

هی، لوئیز ال، ۱۹۲۶ - م. Hay, Louise L.
آفرینش سلامتی: به خود عشق بورزید و سلامت باقی بمانید!... نویسندگان لوئیز هی، اهلیا خادرو و هدر دین: مترجم مهدی قراچه داغی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۳۷-۵

فبیا
عنوان اصلی: Loving yourself to great health: thoughts & food—the ultimate diet. [2014].

به خود عشق بورزید و سلامت باقی بمانید!...

خودسای:

مراقبت از سلامت شخصی / تغذیه -- جنبه های روان شناسی / جسم و جان

خادرو، اهلیا / Khadro, Ahlea

دین، هدر / Dane, Heather

قراچه داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم

۱۳۹۴، ۶۳۷، ۹۶۴، ۲۳۶، ۹۷۸

۶۱۰ ۸۵۲

۲۱۸۰۰۱۷

آفرینش سلامتی

لوئیز هی، اهلیا خادرو و هدر دین

مترجم: مهدی قراچه داغی

ویراستار: طاهره میرصفی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۳۷-۵

ISBN: 978-964-236-737-5

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش
https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

پیش‌گفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵

بخش اول

هف. اقدام برای رسیدن به سلامتی با خوردن، اندیشیدن و مهر ورزیدن.....	۲۳
فصل یکم. اولین اقدام: چشم‌اندازی جدید درباره سلامتی ایجاد کنید.....	۲۵
فصل دوم. دومین اقدام: خودتان و بدنتان را عاشقانه دوست داشته باشید.....	۶۱
فصل سوم. سومین اقدام: با طرز کار بدنتان آشنا شوید.....	۹۹
فصل چهارم. چهارمین اقدام: به بدن خود گوش دهید.....	۱۴۷
فصل پنجم. پنجمین اقدام: به غذاها و اندیشه‌هایی تأکید کنید که ذهن و جسم شما را التیام می‌بخشند.....	۱۷۱
فصل ششم. ششمین اقدام: بر سلامتی خود یغزاید (درمان خانگی).....	۲۰۹
فصل هفتم. هفتمین اقدام: نقشه راهندی برای رسیدن به سلامتی.....	۲۲۹

بخش دوم

آشپزخانه‌ام را دوست دارم، چگونه غذاهای خوش‌مزه و سالم به‌کمکم؟.....	۲۳۹
فصل هشتم. شروع کار در آشپزخانه.....	۲۴۱
فصل نهم. انواع غذاها.....	۲۴۵

پیش‌گفتار

قصه عشقی تان را شروع کنید

من در سن بیست و یک سالگی می‌توانم بگویم که سلامتی و شادمانی مهم‌ترین دغدغه زندگی من است. بسیاری از شما که کتاب‌های مرا خوانده‌اید، می‌دانید که من دوران کودکی راحتی را پشت سر گذاشتم و در بخش زیاد زندگی‌ام از پول و تحصیلات کافی برخوردار نبودم.

بعد چیزی را کشف کردم که جریان درونی و زندگی مرا متحول ساخت؛ من به این باور رسیدم که اندیشه ما و هر فکری که به ذهنمان خطور می‌کند، آینده ما را خلق خواهد کرد. این ایده ساده و ساده‌لوحانه مسیر زندگی مرا تغییر داد. من به این نتیجه رسیدم؛ اگر بتوانم آرامش، سلامت و هماهنگی در ذهنم ایجاد کنم، همین روند را می‌توانم در بدن و در دنیای بیرونی‌م. کتاب حاضر، کتابی در ارتباط با تازه‌ترین تحولات نیست. این کتاب درباره این مطلب بحث می‌کند که چگونه می‌توانید برای خود زندگی را تدارک ببینید که در شما حمایت کند و در مسیر اعتلای شما قدم بردارد. بحث اصلی، در کتاب حاضر این است که می‌توانید خود را بیشتر دوست داشته باشید. کتاب حاضر درباره خرد التیام‌یافته است که با برنامه پرمشغله شما همخوانی دارد. این کتاب به شما آموزش می‌دهد که شما مهم هستید، جایی در میان استرس‌ها، سروصداها و

کارهای روزانه هنوز فضایی برای این که به خودتان برسید، وجود ندارد. من و همکارانم که این کتاب را نوشته‌ایم، به شما می‌گوییم چگونه می‌توانید فضایی پیدا کنید که احساس خوبی به شما بدهد.

