

به نام خدا

تندرستی و شفا
اسرار هفت گانه

دکتر جیکوب حبان



سرشناسه

: حبان، جیکوب، ۱۳۳۸ -

Hoban, Jacob

عنوان و نام پدیدآور

: تندرستی و شفا : اسرار هفت‌گانه/نویسنده جیکوب حبان.

مشخصات نشر

: تهران: سروش برتر، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری

: ۱۳۴ ص.

شابک

: 978-622-8012-07-0

وضعیت فهرست نویسی : فیا

عنوان دیگر

: اسرار هفت‌گانه.

موضوع

: سلامتی -- مطالب گونه‌گون

Health -- Miscellanea

رده بندی کنگره

: ۷۷۶RA

رده بندی دیویی

: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی

: ۹۲۰۵۴۳۸

اطلاعات رکورد

: فیا

کتابشناسی

سال چاپ: ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۹۰۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۹
فصل اول: پاک سازی.....	۱۵
علایم نیاز به پاک سازی.....	۱۶
خطر آلاینده ها و اهمیت پاک سازی صحیح.....	۱۸
فرایند پاک سازی طبیعی بدن.....	۱۹
ریه.....	۲۰
پوست.....	۲۰
کلیه.....	۲۱
روده ی بزرگ.....	۲۱
کبد.....	۲۱
دستگاه لنفاوی.....	۲۲
دستگاه گردش خون.....	۲۲
پیش از پاک سازی.....	۲۳
انتخاب برنامه ی پاک سازی مناسب.....	۲۴
پیش زمینه ی پاک سازی.....	۲۴
برنامه ی روزانه ی پاک سازی.....	۲۵
چند روش پاک سازی.....	۲۶
توصیه های عمومی برای پاک سازی.....	۲۶
فصل دوم: هوای سالم و تنفس صحیح.....	۳۱
دلایل کمبود اکسیژن.....	۳۲

۷۵.....	توصیه‌های کاربردی آیورودا برای سلامت دستگاه گوارش
۷۶.....	باکتری‌های مفید روده
۷۷.....	چه بخوریم؟
۷۹.....	چه نخوریم؟
۸۱.....	تغذیه‌ی صحیح بر اساس گروه‌های خونی
۸۲.....	ارتباط رژیم غذایی و گروه خونی
۸۲.....	گروه خونی آ
۸۱.....	گروه خونی آ
۸۲.....	گروه خونی ب
۸۵.....	گروه خونی آب

۸۷..... فصل پنجم: نور خورشید

۹۱.....	نکاتی درباره‌ی نور خورشید
۹۴.....	علت سوزش پوست
۹۵.....	خواص معجزه‌آسای نور فرابنفش
۹۶.....	ارتباط نور خورشید و سرطان پوست
۹۸.....	دلیل اصلی سرطان پوست چیست؟
۱۰۰.....	حفاظت از پوست در برابر آفتاب‌سوختگی
۱۰۱.....	خیره شدن به نور خورشید
۱۰۲.....	توصیه‌های کاربردی

۱۰۵..... فصل ششم: خواب و استراحت و خنده

۱۰۵.....	خواب و استراحت
۱۰۷.....	کیفیت خواب
۱۰۸.....	استرس و خواب
۱۰۹.....	علائم عدم کیفیت خواب
۱۱۰.....	باورهای نادرست درباره‌ی خواب
۱۱۱.....	چرخه‌ی خواب و بیداری
۱۱۲.....	مراحل خواب
۱۱۲.....	شروع خواب
۱۱۳.....	توالی مراحل خواب
۱۱۴.....	آیا افراد سالخورده به خواب کم‌تری نیاز دارند؟
۱۱۴.....	علل بی‌خوابی
۱۱۷.....	تغذیه و خواب
۱۱۸.....	قرص‌های خواب‌آور
۱۱۸.....	توصیه‌های کاربردی برای بهبود کیفیت خواب
۱۲۳.....	خنده

- ۱۲۴..... تمرینی ساده برای کاهش استرس
۱۲۴..... توصیه‌هایی برای آرامش بیشتر

۱۲۷..... فصل هفتم: ورزش

- ۱۲۸..... فواید ورزش
۱۳۱..... ورزش‌های خاص
۱۳۲..... یوگا
۱۳۳..... چی‌گانگ و تای‌چی‌چوان
۱۳۴..... پیاده‌روی
۱۳۵..... سخن آخر

پیش‌گفتار

ارزشمندترین نعمت در زندگی هر انسان، نعمت سلامتی کامل است. فرقی هم نمی‌کند از چه موقعیتی برخوردار باشیم یا سن و سالمان چقدر باشد. در شرایط مختلف ارزش سلامتی برای همه به یک اندازه است. شاید بتوان گفت برای بهره‌بردن از باقی نعمت‌ها به سلامتی نیازمندیم. در عین حال، سلامت تن و روان غنیمتی است که طی مسیر روح به سوی کمال را راحت‌تر می‌کند.

