

سلامت طبیعی داروهای طبیعی

نوشته: دکتر آندرو ویل
مترجم: مرضی مدنی نژاد

در این کتاب می‌خوانیم:

من چمی توانم بخورم؟ هیدروکربورن‌ها - چربی‌ها - پروتئین - پرهنز و سلامتی - چه باید آشامید؟ هوا و تنفس -
راههای ورزش - تمدد اعصاب - استراحت و خواب - عادات - وابستگی‌ها

چگونه می‌توان بی‌کلیبی دچار نشد؟ چگونه می‌توان بی‌کته مغزی دچار نشد؟ چگونه می‌توان سرطان را از خود
دور کرد؟

درمان‌های طبیعی - صندوق طب کیهانی - چگونه درمان‌های خانگی

مقدمه

زمانی که به ترجمه این کتاب در انگلستان مشغول بودم، مقاله‌ئی که شماره ۱۲ مه ۱۹۹۷ مجله تایم کانادا، قسمت بهداشت درباره «آندره ویل، شخصیت وی، کتاب‌ها و نوشته‌هایش که از طرف گروه‌هائی له، وعلیه وی به رشته تحریر درآمده بود به دستم رسید و آن را خواندم.

دریغم آمد بعضی از قسمت‌های شاخص آن مقاله را در ابتدای این کتاب برای اطلاع خوانندگان ایرانی این کتاب ترجمه نکنم.

شک نیست که بازتاب پزشکان ایران نسبت به بعضی از اظهار نظرهای دکتر آندره ویل که در این کتاب به آنها اشاره شده است نمی‌تواند با پزشکان امریکا، یا سایر پزشکان جهان متفاوت باشد. با این وجود، چون این اظهارات از طرف شخصی به عمل آمده است که در حال حاضر یکی از محبوب‌ترین چهره‌های تلویزیونی امریکا شناخته شده و کتاب‌هایش رکورد فروش بهترین‌ها را کسب نموده است، نمی‌توان آن را به طور کلی نفی کرد و بر آن مهر باطل زد.

خوانندگان کتاب‌های ویل، که بیشتر آنان از طبقه متوسط جامعه برخاسته‌اند، گفته‌های نو و انقلابی وی را می‌ستایند و از این که فردی در جامعه ممتاز پزشکی قد علم کرده و طب سنتی و مدرن را به باد انتقاد گرفته است خشنودند. مترجم کتاب، با نویسنده کتاب آشنائی ندارد و برای برگردان کتاب نیز چون مقاصد مادی نداشته است از وی اجازه نگرفته است.

داوری درباره محتوای کتاب را به عهده خوانندگان آن می‌گذارم و از ذکر این نکته ناگزیرم که خواندن این کتاب بهتر از نخواندن آن است.

سخنی چند درباره نویسنده کتاب

نقل از شماره ۱۲ مه ۱۹۹۷
 قسمت بهداشت - مجله تایم
 آقای طبیعی

میلیون ها نفر امریکائی حاضرند برای چاره اندیشی های طبی دکتر «آندرو ویل» قسم یاد کنند ولی آیا در حقیقت کسی تا کنون بهبود یافته است؟

«آندره ویل» علاقمند است داستان اولیور را برای ما تعریف کند. اولیور شخصی بود که با زنبور عسل نجات یافت. زمانی بود که هیچ کس حرف اولیور را باور نداشت ولی موقعی که دکتر ویل آن را شنید دقیقه ئی در صحت اظهاراتش شک نکرد. زمانی که اولیور نجات یافت ۷۴ ساله بود و از ۳۰ سالگی به بعد، از آرتروز روماتیسمی رنج می برد. دست هایش آن قدر آماس کرده بود که اولیور دیگر به دنبال دستکشی که اندازه انگشتان دستش باشد نمی گشت. کفش هایش دو شماره از حد معمول برایش کوچکتر شده بود و به نظرمی رسید که هر سال پایش بزرگتر می شود. هر روز، ده دوازده قرص مختلف درد کش می خورد و بیش از یکی دو تای آنها مؤثر واقع نمی شد.

روزی از روزها اولیور یکی از پیژامه های خودش را که در پشت باغچه خانه با آفتاب خشک شده بود پوشیده بود که ناگهان دردی شدید و طاقت فرسا در زانوی چپ خود احساس کرد. با دست خود محکم بر روی محل درد کوبید، شلوار پیژامه را بالا کشید و زنبور عسلی را مشاهده نمود. روز بعد، زانوی اولیور متورم و سفت شده بود و از آن حرارت برمی خاست. یکی دو روز دیگر طول کشید و اتفاق عجیبی افتاد. همین طور که درد نیش زنبور فروکش می کرد، درد زانوی اولیور نیز که سال ها وی را به علت آرتروز رنج می داد کاهش می یافت. یکی دو هفته که از ماجرا گذشت کلیه دردهای زانوی اولیور به علت گزیدگی زنبور بهبود یافت و به موازات آن کلیه دردهای مزمن بدنی وی نیز از وجود وی رخت بربست. اولیور، حالا پیرمردی خمیده و ۸۶ ساله است و ۲۲ سال است که آرتروز دست از سرش برداشته است.

ویل، می گوید مطالعه درباره زهر مار و عقرب، وغیره، سابقه تاریخی دارد. به ویژه زهر زنبور عسل که حاوی ترکیبات ضد تورمی قدرتمندی است و اولیور یکی از افرادی بود که از نیش زنبور استفاده نموده بود.

ویل، ۵۵ ساله، فارغ التحصیل دانشگاه هاروارد در رشته طی، چیزهایی برای گفتن بهتر از نقل داستان های فوق را دارد. معهدنا، هزاران داستان مانند داستان های مزبور را در حافظه خود به خاطر سپرده است. یکی دیگر از آنها راجع به دختر خانمی است ۱۹ ساله که به علت ابتلا به نوعی بیماری خون، پایانی مرگبار در انتظارش نشسته بود و در حقیقت، ماه ها با مرگ فاصله داشت و بعد از گذشتن از مراحل درمان به وسیله خواب مغناطیسی، معالجه با رژیم های غذایی و شفایابی روحی به گونه ئی معجزه آسا بر مرض غلبه کرده و اکنون در سن ۴۳ سالگی مادر چهار فرزند است. داستان دیگر مربوط به مردی است که ظاهرا از زخم روده بزرگ رنج می برده است و سال های سال بدنش به معالجاتی که ویژه گران معده ورودی، درباره اش معمول داشته بودند جواب مساعدی نمی داده است ولی به محض این که یک ویژه گر

استخوان شناس، مجموعه وی را مشت و مال داده بود، «جنب و جوش جمجمه ئی» اش دوباره آغاز شده بود. دستگاه همگام سازی مغزوی به حالت عادی باز گشت نموده و سبب شده بود که سیستم گوارشی بدن وی دوباره جریان عادی خود را باز یابد.

کتاب تازه ویل تحت عنوان ۸ هفته کوشش برای مقدار مطلوب سلامتی، که مخلوطی از داروهای گیاهی، تغذیه و اطلاعات محرمانه راجع به سبک زندگی است وارد در هشتمین هفته لیست بهترین کتاب ها در ایالات متحده امریکامی شود و بیش از ۶۵۰۰۰۰ نسخه آن زیر چاپ رفته است. کتاب قبلی اش به نام «شفا یابی خود انگیز»، هفته شصت و پنجم را پشت سر گذاشته و هنوز در لیست بهترین هاست. با تیراژ چاپی بالغ بر حدود یک میلیون نسخه در ایالات متحده امریکا.

بیش از یک میلیون بار در اینترنت جمله از ویل سؤال کنید بر روی صفحه نقش بسته است. ظاهر شدن وی بر روی صفحه تلویزیون در سراسر امریکا رکورد تماشاچیان را شکسته است و دیسک های موزیک و مراقبه وی بسیار رایج و متداول است. به تحقیق می توان ادعا کرد که وی مهم ترین مرد در امریکا برای پژوهش های مربوط به فنا ناپذیری و عمر جاوید به منظور جان نشین یافتن برای طب سنتی مداخله جو، و داروخانه ئی که بیشتر، ماها با آن بزرگ شده ایم و تصور می کنیم تنها سیستم موجود و بهترین است، شناخته شده است.

آنچه ویل را از سایر دست چینی های وی متمایز می کند این است که وی معتقد است که هر درمانی در دنیای شفابخش و شناخته شده وی مادام که مشکلی برای بیمار ایجاد نکند و بتواند در بهبودی وی نقشی داشته باشد سودمند است. در حقیقت آنچه ویل پیشنهاد می کند ساده، عملی، و عقلاً قابل قبول است. چربی کمتر بخورید، بیشتر ورزش کنید، و تنش را از خود دور کنید. او، خوانندگان خود را کمی دورتر، به دنیای گیاهان طبی، طب سوزنی، درمان طبیعی، فن ماساژ ستون فقرات، و هیپنوتیزم می برد که بیشتر این ها در محدوده بدون ضرر و احتمال مفید قرار می گیرند. جائی که وی احتمالاً ممکن است با درد سرواچه شود وقتی است که وی قدم فراتر می گذارد و بدون آن که با انتقاد مواجه شود درمان هائی از قبیل مالش، یا مشت و مال جمجمه را تأیید می کند که حتی از نقطه نظر افرادی نیز که به داروهای علی البدل گیاهی مؤمن و معتقدند ممکن است احمقانه به نظر رسد. برای افراد شکاک که به دنبال بهانه برای طرد عقاید ویل می گردند، این نوع حاشیه رفتن ها کافی است.

هنگامی که ویل، به انتقادهائی که از وی می شود با گردن فرازی پاسخ می دهد و زمانی که نبوغ ذاتی اش به وی اجازه، عدول از حصار پزشکی را در هیچ یک از نوشته هایش نمی دهد، بر آن می شود که تصدیق کند که همه علی البدل های شفابخشی که وعده آن ها را داده است ممکن است بعضی اوقات آن چیزی نباشد که مصرف کننده با آن آشنائی بیشتری یافته و بهترین، در دنیای پزشکی و صنعتی مغرب زمین بوده است.

در حرفه ئی که پراز پزشکان متعصب و کوتاه فکر است کاری که ویل می کند چیزی جز یک اقدام انقلابی نیست. ویل می گوید «کارهای زیادی است که طب سوزنی آن ها را به نحو احسن انجام می دهد و در بسیاری از جهات اصولاً برای آن کارها به وجود آمده است. اگر من به هنگام رانندگی با اتوموبیل خودم تصادف کردم مرا هیچ گاه نزدیک گیاه شناس نبرید و چنانچه پدیده ئی زائیده از باکتری در من ظاهر شد، به من انتی بیوتیک بدهید. ولی هنگامی که صحبت از تشدید کردن شفایابی بالقوه به میان می آید عقلا نه است اگر رویه

های سنتی را با علی البدل ها مخلوط و بر روی بیمار آزمایش کنیم.

بسیاری از پزشکان میانه رو، حتی نظریه های اعتدالی ویل را رد می کنند و کتاب ها و نوشته های رابندترین بامبول پزشکی، پراز آشغال های علمی و شعبده بازی های روحوضی سیرک می دانند. دکتر گراهام وولف که ویژه گر بیماری های معده و روده است بر آن باور است که «آن چه را ویل دارو می داند هیچ گاه از پروتوکول تحقیق موفقانه نمی گذرد». بقیه پزشکان، آن قدر که از شخص ویل در زحمتند از دانش وی در زحمت نیستند. به ویژه موقعیت های جدال برانگیزی را که ویل در سمت های قبلی خود از قبیل تحمل و بردباری در مقابل داروهای مخدر ماری جوانا و سایر داروهای مخدر از خود نشان داده است.

با این وجود در طیف جامعه پزشکی، افراد دیگری وجود دارند که از هیچ یک از این ها در زحمت نیستند و به آن اندیشه نمی کنند که نظر پزشکان درباره آندره ویل چیست. در آن اندیشه اند که بیماران به چه فکر می کنند. شرلی فاهی، که رئیس دانشکده پزشکی آریزونا است می گوید «مردم به اندی (منظور آندره است) پاسخ می دهند زیرا آندره ویل با آنان در تماس است و مادام که وی این کار را ادامه می دهد آنها نیز برای جواب به دنبال وی می گردند».

با تمام شهرتی که ویل کسب کرده است با این وجود خود را از نظرها پنهان می کند. جای تعجب است که یکی از مشهورترین پزشکان کشور در یکی از خصوصی ترین گوشه های آن دیار، در پای کوهی در جنوب آریزونا زندگی می کند. برای رسیدن به این منطقه یک نفر باید ۵۵ کیلومتر خارج از توسکون رد جاده ئی را که مسیل نیز هست بگیرد تا به حوالی شهر نزدیک شود و به اقامت گاه ویل برسد. اگر ویل علامتی در محل نگذاشته بود بعید بنظر می رسید که یک نفر نا آشنا بتواند آن محل را کشف کند.

در هر حال اگر فقط معدودی از مردم قادر به ملاقات با وی در اقامتگاه بیابانی اش هستند ولی تعدادی از مردم که هنوز شماره آنان به احصا در نیامده است می توانند از طریق نامه پستی که سیل هفتگی آن حداقل ۵۰۰ نامه است، با وی در تماس باشند. علاوه بر این مکاتباتی که به طریق مکانیکی بر روی ماشین های فاکس و اینترنت وی مخابره می شود بیش از هزار شماره در همان مدت است.

خبرنگاری به دلیل آنکه ویل مادرش را از مرگ رها نده بود به وی نامه می نویسد. مادر این شخص از سرطان رنج می برده است و پزشکان فقط سه هاه پیش بینی زیستن برای وی کرده بودند. در حالتی دژم، این زن به نوار ویل گوش داده بود و اندرزهای او را دنبال کرده بود. این موضوع مربوط به دو سال قبل است و آن زن هنوز زنده و مرض از وجود وی رخت بر بسته است. زن دیگری گزارش می کند که پزشکان به وی گفته بودند که چند ماهی بیشتر به حیات وی باقی نمانده است. معالجه با علی البدل ها را شروع کرده بود و گزارش می کند که پزشک معالجش با دنیا وداع کرده ولی وی هنوز که چهار سال از واقعه می گذرد زنده است.

ویل بر آن باور است که «مردم دیگر خسته شده اند. دلشان می خواهد خودشان مسئول سلامت خود باشند». بر سراسر جهان شک سایه افکنده است. شک درباره آن چه غیر طبیعی است و طب سنتی مغرب زمین از این امر مستثنی نیست. به همه سؤال های بیماران نمی تواند جوابگو باشد.

شهرت ویل از سال ۱۹۶۲ به بعد شروع شد. در این سال وی دانشجوی دانشگاه هاروارد بود. خودش می نویسد که به وی مأموریت حساسی محول شده بود. دستور داشت در محدوده قسمت روان شناسی دانشکده سروگوشی آب دهد و نسبت به شایعاتی که درباره دانشجویان و پروفیسورها بر سر زبانها افتاده بود که اینان از مواد مخدر غیرقانونی استفاده می کنند تحقیق نماید. ماده ئی که اینان از آن استفاده می نمودند، مردم چندان اطلاعاتی از آن نداشتند به این ماده Hallucinogen LSD می گفتند و هنگامی که فردی از آن استفاده کند دچار اوهام و هذیان می شود. پروفیسورهائی که آن را در دسترس دانشجویان قرار می دادند، طبق تحقیقات ویل، ریچارد آلپرت، و تیموتی لیری بودند.