در طول سال‌های گذشته تغییراتی در دیدگاه فلسفی من نسبت به زندگی ایجاد شده؛ همچنین شادمانی و سلامت من شکلی ابدی پیدا کرده است. من این مطالب را با شما درمیان می‌گذارم؛ زیرا آنچه را در این کتاب می‌خواهم توضیح دهم، شکل می‌دهد.

آنچه من باور دارم

- * در واقع زندگی سالم است. آنچه را ارائه دهیم، همان را می‌گیریم. هر فکری به ذهن ما خطور کند، آینده ما را ایجاد خواهد کرد.
- * تنها یک فکر است و فکر را می‌توان تغییر داد. فکر می‌کنم این در مورد سلامتی شما هم صدق کند.
- * ما بیماری را در بدن خود ایجاد می‌کنیم، می‌تواند فکرمان را عوض کنیم و بیماری خود را درمان نماییم.
- * رها کردن رنجش‌ها و اندیشه‌های منفی بدترین بیماری است. درمان می‌کند.
- * وقتی نمی‌دانید چه کار دیگری می‌توانید انجام دهید، بر عشق متمرکز شوید. با دوست داشتن خود احساس خوبی پیدا می‌کنید و سلامتی خوب نیز بستگی به احساس خوب دارد.
- * در واقع وقتی خود را دوست داشته باشیم، همه چیز در زندگی بر وفق مراد ما می‌شود و سلامتی هم از این قاعده مستثنی نیست.

کتاب حاضر یک داستان عاشقانه است. موضوع در مورد دوست داشتن خود است، به صورتی که می‌توانید به سلامتی برسید، به شادی و خوشبختی و طول عمر

برسیدند شما با خواندن این کتاب به نکاتی دست پیدا می‌کنید، به تأثیرات مثبتی می‌رسید و با تجربیاتی آشنا می‌شوید که شما را در سلامتی و طراوت نگه می‌دارد، این همان مواردی است که برای من اتفاق افتاده است.

در طول سال‌ها سعی کرده‌ام که جای اندیشه‌های منفی را با اندیشه‌ها و تأییدات مثبت در ذهن شما عوض کنم. کوشیدم بخشیدن را به شما بیاموزم و رنجش را از دل‌هایتان بزدایم. سعی کرده‌ام شما را با دوست داشتن خودتان آشنا کنم. امرادی از شما که به این درس‌ها بها داده‌اند، زندگی‌شان متحول شده است، به زندگی بهتری رسیده‌اند. اکنون زمان برداشتن قدم بعدی رسیده است.

بسیاری از شما به من گفته‌اید که «شاداب و جوان به نظر می‌رسید». یا «می‌خواهم هفت مسرت شدم، مانند شما شاداب و بانشاط باشم». در این کتاب به‌طور دقیق آن‌سی که انجام می‌دهم، با شما درمیان می‌گذارم. برای من این اقدام بعدی برای تغییر دادن اندیشه‌های شماست. این تغییر راه زندگی شماست تا با بدن خود رفتار مهربانگیر داشته باشید.

من همیشه عاشق یاد گرفتن مطالب جدید بوده‌ام. من معتقدم هر دستی که مرا لمس می‌کند، دستی التیام‌بخش است. این روزه با آدم‌های بسیار جالب و شگفت‌انگیزی آشنا شده‌ام که کارهای بسیار خوب انجام می‌دهند و من همیشه دلم می‌خواهد آنچه را از آن‌ها آموخته‌ام، با دیگران در میان بگذارم.

