- Diet therapy .Crohn's disease -- Diet therapy .Veganism . -- Diet therapy
شماره افزوده	ندیم، فاطمه، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی کنگره	RC ۸۶۲
رده بندی دیپیی	۶۱۶ / ۳۴۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۹۲۲۷۳۶



خوددرمانی کولیت و کرون راهنمای جامع درمان روده‌ها و تندرستی پایدار

تألیف: دکتر دیوید کلاین

مترجم: فاطمه ندیم

لینوگرافی، چاپ و صحافی: مارال

چاپ اول ناشر: ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بها: ۲۶۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۸۰-۵

این کتاب با کاغذ حمایتی چاپ شده است.

آدرس: خیابان انقلاب، رویروی دانشگاه تهران، مجتمع تجاری فروزنده، پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۹۷۷۹۸۶-۶۶۹۷۷۹۸۶-۶۶۹۷۷۹۸۶

مقدمه مترجم

خوالیگری کردن ابلیس

شاهنامه فردوسی: جمشید، بخش ۳

سختن گو و بینا دل و پاک تن	جوانی بر آراست از خویشتن
نبودش جز از آفرین گفت و گوی	همیدون به ضحاک بنهاد روی
یکی نامور پاک خوالیگرم	بدو گفت اگر شاه را در خورم
ز بهر خورش جایگه ساختش	چو بشنید ضحاک بنواختنش
بدو داد دستور فرمان روا	کلید خورش خانه‌ی پادشا
که کمتر بد از کشتنیها خورش	فراوان نبود آن زمان پرورش
زهر چز زمین سر برآورد نیز	جز از رستنیها نخوردند چین
بیل کشتن جانور جای کرد	پس اهرمن بدکنش رای کرد
خورش گردو یک یک بیاورد بجای	ز هر گونه از مرغ و از چارپای

<https://fa.wikisource.org/wiki>

در شاهنامه فردوسی، داستان ضحاک آمده است که وقتی ضحاک شاه شد، شیطان برایش نقشه دیگری کشید. این دفعه شیطان جوان زیبا و خوش سخنی را به کاخ ضحاک فرستاد. جوان به ضحاک گفت: «من آشپزم و می‌توانم غذاهایی بپزم که شاه هیچ وقت از آنها نخورده است». ضحاک هم او را رئیس آشپزخانه کرد.

در آن زمانها مردم جانوران را برای خوردن نمی‌کشتند. آنها مرغ و تخم مرغ و گوشت نمی‌خوردند. آنها بیشتر نان می‌خوردند و نان را با مواد مختلف درست می‌کردند. اما فرستاده شیطان که آشپز ضحاک شد، کشتن و خوردن جانوران را به ضحاک یاد داد و از آن به بعد مردم هم گوشت خوردند.



*** باشد که به سبک زندگی و خوراک خود نیک بنگریم. ***

در ادامه معرفی کتاب خوددرمانی کولیت و کرون (نسخه
چهارم) را که برگرفته از [/https://www.amazon.com](https://www.amazon.com)
است می آورم:

"این کتاب پرفروشترین کتاب خوددرمانی طبیعی است.
چهارمین نسخه از کتاب خوددرمانی کولیت و کرون که برای هرگونه
اختلال التهابی روده مفید است.

این کتاب اصول خوددرمانی را براساس علم حقیقی تندرستی
آموزش می دهد. راهنمای کامل و جامع تندرستی که نقطه اوج
تجربیات دکتر کلاین در زمینه تندرستی است. از شفای خودش از
بیماری کولیت زخمی پیشرفته در سال ۱۹۸۴ و تجارب او با هزاران
بیمار که ۹۹٪ آنها از سال ۱۹۹۲ با راهنمایی او در کلینیک درمانی
کولیت و کرون شفا یافتند.

برمبنای روش علم بهداشت طبیعی و خودمراقبتی آن، این کتاب
راهنما، دربردارنده برنامه غذایی واضح، گام به گام و با تایید پزشکی
است. به طورقطع ثابت شده است که برنامه کلنگر (wholistic)
این کتاب راه طبیعی دقیق برای درمان بیماری التهابی روده، کولیت
و کرون (IBD) و سندروم روده تحریک پذیر (IBS) است.

بیماری تنها وقتی پیش می آید که ما باعث آن شویم. IBD و
IBS کاملاً قابل درمان هستند وقتی ما دلایل را از میان برداریم و
سالم زندگی کنیم. این کتاب تز دکترای طبیعت درمانی نویسنده
است. کتاب واقعاً به هر سوالی در بیش از ۱۵۰۰۰ مشاوره پرسیده



شده پاسخ داده است. بخشهای کتاب به طور عمیق و واضح هدف بیماری، چگونه شفایافتن و پایدارشدن یک عمر تندرستی با چالاکی را شرح می‌دهد.

