

۲۰۰۵۸۴۴

www.ketab.ir

# بهترین دارو، خود شما هستید!

اثر: فردریک سالدهان | ترجمه: سعیده بوغبری

سرشناسه: سالدمان، فردیک، ۱۹۵۳-م  
Saldmann, Frédéric

عنوان و نام پدیدآوری: بهترین دارو، خود شما هستید / فردیک سالدمان؛ مترجم سعیده بوغییری؛ ویراستار  
اصغر اندرودی

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۳۰۸ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۷۶-۳۳-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: سلامتی

Health

موضوع: رفتار بهداشتی

Health behavior

موضوع: خانواده‌ها -- سلامتی و بهداشت

Families -- Health and hygiene

موضوع: پزشکی پیشگیری

Medicine, Preventive

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷: ۲ب۹ / ۳ / ۷۷۳ RA

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۸۴۳۱۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳

<p>امور فنی: آریا نوری / نمونه‌خس: هانیه غفاری / ایستوگرافی: مینا / چاپ: کاج  چاپ اول: بهار ۹۸ / شمارگان: ۳۰ نسخه / بهاء: ۳۹۰۰۰ تومان  ویراستار: اصغر اندرودی</p>	<p>بهترین دارو، خود شما هستید!  Le meilleur médicament, c'est vous! PAR  DR. Frédéric Saldman  شرکت نشر البرز</p>
<p>مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن:  ۸۸۴۲۳۱۰۱ - ۸۸۴۲۳۱۲  نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سپهر، پلاک ۱۰، پانزدهم کمانه شماره ۶۸.  تلفن و شماره: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ - صندوق پستی: ۵۱۵۸۱ - ۱۶۷</p>	<p>همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.</p>
<p>WWW.ALBORZPUBLICATION.COM  INFO@ALBORZPUBLICATION.COM  Alborzpublication  T.me/Alborzpublication</p>	<p>•  •  •</p>

## دیباچه

«یک سیب در هر روز پزشک را از انسان دور می‌کند، البته به شرط اینکه به درستی هدف‌گیری شود.»

وینستون چرچیل

نقش من به عنوان پزشک از نظر همه به روشنی تعریف شده است: گوش می‌دهم، بررسی می‌کنم، تشخیص‌هایی می‌دهم. تجویز می‌کنم. این همان جوهر حرفه من است. با این حال، احساس می‌کنم در همه موارد، پاسخگوی خواسته‌های قلبی بیماران نیستم. راستش، باید بگویم از دیدن شمار بالای افرادی که مرتب به دو منظور معین به من مراجعه می‌کنند، متحیر می‌شوم. آنها یا برای تجدید نسخه‌ای

قدیمی می‌آیند یا برای بررسی آسیب‌شناختی تازه‌ای که شبیه بررسی پیشین است. در این مدت طولانی می‌بایست به دیدن چهره‌هایی همیشگی در سالن انتظار مطبم عادت کرده باشم، چراکه در طول این سال‌ها من و بیمارانم دیگر باهم آشنا شده‌ایم و یک جورهایی زوج سه نفره ساخته‌ایم. زوجی که از پزشک، بیمار و بیماری تشکیل می‌شود. از حال هم خبر می‌گیریم، نگران هم می‌شویم، هم اطمینان خاطر می‌دهیم و تصمیم می‌گیریم دوباره به دیدار هم برسیم.

هریک از ما برای بررسی خود را می‌گذرانند و این طوری، همه چیز خوب پیش می‌رود، اما استش، به راستی این طور نیست... چون حال ما می‌تواند خیلی بهتر از این باشد، آن هم خیلی ساده. در واقع، مغز و بدن انسان، قدرت‌های بسیار عجیبی دارند که در عمل هیچ‌وقت از آن‌ها استفاده نمی‌شود. کافی است این بیرون ما را به کار بیندازیم تا در برابر تعدادی چشمگیر از بیماری‌ها و مشکلات آن‌ها به طرز کارآمدی از خود مراقبت کنیم. در این صورت، تأثیر کار دوباره خواهد بود، چون با اصلاح علت و نه معلول، احتمال عود بیماری کاهش پیدا می‌کند و مانعی حقیقی در برابر آن ساخته می‌شود. ما، در اعماق وجودمان، داروهایی خاص برای مراقبت از خود در اختیار داریم، اما از آن‌ها استفاده نمی‌کنیم. ما پزشک خود هستیم، اما از این موضوع

خبر نداریم.