در این کتاب دو شخصیتی را به شما معرفی می‌کنم که زندگی‌شان متحول کرده‌اند؛ اهلای خادرو و هدر دین. بنابراین تمایل دارم آن‌ها زندگی‌شان را نیز متحول کنند و البته در صورتی امکان‌پذیر است که شما هم تمایل داشته باشید. در این کتاب ما سه نفر کارهایی را با شما درمیان می‌گذاریم که من انجام می‌دهم تا در شرایط روحی عالی قرار بگیرم. در کتاب حاضر درباره سفرهایم، نوشته‌هایم و زندگی اجتماعی‌ام با شما صحبت می‌کنم. بعضی از مطالبی که با

شما در میان می‌گذاریم، برایتان جدید است و بعضی دیگر را تا حدودی با آن آشنایی دارید.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنم و به این فکر می‌کنم که چرا در سن ۸۸ سالگی حالم تا این حد خوب است، به این نتیجه می‌رسم که علتش را باید در طرز زندگی من جستجو کرد. من از وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوم و تا زمانی که به تخت‌خواب می‌روم، پیوسته به تأثیرات مثبت فکر می‌کنم. این گونه من به آنچه در زندگی می‌خواهم می‌رسم. در ضمن تصور می‌کنم زن سالم و قدرتمندی هستم. بنابراین زندگی این امکان را به من می‌دهد تا آنچه را من می‌خواهم در اختیارم قرار دهد.

وقتی باور و ارزش‌های خود را بسط می‌دهید، عشقتان آزادانه جاری می‌شود؛ اما وقتی مقبض می‌شید دریچه‌های وجود خود را به روی الطاف زندگی قفل می‌کنید. آیا آخرین باری که عاشق شدید، به یاد می‌آورید؟ چه حال و روزی داشتید؟ احساس خوشایندی به شما می‌آید؟ چیزی است که در مورد دوست داشتن خود هم صدق می‌کند. با این تفاوت که این عشق هرگز شما را ترک نمی‌کند. تا عمر دارید با شما باقی می‌مانند. می‌خواهید بهترین رابطه ممکن را با آن برقرار کنید.

بسیار خوشحالم که با اهلیا و هدر در نگارش این کتاب کار کرده‌ام و می‌دانم که شما هم به اندازه من از کتاب حاضر لذت خواهید برد.

دوستدار شما

لوئیز هی



مقدمه

چگونه برای نوشتن این کتاب دور هم جمع شدیم؟

لوئیز موهبتی عظیم را با نوشته‌هایش درباره تأثیرات مثبت به ارمغان آورد. این کتاب بر آن است که تعالیم مثبت را به سطحی جدید ببرد. یکی از اسرار مهم موفقیت شخصی لوئیز عدا کردن به مراقبت‌های روزانه از خویشن است. وقتی کسانی می‌گویند: تأثیرات مثبت، برابر با کارهای صورت نمی‌دهد، او همیشه از آن‌ها می‌پرسد: «برای صبحانه چه خورده‌اند؟» در این کتاب توضیح می‌دهیم چرا و به چه دلایلی این پرسش ساده درایتی عظیم درباره چگونه اندیشیدن و چگونه احساس کردن را به نمایش می‌گذارد.

همه ما می‌خواهیم همه روزه در بهترین شرایط احساسی خود باشیم. می‌خواهیم با انرژی از خواب بیدار شویم و برای حوادثی که با آن‌ها روبه‌رو هستیم، هیجان زده باشیم. می‌خواهیم از زندگی لذت ببریم. این حالت طبیعی ماست. متأسفانه آنچه امروزه با آن شاد هستیم، عادات، باورها و پیام‌هایی است که میان اشخاص، سلامتی، خوشبختی و شادمانی فاصله می‌اندازد. ما این کتاب را نوشتیم تا توضیح دهیم کدام پیام است که میان شما و بهترین احساس ما فاصله می‌اندازد، می‌خواهیم به شما بگوییم که طبیعت آنچه را می‌خواهید، در

اختیار دارد. می‌خواهیم به شما بگوییم آنچه را برای سلامتی و التیام نیاز دارید، در درون شماست.