کتاب به دقت عوامل متعدد و سبب اولیه روده ملتهب و زخمی را همان تغذیه سمی، اسیدی شدن بدن و برنامه غذایی غیرقابل گوارش معرفی می‌کند و شرح می‌دهد. برنامه غذایی رهایی‌بخش کتاب بر اساس علم حقیقی تندرستی و برپایه فیزیولوژی است. کتاب می‌گوید که التهاب و زخم همانا عملیات خوددرمانی و خودپاکسازی بدن هستند که توسط بدن و در پاسخ به بار زیاد مواد سمی غذاها در جریان خون، بافتها و روده تجمع دارند. بسیاری از عوامل موثر در التهاب روده و زخمها بررسی می‌شوند. روش چیرگی بر IBD, IBS و هرگونه اختلال گوارشی با تغذیه و سبک زندگی بهبوددهنده به طور پایدار که همراه اجبارهای بیولوژیکی طبیعی ماست ارایه می‌شود. برنامه غذایی شفافبخش گیاهی و روش تغذیه گام به گام برای درمان سریع آموزش داده می‌شود. برنامه با جریات کامل و راهنماهای دقیق شرح داده شده است. این روش تمام فاکتورهای سمی در تغذیه که باعث هرگونه IBD, IBS می‌شوند را حذف کرده و طبیعی‌ترین، مناسب‌ترین از نظر بیولوژیکی، پاکسازترین، قابل‌هضم‌ترین و سالمترین برنامه غذایی را با برنامه بهبودبخش شامل استراحت، خواب بیشتر، سمزدایی، پاکسازی درون، رهایی احساسی، تفکر مثبت، ورزش و دیگر عوامل موثر برای بازسازی و نگهبانی از سلامتی دربردارد.



فهرست

صفحه

موضوع

س

سپاس

ص

مقدمه نویسنده

غ

توصیه به خوانندگان

فصل اول: معرفی

۲

۱-۱- ما دارای جسم خوددرمان هستیم و برای رنج و عذاب

آفریده نشده‌ایم!

۵

۲-۱- چکیده

۶

۳-۱- مشاوره

فصل دوم: خوددرمانی

۱۰

۱-۲- قدرت خوددرمان چیست؟

۱۵

۲-۲- خواب چشمه انرژی خوددرمانی شماست.

۱۹

۳-۲- بیماری چیست؟

۲۲

۴-۲- چطور برنامه غذایی غیر طبیعی باعث بیماری می‌شود؟

۲۴

۵-۲- التهاب چیست؟

۲۶

۶-۲- زخم روده چیست؟

۲۷

۷-۲- سمزدایی و کاهش وزن

۳۲

۸-۲- علم بهداشت طبیعی: دانش و هنر شکوهمند زندگی سالم

۳۶

۹-۲- ایمان به زندگی و تندرستی

۳۸

۱۰-۲- نیازهای اولیه سلامتی

۴۰

۱۱-۲- سبک درست زندگی یک باید است!

۴۱

۱۲-۲- روند درمان

۵۳

۱۳-۲- قوانین حیات

فصل سوم: روده بزرگ

۵۸

۱-۳- کارکرد روده‌ها

۶۸

۲-۳- بهداشت روده



۷۱ ۳-۳- کل‌نگری در بیماری کولیت و کرون

فصل چهارم: تغذیه و برنامه غذایی

۸۲ ۴-۱- تغذیه در بیماری کولیت و کرون

۱۲۱ ۴-۲- تغذیه گیاهی

۱۵۸ ۴-۳- رمزگشایی از ویتامین B12

۱۶۶ ۴-۴- راهنمای جامع انتخاب غذا

۱۷۶ ۴-۵- غذاهای اصلی

۱۹۵ ۴-۶- ترکیب غذاها برای گوارش بهینه

۲۰۴ ۴-۷- شناخت اشتها با پرسشنامه کالبدی

فصل پنجم: برنامه غذایی شفابخش گیاهی

۲۱۲ ۵-۱- اصول برنامه غذایی شفابخش گیاهی

۲۲۲ ۵-۲- صبحانه و ناهار

۲۲۵ ۵-۳- شام

۲۲۶ ۵-۴- آبمیوه درمانی

فصل ششم: برنامه غذایی گیاهی پس از شفایابی

۲۳۰ ۶-۱- اصول برنامه غذایی بعد از شفایابی

۲۳۹ ۶-۲- صبحانه و ناهار

۲۴۵ ۶-۳- شام

۲۵۵ ۶-۴- دستور غذاهای خام

فصل هفتم: سبک زندگی جدید

۲۷۶ ۷-۱- انتظار چه چیزی را دارید؟

۲۹۴ ۷-۲- راهبردهای سلامتی

۲۹۸ ۷-۳- در دامها گرفتار نشوید.

۳۰۵ ۷-۴- از حس خود برای تندرستی بهره بگیرید.

۳۱۲ ۷-۵- هنر بازیابی جوانی

۳۲۲ ۷-۶- تماس درمانی

۳۳۱ ۷-۷- حمام آفتاب

۳۳۴ ۷-۸- ورزش