پس از آن که گزارش کار خود را به متصدیان امور در دانشگاه داد، قرار بر این شد که زعمای دانشگاه موضوع این اسکاندال را تا زمانی که ویل گزارش کامل تحقیق را تهیه نکرده است مسکوت گذارند. ویل، مشغول کار شد و هنگامی که ثابت نمود شایعات حقیقت دارد، مقاله بعدی اش در روزنامه دانشگاه چنان با اقبال عمومی مواجه شد که مجله «لوک» با وی قرارداد می منعقد نمود تا مقالات مشابهی درباره اموری که جنبه ملی دارد برای آن مجله بنویسد. جای تعجب نبود که پس از انتشار تحقیقات ویل، لیری و آلپرت، از دانشگاه هاروارد اخراج شدند.

منوی سلامت بخش ویل

ده فرآورده گیاهی یانباتی وجود دارد که بنا بر عقیده ویل، برای آنچه شمارا بیماری کند خوب است:

زنجفیل - کمک می کند تا اختلالات معدی و دستگاه گوارشی شما به نظم درآید. این گیاه سیستم مصون سازی بدن را تقویت می کند.

روغن زیتون - نیروی بدن را بالا می برد، پوست و ماهیچه هارا موزون می نماید و اشتها و هضم را بهبود می بخشد. در صورتی که فشارخون شما بالاست یا به نوعی از بیماری ها مبتلا هستید که چاره ئی جز مصرف استروژن ندارید «امراض لنفاوی یا سرطان پستان» از آن پرهیز کنید.

سیر - فشارخون و سطح کلسترول و تری گلیسرید را پائین می آورد، تمایل لخته شدن خون در رگها را کم می کند و مانند یک انٹی بیوتیک نقش خود را در بدن شما بازی می کند.

Astragalus - گیاهی است که مقاومت انسان در برابر بیماری هارا بهبود می بخشد و می توان از آن برای مبارزه با سرما خوردگی و آنفلوآنزا استفاده نمود و در هضم غذا و گردش خون از آن کمک گرفت.

چای سبز - کلسترول را کاهش می دهد، سوخت و ساز چربی هارا بهبود می بخشد، حاوی ترکیبات ضد سرطان و ضد باکتری است.

Dong quai - گیاهی است از خانواده هویج که ممکن است عوارض قاعدگی و یائسگی را آسان کند و در پرورش ماهیچه های بدن و غنی ساختن خون مؤثر افتد.

Ho shou Wu - ریشه گیاهی است که احتمالاً به رشد و سلامت موها و دندان ها کمک می کند و در تولید اسپرم در مردان و باروری تخمک ها در زنان مؤثر است.

Maitake - قارچی است که تصور می رود مقاومت انسان را در برابر بیماری ها افزایش دهد، به طول عمر انسان کمک می کند و در معالجات مربوط به سرطان، ایدز، آماس کبدی و سندروم خستگی مزمن مؤثر است.

کلم بروکلی - عقیده عمومی بر آن است که ترکیبات ضد سرطان در این گیاه فراوان است

و منبعی است سرشار از فیبر و تفاله.

بکنید ها و تکنیک های معروف دکترویل

- تمرین های تنفسی را فراموش نکنید. شما فکر می کنید که نفس عمیق می کشید ولی چنین نیست.
- حداقل ۴۵ دقیقه در روز راه بروید.
- از وجود حمام بخاری یا سونا در حول و حوش اقامتگاه خود پرس و جو کنید و از آن استفاده کنید.
- بیشتر با افرادی معاشرت و آمیزش داشته باشید که احساس زنده بودن را در شما تقویت می کنند و از فردی که شما به نظری غریبه هستید دوری جوئید.
- راجع به بیماری هایی که در گذشته به آن مبتلا شده و شفا یافته اید فکر کنید. از مواردی که به سلامت شما در رهایی از این امراض کمک کرده است یک لیست تهیه کنید.
- در برنامه روزانه خودتان جایی برای موزیک و هنرذخیره نمائید و در خانه خود، جایی برای نشاندن، یا گذاردن گل.
- از نوشیدن قهوه و سایر نوشیدنی های کافئین دار احتراز کنید (چای سبز شامل این منع نمی شود).
- از آب هایی که به آن کلرزده شده است که محققاً شامل شیرآب منزلتان خواهد شد، دوری جوئید و یا به طریقی کلرین آن را خنثی نمائید.
- پروتئین کمتر مصرف کنید. پروتئین «سویا» همان قدر مفید است که پروتئین حیوانی. - برای تنش زدائی خبر رسانه ها را نه گوش کنید، نه بخوانید، نه ببینید. هر از گاهی خبرهای هفته را مرور کنید.
- از پرتوافشانی، به ویژه آنچه مربوط به پتوهای برقی، مانیتور کامپیوتر و ساعت های زنگ دار شماره ئی است پرهیز کنید.
- هوای آلوده تنفس نکنید، نصب یک صافی هوادر منزل به شما کمک می کند.

نوشته: دکتر کولگر تو کسون
گزارش از: آلیس پارک / نیویورک

نامه های وارده

اولین دو هفته رژیم بهداشتی من طبق برنامه دکترویل

با اولین نگاه به کتاب هشت هفته برنامه برای مقدار مطلوب سلامتی، انسان تصور می کند کاری آسان را در پیش رو دارد. دکترویل، که شخصی منصف است می گوید: ماهی سامون، روغن زیتون، سیرخام، سوس سویا، زنجفیل و برو کلی بخورید. من، همه این ها را دوست دارم. ولی منوی غذای ویل، شامل خوردن تفو، که یک ماده شیمیائی آلی است، نوشیدن چای سبز ژاپونی که مزه آبی را می دهد که وزغ ها در آن مرده اند، یا اینکه خوردن ۶۰۰۰ میلی گرم ویتامین «سی» در روز که دل و جگر مرا ریش می کند می باشد. من همه این ها را که گفته شد از دست می دهم ولی آخه! اینش بد است که می گوید: غذاهای حیوانی را یا کم کنید یا این که اصلاً نخورید، مشروب و قهوه ننوشید و به اخبار هم گوش ندهید. غذاهای حیوانی؟ بسیار خوب! این برگرهای آشغال را نمی خورم. مشروب؟ و به

خطر انداختن یک حقیقت محض؟ بسیار خوب، بسیار خوب، آن راهم کم می کنم. شاید هم تغییر ذائقه دهم و به یک نوع جین عالی، روی کنم. ولی قهوه چه می شود؟ من، نمی توانم این را انکار کنم. من، خودم چند سال قبل با ویل مصاحبه کردم و او را مرد روشنی یافتم. پراز ایده ها و افکاری بود که هیچ کدام آنها متعصبانه و کوتاه فکرا نه نبود. بنا بر این هنگامی که پیشنهاد نمود ممکن است با این گیاهی که به شما می دهم از میگردن خفیفی که دارید نجات یابید و ضمناً نوشیدن قهوه را نیز باید فراموش کنید، بدم نیامد آن را آزمایش کنم. گیاه fever few کار ساز بود. رگهای خونی را گشاد کرد ولی قهوه کاری انجام نداد و همان طور که ویل به من اخطار کرده بود در درون سرم به مدت ده روز طوفانی از شورش برپا شده بود و پس از این مدت، یک ظرف قهوه درست کردم و دوباره به کار مراجعت کردم.

ولی این داستان خبر گوش نکردن دیگر چیست؟ در هفته دوم که من الساعه در آن هستم، ویل می گوید «کوشش کنید یک روز، برای نشنیدن خبر روزه ی خبر بگیرد» نخوانید. نگاه نکنید. و گوش فراندهید. بلایائی که اتفاق می افتد و کره زمین که به دور خودش می چرخد به شما چه مربوط است؟ هر هفته این اخبار بدتر می شود و طوری خواهد شد که در هفته هشتم شما هفت روز آن را روزه دار خواهید بود و حتماً این ممنوعیت ویل شامل اخبار ورزشی نمی شود. و اگر بشود حتماً منظور ش بازی با سکت بال نیست.

حالا من در پنجمین روز از هفته دوم هستم. رویتر خبر می دهد که شخصی از تورنتو در حالی که غازی را در بغل خود حمل می کرد وارد یک بانک می شود و به یکی از کیشه های بانک مراجعه می کند و به مردی که مسئول آن کیشه بوده است می گوید: یا فلان قدر به من پول بده، یا اینکه این غاز را می گشم». خانمی که این گفتگو را شنیده بود از یکی از ماشین های برقی موجود در بانک مقدار پولی را که آن مرد طلب می کرد از حساب خود در آورده و به آن مرد می دهد و مرد هم، در عوض، غازش را به او می بخشد.

حالا آقای ویل، این مرد مهربان و نجیب، از من می خواهد این داستان اخلاقی و اسرار آمیز را قرائت نکنم؟ حالا از آن بگذریم که بعد از آن چه شد؟ آن خانم با آن غاز چه کرد؟ آیا با غاز سرکار رفت و آیارئییسی داشت که به وی بگوید خیلی خوب! آن را در دفتر بازار یابی موقت جاده مید! یا آنکه آن خانم وقت ملاقات با دکتري را داشت و دیرش شده بود؟

و اما راجع به قدم زدن. هر روز من و همسر من ۱۵ دقیقه قدم می زنیم. همسر من، بادوسگی که داریم تازه از خانه بیرون رفت تا قدم زدنش را شروع کند، من هم قرار شد بعد از آن که «ئی میل» ها را روی اینترنت بررسی کردم به او ملحق شوم. آیا «ئی - میل» را به حساب خبر می گذاریم؟ دارم روی این موضوع فکر می کنم. آیا اصلاً آمریکا را این روزها می شود جزو اخبار آورد؟

دیگه چی؟ اوه! یادم اومد. این دکتري خوب می گوید گل بخرید. خانه ما پراز گل است. گل هائی که در بستر باغچه هاست. آویزان است، در حال مردن است، ولی این ها هیچ کدام به حساب نمی آیند. آیا این گل باید گل بریده از مغازه باشد که زن من در اول هفته خریده بود و به من گفت «فکر کردم ممکن است که تو فراموش کنی». بنا بر این، این هفته (که قبلاً گفتم نزدیک به اتمام است)، من حتماً باید گل بخرم. ولی چه نوع؟ مردم معمولاً هنگام خرید گل راحت نیستند زیرا گل فروشی های فضول مدام اظهار عقیده می کنند «حتماً شما

یک کارمنزجر کننده کرده اید، یا اگر امروز، روز مادر نبود شما اینجا پیدا تون نمی شد.»
و این بیشتر بر تنش من می افزاید.

در هر حال حدس می زنم همه این کارها خوب است. انسان نه چیزی از دست می دهد،
و نه چیزی گیرش می آید. ولی آیا من می توانم شش هفته دیگر برای این خوراک پرهیز کارانه،
مصرف داروهای پیشنهادی و رفتار اعتدالی دوام بیاورم؟ آیا این تنویر و آرامش سرانجام،
معنای «ضد اکسیده شدن» را برای من روشن خواهد ساخت؟ از یک حقیقت مطمئنم و آن
این است که «قو» زنده خواهد ماند.

نوشته: جان اسکو

نامه وارده نسل خود درمانی

از خانم «ایتی کوپس» سؤال کنید امروز صبح چه خورده است و او به شما خواهد گفت
«نصف طالبی» ولی این تنها نصف داستان است. مؤسسه برنت وود، که به تعبیری دیگر
آژانس اداره کنندگان این کار در کالیفرنیاست نوعی پتاسیم دارد (انرژی زا) که
ضد اکسیدان است. داروهای دیگری از قبیل لیپور تروپیک (مبارزه با کلسترول)،
گیاهانی از خانواده Chasteberry دارد که دردهای مربوط به عوارض قاعدگی را تسکین
می دهد، Kyolio دارد که عصاره خشک شده «سیر» طی زمان است، پیکولینات کروم،
دارد که اشتها را زیاد می کند و شاید سی نوع فرآورده دیگر از مواد غذایی.

و این فقط برای ناشتائی است. در حدی بسیار وسیع، امریکائی ها این روزها خود درمانی
را پذیرا شده اند. چهل و پنج درصد از جمعیت امریکا از مکمل های ویتامین و مواد معدنی
استفاده می کنند. جان تروپ، از مؤسسه «مراکز تغذیه عمومی» می گوید: فروشگاه های
زنجیره ای مکمل ها این طور که پیش می رود محققاً بزرگترین درآینده خواهد بود. پس از
یک دهه سخت، سرمایه های مربوط به حرکت های مارپیچی و تصاعدی صورت حساب
های بیمارستان ها و سازمان های بهداشتی، دستخوش تغییر گردیده و بدون آنکه
افراد شگفت زده شوند، خود درمانی رونق یافته است. «مردم دیگر از قیمت های سرسام
آوردار و اشکالات جانبی آنها به ستوه آمده اند». این جمله از زبان «ارل میندل»، که یک
داروساز حرفه ای و نویسنده کتاب «درمان های محرمانه» است شنیده شده است. ارل، می
گوید «مادانش خود نسبت به تغذیه راه هر هیجده ماه که بگذرد دو برابر می کنیم. بنابراین
جای تعجب نیست اگر مردم برای درمان عوارض بیماری خود همان طور که در گذشته می
جنگیدند، این بار اجازه دهند بدن، خودش به مصاف بیماری، در همان آغاز کار رود؟».

برای آن که خود درمانی را آغاز کنید شروع به جمع آوری اطلاعات جامع و مفید کنید. از
دوستان، داروخانه ها و کارکنان فروشگاه های بهداشتی، مجله ها، اینترنت و سایر رسانه
هائی که به این کار علاقمندند، از دایرة المعارف، از منبع اطلاعاتی کامپیوتر، مولتی
ویتامین ها، گیاهان داروئی، مواد معدنی و آنچه ممکن است درآینده نزدیک به بازاریابید
و به آن Nutritional خواهند گفت کمک بگیرید.

دنیاى عجیب و غریبی است. هفتاد و پنج سال پس از آن که سازمان پزشکی امریکا
اعتیاد به ویتامین ها را یک «کلاهبرداری بزرگ» نامید، شرکت های داروئی با افزایش
مشتریان مستقل و روزافزون خود، در مسابقه شده اند. در حقیقت خود درمانی در امریکا از ۳۰
سال قبل شروع شده است و این هنگامی بوده است که یکی از پزشکان ویتامین «بی» را

برای عود نمودن سردرد یکی از بیماران خود تجویز نموده بود. بیمار که زن بوده است اظهار داشته بود «مؤثر» واقع شد. ولی «بعد از آن که درباره آن مطالعه‌ی بیشتری نمودم به این نتیجه رسیدم که می‌توان بعضی از چیزها را پهلوی هم گذاشت که بهتر از آنها می‌باشد که شرکت‌های داروئی می‌توانند به ما دهند».

وبه این ترتیب، عقیده امریکائی مبنی بر جوهره اصلی خود درمانی در ایالات متحده شکل گرفت و طبق معمول مبلغین این عقیده به هدفی که به دنبال آن بودند پس از ۳۵ تا ۵۴ سال نائل شدند.