ما پس از موفقیت‌های فراوانی که در زمینه سلامتی بر روی بسیاری از افراد به‌دست آوریم، از ملاقات با شخصیت درخشانی به‌نام لویی‌هی که از رمز و راز سلامتی، شادمانی و طول عمر آگاه بود، هیجان‌زده شدیم. لویی‌هی از آن جهت به زندگی ما وارد شد؛ زیرا متعهد است که در تمام لحظات زندگی‌اش احساس خوبی داشته باشد. یکی از کارهایی که لویی‌هی انجام می‌دهد. این است که خود را در مفاصل متحرک‌انی قرار می‌دهد که تبدیل به اعضای گروه حال خوب او می‌شوند. او یکی از شایسته‌ترین کای واقعی خود برای رسیدن به سلامتی است. بنابراین یکی از اعضای رستخیز قرار می‌گیرد. لویی‌هی متعهد خود را الگویی برای اندیشیدن، خوردن، و نوشیدن لذت بردن از زندگی قرار می‌دهد. او یکی از متعادل‌ترین اشخاصی است که ما سراغ داریم و حرف ما را باور کنید که ما آزمایشات خون او را دیده‌ایم، با آن همه آزمایش‌های مکرر رفته و به این نتیجه رسیده‌ایم که او بدون شک زنی سالم و قدرتمند و همان کسی است که خودش تعریف می‌کند.

در طول یک دهه که از آشنایی ما با او می‌گذشت، شاهد آن بوده‌ایم که چگونه دوران هفتاد و هشتاد سالگی را با توانمندی تمام پیش می‌رود و چگونه از زندگی‌اش لذت می‌برد. او از همه چیز لذت می‌برد، بیدار شدنش را از خواب روی یک تخت‌خواب راحت جشن می‌گیرد و از این که اتومبیلش را روشن می‌کند، لذت می‌برد. او غذاهای سالم می‌خورد. ممکن است این حرف‌ها جزئی و کم‌اهمیت به‌نظر برسند؛ اما هزاران چیز و مقوله جزئی و کم‌اهمیت است که به زندگی ارزش زیستن می‌دهد. او دست‌مایه الهام ماست و ما از در میان گذاشتن دانش او و زندگی شادش با شما به خود می‌بالیم و هیجان‌زده هستیم.

نتیجه رسیدم که از توانمندی ویژه‌ای برخوردارم که مباحث عملکردی مردم را شناسایی و آن‌ها را از میان بردارم. همچنین علاقه شدیدی به فکر کردن سیستمی داشتم.

در اندیشیدن سیستمی به نشانه‌های موجود به عنوان بخشی از یک سیستم کل نگریسته می‌شود. به صورتی که شبیه سلامتی کل نگر است که ما انسان را یک مجموعه کامل به حساب می‌آوریم و از این سطح سلامتی را ارزیابی می‌کنیم تا میزان سلامتی بیفزاییم. یکی از پرچالش‌ترین مباحثی که در پانزده سال قبل با آن راجه شد، این بود که انباشته شدن استرس روی سلامت اشخاص تأثیر نامناسبی بر جای می‌گذارد. وقتی فهمیدم که هیچ کدام از معاون‌های شرکت و رئیس شرکت در سلامتی لازم برخوردار نیستند، پله‌های ترقی شرکت را به سرعت پیمودم. اشخاص به دنبال مختلف بیمار می‌شوند و من هم یکی از آن‌ها بودم. در این زمان بود که به این نتیجه رسیدم، سلامتی من از کارم مهم‌تر است.

