

۲۳۹۹ ع۵۰

روزه آب

و تغذیه طبیعی برای تندرستی

برنامه یک پزشک برای چیرگی بر بیماری‌ها

نگارش

دکتر جول فرمن

مترجم

فاطمه ندیم

انتشارات فرهنگ نور



سرشناسه	:	فرمن، چوتل . <i>FuhrmanT Joel.</i>
عنوان و نام پدیدآور	:	روزه آب و تغذیه طبیعی برای تندرستی : برنامه یک پزشک برای چیرگی بر بیماری‌ها/ نگارش جول فرمن ؛ مترجم فاطمه ندیم.
مشخصات نشر	:	تهران: فرهنگ نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۴ ص.: جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۸۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا.
یادداشت	:	عنوان اصلی: <i>Fasting and eating for health : a medical doctor's for program conquering disease.</i>
عنوان دیگر	:	برنامه یک پزشک برای چیرگی بر بیماری‌ها. کتابنامه: ص ۲۳۵-۲۵۴.
موضوع	:	روزه و تغذیه . روزه - خواص درمانی. رژیم درمانی
موضوع	:	<i>Fasting and nutrition. Fasting -- Therapeutic use -- Diet therapy</i>
شناسه افزوده	:	ندیم، فاطمه، ۱۳۵۷ - ، مترجم .
رده بندی کنگره	:	RA۷۸۴
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۲۶۳۲۰۹



www.ketab.ir

روزه آب و تغذیه طبیعی برای تندرستی

تألیف: دکتر جول فرمن

مترجم: فاطمه ندیم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مارال

چاپ اول: ۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

بهاء: ۲۰۵ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۸۷-۴

این اثر با کاغذ یارانه ای به چاپ رسیده است.

فهرست

۷.....	نکوداشت کتاب
۱۱.....	مقدمه‌ی دکتر زرین آذر
۱۳.....	مقدمه‌ی مترجم
۱۸.....	تقدیر و تشکر
۱۹.....	یادداشت دکتر نیل بارنارد
۲۱.....	معرفی
۲۷.....	گفتار ۱
۴۳.....	گفتار ۲
۷۱.....	گفتار ۳
۹۱.....	گفتار ۴
۱۱۵.....	گفتار ۵
۱۳۹.....	گفتار ۶
۱۵۵.....	گفتار ۷
۱۸۳.....	گفتار ۸
۲۰۳.....	گفتار ۹
۲۲۱.....	گفتار ۱۰
۲۳۵.....	کتابنامه

مقدمه‌ی دکتر زرین آذر

متخصص امراض داخلی، بوردا فوق تخصص بیماری‌های دستگاه گوارش، کبد و کیسه صفرا، عضو کمیته‌ی پزشکان برای پزشکی مسوولانه، مؤسسه‌ی گرسون، انجمن ملی سلامت، سازمان زمین ما

آیا شما هم جزو بی‌شمار افرادی هستید که از پزشک خود شنیده‌اید که بیماریتان ریشه‌ی ژنتیک دارد و یا اینکه دچار بیماری غیرقابل درمانی هستید و تنها با مصرف داروهای مختلف که البته باید تا پایان عمر ادامه یابد، می‌توانید بیماری خود را کنترل کنید. و در این رابطه هیچ صحبتی نه از تاثیر نوع غذا و زندگی، و نه از قدرت خوددرمانی بدن سخنی با شما به بیان آورده نشده است.

ببینید آیا در اطراف خود کسی را می‌شناسید که به بیماریهایی مانند آرتروز، دیابت، آسم، آلرژی، بیماری قلبی، اضافه وزن، انواع سردرد، مشکلاتی مانند فیبروم رحمی و یا تخمدان پلی کیستیک، بیماریهای خودایمنی و... دچارند و بخش بزرگی از اوقات خود را در مطب پزشکان و متخصصان انواع طبها از قبیل گیاهی و سنتی و هندی و چینی و غیره می‌گذرانند و همچنان از بیماری خود رنج می‌برند.

بیماریها با مصرف دارو و اعمال جراحی درمان نمی‌شوند چراکه این روشهای درمان به ریشه‌ی واقعی بیماریها نمی‌پردازد و علاوه بر آن و مهمتر از همه بر نیروی خوددرمانی بدن تکیه ندارد.