نوشته: پیل پالینگ

نامه وارده

و حالا چند کلمه از پزشکان ما

در شگفتیم که چرا مؤسسات بهداشتی آنقدر ملایم و مهربان به آندره ویل جواب می‌دهند. اگر چه بسیاری از پزشکان از حملات وی خشمگین و آزرده خاطرند و بعضی از پیشنهاد های وی را غیر علمی می‌دانند با این وجود بیشتر آنان، با به زور جای پا باز کردن تکنیک های وی، سر جنگ ندارند. دکتر جیمز آلن که معاون جامعه پزشکی امریکاست می‌گوید «اطلاعات سودمندی در کتاب های ویل وجود دارد».

در حقیقت اندرز های ویل برای استفاده از ویتامین ها، خوردن میوه و سبزیجات، اجتناب از مصرف گوشت پر چربی، تمرین های ورزشی و کم کردن تنش، این روزها از زبان پزشکان دیگر نیز شنیده می‌شود. حتی تکیه کلام مشهور وی «شفایابی خود انگیز»، قابل قیاس در عرف پزشکی امروز است. به عنوان یک فارغ التحصیل پیشین دانشگاه هاروارد، دکتر لوئیز توماس، یک بار به این نتیجه رسید که «راز بزرگی که بر پزشکان بیماری های درونی پوشیده نیست..... ولی هنوز مردم از آن آگاهی ندارند، این است که بیشتر چیزها خود بخود خوب می‌شوند. در حقیقت، بیشتر چیزها، فردا صبح بهتر می‌شوند».

در عقاید و نظرات ویل، چیز تازه، یا انقلابی وجود ندارد که گفته شود مغز آن قدرت را دارد که در بهبود فرد نقش داشته باشد. پزشکان آن را با آزمایش داروهای جدید بر روی بیماری می‌توانند دریابند. بین ۳۰- تا ۴۰ درصد بیماران حتی اگر چیز دیگری جز آب شکر نخورند بهبود خواهند یافت. این، «تأثیر دل خوش کنک» از نقطه نظر دکتر جان ویتز، که یک ایمنی شناس مدرسه پزشکی دانشگاه «لوا» است، ناشی از رابطه بین دستگاه مصون سازی بدن و مغز است حتی اگر دانشمندان به گونه‌ئی کامل به آن پی نبرند.

ولی جامعه پزشکی، آنجا از دکتر ویل دلگیری می‌شود که وی بر روی فولکلور و ضرب المثل تکیه می‌کند و پیشنهاد معالجات ویژه می‌نماید. دکتر گراهام وولف که یک ویژه گر بیماری های روده و معده در مرکز پزشکی «سدار سینای» در «اوکلاهما» ست، به تأیید مشتاقانه ویل، به سیر خام برای بهبود بخشیدن کلی بیماری ها اشاره می‌کند و می‌گوید «هیچ دلیل متقنی وجود ندارد که سیر خام جز آن که موجب شود دهان شما بو بگیرد کار دیگری از آن ساخته باشد».

موضوع دیگری که پزشکان را می‌آزارد شواهدی است که ویل از بیماران خود می‌دهد و معجزاتی است که در شفایابی آنان دخالت داشته است. پزشکان بر آن باورند که ذکر این داستان‌ها از نقطه نظر علمی فاقد ارزش است. «دلایل ثبوت این اظهارات کجاست؟ اگر شما دست آوردی نو بدیع دارید اخلاقاً متعهدید آن را نشان دهید».

ویل، از بیشتر پزشکان امتیازاتی کسب کرده است زیرا وی تأکید کرده است که بعضی از دارو و درمان های علی البدل و متناوب (به عنوان مثال، طب سوزنی به وسیله برق، تزریقات ویتامین به داخل ورید، و ماگنت تراپی) یک شوخی فریب آمیز است و بعضی از فرآورده هائی که در فروشگاه های بهداشتی به فروش می رسند بی ارزش است. ضمناً تصدیق می کنند زمانی که علائم سرطان در بیماران ظاهر می شود وی مستقیماً آنان را به غدد شناس معرفی می کند.

با این وجود پزشکان قرینه هائی در دست دارند که تقصیر را متوجه ویل کنند به ویژه هنگامی که وی ادعاهای ثابت نشده ئی درباره خطرات «آلودگی» وابسته به نیروی مغناطیسی برق، خطر سم پاشی، لاک زدن سیب های درختی، یا ارتباط بین داروهای سمی و بیماری های فاسد کننده ئی مانند بیماری های پارکینسون را عنوان می کند. این ها همه سوء ظن های ثابت نشده اند. از همه بدترین است که ویل، اطلاعات علمی نادرست را بذرافشانی می کند و این هنگامی است که برای جلب مشتری، شیرخار شتریابانی، به عنوان یک شریک شفا بخش کبد انسان در می آید یا این که دفاع می کند از این که طب سنتی قادر به مداوای عفونت های ویروسی نمی باشد و با همین یک جمله نتایج امیدوار کننده آنزیم های بازدارنده در محتویات HIV را بی اثر می سازد.

بسیاری از پزشکان اذعان دارند که چون هسته مرکزی اندرزهای ویل جنبه خیرخواهی بیماران را دارد، کوشش می کنند تا در یک پارچگی دست آورد های پزشکی غرب و طب سنتی و قابل احترام باستانی از قبیل طب چینی و هندی موفق شود و یحتمل عاقلانه ترین اندرزوی آن است که هر یک از ما مسئولیت بیشتری برای بهتر زین خودمان به عهده بگیریم. این، البته اندرز بسیار خوبی است صرف نظر از این که از زبان چه کسی شنیده شود.

پیش‌گفتاری درباره چاپ دوم کتاب به قلم نویسنده

هنگامی که سرگرم به صورت امروزی درآوردن این کتاب بودم، هم میهنان من با سروصداهای زیادی مشغول جروب‌بحث درباره رفورمی که لازم بود در امور بهداشتی جامعه صورت گیرد بودند. بسیار خوشحالم که سرانجام دولت مرکزی به این قیل و قال‌ها خاتمه داد و لازم نمی‌دانم گفتگو‌هایی که در این زمینه بین موافقین و مخالفین صورت گرفته بود برای شما بازگو کنم. بحث، این نبود که چه کسی یا چه سازمانی باید بار هزینه سیستم موجود را بردوش کشد. هدف این بود که تغییراتی اصولی در بهداشت، دارو، و درمان و انتظاراتی که جامعه از این مفاهیم دارد به وجود آید تا آنان را به سوئی که به آنان اطمینان خاطر بیشتری برای زیستن می‌دهد سوق دهد. و این همان جهتی است که مردم علاقمند اند بدانند به چه طریق باید از شیوع بیماری‌هایی که در زندگی امروزی آنان قد علم کرده است جلوگیری، یا با آن‌ها مبارزه نمایند.

من این کتاب را تدوین نموده‌ام تا خوانندگان آن بیش از پیش به سلامت خود اندیشه نمایند. سرتاسر کتاب پر است از اطلاعات عملی به منظور جلوگیری و درمان بیماری‌هایی که من ظرف پنج سال گذشته آن را آموخته، یا به کار بسته‌ام. صد‌ها نامه از خوانندگانی که موارد تشریح شده در کتاب را تجربه کرده‌اند دریافت نموده‌ام و از توفیق آنان در مبارزه با بیماری خود آگاه گشته‌ام. روش‌هایی که در این کتاب به آنها اشاره کرده‌ام کاربرد داشته است. هم مؤثر بوده است، و هم مطمئن و ارزان. توصیه می‌کنم شما هم مدتی آن را عمل کنید تا صحت گفته‌های من بر شما معلوم گردد.

هدف من آن است بیاموزم که به چه طریق می‌توان بهترین عقاید و تجربیات عملی و سنتی و داروهای مشابه را وارد در سیستم یک کاسه پزشکی امروزی نمود که هم با صرفه تر، و هم عملی تر و مفید تر به حال بیمار باشد. قسمتی از کوشش‌های من مربوط به ایجاد استانداردهایی به منظور آموزش پزشکان است و قسمتی دیگر مربوط به نظم کشیدن مقدماتی است که پزشک لازم است الزاماً آن را برای مبارزه با مشکلات بهداشتی از طریق روش‌های طبیعی مراعات نماید. علاوه بر این‌هایی که گفته شد، مشغول تحقیق درباره پروژه‌هایی هستم تا ثابت کنم روش‌های پیشنهادی من، علاوه بر مطمئن بودن آن‌ها بسیار ارزان و کم‌هزینه است. در نظر دارم سازمان‌های بیمه‌های بهداشتی را متقاعد کنم تا هزینه‌هایی را که به منظور پیش‌گیری از بیماری‌ها تا کنون دریافت نموده، یا دریافت می‌کنند به افراد ذینفع مسترد نمایند.

به تحقیق ما در قلب انقلاب داروئی قرن جدید قرار گرفته ایم که مباحثات ملی بر سر بهداشت و دارو، هرچه قدر حادث و عمیق تر صورت گیرد در آن تأثیر نداشته و این انقلاب داروئی به پیش می‌رود. این کتاب اطلاعات اصلی درباره پیوستن به این انقلاب داروئی و روش‌هایی که ما می‌توانیم به جامعه‌ئی سالم تر دست یابیم در اختیار شما می‌گذارد.

این کتاب، راهنمایی کامل برای حفظ سلامت انسان است. علاوه بر آن حاوی راهنمایی‌هایی است که بسیاری از بیماری‌های شما را با روش‌هایی بی‌خطر، طبیعی، مؤثر، و نه در حد استانداردهای گران‌داری امروز معالجه می‌نماید. اگر شما با مفهوم روش‌های پیش‌گیری آشنا نیستید من آن را در چند کلمه برای شما خلاصه می‌کنم: کمی صرف وقت و انرژی به هنگام سلامتی می‌تواند مقدار زیادی از گرفتاری، درد، و هزینه را از پیش پای ما بردارد. بعضی از افراد به معنای روش‌های پیش‌گیری درباره اتوموبیل خود آگاهند. به موقع روغن موتور را عوض می‌کنند، موتور را تنظیم می‌کنند، و زمانی که چراغ راهنمایی سرچهار راه روشن می‌شود با دقت به آن نگاه می‌کنند. جای تعجب است که بسیاری از ما این مفهوم را در مورد بدن خود که به تحقیق ارزش آن بیش از یک اتوموبیل است رعایت نمی‌کنیم.

بهترین دلیلی که برای این بی‌توجهی وجود دارد عدم اطلاع ما از روش‌های پیش‌گیری است. من همیشه این احساس را داشته‌ام که وظیفه یک پزشک این است که به مردم آموزش دهد، اطلاعاتی به آنان بدهد که در تمام اوقات به سلامت خود اندیشه نمایند و آن اطلاعات را به کار بندند. جلوگیری از بیماری در درجه اول اهمیت و معالجه آن در درجه دوم است. یکی از انگیزه‌های اصلی من در نوشتن این کتاب آن بوده است که شما را از نیاز به معالجه معاف کند.

علاوه بر آموزش پزشکی به دانشجویان، چند سالی به طبابت از طریق روش‌های طبیعی و جلوگیری از بیماری‌ها در ایالت‌های توسکون و آریزونا مشغول بوده‌ام. کوشش داشته‌ام مردم را تشویق کنم به منظور روش‌های پیش‌گیری از بیماری‌ها به من مراجعه کنند و به آنان آموخته‌ام که چه نوع غذاهایی مصرف نمایند. چه ورزشی را انتخاب نمایند و فشارهای روحی خود را چگونه تسکین دهند. من در بین اقلیت کوچکی از پزشکانی قرار دارم که این روش‌ها را تجویز می‌نمایند ولی در آینده‌ئی نه چندان دور جمعیت ما رشد بیشتری خواهد یافت.

مسیر اصلی طب و روش‌های درمان بیماری‌ها همان است که در گذشته معمول بوده است. البته، گران‌تر، متکی بر تکنولوژی، و بیشتر معطوف به بدن و آنچه در آن می‌گذرد و نه منعطف به مغز و روح. در سال‌های اخیر سازمانی در آمریکا روئیده است به نام سازمان تأمین بهداشت «HMOs» که مراقبت‌های پزشکی افراد را مشروط بر آنکه هزینه‌های پزشکی را پرداخت نموده باشند به عمل می‌آورد. سرمایه‌گذاران در این سازمان به دلیل آن که مؤسسه انتفاعی تشکیل داده‌اند، به جیب خود بیش از سلامت بیمار اهمیت می‌دهند. از پزشکان خود می‌خواهند تا هر چه بیشتر هنگامی که سرخدمت هستند بیمار بیدار بماند و این سبب می‌شود که پزشک دقت کمتری برای برقراری ارتباط با بیمار پیدا کند. این پزشکان نمی‌توانند سابقه تاریخی بیمار را از بیمار به دست آورند و لزومی هم ندارد که بیمار را بشناسند. از طرف دیگر این فکر در ذهن بیمار رسوخ پیدا کرده است که چون قبلاً هزینه‌های بهداشت و درمان را پرداخته است، چه بهتر این که از مزایای مربوطه استفاده نماید. برای هر امر کوچکی که شده باشد به درمانگاه مراجعه می‌نماید. سردرد، گلودرد، سوزش سرانگشت و غیره. علاقمندند تا هر چه بیشتر برای بیمارستان و پزشک مسئولیت بترانند. بسیار ناامید کننده است که انسان در نقطه نمودارهای سازمان، موارد مراجعه افراد بیست ساله یا سی ساله را مشاهده نماید. بیشتر این بیماران حس تشخیص سلامت خود، یا قدرتی که بین سلامت و مرض تمیز قائل شوند ندارند. هم چنین نمی‌دانند که به جای

مراجعه به سازمان، اگر از اصول بهداشتی پیروی می نمودند سلامت خود را زودتر بازیافتند.

تبعیت کور کوران در طب حرفه‌ئی جایز نیست. در کتابی که من به نام تندرستی و شفایابی نوشته‌ام به محدودیت‌ها و خطرات طب تخصصی به گونه‌ئی پیوسته اشاره کرده‌ام و از بعضی از شقوق دیگر و مکمل آن نیز نام برده‌ام. مصرانه از شما تقاضای کنم این کتاب را مطالعه نمایند تا از محاسن و معایب این روش‌ها مطلع گردید و هم این که به فلسفه تندرستی و مداوا که انگیزه من در نوشتن این کتاب بوده است واقف گردید.

به طور خلاصه طب آلوپاتیک برای بیماری‌های مانند ضربات روحی، عفونت‌های حاد زائیده از باکتری‌ها، موارد اضطراری پزشکی و جراحی و سایر بحران‌ها بسیار مساعد است ولی برای عفونت‌های ویروسی، بیماری‌های حاد فاسدکننده، آلرژی، Auto Immunity (خود مصون سازی از یک مرض - که معمولاً بوسیله پادتن‌ها، یا گویچه‌های سفید خون تولید می‌شود تا علیه موادی نا آشنا که بگونه‌ئی طبیعی در بدن ظاهر می‌شود مبارزه کند)، بسیاری از انواع سرطان، بیماری‌های روحی، و بیماری‌های ناشی از حرفه و کار، و بطور کلی حالاتی که مغز، نقش اصلی در وجود آوردن آمادگی بدن برای ابتلای به آن بیماری را دارد مناسب نیست. از طرف دیگر عاقلانه نیست که انسان وارد در مطب یک پزشک متخصص شود که قادر به تشخیص مرض وی که ارتباطی به تخصص وی ندارد گردد. هم چنین شایسته نیست که انسان برای درمان بیماری خود که در صلاحیت یک پزشک متخصص است به یک پزشک معمولی مراجعه نماید.