در این کتاب با سفری که برای پیام‌بخشیدن به خودم از آن استفاده کردم، آشنا می‌شوید؛ من با انواع بیماری‌ها و اعتیاد، راجه شدم و زمانی که به علل نشانه‌ها پی بردم، توانستم زندگی‌ام را متحول سازم. ده سال قبل کار شرکتی‌ام را ترک کردم و با گرفتن مدرک و مجوز تبدیل به یک مربی حرفه‌ای شدم. بعد مدارکی درباره تغذیه، سلامت گوارش، یوگا و التیام انرژی دریافت کردم. توانستم صدها مقاله از آثار برجسته متخصصان تغذیه، پزشکان متخصص سلامت گوارش و طب انرژی را بخوانم. در این زمان بود که با دو متخصص سلامتی به نام‌های لویی‌زی هی و اهلیا خادرو آشنا شدم. آن‌ها با رعایت اصولی که به آن اعتقاد داشتند، نه تنها توانسته بودند از بهترین سلامتی‌ها برخوردار شوند، بلکه به میلیون‌ها انسان دیگر کمک کردند تا اقدامات مؤثری برای رسیدن به سلامت بیشتر صورت دهند.

من لوئیز را هشت سال قبل در جریان یک همایش درباره تغذیه در لس آنجلس ملاقات کردم. ما درباره خوش مزه بودن غذاهای التیام بخش صحبت کردیم. ما تصمیم گرفتیم تا جایی که می توانیم درباره سلامتی مطلب آموزی کنیم. یک سال بعد لوئیز مرا به اهلیا معرفی کرد. چنان بود که انگار من یار مهربانی را یافته بودم. ما از آن زمان به بعد بر آن بوده ایم که به مردم برای رسیدن به التیام کمک کنیم. آشنایی با این دو زن بزرگترین هدیه ای بوده که تا این زمان دریافت کرده ام.

اهلیا خادرو و هدر دین

درباره کتاب حاضر

وقتی به چیزی اسبق دارید، راهش را به مرکز صحنه زندگی تان باز می کند. هر سه نفر ما درباره سلامتی اشتیاق داریم و با هم در این باره بسیار صحبت می کنیم. دو موردی که به خصوص از آن توجّه داشت، اندیشه و غذا بود. اگر این دو را رعایت کنید به سلامت کامل می رسید.

ما سه نفر سال ها با هم کار کرده ایم تا درباره هومئوپاتی، ژنتیک، تغذیه، آشپزی و التیام انرژی مطالعه کنیم. ما به شکل گردشی کار می کنیم و با مشتریان و مراجعه کنندگان مختلفی روبه رو شده ایم. در این کتاب به ماجرای چند نفر از مراجعه کنندگان خود اشاره کرده ایم. با مطالعه آن در سوره می شوید که جسم و ذهن انسان ها تا چه اندازه قدرتمند هستند.

چند سال قبل وقتی من (اهلیا) باردار بودم به فکر نوشتن این کتاب افتادیم. درحالی که درباره برنامه های غذایی کتاب های زیاد نوشته شده است، این کتاب در نوع خود بی نظیر است. در کتاب حاضر درباره تأثیرات مثبت، برنامه های غذایی، اقدامات عملی و چگونگی کارکرد بدنتان اطلاعات وسیعی در اختیارتان قرار می گیرد.

تفاوتی که کتاب حاضر با سایر کتاب‌ها دارد، این است که در مورد جسم و ذهن انسان سخن می‌گوید که هر دو آن‌ها مهم هستند. ما با ملایمت به شما یاد می‌دهیم، چگونه می‌توانید انتخاب‌های بهتری داشته باشید تا به شما یاد دهد که چگونه با خود مهربان باشید و به خود عشق بورزید. این کار بزرگ‌ترین ابزاری است که برای رسیدن به سلامتی و التیام به آن احتیاج دارید. در ضمن ما به روش‌ها و غذاهای سنتی اشاره می‌کنیم که مفید بودن آن‌ها از دیرباز به اثبات رسیده است.

غالباً افراد به خصوص اگر بیمار شوند، نمی‌دانند؛ چه غذایی بخورند. ما به شما می‌آموزیم که بدن خود گوش کنید و انتخاب‌های غذایی بهتری داشته باشید. ما به شما یاد می‌دهیم که اگر درست تغذیه کنید، بهتر می‌توانید از تأثیرات مثبت، روحیه خوب، نیمی از این تصمیم‌گیری مناسب برخوردار باشید.