دو موضوع اساسی را باید به خاطر داشت: اول قدرت خوددرمانی بدن. تنها درمان واقعی از درون یعنی از خود بدن برمی‌خیزد و تنها بر ماست که شرایط بهینه برای بروز این توان و ادامه‌ی تلاش بدن برای درمان را فراهم آوریم. کلیه‌ی روشهای درمان که از بیرون بر بدن اعمال می‌گردند، تنها قادر به سرکوب علایم یا سمپتومهای بیماری هستند. دوم اینکه اکثر بیماریهایی که بشر امروزه با آنها دست در گریبان است بیماریهای افزون خواری، افزون خواهی و ازدیاد مواد مختلف در بدن هستند. در جهان سرمایه که بر مبنای فلسفه‌ی سود و بنابراین فروش هرچه بیشتر می‌چرخد و سود هرچه بیشتر به هر قیمتی حتا به قیمت جان موجودات و لطمه به طبیعت موجه است، مدتهای مدید با این فلسفه زیسته‌ایم که بیشتر بهتر از کمتر است و زیاده بهتر از اندک؛ که همواره در وحشت کمبود باشیم. باور داشته باشیم که اگر ماده‌ای برای بدن ضروری است پس لابد مقدار بیشتر آن منفعت بیشتری داشته و اگر غفلت کنیم دچار کمبود خواهیم گشت.

کمر این پیام گفته شده در اینجا و آنجا، به گوشمان رسیده که بدن در همه‌ی اوضاع و احوال در پی ایجاد تعادل و هموستازی است و اگر بهترین مواد غذایی هم (اگر چیزی به نام بهترین ماده‌ی تغذیه‌ای وجود داشته باشد) به مقادیر بالاتر از حد مورد نیاز وارد بدن شوند بدن برای ایجاد تعادل سعی در جلوگیری از تجمع آنها در بدن و در نتیجه خروج آنها دارد؛ و اینجاست که پروسه‌ی خروج این مواد اضافه از بدن ایجاد علایمی می‌کند که ما آنرا بیماری می‌نامیم.

مصرف فراوان مواد غذایی مالا مال از پروتئینهای حیوانی، چربی و کربوهیدراتهای فراوری شده عامل اصلی بسیاری از بیماریهای امروز ماست؛ درک این دو اصل یادشده، برخورد ما نه تنها به نحوه‌ی انتخاب نوع غذا بلکه میزان مصرف یا امساک در آنرا تغییر می‌دهد. و از اینجاست که روزه‌ی فقط آب با تکیه بر این دو اصل اساسی یکی از پایه‌ای ترین، اولیه‌ترین و کاملترین راههای درمان برای بسیاری از بیماریها توصیه می‌گردد.

روزه قدرت خوددرمانی بدن را به حداکثر می‌رساند زیرا که با جهت دادن بخش اعظم نیروی حیاتی بدن به سمت پاکسازی از سموم و مواد مضر و ناسالمی که در طول سالیان در بافتهای مختلف انباشته شده‌اند بهترین شرایط برای بازسازی سلولی را ایجاد می‌کند، مواد سمی و زاید را بیرون می‌ریزد و ادامه‌ی کار بدن در سطح سلولی و در هماهنگی اعضای مختلف را فراهم می‌سازد.

درمان نه تنها از درون و از خود بدن امکان‌پذیر است و روزه‌ی فقط آب و اجتناب از مصرف غذا برای مدتی امکان بروز این قدرت ذاتی بدن را فراهم می‌سازد. روزه بهترین راه برای بروز قدرت خوددرمانی بدن است.

این کتاب بر این فلسفه‌ی قدرتمند تاکید دارد که خوددرمانی بدن، پایه و اساس درمان واقعی و ریشه‌ای بیماریها و روزه‌ی فقط آب و سپس تغذیه‌ی سالم در ادامه‌ی آن، باعث آغاز مجدد کار یک بدن سالم است.

این کتاب در هر سن و موقعیتی از نظر بیماری یا سلامتی هستید به شما تعلق دارد. آنرا زمین نگذارید، بخوانید و به معجزه‌ی بدن خوددرمان آفرین بگویید.

در خاتمه از مترجم گرامی و پرکار کتابهای تغذیه‌ی سالم و درمان طبیعی خانم ندیم عزیز که زحمت ترجمه‌ی این کتاب مهم را هم برعهده گرفتند تشکر فراوان دارم و خواهان توفیق هرچه بیشتر ایشان در کارهای آتی‌شان هستم.

دکتر زرین آذر

فروردین ماه ۱۴۰۲