انتظارات من از شما که خواننده این کتاب هستید بسیار زیاد است. انتظار من این است که بیش از گذشته مسئول سلامتی خود باشید و بیشتر به خود متکی باشید تا به پزشکان حرفه‌ئی. امیدوارم که شما با علاقه‌مندی خاص تمایل به پذیرش تغییرات در سبک زندگی آینده خود داشته باشید. یکی دیگر از انتظارات من این است که با قضاوت صحیح و عقل سلیم خود هنگامی که با مشکلی بهداشتی مواجه می‌شوید که از درک آن عاجزید مسئله را به کارشناس آن یعنی پزشک ارجاع نمایید.

بطور مثال، اگر درجه حرارت بدن شما بالا رفت، شبها عرق کردید، یا این که غدد لنفاوی بدن شما متورم گردید، آنها را سرسری نگیرید و بدون فوت وقت به پزشک مراجعه نمایید تا معاینات کامل بدنی و آزمایش‌های مربوط به خون را به عمل آورد. همان نصیحت را که من به افرادی می‌کنم که علائم هشدار دهنده عفونت، بدخیمی و یا بدعمل کردن یکی از اعضای حیاتی بدن را مشاهده می‌نمایند که لازم است هر چه زودتر به پزشک مراجعه نمایند. بزرگ‌ترین قصوری که شما ممکن است در خود دکتربودن بدن خود به عمل آورید یا این که کوشش کنید که به درمان‌های طبیعی اعتماد کنید این است که از تشخیص حالت بیماری که به طور کامل و بسیار ساده ممکن است توسط یک پزشک متخصص بهبود یابد غافل بمانید.

اغلب مردم از من سؤال می‌کنند «چطور من می‌توانم یک دکتربودن پیدا کنم؟ من جواب ساده‌ئی برای این سؤال ندارم جز اینکه بگویم به دنبال کیفیت بگردید. از نقطه نظر من یک پزشک خوب آن است که اولاً با علاقه به آنچه شما به او می‌گوئید و نیز به سلامت شما با علاقه گوش دهد. چه این پزشک زن باشد و چه مرد. لازم است به سوابق

پزشکی شما و آنچه بر شما گذشته است با نهایت شکیبائی گوش فرادهد. از شما سؤال کند و به سؤال های شما پاسخ دهد. تجربه به من نشان داده است که سابقه تاریخی بیماری بهترین وسیله تشخیص موجود است. ناچیز شماری در طب ناصواب است. یکی از معمول ترین شکایتی که از بیمارانی که به پزشکان متخصص در امریکا مراجعه کرده اند شنیده ام این است که این نوع پزشکان وقت آن را ندارند که با بیمار خود گفتگو کنند، سؤال و جواب کنند، یا به آن علاقه نشان دهند.

دوم این که یک پزشک باید معلم خوبی نیز باشد. شما از مطب دکتر خود که خارج می شوید باید برای مشکلات آینده خود مجهز باشید. باید آنقدر به مجموعه دانش شما افزوده شده باشد که آن را به مثابه ابزار، و آلاتی برای پیشگیری در موارد مشابه آینده به کار برید. بهترین و مؤثرترین راه آموزش، باذکر مثال، توسط پزشک است. یک پزشک خوب، مجسم کننده و نمایانگر سلامت است. من نمی توانم به بیماران خود توصیه کنم که از دستور غذایی موجودی که دارند دست بردارند، تمرین بدنی را آغاز کنند، یاد گیرند چگونه صحیح تنفس کنند، یا این که درون گرا گردیده و در اندیشه شوند و خودم به آنچه می گویم اعتقاد نداشته باشم. برای جستجویه دنبال یک پزشک خوب برای روز مبادا، به دنبال فردی بگردید که بتواند از روشی که وی در پیش گیری بیماری ها به کار می بندد الهام بگیرید.

بعضاً من به دانشجویان پزشکی می آموزم که در به زبان آوردن «من نمی دانم»، مادام که موضوعی را نمی دانند تردید به خود راه ندهند. از نقطه نظر من اظهار نمودن این کلمات یکی از نکات بارز و مثبت یک پزشک است. از طرف دیگر پذیرا بودن برای ایده های نوین و اشتیاق به درک مفاهیم و رویه های جدید توسط یک پزشک، یکی دیگر از نکات بارز و قابل تقدیس است. از پزشکانی که می توان بر روی آنان حساب کرد سؤال می شود نظر آنان نسبت به ویتامین ها، درمان بوسیله داروهای گیاهی، طب سوزنی و یا خواب به وسیله هیپنوتیزم چیست؟ آیا علاقمندان این مطالب را مورد نظر قرار دهند، یا آنها را فراموش کنند؟ یا اینکه هر موضوعی که از نظر آنان ناآنوس است شارلاتان بازی و ناپسند است؟

سرانجام و از همه مشکل تر این که، از آن بیمناکم که به دنبال دکتر دیگری باید بگردیم که فلسفه وی از سلامت افراد و روش های درمانی وی با آنچه در کتاب تندرستی و شفا یافتن من نوشته شده است تطابق داشته باشد. یکی از نکات اصلی این فلسفه آن است که شفا یافتن یکی از حقوقی است که با افراد بشر زاده شده است. لازم نیست که ما آن را به افراد تزریق کنیم، یا آن را بر آنان تحمیل نمایم. به پزشکانی که امکان شفا یافتن را دست کم می گیرند، یا اینکه وانمود می کنند در شما این احساس به وجود آید که شما قادر به شفا یافتن نیستید، و قعی ننهید. پزشک شما باید همواره دستورا کید سقراط را که گفته است «اول اینکه، آسیب و صدمه ئی به بیمار وارد نسازید» به کار بسته و از آن پیروی نماید. مثل آن است که این روزها همه پزشکان این نسخه سقراط را فراموش کرده اند و قبل از آنکه به بیمار سیستم دفاعی بدن وی فرصت عرض اندام دهند شروع به اقدامات قطعی بنا بر فرضیه های نظری خود می نمایند. آگاهی از نیروی شفا بخشی طبیعت و احترام گذاشتن به این نیرو که یکی دیگر از اصول و نظرات سقراط است یکی از مطالب

اصلی تحقیقاتی و درمانی من است و این همان چیزی است که من بر آن همت گماشته‌ام تا آن را در این کتاب به شما القا نمایم.

از این کتاب شما می‌توانید به روش‌های مختلف استفاده نمایید. قسمت اول کتاب، اطلاعات لازم در مورد طراحی یک اسلوب صحیح و سالم از حیات را در اختیار شما قرار می‌دهد. آن را دقیقاً بخوانید، هضم کنید و ببینید که چه آسان می‌توان آنرا جذب کرد. هیچ لزومی ندارد تغییرات را فوراً و یک جا انجام دهید. هر طور که دلتان خواست وقت آن را تنظیم کنید و هر دستور غذایی که پس از مدتی آزمایش نتیجه مساعد به شما نمی‌دهد به دور اندازید.

قسمت دوم کتاب حاوی دستورات صریحی است که از خطرات ابتلا به بیماری‌های قرن که در جامعه امروزی ما منجر به مرگ بیشتر افرادی شود پرده برمی‌دارد. به طوری که ملاحظه خواهید فرمود سگته‌های قلبی، مغزی، ویا سرطان زائیده انتقال موروثی و باید شانس نیستند. چه بسا این امراض زائیده روش و شیوه زندگی افراد است که به صورت دلخواه می‌توان این گونه روش‌ها را تغییر داد. بعضی از پیشنهادهایی که در این کتاب شده است سهل و ساده و بعضی دیگر مشکل و در ابتدا غیر قابل هضم است. شما می‌توانید تصمیم بگیرید که کدام یک از این پیشنهادات را بنا بر احساس خطری که در خود سراغ دارید به اجرا در آورید.

قسمت سوم کتاب حاوی ابزار و ادوات به صورت طبیعی و فطری است که شما می‌توانید شخصاً و بنا بر تمایل شخصی از آن استفاده نمایید. همین جاست که من از شما انتظار دارم با کمال اشتیاق و صمیمانه این قسمت را تجربه نمایید. یادداشت بردارید و کوشش کنید هر چه می‌توانید پیشنهادات و دستورات را خلاصه نمائید و از آن‌ها دستور غذایی مشابهی که بتواند جایگزین آنها گردد بوجود آورید. برای خود، جای سبزی‌ها را عوض کنید، همان گونه که من برای خود و بیمارانم تجویز می‌نمایم.

بالاخره قسمت چهارم کتاب که حاوی پیشنهادات مشروحه برای معالجه بسیاری از بیماری‌های مشترک جامعه امروزی ماست و دانستن آن خالی از فایده نیست. در این قسمت از کتاب، من، باز اشاره به انواع بلایای پزشکی که رسیدگی به آنها در صلاحیت پزشکان متخصص است چشم پوشی نموده‌ام و به جای آن بر روی مشکلاتی که مردم کوچه و خیابان اغلب اوقات برای من می‌آورند و جواب دادن به آنها نیاز به تدابیر و درمان آرام، طبیعی و تغییر در روش و سبک زندگی بیماران دارد تکیه نموده‌ام. در این گونه موارد، تمسک جستن به داروهای قوی و اعمال جراحی، چنانچه تجویز داروهای طبیعی و تمهیدات ساده پزشکی مفید واقع نشود، به عنوان آخرین دستاویز، مفید است. این قسمت از کتاب می‌تواند به عنوان مرجعی برای علاقمندان باشد و شما نیز می‌توانید به هنگام فراغت، جسته گریخته، عباراتی از آن را مرور نمایید. پس از این کار نتیجه خواهید گرفت که بیشتر پند و اندرزهایی که در کتاب به آن‌ها اشاره شده است بازتابی است از موضوعات اصلی کتاب که در قسمت‌های اولیه به آن اشاره شده است.

به موازات دانش اندوزی و کسب تجربه بیشتر درباره بهداشت و مبارزه با امراض، ایجاب می‌نماید که ما، هر از گاهی، در روش‌های خود تجدید نظر کنیم. هنگامی که شما مبحث مربوط به چربی را در فصل اول کتاب مطالعه می‌کنید به نمونه‌هایی از این تجدید نظرها

واقف خواهید گشت. زمانی نه چندان دور تصور ما بر آن بود که روغن زیتون برای قلب مضر است و برعکس روغن آفتاب گردان از نوع چربی های مفید است. امروز، به طریق دیگری به این موضوع نظرمی اندازیم. اطلاعاتی که در این کتاب در دسترس شما قرار داده شده است بهترین است و با تحقیقات علمی و آخر الساعه پزشکی، تجربه های درمانی در کلینیک های پزشکی و تجارب شخصی من مطابقت کامل دارد. چه بسا رموزی که بدون شک در آینده لازم است آن را باید فراگیریم و چه بسا موارد روشنی که مجبور خواهیم بود آن را در آینده تغییر دهیم. بهمین علت است که من اصرار دارم بر روی مسائل تجربه کنید و به این تجارب خود اعتماد داشته باشید. شما را آزاد می گذارم تا تجارب خود را به کار بندید و آنها را طبق احتیاجات فردی خود جرح و تعدیل نمایید.

قسمت اول

پیش‌گیری های دندان

فصل اول

من چه باید بخورم؟

من چه باید بخورم؟ این سؤال ساده، فاقد جوابی ساده است. چه بسیار افرادی که می‌کوشند شمارا قانع نمایند که آنان به بهترین روش خوردن دست یافته‌اند، ولی اطلاعاتی که آنان در اختیار شما می‌گذارند آن قدر با هم اختلاف دارد که هر چه شما به فرضیه‌های آنان بیشتر گوش فرادید سردرگمی شما بیشتر خواهد شد. من تمام بحث و جدل‌های اینان درباره هر دسته و نوع غذاها را که شما بتوانید نام ببرید خوانده‌ام: گوشت، ماهی، طیور، شیر، پنیر، کره، میوه، سبزیجات، روغن‌های نباتی، غلات، تخم مرغ، نان، شکر، مخمرها، ادویه، و امثال آن‌ها. چنانچه تمام این مباحث و گفتگوها صحیح از آب درمی‌آید ما در عین حالی که میان این همه نعمت غوطه‌ور بودیم از گرسنگی هلاک می‌شدیم. افکار ما به دنبال عللی پایان‌ناپذیر می‌گشت تا به طریقی ما را از خوردن این نعم محروم سازد.

از این که ضابطه‌ها و قواعد یک سیستم رژیم غذایی با سیستم دیگر متفاوت است لذت می‌برم. در فلسفه «یوگا»، غذاها از صدر تا ذیل به سه دسته تقسیم گردیده‌اند. ماست تازه و برنج سفید در رأس قرار دارد و برنج قهوه‌ئی رنگ در انتهای جدول. در علم دانش طولانی کردن عمر از راه رژیم غذایی، یک سیستم رژیم غذایی اختراع شد (در ژاپون) که طبق آن برنج قهوه‌ئی رنگ بهترین ماده برای خوردن و شیرو مشتقات آن به اضافه برنج سفید در زمره بدترین مواد است.

من چه باید بخورم؟ اولین راهنمایی من به شما این است که یک راه بهتر وجود ندارد. آن رژیم غذایی که امروز در این سن و سال برای شما مفید و مناسب است ممکن است برای من سازگار نباشد و چه بسا ممکن است که سال آینده برای خود شما نیز نفعی نداشته باشد. هر یک از ما از نقطه نظر جثه و شیمی حیاتی با یکدیگر متفاوت و به نوع مختلفی از رژیم غذایی احتیاج داریم. اگر کسی به شما گفت که نوع صحیح تغذیه را برای خود کشف کرده است آن را باور نکنید. هر سیستم رژیم غذایی که شما از آن نام ببرید من نمونه افرادی را که بگونه‌ئی وحشتناک قواعد آن را زیر پا گذاشته‌اند به شما معرفی می‌کنم. اخیراً مصاحبه‌ئی که با یک زن روس ۱۰۶ ساله به عمل آمده و این زن ادعا کرده بود که هنوز قوی و زورمند است مطالعه کرده‌ام. جواب وی به سؤال معمولی که اغلب از این نوع افراد به عمل می‌آید و گفته می‌شود سر موفقیت شما در چه بوده است؟ جواب داده است که «من هیچ وقت سبزیجات نخورده‌ام». بعضی‌ها گفته، و می‌گویند که فرض بر این است که ابناء بشر، «همه چیز خوار» است. برای این خلق شده است که زندگی کند و به نحو حیرت‌آوری از انواع و اقسام خوردنی‌ها بهره‌گیرد. در پشت هر یک از این دستورات شدید رژیم‌های غذایی در بین کتب معروف و پراوازه، یک فرضیه سالم وجود دارد و آن این است که بدن ما بدون دریافت غذاها و یا مخلوطی از غذاها، بی‌خاصیت و بی‌مایه است و موقعی که شما به این فرضیه‌های پوچ و مهممل گوش فرامی‌دهید حالت ارتجاعی و طبیعی بدن خود و سازگاری آن را دست کم می‌گیرید. به این فرضیه‌های مهممل گوش ندهید.