این کتاب به دو بخش تقسیم شده؛ در بخش اول درباره هفت اقدام برای خوردن، اندیشیدن و رسیدن به سلامتی بحث می‌کنیم. هر فصل با صحبت از لوئیز شروع می‌شود که لحن آن فصل را مشخص می‌سازد.

در فصل اول؛ توضیح می‌دهیم که چگونه می‌تواند دوباره سلامتی دوباره‌اندیشی کنید و چشم‌اندازی به دست آورید که قدرت درونی شما به التیام بخشی را در ذهنتان جان ببخشد.

در فصل دوم؛ می‌خوانید که چگونه و چرا گزینش‌های بهتری دارید. رسیدن به حال خوب است. اگر در گذشته نتوانسته‌اید تغییراتی ایجاد کنید، تمرینات ساده‌ای که به شما می‌آموزیم می‌تواند با برداشتن قدم‌های کوچک نتایج بزرگی در زندگی خود ایجاد کنید.

در فصل سوم؛ می‌خوانید که دستگاه گوارش شما چگونه کار می‌کند و چرا این دستگاه برای سایر اندام‌های درونی شما اهمیت ویژه دارد و چگونه روی مغز، روحیه توانایی خوابیدن، توانایی داشتن وزن مناسب و حتی قدرت اداره و

تصمیم‌گیری شما اثر می‌گذارد. می‌خوانید که چرا همیشه لوتیز می‌گوید: «اگر رشد نمی‌کند، آن را نخورید.»

فصل چهارم؛ به شما می‌آموزد که به ندای درون خود گوش دهید، درباره شمع خود مطلب بیاموزید. ببینید که این‌ها چگونه می‌توانند به شما سلامتی بهتر و زندگی بهتری عرضه کنند.

فصل پنجم؛ شما را به مسافرت تغذیه می‌برد. در این فصل درباره روان‌شناسی، فریب کارها و این‌که چگونه قسمت غذای از قبل تهیه شده، سبب می‌شود که بیشتر بخورید، افزودنی‌های سمی را در غذاهای از قبل تهیه‌شده مصرف کنید. از خوردن چه غذاهایی سودداری ورزید و چه غذاهایی را بخورید که به حال خوش و طول عمر شما کمک کند.

فصل ششم؛ درباره برخی از رمان‌های خانگی، مکمل‌های غذایی و اقدامات طبیعی که می‌تواند بیماری را از شما دور کند و بر سلامتی شما بیفزاید، توضیح می‌دهیم.

فصل هفتم؛ به شما نقشه راهنمایی می‌دهد که از عادت‌های جدیدی که در شما ایجاد شده است، استفاده کنید. می‌توانید اولین قدم را بردارید و به دنبال آن اقدام به برداشتن قدم‌های بعدی کنید. شاید هم بتوانید قدم‌های بعدی را بلند و جهشی بردارید. در هر صورت با راهنمایی‌هایی که ارائه می‌دهیم می‌توانید در هر جای سفرتان که هستید از آن‌ها استفاده کنید.

در بخش دوم کتاب شما را با غذاهای لذیذی که در خانه آماده می‌شود آشنا می‌کنیم و به شما راه‌هایی را نشان می‌دهیم که بتوانید به‌سادگی هرچه تمام‌تر، غذاهای اصلی، غذاهای مختصر و دسرهایتان را تهیه کنید، غذاهایی واقعاً لذیذ که برای بدن شما مفید واقع می‌شود.

ما سه نفر با همکاری یکدیگر این کتاب را نوشتیم؛ زیرا بیش از هر چیز می‌خواهیم بهترین سلامتی ممکن را به شما ارزانی کنیم. همان‌طور که لوئیز گفت؛ ما شما را دوست داریم.

اهلیا و هنر



www.ketab.ir