اما مسؤول سلامتی ما کیست؟ چه عاملی میزان سلامت‌مان را تعیین می‌کند؟ آیا می‌توان توقع داشت فرد دیگری مسؤولیت سلامتی ما را بر عهده گیرد؟ چه عواملی تعیین‌کننده است؟ بهتر است بگوییم میزان سلامتی‌مان با مقدار مسؤولیتی که برای حفظ آن احساس می‌کنیم، تعیین می‌شود. هر قدر در برابر وجود خود و جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، احساس مسؤولیت کنیم، همان قدر سالم خواهیم بود. از طرف دیگر، به همین نسبت، نبود سلامتی و وجود مشکلات ناشی از آن، از کوتاهی و عدم مسؤولیت‌پذیری ما ریشه می‌گیرد. اگر از عدم تعادل جسمی یا روحی رنج می‌بریم، تا زمانی که خودمان مسؤولیت آن را نپذیریم، قدمی به سوی سلامتی کامل بر نداشته‌ایم.

امروزه برای هر مشکل جسمی یا روانی، نامی خاص و دارویی مناسب وجود دارد. اغلب بعد از تشخیص نام بیماری، بر اساس باوری اشتباه، از بین بردن نشانه‌های بیماری است که اهمیت دارد. ولی بهتر است به این نکته توجه کنیم که اگر نشانه‌های یک بیماری را بدون توجه به علل اصلی از بین ببریم، خود را از رسیدن به تعادل و سلامتی حقیقی دور کرده‌ایم.

دستیابی به سلامتی چیزی نیست که با یک تزریق ساده یا جراحی سرپایی به دست آید. هیچ قرص ویتامین یا داروی معجزه‌گری وجود ندارد که بتواند اثر سال‌ها بی‌توجهی و کمبود را از بین ببرد. ممکن است بدن در طی سال‌ها و بر اثر آلودگی‌ها، کمبودهای غذایی، هوای ناسالم، آب ناکافی، بی‌خوابی، عدم

تحرك،... فشار زیادی را تحمل کرده باشد. چگونه امکان دارد با یک داروی خاص و در زمانی کوتاه اثر سال‌ها بی‌توجهی را از بین برد؟

اولین قدم برای رسیدن به سلامتی آن است که باورها و روش زندگی خود را زیر سؤال ببریم. شاید یکی از باورهایمان این باشد که به هر حال بدن با افزایش سن فرسوده و بیمار می‌شود. به این ترتیب، باوری را در خود نهادینه می‌کنیم که کنترلی بر زندگی خود نداریم و به جبر سرنوشت محکومیم. اگر بپذیریم که بیماری و کهولت اجتناب‌ناپذیر است، باوری را خلق می‌کنیم که به واقعیت تبدیل می‌شود. این اولین باوری است که بر اساس آن مسئولیت را از دوش خود برمی‌داریم و مشکلات را به گردن شرایط می‌اندازیم.

عامل اصلی بیش‌تر عدم تعادل‌ها، بی‌توجهی به رابطه‌ی عمیق بدن و افکار و احساسات ماست. وجود بیماری و عدم تعادل نشانه‌ی این است که به سلامتی و تندرستی خود بی‌توجه بوده‌ایم. بدن برای حفظ سلامتی و شفا برنامه‌ریزی شده است و آنچه تعادل آن را بر هم می‌زند و نشانه‌های بیماری را پدید می‌آورد، بی‌توجهی به الگوهای است که تعادل آن را تأمین می‌کند.

سیستم بدن انسان بسیار هوشمند و پیچیده است. تلاش و قدرت مداومی که بدن برای ترمیم آسیب‌ها و جراحت‌ها دارد، نشانه‌ی وجود نیروی درونی برای حفظ تعادل است. سلول‌های بدن این قدرت را دارند که در طول دو تا ده روز خود را ترمیم و بازسازی کنند. تا جایی که سلول‌هایی که امروز بدن را تشکیل می‌دهند، سال دیگر وجود ندارند. بنابراین با بازسازی قسمت‌هایی مثل ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، خون، اعصاب،... هر کس می‌تواند سالی یک بار بدنی کاملاً جدید داشته باشد. حالا با وجود این نیروی ترمیم و بازسازی چه عاملی موجب می‌شود بیماری‌ها باقی بمانند و عدم سلامتی ریشه‌دار شود؟

آن‌چه که امروز هستیم، حاصل تمام اعمالی است که تا دیروز انجام داده‌ایم. اگر بدن نمی‌تواند از نیروی درونی خود برای از بین بردن عدم تعادل‌ها استفاده کند به اعمال شخص ما مربوط می‌شود. درست است که بدن برای حفظ تعادل خود برنامه‌ریزی شده است، اما ایجاد شرایطی که بدن بتواند به آن برنامه‌ها عمل کند بر عهده‌ی ماست. اگر با این قدرت و نیروی درونی هماهنگ شویم، جایی برای بیماری باقی نمی‌ماند. بیماری تنها زمانی مجال بروز می‌یابد که سلامتی و تعادل وجود نداشته باشد.

نکته‌ی مهم دیگر این است که برای دستیابی به سلامتی کامل باید به تمام جنبه‌های وجودی خود توجه کنیم. سلامتی حقیقی با کارکرد درست بدن، ذهن و روح در کنار یک‌دیگر امکان‌پذیر می‌شود. این سه قسمت از وجود انسان با یک‌دیگر ارتباط مستقیم دارند و کارکرد صحیح آن‌ها در کنار هم است که احساس سلامتی و تعادل را به وجود می‌آورد.