هم چنین به گفته افرادی که بر آن باورند که سرچشمه تمام بیماری‌ها ناشی از رژیم غذایی نامرغوب است و یا اینکه تغییر در رژیم غذایی هر نوع بیماری را شفا می‌بخشد ترتیب اثر ندهید. چنین نیست. رژیم غذایی، یکی از فاکتورهای عمده در شکل گرفتن سلامتی افراد است ولی عامل عمده نیست. رژیم غذایی مشخصه‌ئی است که در تأمین

سلامت بدن، و کاملاً در اختیار انسان است. شما نسبت به آنچه باید وارد دهان و معده شما شود و یا برعکس، نظارت و کنترل کامل دارید. البته شما نمی‌توانید همواره سایر مشخصه‌های سلامت خود را جز آنچه به آن اشاره شد در اختیار و کنترل خود داشته باشید. به عنوان مثال، شما قادر به کنترل کیفیت هوایی که در شرایط عادی استنشاق می‌کنید نیستید. برصدهای محیط و اطراف خود نمی‌توانید نظارت داشته باشید ولی می‌توانید بعضی از غذاها را نخورید یا بخورید. حیف است که ما این فرصت‌های مناسب را که در سلامت ما مؤثر است از دست بدهیم.

زمانی که شما رژیم غذایی خود را به منظور بهتر زیستن تغییر می‌دهید در راهی قدم می‌گذارید که منجر به ترمیم بدن شما می‌شود. مشکل است که انسان از غذاهای آشنا و مأنوس چشم‌پوشی نماید و دل به غذاهای جدید دهد. اگر چنین کردید آن وقت است که خود را متعهد خواهید نمود تا نیروی فکری خود را در راه هدف جدید که بهبود بخشیدن به سلامت خودتان است به کار بندید. بسیاری از افراد شفا یافته از بیماری‌های سخت را سراغ دارم که مصمم به روزه‌داری‌های طولانی، رژیم‌های خاص غذایی، رژیم گیاه‌خواری یوگا و سایر رژیم‌ها بوده‌اند. تفسیر من از کلیه این حالات این است که قسمتی از علل موفقیت این افراد، تغییر موضعی فکر آنان در تصمیم‌گیری به منظور پیروی از یک رژیم غذایی بوده است. این تغییر ذهنی، چه بسا ممکن است مهم‌تر از نفس برنامه غذایی آنان بوده باشد. معمولاً من به بیماران خودم توصیه می‌کنم که تغییر در برنامه غذایی خود را به منزله فرصت‌هایی برای شفا یافتن از راه‌های طبیعی تلقی نمایند. هیچ‌گاه در نظر نداشته‌ام که تعدیل برنامه‌های غذایی را به عنوان تنها راه معالجه بیماران به کار گیرم.

خیال ندارم در این مقال، به ویژه گران‌حرفه‌ئی تغییر رژیم پند و اندرز دهم. علم تغذیه چندان گسترده و بسیط نیست. تحقیقات مربوط به غذا و امساک نمودن از آن، بیشتر تحت الشعاع اعتبارات، تمایلات، و تعصبات فرهنگی قرار می‌گیرد و ما موران تحقیق نیز کمتر قادر به تشخیص این اختلافات‌اند. به عنوان مثال، عکس‌العمل‌هایی را که جوامع مختلف با فرهنگ‌های متفاوت در خوردن یک خرچنگ دریایی یا ملخ از خود بروز می‌دهند در نظر بگیرید. همه این بازتاب‌های یکسان نیست. از نقطه نظر سازواره و ترکیبات بدنی که دو عامل عمده در زیست‌شناسی است این افراد بایکدیگر برابرند. با این وجود بعضی افراد در فرهنگ عوام ما وجود دارند که این نوع غذاها را مطبوع و بعضی دیگر تهوع‌آور می‌دانند. فرهنگ‌های جوامع بشری را که جستجو کنیم جوابی واحد و یکسان به بعضی از سئوالات اصولی که در مغز ما می‌گذرد نمی‌دهد. چه چیزی را غذا می‌نامیم و چه چیزی غذا نیست؟ غذا و خوردن غذا، از اهمیت‌های ویژه، نمادین، و سمبولیک برخوردار است. بهمین سبب است که ما خوردن بعضی از آنها را منع و بعضی دیگر را تابع تشریفات خاص مذهبی نموده‌ایم. برنامه‌های رژیم‌های غذایی، ملت‌ها، مذاهب، و حتی خانواده‌ها را وادار به تقسیم‌بندی می‌کند. کوشش برای دست‌یابی به اطلاعات حقیقی در این باره به مثابه رقص در یک میدان مین‌گذاری شده است.

در ایالات متحده آمریکا علم تغذیه به چهار دسته از غذاهای عمده اشاره نموده است و همین تقسیم‌بندی است که سبب و سواس ما در خوردن غذاهای پروتئین‌دار شده است. از کارشناسان تغذیه در این کشور به عنوان ابزار سنجش غذا در صنایع غذایی استفاده

می شود و اطلاعاتی که اینان در اختیار عامه مردم قرار می دهند همان است که از سازمان صنایع غذایی تراوش می کند و نه منابع بی نظر. اگر شما و سوسه شدید که به پیشنهادات آنان دل ببندید بخاطر داشته باشید که اینان همان گروهی هستند که غذای مدارس و بیمارستان ها را تهیه می کنند.

بعد از اتمام هشدارهایی که من تا کنون به شما داده ام حال، نه (۹) پیشنهاد اصلی به منظور طرح یک رژیم غذایی سالم به شما خواهم کرد .

۱- با حواس خود غذا بخورید

حواس شما بهترین راهنمای شما برای چشیدن و بوئیدن غذا هائی است که برای شما مناسب است. به آنها اعتماد کنید. سعی کنید این حواس را هر چه بیشتر پرورش دهید و به آنها توجه کنید. اگر غذایی بخورید که فکر می کنید مفید به حال شماست، حتی اگر آن را دوست نداشته باشید، به حکمت بدن خود گوش فران داده اید. چنانچه غذایی را به صرف آن که زید آن را به شما توصیه کرده و شما نیز آن را دوست ندارید میل کنید شما بدترین ظلم رها را به بدن خود روا داشته اید. مگر نه این است که غذایی که ما می خوریم باید موافق میل و احساس و مورد قبول بدن ما باشد؟ خوردن، یکی از یزرگترین لذاتند حیات است و من به شما اطمینان می دهم که یک برنامه غذایی سالم، مانع از لذت اکل، حتی اگر شما خوردن غذا هائی را که اکنون دوست دارید کنار بگذارید، نمی باشد.

غذاها را با نهایت دقت و ذوق بخورید

دستگاه گوارش شما آئینه تمام نمای فکری شماست و به همین علت است که بیشتر اختلالات در دستگاه هاضمه را زائیده فشارهای روحی می دانند. زمانی که عصبانی، مترصد و مشتاق یا پریشان احوال بوده و مشغول غذا خوردن هستید بدن شما به نحو مطلوب قادر به فرآیند گوارش غذای بلع شده هر چقدر هم که مطبوع بوده باشد نیست. اگر عادات شما بر این است که به هنگام صرف غذا به اخبار تلویزیون گوش فراد دهید، یا مذاکرات شغلی خود را دنبال کنید شما به عمل «اکل» دقتی را که شایسته آن است نمی دهید. چگونه بدن شما آن چه را بلعیده است در دستگاه های داخلی خود به جریان بیاورد؟ ممکن است مهم تر از نوع غذایی باشد که تناول نموده اید. محققاً اگر شما غذای خود را با میل و رغبت و خیال راحت صرف کنید بیشتر به هضم آن کمک کرده اید.

در داستان ها آمده است هنگامی که کشیش ترزا (۱۵۱۵-۱۵۸۲) یکی از معابد را سرکشی می کرد راهب بزرگ غذای مخصوصی برای او تهیه کرد که خوراک اصلی آن، کبک بریان به جای غذای ساده کشیشان (یا به قول مانان و پنیر) بود. به خلاف انتظار میزبان، حضرت کشیش ترزا مرغ بریان را درانده و تناول نمود. راهب بزرگ در عجب مانده و اظهار داشته بود تصور نمی کردم زنی که تمام عمر خود را به عبادت و خدمت خلق گذرانده است چنین مشتاقانه و با لذت به صرف طعام مشغول شود. ترزا جواب داده بود: به وقت دعا، دعا! به وقت کبک، کبک!

۲- به گونه ئی نامحدود، رژیم های غذایی مختلف را تناول کنید

با تنوع بخشیدن به برنامه غذایی خود به دو طریق سلامت خود را بیمه می کنید. اول آن که

اطمینان خواهید یافت که تمام مواد مغذی که به آن احتیاج دارید به دست خواهید آورد. اگر غذایی که امروز می‌خورید هر روز پشت سر هم بخورید به گونه‌ی ناخودآگاه در رساندن ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر عناصر لازم به بدن خود دست داشته‌اید. احتمالاً ماه‌نوز نمی‌دانیم که کمال مطلوب مواد معدنی لازم برای بدن تا چه حد است. فقط این اواخر بود که ما دریافتیم که فلز «روی» به عنوان مثال، مورد نیاز بدن است. لزومی ندارد که شما پیشنهاد های ارائه شده توسط مقامات دولتی برای مصرف روزانه هیدروکربورها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، و ویتامین‌ها را به خاطر بسپارید - در جستجوی تنوع باشید.

علت دومی که لازم است شما به برنامه غذایی خود تنوع بخشید این است که این بهترین روش برای اجتناب از پر خوری غذاهائی است که به حال شما مفید نیست. شگفت آور است که دریابیم در غذاهائی که ما روزانه مصرف می‌کنیم ترکیبات سمی چه از نوع طبیعی آنها و چه آن‌هایی که به دست بشر ساخته شده است وجود دارد. کرفس، ریحان، قارچ های سفید و کشت داده شده، نخود، و بسیاری دیگر از سبزیجات، حاوی ترکیبات سمی طبیعی هستند. بیشتر، ولی نه همه این سموم با طبخ غذا از بین می‌رود و این، همان بحث داغی است که همه علیه مصرف مواد غذایی خام عنوان می‌کنند. (در پایان این فصل اطلاعات بیشتری در اختیار شما خواهم گذاشت). جوانه یونجه که آن قدر محبوب مشتاقان آن است حاوی ترکیباتی سمی است که به آن «کاناوانین» می‌گویند و به تحقیق برای سلامتی شما خوب نیست. البته این به آن معنی نیست که شما نباید لب به ساقه های یونجه بزنید. بلکه چنین معنی می‌دهد که بهتر است همه روزه آن را مصرف نکنید. بادام زمینی و کره آن معمولاً آغشته با مقادیری «افلاتوکسین» است که این ماده به گونه‌ی طبیعی سرطان‌زاست و آن را بر روی کپک‌های قارچی که بر روی بادام زمینی و سایر دانه‌ها می‌روید کشف نموده‌اند. آیا این به آن معنی است که شما باید کره بادام زمینی را از برنامه غذایی خود حذف کنید؟ نه! دوباره تکرار می‌کنم. «بهتر است مصرف دائمی و زیاد آن را کنار بگذارید». علاوه بر ترکیبات سمی طبیعی در این مواد غذایی، غیر طبیعی آنها از قبیل مواد ضد آفت‌های گیاهی، قارچ کش‌ها، هورمون‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها و غیره، نیز وجود دارند که باید به لیست خود اضافه کنیم. از نقطه نظر من کلیه این موادی که از آنها نام برده شد مشکلاتی جدی است که در بطن خود مسائل سیاسی و اقتصادی را نهفته است. در فصل بعد به شما توصیه می‌کنم به چه طریق مصرف این مواد را به حداقل برسانید ولی در این مقال، دوباره تکرار می‌کنم که بهترین حفاظتی که می‌توانیم از خود در مقابل این ترکیبات سمی، چه طبیعی و چه غیر طبیعی آن به عمل آوریم آن است که غذاهائی را که مصرف می‌نمائیم از بین لیست های متنوع و مختلف و نه فقط یکی دو لیست محدود که منحصر به چند قلم غذاست انتخاب کنیم.

همواره غذاهای تازه میل کنید

غذاهای خشک، کنسرو شده، یخ زده، و آماده در رژیم غذایی نوین از اهمیت والائی برخوردارند. بسیاری از این نوع اغذیه حاوی مقدار بسیار زیادی چربی، نمک، و شکر و مواد اضافی غیر بهداشتی است و مزه آنها نیز با مزه واقعی غذاهای تازه متفاوت است. اگر تا بحال این گفته را تجربه نکرده‌اید لطفاً کوشش کنید حس ادراک خود را در این

مورد تقویت نمائید. چنانچه به شکل ظاهری، مزه، وبوی آنچه تناول می فرمائید دقت کامل به عمل آورید به تحقیق احساس شما، شمارا راهنمایی خواهد کرد که از مصرف غذاهای بسته ئی به سوی غذاهای تازه گرایش پیدا کنید.

همواره کمتر از آنچه نیاز دارید بخورید

تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد که به حیوانات همواره کمتر از آنچه جیره پیشنهادی روزانه آن هاست غذا داده می شود. باین روش هم به عمر آنها افزوده می شود و هم اینکه در مقام مقایسه با حیوانانی که تحت کنترل نبوده و هر چه دلشان خواست می خورند کمتر دچار بیماری های مختلف می شوند. چه بسا احتمال دارد که لیست غذائی پیشنهاد شده در رژیم های غذائی بیش از آنچه بدن ما به آن نیازمند است حاوی مواد لازم بوده و به جای نافع بودن به حال بدن ما، این اضافه قدرت گیری سبب اختلال و فشار در ارگان های بدن ما می گردد. در حقیقت، بعضی از دانشمندان این روزها دم از کمتر از حد لازم قدرت گیری می زنند و بر آن باورند که این روش نه تنها به سلامت افراد بلکه به طول عمر آنان نیز می افزاید. البته بسیار ساده است که ما ادعا کنیم باید کمتر از آنچه لازم است خوراک مصرف کنیم ولی در عمل با مشکل مواجه خواهیم شد. غذا خوردن، به عقیده من کارهائی غیر از رساندن نیرو به بدن ما انجام می دهد. غذا خوردن عملی است سمبولیک، اجتماعی و منبع لذت و کیف. بدن های ما در زمان های گذشته که غذا و به طور کلی خوراکی ها کمیاب و دردسترس نبوده و اگر بود در تمام اوقات سال قابل دسترسی نبود رشد و نمونموده است. گروه انسان هائی که زنده برجای ماندند، یعنی اجداد من و شما، افرادی بودند که قابلیت خود را در تحصیل قوت لایموت خود پرورش داده و حداکثر استفاده را از مواد خوراکی موجود در دوره خود به عمل آورده اند. میراثی که از آنان به ما رسیده نوعی تعهد یا دین است که در این دنیائی که انواع و اقسام خوراکی ها به حد وفور در دسترس ما قرار داده شده تا آنجا که قدرت داریم حداکثر استفاده را از آنها به عمل آوریم. بی علت نیست که مرض چاقی یا فربهی این روزها به صورت یک مشکل عمومی در آمده و بی جهت نیست که ما مجبور به متابعت از رژیم های مختلفه غذائی شده ایم، یا این که در تکاپو برای کم نمودن وزن بدن خود شده ایم. یا این که کلماتی از قبیل کمتر از حد معمول غذا خوردن در ذهن ما نا مانوس و ناخوش آیند است. در هر حال نتیجه تحقیقات، روشن و قابل درک است: کمتر، بهتر از بیشتر است. و هر چه بهتر، کوشش کنیم تا این درس را بگونه ئی مطلوب فراگیریم. امکان دیگر این است که حصری برای خوراک خوردن در نظر نگیریم منتها مقدار غذائی را که هر بار به مصرف می رسانیم ناچیز باشد. راه دیگر آن است که هر از گاهی روزه بگیریم و دیگر این که به چه نحوی توانیم میزان کالری موجود در وعده غذائی را که مصرف می کنیم به حداقل برسانیم.

