

۲۰۹۳۴۱۱
۱۰۰/۱۰۰

الْحَمْدُ لِلَّهِ

۲ اختاپوس پزشکی

نویسنده:

حاج نیا

ترجمه:

مهندس فاطمه الهونی نظری



مؤسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

سرشناسه	تیلدن، جان هنری، ۱۸۵۱-۱۹۴۰م.
عنوان و نام پدیدآور	Tilden, J. H. (John Henry), 1851-1940
مشخصات نشر	۷ اختاپوس پزشکی انویسنده جان تیلدن؛ ترجمه فاطمه الهوتی نظری.
مشخصات ظاهری	تهران: آفتاب گیتی، ۱۳۹۸.
شابک	۱۷۸ ص: مصور.
وضعیت فهرست نویسی	۴۰۰۰۰۰ ریال 0-41-245-622-978 :
یادداشت	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Toxemia explained : the true interpretation of the cause of disease, 2007.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان گسترده	هفت اختاپوس پزشکی.
موضوع	بیماری شناسی
موضوع	Diseases -- Causes and theories of causation
موضوع	سپتیمی
موضوع	Septicemia
شناسه افزوده	الهوتی نظری، فاطمه، ۱۳۵۸- مترجم
رده بندی کنگره	۱۵۱RB
رده بندی دیویی	۶۱۶/۰۷
شماره کتابشناسی ملی	۵۹۰۰۲



موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

آدرس: تهران میدان انقلاب بازار بزرگ کتاب واحد ۲۱ نشر و بخش همراه: ۰۹۱۲۳۳۴۲۳۶۲ - ۰۹۳۸۱۴۰۸۶۲۷

عنوان: ۷ اختاپوس پزشکی

مترجم: فاطمه الهوتی نظری

صفحه آرایشی و تنظیم: نوژن گرافیک

ویرایش: شورای بررسی موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: پاسارگاد

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۵-۰۴۱-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سخن مترجم:

بدن انسان خود شفا دهنده بیماری هایش است. «بقراط»

میل به سلامتی محدود به مرزهای حرفه‌ای، جغرافیائی، سنی و ملی نمی‌شود. مشکلات تمدن مدرن، از بین بردن آب و هوا، گیاهان و حیوانات، تمایل سرعت و شتاب بسیار زیاد بر زندگی امروزی باعث می‌شود که با دقت بیشتری سراغ درمان‌های طبیعی برویم نه دستاوردهای دارو ران. باید بگوییم جدید همان قدیمی فراموش شده است. این را می‌توان به یکی از حوزه‌های مدرن پزشکی نسبت داد که آن را بهداشت طبیعی یا به نفعی طبیعت درمانی (naturopathy) می‌نامند که معتقد است تمام مایه‌ها باید به عنوان تلاش بدن در نظر گرفته شود تا بتواند خود را از انبساط مواد زائد و مسموم پاک کند. یک ارگانیسم زنده، بی نقص‌ترین مکانیسم بی‌نظیر، دارای قدرت کافی برای بازگرداندن سلامت طبیعی است حتی اگر آسیب جدی دیده باشد. خود درمانی بر اساس قوانین طبیعت مبتنی بر یک روش طبیعی زندگی است. کنت جفری یک پزشک متخصص طب سوزنی است. او می‌گوید: بیماری‌های غیر قابل درمان وجود ندارند اما افراد سیر قابل درمان وجود دارند کسانی که برای درک قوانین طبیعت فاقد شعور و

آگاهی هستند که فاقد قدرت اراده برای نظم و انضباط خود هستند تا از نیروهای طبیعی نهایت استفاده را ببرند.

naturopathy در واقع روش درمان بیماری از راه خوراک، گیاهان،

آفتاب و ورزش و ... پرهیز از دارو و جراحی است و درمان‌های طبیعی یک سیستم پزشکی شامل روش‌های طبیعی مختلف که به تحریک نیروی حیات بدن کمک می‌کند است. به عبارت دیگر لذت زندگی بدون دوا که معذبه مناسب اولین گام لازم برای این مهم است.