من، با نوشتن این کتاب، خواستم نسخه‌ای را در اختیار شما قرار بدهم که در صورتی که به مطب من مراجعه می‌کردید، شاید هرگز جرئت نوشتن آن را نداشتیم، خواستم روشی را با شما در میان بگذارم تا با آن، در بهترین وضعیت سلامت قرار بگیرید و خود به درمان خود بپردازید. مثال قلبی ساده‌ای را در نظر بگیریم. میلیون‌ها بیمار از روش‌های درمان کلاسیک، دیابت نوع دو یا فشار خون استفاده می‌کنند. این افراد، هر روز تسم‌هایی به مصرف می‌رسانند که قرار است از آن‌ها در برابر بیماری قلبی عروقی محافظت کنند. با این حال، آمار به روشنی نشان می‌دهد که آن‌ها جادو نمی‌کنند: آن‌ها خطر را - آن هم گاهی وقت‌ها به قیمت آثار جانبی آزاردهنده - اندکی کاهش می‌دهند، اما علت را درمان نمی‌کنند. ما بیشتر وقت‌ها، با تغییر چند عامل می‌توانیم از درمان فراتر برویم و خود مسئله را حل و فصل کنیم... در واقع، سی درصد کاهش کالری برای افزایش بیست درصدی حیات کافی است! کاهش وزن، به بهبود وضعیت تغذیه و داشتن فعالیت بدنی منظم می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد. ارائه تنها یک عدد برای درک اهمیت این موارد کافی است: سی دقیقه فعالیت بدنی روزانه می‌تواند خطر سرطان، آلزایمر و بیماری‌های قلبی عروقی را تا چهل درصد کاهش دهد.

اما موضوع همین جا تمام نمی‌شود. ما، با استفاده از روش‌های طبیعی، می‌توانیم به دست خود، در برابر بسیاری از بیماری‌ها از خود محافظت کنیم و به درمان آن‌ها بپردازیم. سازوکار بدن انسان دستگاهی بسیار دقیق است که برای کار بی‌نقص به تعادلی تمام عیار نیاز دارد. تغذیه جزو نکته‌های مهم این سازوکار است. تصورش را بکنید که در باک خودروی بنزینی خود، سوخت دیزل بریزید، آن وقت متوجه می‌شوید تغذیه‌ای بیش از حد سنگین یا نامتعادل، چه خسارت‌هایی می‌تواند به بار بیاورد. موضوع دیگری نیز هست که آن را در این کتاب مطرح می‌کنیم، گو اینکه ممکن است از کار بی‌کار شوم. می‌خواهم دربارهٔ همهٔ بیماری‌ها و بگویم که خودبه‌خود بدون یاری شاخهٔ پزشکی کاملاً بهبود پیدا می‌کنند و استفاده از دارو در آن‌ها بی‌فایده و حتی خطرناک است. - بند آنزیم‌های ویروسی یا سرماخوردگی. در صورتی که درمانی برای این بیماری‌ها تجویز شود، ممکن است این احساس را به وجود آورد که بی‌بهره است. سهمی داشته است، در حالی که به هیچ‌وجه این‌طور نیست، زیرا بدن در زمان نیز نتیجه همان خواهد بود.

بدن ما، در سراسر طول زندگی، پیوسته در حال نوسازی خود است. در هر لحظه، بیست میلیون سلول تقسیم می‌شوند تا جای سلول‌های فرسوده را بگیرند. هدف از این تقسیم، ساخت سلول‌های

تازه مشابه سلول‌های پیشین برای جایگزین کردن سلول‌های مرده است. خطاهایی که حین رونوشت‌برداری در این تقسیم‌ها رخ می‌دهد، همان سرچشمهٔ سرطان‌هاست. بنابراین، حیاتی است که بدن ما در محیطی مطلوب کار کند تا احتمال وقوع خطاهای رونوشت‌برداری - که همراه با بالا رفتن سن بر آن‌ها افزوده می‌شود - تا بیشترین حد ممکن کاهش پیدا کند، چون دستگاه ایمنی نیز با همان سرعت پیش‌رفت می‌کند تا بتواند موجب پاکسازی این خطاها شود. بد نیست به عنوان مثال از دخانیات نام ببریم که خطر جهش سلولی در ریه، حنجره و مثانه را افزایش می‌دهد. استرس، بی‌خوابی و کمبود فعالیت‌های بدنی نیز مانع‌نوساز و مطلوب سلولی می‌شود.

احتمالاً دریافته‌اید اتخاذ رفتاری پیشگیرانه، در قبال بسیاری از اختلالات برای اصلاح علل و نه معلول‌ها، امری حیاتی است. به بیان روشن، نباید به انتظار برخورداری از یاری سلامت خود بسازید، بلکه باید آن را فعالانه مدیریت کرد. من در این کتاب، کلید درست گرفتن سلامت شخصی و استحکام همهٔ زمینه‌های تشکیل‌دهندهٔ آن را به شما ارائه خواهم داد: تغذیه، وزن، حساسیت‌ها، خواب، گوارش، امور جنسی، استرس، پیری و...

اگر بخواهم محتوای این کتاب را به چیزی تشبیه کنم، چاقوی سوییسی را برمی‌گزینم: چند کاره است و امکان روبه‌رو شدن آنی و

عملی با هرگونه وضعیتی را فراهم می‌کند. هدف من این است که به شما نشان دهم چطوری می‌توانید از دل بیماری‌ها عبور کنید و با ابزارهایی که در دسترستان قرار دارد، از خود محافظت کنید. تا به شما کمک کنم مدت درازی در سلامت کامل زندگی کنید.

www.ketab.ir