۶- یاد بگیرید غذاهای ساده را دوست بدارید.

بیشتر طبخ غذاهای این دوره به ویژه در رستوران ها چنان طراحی شده است تا احساس انسان ها را تحریک کند نه آنکه طبق اصول صحیح به تغذیه بافت های بدن آنان بپردازد. من هم مثل سایر مردم از خوردن غذاهای نو، با عطر و بوی شامه نواز لذتی برم ولی همواره در اندیشه ام که یک بار تجربه کردن این امر، با خطر از دست دادن قدرت خود

در خوردن غذاهای ساده و خوشمزه مواجه خواهد بود. هیچ شده است که شما از دانه های ذرتی که تازه از مزرعه چیده شده و بدون کره یا نمک پخته شده است لذت نبرید؟ از دانه های گوجه فرنگی که از باغ چیده شده و با کارد آن رانازک بریده و در پشقاب چیده اند، یا حلقه های سالادی که بر روی هم چیده شده و با روغن زیتون و آب لیموی تازه آن را زینت داده اند، یا باریکه های نان داغ خانگی که به طور ساده روی میز گذاشته شده است، یا سبزیجاتی که کمی آن ها را در کره یا روغن سرخ کرده و روی پشقاب برنج ریخته اند چگونه؟ از یک باریکه ماهی قزل آلا یا کباب شده که در پشقاب گذاشته و دور آن را با بریده های لیموترش زینت داده اند یا قطعه ئی از طالبی شیرین و آبدار؟ از کدام یک از این ها خوششان نمی آید؟ اگر تصور خوردن ذرت و نان بدون کره، سالاد و گوجه فرنگی بدون مخلفات آن و یا سرخ کردنی ها بدون سوس و کره و بالاخره خربزه بدون بستنی برای شما مشکل است پیشنهاد می کنم کمی دقت صرف نموده و خوردن این نوع غذاها بدون مخلفات را فرا گیرید

به شما اصرار نمی کنم که تنها با آب و فرنی بسازید. هنوز هم شما می توانید غذاهای مکزیکی و ایتالیائی میل کنید مشروط بر آنکه این غذاها از موادی سالم به وجود آمده باشد. غرض من از عنوان نمودن این مطالب این است که اگر از نقطه نظر شما احساس نوگرانی در غذا و گشتن به دنبال تنوع یک هدف است، شما در راهی پراز رژیم های غذایی گام می گذارید که از نوع بهترین، برای سلامتی شما نیست. یاد گیرید همواره از غذاهای ساده ئی که به سرعت می توان آن ها را تهیه کرد و لزومی هم ندارد که بوی عطر آن فضا را پر کند، استفاده نمائید.

۷- همواره از یک دستور غذایی متعادل استفاده کنید.

دائماً به ما گفته اند که از یک دستور غذایی متعادل استفاده کنید. همه ما علاقمندیم این جمله را دیگر نشنوم ولی جدأ دستور غذایی متعادل چیست؟ فرض بر این است که یک دستور غذایی متعادل به اندازه کافی سه نوع مختلف از مواد غذایی را به بدن ما برساند: هیدرو کربور ها، چربی ها، و پروتئین.

بنا بر این اقتضا می کند که شما از این نوع مواد غذایی و این که بدن ما به چه طریق از این مواد استفاده می کند مطلع باشید- اجازه دهید من آنچه در این مورد می دانم برای شما خلاصه کنم.

هیدرو کربور ها

هیدرو کربور ها مهم ترین ماده اصلی مواد غذایی به شمار می روند و به سادگی آمیخته از کربن و هیدروژن و اکسیژن اند. گیاه ها از گاز کربنیک، آب و انرژی که از نور خورشید کسب می کنند هیدرو کربن می سازند. ساده ترین هیدرو کربن ها که ما با آن آشنائی داریم شکر هائی هستند که ما آن ها را می شناسیم: گلوکز (شکر انگور)، ماده قندی میوه (شکر میوه)، دکستروز (شکر ذرت)، و ساخارز (که از نیشکر و چغندر قند به دست می آید). نشاسته ها مجموعه ئی از هیدرو کربن هستند، با مولکول هائی بزرگتر و متشکل از اجزاء شکر ساده که زنجیروار به یکدیگر پیوسته شده اند. گیاهان، ساده ترین شکر ها را به کمک نور خورشید به وجود می آورند، سپس آن ها را تبدیل به شکر ها و نشاسته هائی از نوع

دیگر که منبع غذائی ماست در می آورند.

هنگامی که ماهیدروکربن مصرف می نمائیم بدن ما آن را دگرگون می کند و به عبارت دیگر آن را می سوزاند. نیروی موجود در آن را آزاد می کند و دوباره آن را شکسته و به صورت گاز کربنیک و آب در می آورد. برای گیاهان و حیوانات، هیدروکربورها به منزله مواد سوختی از نوع درجه یک است زیرا چندان طول نمی کشد که دستگاه های گیاه یا بدن حیوان آن ها را تجزیه، و نیروی موجود در آن ها را جدا می کند. و چون نتیجه و محصول نهائی هیدروکربن گاز کربنیک و آب است لذا این دو عنصر را نیز می توان ماده سوختی تمیز، کارآ، و مؤثر دانست.

شکر یکی از عناصر انرژی زای قوی برای ماست و چون انرژی دست اول خورشیدی توسط گیاه است، آن را پایه و اساس ذخیره سوخت بدن نیز می توان قلمداد نمود. سایر مواد غذائی مختلف همه تبدیل شده به شکر اند که آنها نیز برای توزیع به بافت ها و سلول های بدن به کار گرفته می شوند. بسیاری از سلول های ما ترجیح می دهند از شکر استفاده کنند و بعضی از آن ها مانند سلول های ویژه مغز فقط باید از شکر تریزق نمایند. این سلول ها دستگاه های سوخت و سازی که مواد نشاسته ئی، چربی و پروتئین را می سوزاند قربانی کرده و فاقد آنند.

می توان گفت که نشاسته، انرژی زائی فوری است و برای آن که از مولکول های نشاسته، انرژی موجود در آن آزاد شود، گیاهان و حیوانات آن را دوباره تبدیل به شکر می نمایند. در زمان های گذشته شکر آن قدر که امروز در دسترس ماست وجود نداشته ولی می توان ادعا نمود که عنصر نشاسته، از زمانی که کشاورزی به وجود آمده است وجود داشته و جزء لاینفک مواد غذائی بشر بوده است. در حقیقت نشاسته، فقره اصلی بیشتر کشت و کارها بوده است. برنج، غلات، ذرت، نخود، سیب زمینی و سایر ریشه های نشاسته ئی، نان، ماکارونی و امثال ان ها «غذاهای دهقانی» وقانع کننده ئی است که در تغذیه ما مؤثر و به ما آسایش می دهد.

در این دوره، هیدروکربن بسیار بدنام شده است. شکر در سردنیا بد خیم قلمداد شده و متهم گردیده است که مسبب بسیاری از بیماری ها از دندان درد گرفته تا افسردگی و پریشان حالی است. بسیاری از مردم به نشاسته به عنوان غذائی چاق کننده با کیفیتی پائین نظرمی افکنند و تصویری که از ما کارونی در ذهن آنان متبادر می شود تصویری یک دهقان چاق و فربه ایتالیائی است. بسیاری از کارورزان بهداشتی این گفته را که «شکر تصفیه شده و آرد چیزی جز کالری خشک و خالی نیست»، طوطی وار بر زبان جاری می سازند. و شاید چون هیدروکربورها در مقام مقایسه با چربی ها و پروتئین ها بسیار ارزان و قابل تحصیل است کفه سنجش این گروه به طرف اخیر متمایل گردیده است.

اخیراً نظریه ئی نو و دقیق از این نوع غذاها منتشر شده است. از این نظریه به

هیدروکربورها به گونه ئی بسیار صحیح نظر افکننده شده و آنها را مفید تشخیص داده

است. نشاسته، به تحقیق غذای کاملی است. مورد رضایت ماست. سریع الهضم است و زود جذب بدن می شود. تمیز، سریع، و سرچشمه کارآمدی از انرژی است. به دو طریق نشاسته چاق کننده می شود: موقعی که آن را با چربی مخلوط کنید، یا این که تمرین های ورزشی نداشته باشید. به تازگی یکی از این جزوه های سؤال و جواب خریده ام. درباره خمیرمایه

های ما کارونی جواب می دهد «چرا جنبه چاق کننده آن را در نظرمی گیرید؟ کجای دنیا شما یک غذای قانع کننده که بودجه خود را به آتش نکشید می توانید داشته باشید؟ با خوردن پاستا (ما کارونی)! کاملاً صحیح است. خوراک ما کارونی تقریباً ۲۱۰ کالری در هر وعده دارد و به گونه‌ی واقعی بدون چربی است. چاق کننده هم نیست». چند سانتیمتر زیر این آگهی یک دستور غذایی مبالغه آمیز برای «ما کارونی با چهار نوع پنیر» آمده است. تجربه به ما ثابت نموده است که همه ما کم و بیش از ترکیبات نشاسته - چربی بدمان نمی آید. کره را هم داخل نان و هم بر روی نان خود می گذاریم. روی سیب زمینی خود هم کره و هم کرم ترش مزه می گذاریم. کره، کرم، و روغن زیتون بر روی ما کارونی می ریزیم و بر همین قیاس این غذاها بسیار پر کالری است. اگر آن‌ها را هر از گاهی، آن هم به مقدار کم بخوریم بدون شک به وزن ما افزوده می شود.

اگر شما شخص فعالی هستید یا اینکه یاد گرفته اید که غذاهای نشاسته دار را بدون چربی اضافی میل کنید بدون شک قادر خواهید بود بدون مشکل، مقدار بسیار زیادی هیدروکربن تناول نمائید. کالری نشاسته به سهولت با تمرین های ورزشی سبک سوخته می شود. مجموعه هیدروکربورها لازم است قسمت عمده دستور غذایی را در بر گیرد و بین ۴۰ تا ۵۰ درصد کل کالری مصرف شده باشد. (بعضی از نمونه های دستور غذایی در فصل دیگر خواهد آمد).

هیدروکربورهای تصفیه شده از قبیل آرد سفید و برنج سفید همان قدر حاوی انرژی هستند که آرد گندم، و برنج قهوه ئی رنگ. تنها تفاوتی که دارند این است که بعضی از اجزاء اصلی دانه، از دست رفته است: سبوس، یا پوست گندم که منشاء مهم فیبر است و جرم، یا گیاهک تخم که حاوی ویتامین و سایر مواد مغذی است. البته هیچ اشکالی ندارد که انسان نان سفید هم بخورد به شرط آن که آرد آن از نوع ممتاز و به مواد شیمیائی از قبیل (بلیچ که برای سفید کردن به کار برده می شود) آغشته نشده باشد. من خودم انواع و اقسام برنج قهوه ئی را دوست دارم و از برنج سفید هم خوشم می آید (مانند برنج بسمطی از هندوستان یا تگزاس و آربوریواز ایتالیا و برنج هائی که به سبک ژاپنی با بخار تهیه شده است). من مقدار بسیار زیادی نان سبوس دار می خورم و به بعضی از نان های سفید فرانسوی که مواد شیمیائی در آن به کار نرفته است عشق می ورزم. هم از ما کارونی (پاستا) معمولی خوشم می آید و هم از سبوس دار آن (بهترین نوع پاستا محصول ایتالیا و ژاپون است).

اگر نشاسته غذایی تمام عیار است شکر چه حالتی دارد؟ مفهوم شکر به عنوان کالری خشک و خالی بی معنی است. کالری، کالری است. کالری شکر همان قدر خوب است که کالری گوشت، شیر، روغن زیتون، و سیب زمینی. البته اگر شما تصمیم بگیرید که با شکر تنها زنده بمانید روزی خواهید رسید که مریض خواهید شد زیرا بدن شما به کالری هائی جز کالری هیدروکربن احتیاج دارد.

تفاوتی که بین شکر و نشاسته وجود دارد این است که بدن متمایل است شکر را به فوریت بسوزاند ولی ممکن است قادر نباشد که انرژی آن را در خود ذخیره نماید. نشاسته این مشکل را برای بدن ایجاد نمی کند. بدن به فوریت انرژی حاصله از نشاسته را ذخیره می نماید و به هنگام نیاز آن را تبدیل به شکر می نماید. بسیاری از بیماران من از خوردن غذاهائی که میزان شکر آن بالاست ناراحت بوده اند. این گفته خالی از حقیقت نیست. سرازیر کردن

ضربتی مقدار بسیار زیاد انرژی به بدن، نتیجه نهائی آن درهم شکسته شدن بدن، بی علافگی، رخوت و افسردگی است. بعضی از مردم فقط این درهم شکسته شدن را احساس می کنند و اظهار می دارند که شیرینی ها آنان را سنگین و خواب آلوده می کند. بعضی دیگر می گویند آن حالت، به محض آنکه خوردن شکر را متوقف می کنند از بین می رود. بعضی از والدین قانع شده اند که شکر کودک آنان را بیش از اندازه فعال می نماید و این حالت کودک کان، زمانی که رساندن شکر به آنان محدود، یا قطع می شود از شدت امر کاسته می شود.

البته هر کس خلق و خوی مختلف و متفاوت دارد. به بعضی از ما شکر می سازد و به بعضی دیگر نه. به آنان که نمی سازد امکان دارد به همان ناسازگاری گرفتار باشند که الکلی ها با آن مواجه اند. الکل، یک ماده مخدر است (در فصل هفتم از کتاب تحت عنوان «عادت ها» به شرح آن می پردازیم)، که می توان غذا هم بر آن نام نهاد. بدن انسان الکل را در خود به عنوان هیدروکربن دگرگون ساخته و آن را به فوریت می سوزاند و سیل کالری های انرژی زا را وارد در سیستم خود می نماید. «چارلی پول، ۱۸۹۲-۱۹۳۱»، یک گیتارزن افسانه ای، آواز نویس، و نوشنده ویسکی از کارولینای شمالی، عادتش بر این بود که ماده مخدر خود را «پرشکر» بنامد. مرگ وی در ۳۹ سالگی به علت عوارض ناشیه از مشروب خواری به ثبت رسیده است. این روزها مد شده است که انسان ها راجع به اعتیاد خود به شیرینی جات صحبت کنند و بعضی از مردم انتظار دارند که من شکر را به جای یک ماده غذایی، یک ماده مخدر به حساب آورم. ترجیح می دهم که شکر را یک ماده غذایی بنامم با این که می دانم برای بعضی ها نقش و تأثیرات مواد مخدر را دارد. اعتیاد به شکر چندان تفاوتی با اعتیاد به غذاها به طور کلی ندارد. با این وصف، من به طور قطع و یقین موافقم که شکر یک منبع پر قدرت از لذت است.