پزشکان طبیعی درمانی سموم غیر مستقیم را عامل تقریباً همه بیماری‌های بدن می‌دانند. نه‌طه‌ای ناگزیر فرا می‌رسد که دستگاه گوارش خسته شود کبد و کلیه‌ها به رز انفجار می‌رسند تا بدن را از مسمومیت ساعتی و هر لحظه‌ای نجات دهد با این حال مقدار مشخص سم در خون باقی مانده است که رگ‌ها، عروق، درجه اول مویرگ‌ها و سپس رگ‌های بزرگ‌تر را تحت تأثیر قرار می‌دهد که دسترسی به مقدار کافی از مواد مغذی و اکسیژن به مغز، قلب، کلیه‌ها ... را محدود می‌کند و زمانی که دیگر از کار می‌افتند و سرطان پایان سختی است.

دکتر جان تیلدن نویسنده این کتاب به عنوان اصلاح طلب بزرگ در زمینه تغذیه خوانده شده است. نام تیلدن هنوز هم اغلب در آثار پزشکان آمریکائی ذکر شده است. تیلدن معتقد بود که هر فردی باید بتواند از بیماری‌هایش جلوگیری کند و انرژی خود را حفظ کند. در

سال ۱۹۲۳ کتابچه ۲ جلدی در مورد تغذیه منتشر کرد. در آن کتاب از اولین کسانی بود که توجه خود را به یک رژیم خاص که شامل ترکیبات غذایی است جلب کرد. وی به لزوم ورود گسترده مواد غذایی تازه به ترکیبات غذایی اشاره کرد و اصل غذای تازه را اثبات کرد و نشان داد که برخی از بیماری‌های مزمن با مصرف طولانی مدت غذاهای شب مانده ایجاد می‌شود. به گفته وی بعد از ۳۵ سالگی مردم نباید غذای نشاسته‌ای بخورند یا باید آن را بسیار کم بخورند. ترکیبات غذایی تیلدن به اصل استفاده می‌ماند از غذاهایی که باعث افزایش تخمیر یا فساد در روده می‌شود پایبند بود. برای مثال تخم مرغ که با نان یا غلات خورده می‌شود به نظر وی باعث افزایش تخمیر در دستگاه گوارش، کاهش کارایی را به دنبال دارد. از نظر او اصل اول یک رژیم غذایی یک غذای سالم برای صبحانه، ناهار و شام است.

برای مثال وی خوردن خربزه را جدا از سایر غذاها به دلیل داشتن فیبر زیاد، قندها و مشکل در هضم با هر غذایی ضروری دانست. وی همچنین برای کاهش فساد پروتئین‌ها در روده، خوردن زیاد سالاد از سبزیجات سبز خام را توصیه کرده. تیلدن در مورد روزه که می‌تواند زندگی شما را نجات دهد بارها در کتابش سخن گفته. تجربه‌های بسیار زیادی در این مورد قابل ذکر است که به یک مورد اشاره می‌کنم. پُل براگ معروف‌ترین متخصص طول عمر جهان گفته

بدن من سن ندارد. در کودکی او که از تپش قلب و سوء هاضمه رنج می‌برد، به لطف روزه پزشکی و رژیم‌های میوه و سبزیجات کاملاً درمان شد. براگ زندگی خود را برای اثبات برتری روش خود معروف به معجزه گرسنگی گذراند. به گفته متخصصان طبیعت درمانی بیماری‌ها در ۹۹۹ مورد از ۱۰۰۰ مورد با رژیم صحیح و سبک زندگی سالم قابل درمان است. پسر می‌توان گفت ۹۹۹ مورد از ۱۰۰۰ مورد ناشی از سوء تغذیه است. تغذیه و عملکرد ضعیف دستگاه گوارش. بنابراین برای بسیاری از ما وقت آن نیست که درباره اصلاح سبک زندگی و غذاهائی که می‌خوریم فکر کنیم. فقط کافی است به دانش لازم و ایمان محکم به صحت مسیر انتخابی خود دارند می‌برایند در دوره جتناب ناپذیر نجات خود شرکت کنند. مقاومت در برابر وسوسه‌های بوفه‌ها، کافه‌ها و شیرینی‌فروشی‌ها و سوپر مارکت‌ها که انواع مواد بسته بندی شده در طبقه‌های رنگارنگ آن موج می‌زند و امتناع از وعده‌های غذائی گامی اول است. مشابه امتناع از معشوق کار ساده‌ای نیست. هنگامی که فرد برای بهبود سلامتی خود تصمیم به سوئیچ کردن سیستم جدید تغذیه‌ای بگیرد، می‌تواند انتقال آگاهانه، تدریجی، روان بدون تردید و با جهش این کار را برای او انجام داد.

باید گفت این کتاب در زمینه بهداشت طبیعی منبع موثقی است. تیلدن در این کتاب گفته که مسمومیت در سیستم بدن ما پایه و

اساسی برای اضافه وزن و سایر بیماری‌ها است. اگر بدنمان را از مسموم شدن حفظ کنیم، نعمت برخورداری از وزنی متعادل را از آن خود کرده‌ایم. اینکه مسمومیت چیست؟ از کجا آمده؟ برای کم کردن درجه مسمومیت بدن چه کاری می‌توان انجام داد؟ همه و همه در این کتاب است. طبق نظریه بهداشت طبیعی دو راه اصلی و اساسی برای تولید سم در بدن است یکی از آنها عملکرد طبیعی بدن و دیگری دانسته یا نادانسته خودمان به بدنمان تحمیل می‌کنیم که هر دو برای دفع سم نیاز به صرف انرژی دارند. اینکه چگونه باید سم را دفع کنیم و انرژی از دست رفته‌مان را بازماند در این کتاب موجود است. و

کلام آخر: به عنوان یک دانشمند می‌گویم ابتدا باید زنان اهمیت تغذیه مناسب را بشناسند و این دانش را به کار بگیرند که باعث بهبود چشمگیر در سلامت خانواده‌ها خواهد شد. آه‌ن اراده شما از آه‌ن موجود به مواد غذایی مهر بر است.

مهندس فاطمه میرزائی نظری

مهر ۱۳۹۸

فهرست مطالب

۱۵.....	مقدمه
۲۷.....	فصل اول:
۲۷.....	تعریف مسمومیت
۴۱.....	فصل دوم:
۴۱.....	شرح مسمومیت
۴۵.....	ارزش علامت شناسی
۵۱.....	حفاظتی که افراد مشهور تجربه میکنند
۶۰.....	تست‌های علی
۶۶.....	بحران‌ها
۷۰.....	تمام بیماری‌ها زمانی بیگانه بودند
۷۱.....	باور جمعی
۷۳.....	بیانید با هم استدلال کنیم
۷۴.....	چطور بی نهایت را اندازه بگیریم
۷۵.....	مسمومیت عامل اصلی تمام بیماری‌ها
۷۶.....	میکروب مرگبار
۷۹.....	پزشکی در جستجوی درمان است
۸۱.....	میکروب‌ها علت بیماری
۸۳.....	اهمیت انرژی عصبی
۸۶.....	حفظ انرژی مهم‌ترین معیار شفابخش
۸۶.....	چرا ضعف علت است و بیماری نیست
۹۳.....	فصل سوم:
۹۳.....	ضعف عمومی است
۱۰۷.....	فصل چهارم:
۱۰۷.....	تعادل
۱۲۱.....	ایمن سازی

۱۲۴	تشخیص یک فریب پزشکی
۱۲۷	مسمومیت خون درک بیماری را ساده می‌کند
۱۳۰	شرح بدخیمی حاد
۱۳۱	چه چیز مرگبار است
۱۳۲	جمع بندی
۱۳۵	نصل پنجم:
۱۳۵	علت های ضعف
۱۴۱	مادت های تضعیف کننده
۱۴۱	نور ادا
۱۴۲	کودکان
۱۴۲	اجبار غذا خوردن برای افزایش وزن
۱۴۴	لوس کردن و بدست آمدن کودکان
۱۴۵	ترس
۱۴۸	بزرگسالان
۱۴۸	نگرانی های شغلی
۱۵۱	تن پروری
۱۵۳	غم و غصه
۱۵۳	شوک
۱۵۳	خشم و عصبانیت
۱۵۴	خودشیفتگی
۱۵۵	خودخواهی
۱۵۵	جاه طلبی
۱۵۶	رشک و حسد
۱۵۷	عشق و حسد
۱۵۸	پر خوری
۱۶۳	غیبت و شایعه
۱۶۴	تملق و چاپلوسی

۱۶۴		تقلب و ریاکاری
۱۶۴		تعصب و خشک مقدسی
۱۶۷		فصل ششم:
۱۶۷		بازنگری
۱۶۹		چند توصیه
۱۷۳		ترکیب سالاد تیلدن
۱۷۴		ورزش های انقباضی تیلدن

www.ketab.ir