صرف نظر از تأثیراتش در سوخت و ساز بدن و دوره های گردش انرژی در آن، شکر برای دندان های ما مضر است. شکر، غذایی مناسب و مطبوع برای باکتری های است که دندان ها را فرسوده می نماید. بعضی از شکرها بدتر از انواع دیگر آن است. عسل، به ویژه، به علت چسبندگی اش بدتر از شکر است. شوکولات به علت نرم بودنش و موادی که در آن به کار رفته است باب طبع باکتری های است که به مینای دندان ها علاقه فراوان دارند. دستورهای غذایی حاوی شکر با درجه بالا بعضی از افراد به ویژه زنان را مستعد عفونت های داخلی می نماید. دردهای مفصلی و آسم را بدتر از پیش ساخته و امکان دارد که چربی خون را نیز بالا ببرد. اگر شکر برای ما مضر است به چه جهت آن قدر آن را دوست داریم؟ تصور من بر آن است که بشر، زمانی به شیرینی علاقه مند بوده است. اجداد گذشته مادر زمان های بسیار بسیار دور شکر را از طریق مزه شیرین میوه جات کشف کرده اند و شاید به طور اتفاقی کندوی زنبور عسل را هم یافته باشند. چون شکر به فوریت تبدیل به انرژی می شود، ابناء بشری که به آن علاقه مند بوده اند احتمالاً بیش از سایرین زندگی کرده اند و چه بسا قدرت بیشتری نیز برای مقابله با بیزندان داشته و در جنگ و دعواها نیز بهتر پیروز می شده اند. و به همین طریق ژن های خود را به آیندگان منتقل کرده اند. فرضیه تکامل نمی توانست تصور کند که در دنیای مدرن امروز این همه منابع شکر وجود داشت باشد (من ظرف یکی دو دقیقه قادرم به خانه، انبار، یا دفتری

وارد شوم و اگر به شکر احتیاج داشته باشم آن را پیدا کنم). بسیار طبیعی و معمول است که ما مشتاقانه به شکر نظر اندازیم ولی عاقلانه نیست که هر موقع دلمان هوس شکر داشت تسلیم این اشتیاق شویم.

بعضی از افرادی که با من مشورت می نمایند اظهار می کنند که دوستدار شکرند و چه بسا در کنترل احساس خود نسبت به مصرف این ماده مواجه با مشکل اند. هنگامی که از آنان می پرسیم معمولاً چه چیزی می خورید؟ می گویند بستنی، شیرینی، کلوچه و امثال آنها. اینهایی که این افراد می خورند فقط شیرین نیست بلکه مخلوطی است از شکر و چربی. این نوع خوردنی های پر کالری، بسیار گمراه کننده و یک عامل عمده در فریبی و چاقی است. کوشش کنید که احساس عشق و رزوی به شیرین جات را که در خود سراغ دارید فقط منحصر به شکر، میوه های خشک، شیرینی های سفت مانند آب نبات، بستنی یخی یا حتی یک گاز از شکر مایل (شکری که از جوشاندن شیره افرا می سازند) سازید. این نوع از شیرینی، تهدید کننده های سالم تری هستند چون منشاء چربی در آن ها وجود ندارد. کوشش کنید که آنها را از روی قصد - مثلاً به عنوان جایزه دادن به تمایلات خود - ونه بدون علت، تناول نمائید.

آنان که به طور کلی شکر را محکوم می کنند باید بخاطر داشته باشند که در هندوستان که مرکز و منشاء نیشکر است، این گیاه اعتبار و ارزش فوق العاده دارد و خوردن فرآورده هایی از آن به دست می آید، چه به صورت مواد داروئی، به مردم نسل های قبل، آنگونه که از نوشته های مذهبی برمی آید توصیه شده است. خوردن شکر، آگاهانه و در حد اعتدال (مطمئن گردید که پس از مصرف دندان های خود را شستشو دهید) مکملی لذت بخش بردستور غذایی شماست.

در فرهنگ سوخت و ساز بدن، شکر، شکر است. به هر طریقی که وارد در دستگاه متابولیسم بدن شود. من شخصاً مزیتی برای شکر خام، شکر قهوه، نئی، عسل، ملاس، یا شکر افرا، قائل نیستم جز آن که بعضی از آنها اثرات ناخالصی های معدنی را با خود به همراه دارند که در مزه آن ها تأثیر می گذارد و احتمال همه مردم مایل به مصرف آنها نبوده و از شکر سفید استفاده می نمایند. فروکتوز (شکر میوه جات)، در این اواخر به صورت تصفیه شده در اختیار مردم قرار گرفته است. این ماده از ساخاروز (شکر سفید) شیرین تر است و کالری کمتری بر حسب واحد مصرف، وارد بدن ما می کند.

چه بخواهیم و چه نخواهیم، شکر با روان شناسی بشر آمیخته شده است. از دوران کودکی یاد گرفته ایم که اگر کارهای خوب انجام دهیم، مثلاً سبزی های نامطبوعی را که دوست نداریم بخوریم، چیزی شیرین جایزه بگیریم. بسیاری از غذاهای تهیه شده حاوی مقادیر بسیار زیادی شکر است تا به طعم و مزه آنها افزوده شود. بسیاری از ادویه و چاشنی ها، از قبیل رب گوجه فرنگی (کچ آپ)، مواد خوشمزه کننده غذا یا آنچه به آن خیار شور می گوئیم، یا نوشیدنی هایی که امروزه مصرف می کنیم، همه پراز شکر است. صنعت قند و شکر، علاقمند است به ما تلقین کند که هر قاشق چای خوری سا کاروز فقط ۱۸ کالری دارد ولی همان طوری که اطلاع داریم دستورهای طبخ شیرینی، همه دم از فنجان ها شکر می زند و باز می دانیم که هر فنجان شکر، حاوی تعداد بسیار زیادی قاشق شکر است. در هر حال، بهتر است میزان شکری را که وارد بدن خود می کنیم چه از طریق میوه جات، آب

میوه، دسر، خوراک سرپائی در اداره، یا اینکه غذای تهیه شده برای شام یا ناهار، تحت کنترل داشته باشیم.

اگر تا کنون موردی برای شما پیش نیامده است که چند روزی دستتان از شکر کوتاه شده باشد و به عبارت دیگر آن را میل نکرده اید بهتر است آن کار را بکنید تا دریابید این عادت تا چه حد قوی است. چنانچه مستعد، یا متمایل به افسردگی بودید، سردماغ نبودید، یا سطح انرژی شما کم و زیاد شد، دلالت بر آن دارد که ممکن است شکر در این حالات نفسانی مؤثر بوده است.

چربی ها

مانند هیدروکربن ها، چربی ها نیز فقط از کربن، هیدروژن، و اکسیژن تشکیل شده و تمیز می سوزند. ولی مولکول هائی که چربی ها را تشکیل داده اند برای ذخیره و انباشته شدن به انرژی بیشتری نیاز مندند. در عوض، به هنگام سوخت، نیرو و انرژی بیشتری تولید می کنند. می توان ادعا کرد که چربی ها بیشترین مواد غذایی متراکم را در خود نهفته دارند و هر گرم از آنها حاوی ۹ واحد کالری است. و این، تقریباً دو برابر کالری موجود در هیدروکربور ها و پروتئین ها است. گیاهان، چربی را از هیدروکربن ها به دست می آورند و آن را به مصرف ذخیره انرژی خورشیدی در دراز مدت می نمایند. معمولاً چربی ها در تخمک گیاهان ذخیره می شود تا جنین گیاه را در مواد غذایی غلیظ و متمرکز شده ئی که در گیاه موجود است پرورش دهد تا زمانی که گیاه، خود بتواند از طریق کسب روشنائی از نور خورشید شکر تولید کند. حیوانات، چربی های مورد نیاز خود را از هیدروکربور ها، چربی گیاهان و چربی حیوانات دیگر تهیه و تأمین می نمایند.

بشر، متمایل و راغب به دوست داشتن غذاهای چرب است. بعضی از ما، علاوه بر دوستدار بودن شیرینی جات دوستدار غذای چرب هم هستیم و به عقیده من این میراثی است که از گذشتگان به ما رسیده است. چربی، یک انرژی فشرده و مؤثر در بقای آدمی است. قحطی زدگان و آنان که در حد فقر و گرسنگی حیات خود را می گذرانیده اند، آرزوی یک غذای بسیار چرب، یا به طور کلی خوردن چربی را علی الخصوص که این غذا در یک موقعیت استثنائی (مثلاً اگر گروه زیادی از حیوانات به عنوان ورزش و تفریح شکار می شدند)، در اختیار آنان قرار گرفته بود، مغتنم و کاملاً استثنائی می دانسته اند. امروزه، وضع چنین نیست و چربی ها به حد وفور در زندگی ما ریشه دوانیده است.

هنگامی که ما از یک غذای غنی صحبت می کنیم منظورمان یک غذای پر چربی است که علاوه بر عطر و بوی شامه نواز و اشتها آور، هنگامی که آن را در دهان می بریم و می جویم، آنچه را که به آن لذت اطلاق می شود احساس کنیم. اشتیاقی که ما برای چربی ها به خرج می دهیم و مقداری از آن ها که باید در لیست غذایی روزانه ما باشد ما را به دیار نیستی می کشاند و در این گفته، هیچ تردیدی وجود ندارد. غذاهای پر چربی ما را مستعد و آماده برای بیماری های قلبی، بیماری های عروق، سرطان و سایر بیماری های حاد می نماید که حاصل آن کوتاهی طول عمر انسان است. از طرف دیگر، نقش عمده ئی در فریبی انسان ها دارد.

نه تنها مقدار چربی که به مصرف می رسانیم فاکتوری عمده برای سلامت ماست بلکه نوع چربی که می خوریم و طریقی که آن چربی تهیه شده است نیز مهم است. در این مورد بخصوص باید بگویم که اطلاعات غلطی در اختیار مردم قرار داده شده است. اول، لازم

است که شما بدانید کدام نوع از غذاها بطور طبیعی پرچربی است. این نوع اغذیه عبارتند از دانه های نباتی (کنجد، تخمه آفتاب گردان و ذرت)، آجیل ها (به ویژه گردو، گردوی امریکائی، Brazil «نوعی جوز سه طرفه که در جنگل های امریکای جنوبی می روید»، نارگیل، و Macadamia «نوعی دانه روغنی که از درختی به همین نام که در استرالیا می روید به دست می آید»، بعضی از بقولات (بادام زمینی و دانه های سویا)، بعضی از میوه ها (زیتون و آووکادو)، بسیاری از گوشت ها (گاو، گوسفند، خوک)، طیور (غاز، مرغابی، و مرغ پوست نکنده)، بعضی از ماهی ها (قزل آلا، ساردین و شاه ماهی)، شوکولات، کره، خامه و پنیرهای ساخته شده از شیر پرچربی. بدیهی است که بعضی از غذاهای از پیش تهیه شده به این سبب که از مواد نامبرده تشکیل شده یا این که با این نوع چربی ها پخته شده اند، درجه بالائی از چربی را در خود نهفته دارند. بسیاری از مردم بین ۴۰ تا ۵۰ درصد از کل کالری خود را از چربی ها تأمین می نمایند. این روش، به هیچ وجه بهداشتی نیست.

مواد متشکله چربی ها با هم متفاوت اند و بستگی به این دارد که کدام یک از اسیدهای چرب بردیگری بچربید. همه ما نام چربی های اشباع شده و اشباع نشده را شنیده ایم. این اصطلاحات به منبع شیمیائی اسیدهای چرب اشاره می کند - آیا تمام رشته های کربن موجود در زنجیرهای مولکولی آنها به اشغال درآمده یا اینکه اشباع شده از اتم های هیدروژن است. لازم نیست ما شیمی دان باشیم تا بدانیم که یک چربی، در طیف اشباع شده یا اشباع نشده قرار دارد. کافی است نمونه ئی از چربی را در یخچال بگذاریم. به فوریت معلوم می شود. چربی های اشباع شده در سرما سخت و کدر می شود. هر چه قدر درجه حرارتی که در آن سفت و سخت می شوند بیشتر باشد، بیشتر اشباع شده اند. در لیست غذائی ما چربی های حیوانی منبع عمده چربی های اشباع شده در بدن ماست. به یک نوار باریک از گوشت خوک در یخچال نظر افکنید، مفهوم گفته مراد رک می کنید. چربی بعضی از گیاهان نیز اشباع شده است. روغن نارگیل، حتی در حرارت معمولی اطاق سفید رنگ و سخت است.

در آن طرف طیف، چربی های بسیار اشباع نشده قرار دارد که شامل گروهی از روغن های نباتی است. این دسته از روغن ها در دماهای پائین سیال و شفاف باقی می مانند. روغن گیاه کافشه یا گل رنگ، اشباع نشده ترین روغن های نباتی است. از این حداقل که بگذریم به روغن آفتاب گردان، ذرت، سویا، و روغن پنبه دانه می رسیم. در وسط طیف، روغن هائی قرار دارند که بیشتر، از اسید هائی که در یک نقطه از زنجیر مولکولی خود فاقد اشباع ئیدروژنی هستند قرار گرفته اند. این دسته از چربی ها را تک اشباعی می نامند. روغن زیتون و روغن هسته انگور Rapeseed oil، بیش از سایر چربی ها حاوی چربی تک اشباعی در مقام مقایسه با سایر روغن هاست. روغن بادام زمینی، کمی بیشتر و در درجه دوم از سیال بودن قرار دارد و روغن زیتون اگر در یخچال نگهداری شود نیم شفاف و سفت می شود. در ایالت توسکا در امریکا، می توان آن را از بطری خارج کرد ولی نه به سهولت. روغن هسته انگور، معمولاً شفاف و خالص باقی می ماند ولی به آن که نگاه می کنیم سفت به نظر می رسد. اگر به خاطر داشته باشیم که تمام چربی ها مخلوطی از اسیدهای چرب هستند، بنابراین اصطلاحات اشباع شده و اشباع نشده به اجزاء ترکیب کننده آنها

اطلاق می شود. حتی چربی گاو و خوک که در تعریف، اشباع شده قلمداد می شوند، ذاتاً در حدی از اسید های چرب اشباع شده دارند و حال آنکه روغن زیتون که جزو گروه تک اشباع شده هاست حاوی ۱۴ درصد چربی اشباع شده است.

ظرف نیم قرن گذشته شواهد بدست آمده دلالت بر خطرناک بودن لیست های غذایی که حاوی روغن های اشباع شده از درجات بالا است داشته است. سرخ بزرگی که در دفاع از این گفته موجود است، جنگ دوم جهانی است که طی آن توزیع گوشت، تخم مرغ، کره و پنیر در کشورهای غرب اروپا که در آتش جنگ می سوختند کاهش یافته بود. همین که مصرف این گونه مواد غذایی در این کشورها کاهش یافت، آمار مرگ و میر به علت انسداد شریان اکلیلی قلب نیز کاهش یافت. پس از خاتمه جنگ، موقعی که میزان مصرف این مواد به حال اولیه بازگشت، آمار تلفات سکته های قلبی به سطح و پایه قبلی خود بازگشت نمود. این فرضیه که روغن های اشباع شده، سبب تصلب شرایین، یعنی حالتی که سبب شود کلسترول موجود در سرخ رگ ها ته نشین شود، در این دوره به عنوان یک حقیقت در علم پزشکی به ثبت رسیده است. اگر امروز در غرب ادعا شود که این حالت به عنوان یکی از عوامل مشخصه زندگی بشر شناخته شده است باید بگوییم که چنین نیست. تصلب شرایین، یکی از بیماری های مربوط به سبک زندگی افراد است و به ویژه ارتباطی مستقیم به مصرف منظم و قطعی غذاهائی دارد که درجه اشباع چربی آن ها بالا است. گوشتها، شیر پر چربی، و سایر محصولات به دست آمده از آن، غذاهای آماده ئی که با کره، چربی خوک، چربی گاو، روغن نارگیل و روغن خرما به دست می آید همه، جزو این دسته از غذاها هستند. بهترین دفاع درباره مرگ های زودرس به علت سکته قلبی این است که غذاهای فوق را از دستور غذایی خود حذف کنید یا این که آنها را به ندرت بخورید. بیماری مربوط به سرخ رگها در بعضی از افرادی که نوع مخصوصی از غذا صرف می نمایند خیلی زود در جوانی به سراغ آن ها می آید. نمونه برداری ها، از سربازان ۱۸ یا ۱۹ ساله ئی که جان خود را در جنگ ویتنام از دست داده بودند نشان داده بود که در سرخ رگ های بیشتر آنان کلسترول ته نشین شده وجود داشته است.

در پاسخ به آگاهی روبه تزاید مردم از خطرات و تأثیر بد چربی های اشباع شده در بدن، پزشکان و ویژه گران تغذیه پیشنهاد می نمایند که لازم است چربی هائی که در طرف دیگر طیف قرار گرفته است به مصرف برسانید. نتیجه این توصیه این شده است که کارخانجات تهیه مواد غذایی نیز شروع به تهیه فرآورده ها به کمک چربی های چند غیر اشباعی نموده اند. روغن کافشه (گاجره) که زمانی تنها به عنوان روغن طبخ، آن هم با اکراه، بعضی ها از آن استفاده می نمودند، یک شبه مشهور شد و مقبولیت عام یافت. تحقیقات پزشکی مشعر بر آن است که جایگزین نمودن چربی های اشباع شده در لیست های غذایی با چربی های چند اشباعی، در پائین آوردن کلسترول خون مؤثر بوده است. روغن های دسته اخیر، بی طرف قلمداد شده و نقشی در بالا بردن یا پائین آوردن کلسترول خون ندارند.

متأسفانه چربی های چند غیر اشباعی خطرات مربوط به خود را دارند که هنوز به طور کامل شناخته نشده است. مواد اشباع نشده در زنجیرهای اسید های چرب ناپایدار و آسیب پذیر برای حمله های اکسیژن خواهد بود و به ویژه اگر این چربی، در صورت وجود داشتن هوا حرارت داده شود، یا این که، بدون توجه به حال خود گذاشته شود. فرآورده هائی که از این

راه، یعنی بازتاب ترکیبی اکسیژن با روغن به دست آید مولکول های دوباره فعالی هستند که به شدت باعث آسیب وارد آوردن به DNA (ماده ئی است برگرداننده که به خودی خود اطلاعات ژنتیکی را به کروموزوم های رساند و نام کامل آن Deoxyribonucleic acid است)، و سایر اجزاء حیاتی سلول های بدن می گردد. منوی غذاهائی که میزان چربی چند غیر اشباعی آن بالا است خطر ابتلا به بیماری سرطان را بالا می برد، در فرتوت شدن و فاسد شدن بافت های بدن تعجیل می کند و امکان دارد که در تشدید بیماری های فتنه انگیز دیگر دخالت داشته و در نیروی دفاعی بدن اختلال ایجاد نماید.

هنگامی که چربی ها در معرض اکسیژن قرار گرفته و ساختن ترکیبات خطرناک را آغاز می کند بوی نامطبوعی از آنها متصاعد می شود. این مسئله را بینی ما می تواند تشخیص دهد. اگر بینی شما به تشخیص این بوی نامطبوع آشنائی ندارد، اصرار دارم به حس شامه خود تمرینات لازم را بدهید تا بتواند این بوی متعفن را تشخیص دهد. به هیچ وجه، غذائی را که در مجاورت این روغن قرار گرفته است نخورید. چنانچه مایل به خوردن خوراکی هائی هستید که میزان چربی آنها بالا است، مانند آجیل، چیپس، یا کلوچه، قبل از آنکه آن را در دهان گذارید آن را بو کنید. کیسه های کوچک پلاستیکی یا ساخته شده از قلع که این روزها این نوع فرآورده ها را برای عرضه کردن به مشتری در آن می گذارند معمولاً خالی از هوا یا تغلیظ داده شده است و به محض آنکه شما کیسه یا پاکت را باز می کنید بوی آنچه در آن است به مشام می رسد. هر چه روغن مصرف شده در آن پاکت اشباع نشده تر باشد در مجاورت با هوا، سریع تر بوی نامطبوع خود را بروز می دهد. روغن بذرک آن قدر غیر اشباع شده است که به محض آنکه اکسیده شد به فوریت ساختار شیمیائی آن تغییری می کند. خشک و سخت می شود (به همین علت است که از این روغن در درز رنگ زدن ابنیه، و میز و صندلی استفاده می شود). روغن کافشه، زود تر از هر روغن دیگری که نام بیریم بوی نامطبوع و متعفن به خود می گیرد. قبل از آنکه از این روغن در آشپزی استفاده و معروف شود، در ردیف روغن های خشک کننده مانند روغن بذرک قرار داشت. خطر دیگری که در چربی های چند اشباع شده وجود دارد این است که به آن ها حرارت داده شده و اعمال شیمیائی بر روی آنها انجام شده است. ساختار مولکولی بعضی از اسیدهای چرب امکان دارد که از قواره طبیعی و منحنی شکل خود (که به آن Cis-) گویند به حالتی غیر طبیعی و مفصلی شکل که به آن (Trans-) می گویند تغییر شکل دهند. این دسته از چربی های اخیر که به آن TFAs می گویند هیچ گاه در طبیعت یافت نشده است و ما، به تحقیق نمی دانیم بدن انسان با آن ها چه می کند؟ احتمال دارد منوهائی که حاوی TFAs است سبب اختلال ساختار و مؤثر در عدم فعالیت سلول ها گردیده و شخص را آماده برای ابتلا به بیماری، پیری زودرس، یا مرگ نا بهنگام نماید. منبع عمده TFAs، مارگارین روغن نباتی سفت و کلیه روغن های نباتی نیمه هیدروژنه هستند. همه این ها که نام بردیم چربی هائی هستند که به گونه ئی مصنوعی اشباع گردیده اند یا این که روغن نباتی چند اشباعی هستند که از چگالنده هائی با دمای زیاد عبور نموده و با فعل و انفعالات شیمیائی ثبات و استقامت خود را از دست داده اند.

اگر چربی های اشباع شده، یا اشباع نشده برای ما مضر است پس ما چه باید بکنیم؟ اولین، و مهم ترین کاری که باید بکنیم این است که کوشش کنیم جمع مصرف چربی در بدن را از

هر نوع که باشد تقلیل دهیم. بعضی از دستورهای غذایی بسیار محدود با ۱۰ درصد میزان کالری برای بیماری های قلبی در نظر گرفته می شود ولی بعضی از ما دنبال کردن این نوع دستور غذایی را دوست نداریم. اگر شما بتوانید میزان دریافت چربی بدن خود را در حد ۲۰-۳۰ درصد متعادل کنید، ضمن آنکه از آنچه می خورید لذت می برید، خطر ابتلا به بیماری هارائیز کاهش می دهید. این بدان معنی میماند که شما از غذاهای سرخ کرده، شیرپرچربی و فرآورده های وابسته به آن، گوشت ها، آجیل و تنقلات، چاشنی های پرچربی از قبیل مایونز و سس سالاد، سس های غذایی دیگر و دسر ها، اعراض و چشم پوشی نمائید. همچنین، آن معنی را می دهد که به هنگام خرید مواد غذایی، آن هائی را که چربی کمتری دارند انتخاب کنید. اخیراً قانونی گذرانده اند که فروشندگان مواد غذایی مجبورند برچسب هائی بر روی کالا های خود بچسبانند که مشخصات مواد غذایی منجمله میزان کالری و چربی کالا بر روی آن قید شده باشد. در ایالات متحده آمریکا، این روز ها میزان کالری موجود در غذا را در معرض دید خریداران قرار می دهند و حال آن که در گذشته فقط وزن و چربی محصول را بهنگام مصرف بر روی آن می چسبانند. طبق روال گذشته، یک ظرف محتوی شیر مایع نیمه چربی، پنیری که کمی سدیم در آن به کار برده شده است می توانست به طریقی که ذکر می شود به مشتری عرضه گردد، «اندازه، و وزن، یک اونس، کالری ۱۰۰، پروتئین ۸ گرم، چربی ۸ گرم، هیدروکربن کمتر از یک گرم». به نظرمی رسد که چندان بد نبوده است. اما اجازه دهید که درصد چربی را بر حسب کالری محاسبه کنیم. یک گرم چربی ۹ کالری دارد و بنابراین یک اونس پنیر، ۸ ضرب در ۹ = ۷۲ کالری دارد. برای آن که درصد چربی را به وسیله کالری محاسبه نمائید، شما عدد ۷۲ را بر شماره کالری ها که ۱۰۰ است تقسیم نمائید و در ۱۰۰ ضرب کنید. نتیجه عمل ۷۲ درصد است. پنیری که ۷۲ درصد آن چربی است غذایی نیست که هر از گاهی شما راغب به خوردن آن باشید و در عین حال مجموع کالری چربی هائی را که وارد بدن خود می نمائید کمتر از ۳۰ درصد نگاه دارید.

مثال دیگری بزیم. یک کیسه ۱۵ اونسی از دانه ذرت طبیعی را که به صورت بوداده (پاپ کورن) در آمده و عطر و طعم پنیر به آن زده شده است از یک فروشگاه مواد غذایی می خریم. اندازه پاکت های کوچک حاوی ذرت که در آن است هریک، یک اونس است (من هشت پاکت آن را یک ضرب می خورم). هر پاکت یک اونسی ۱۶۰ کالری، و ۱۲۰ گرم چربی دارد. ۱۲ در ۹ ضرب می کنیم می شود ۱۰۸ کالری. این عدد را بر ۱۶۰ تقسیم و در ۱۰۰ ضرب می نمائیم تا درصد کالری های چربی را به دست آوریم. حاصل عمل ۶۷/۵ درصد است. تصور می کنم شما بتوانید بدون آن که غذای دیگری در آن روز مصرف نمائید با این تنقلات بسازید. مواظب فرآورده های غذایی باشید که بر روی آنها نوشته شده است «۹۶ درصد بدون چربی». چنین فرآورده ئی ۴ درصد چربی وزنی دارد و معلوم نیست این ۴ درصد، چند کالری دارد و البته بستگی به میزان مصرف آن دارد. اگر این فرآورده پنیر باشد ۴ درصد چربی آن ممکن است بیش از ۶۰ درصد چربی بر حسب کالری باشد.

شما می توانید یاد بگیرید که از این پس نان برشته شده را بدون آن که کره بر روی آن بمالید، یا آن که نانی را بدون آنکه در پخت آن چربی بکار برده شده باشد، ماهی، یا مرغ پوست کنده را بدون چربی اضافی برای پخت، لبنیات کره گرفته شده و به اصطلاح ساخته

شده از شیرنیمه چرب را میل کنید. حتی می توانید از منوهای غذائی خود به اندازه ربع یا نصف چربی هائی را که قبلاً در آن ها وجود داشت بدون آنکه در طعم و مزه آنها تغییری حاصل شود حذف کنید. در حقیقت شما می توانید مزه غذاهاى خود را بر پایه غنى بودن از نقطه نظر عطر و طعم، و نه محتوا، تقسیم نمایید. هنگامی که شما شروع به تغییر دادن عادت در خورد و خوراک روزانه خود نمودید با شگفتی درمی یابید که مردم تا چه حد چربی مصرف می کنند.

دستور غذائی زیر را من از روی یک بطری کوچک وانیل که در قفسه آشپزخانه ام بود برای شما می نویسم:

شیرینی تخم مرغ: نصف فنجان کره رابه صورت کرم در آورید. دو قاشق چایخوری کرم سفت، نصف قاشق آب لیمو، و یک قاشق چایخوری وانیل به آن اضافه کنید. کم کم یک پاوند شکر به آن اضافه نموده و همه را با هم مخلوط کنید. خمیر را به صورت تخم مرغ، دو اینچ طول و یک اینچ عرض، در آورید. ۶ اونس شکلات خشک را در ظرفی که بر روی آب جوش قرار داده شده است آب کنید، یک قاشق غذاخوری کره و یک قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کنید و مدام آن را هم بزنید. تخم مرغ ها را در شو کولات غلط دهید بعد آنها را روی کاغذ چرب قرار داده و در یخچال بگذارید. با این خمیر ۱۸ شو کولات به صورت تخم مرغ می توانید درست کنید.

بهتر است دستور غذائی فوق را «بمب شریانی» نامید. حال، به یک منوی ما کارونی سبزیجات که از پشت قوطی آن کنده ام و آن را از یک فروشگاه غذائی بهداشتی خریده ام توجه نمایید:

ما کارونی را طبق دستور پیزید. آب کش کنید. ۴ فنجان سبزی جات خام و خرد شده (هویج، کرفس، تربچه، کلم، لوبیا سبز و غیره) را با آن مخلوط کنید. دو فنجان مایونز و یک فنجان روغن زیتون به آن اضافه کنید. به آن نمک و فلفل بزنید تا خوش طعم شود. خوب آن را بهم بزنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس آن را روی برگ کاهور یخته با بادام خرد شده و جعفری تزیین نموده و سر میز بیاورید.

لطفاً هیچگاه چنین غذائی نخورید. این ظرف غذا بیشتر به یک خوراک چربی و روغن است و نه سالاد. و محققاً بهداشتی و سالم نیست.

قاعده دیگر پس از پائین آوردن مصرف چربی این است که از خوردن روغن های اشباع شده یا اشباع نشده از هر دو طرف طیف که باشد اجتناب کنید. چون روغن حیوانی منبع عمده روغن اشباع شده است، ساده ترین راه برای آنکه مصرف آن را به حداقل برسانید این است که دستور غذائی گیاه خواران یا نیمه گیاه خواران را دنبال کنید و لی مطمئن گردید که بر چسب های آنها را خوانده اید زیرا امکان دارد که در پخت یا تهیه این نوع غذا از روغن های استوائی از قبیل روغن خرما یا نارگیل استفاده شده باشد که بهداشتی نیست. اکیداً از مصرف روغن های تمام هیدرژنه یا قسمتی هیدرژنه اجتناب کنید.

این منبع شامل مارگارین و روغن نباتی هم خواهد بود. سابقه تاریخی مارگارین این بوده است که در مقام مقایسه با کره، ارزان تر از آن بوده است. ولی در دهه ۱۹۵۰ با گذاشتن گناه تصلب شرائین بر دوش روغن های اشباع شده، مارگارین به عنوان یک محصول بهداشتی، حیاتی تازه یافت و تنها از نقطه نظر ارزانی قیمت با کره مقایسه نشد. به جنبه بهداشتی آن

نظرافکننده شد. تا امروز که من با شما صحبت می کنم، در یخچال همکارانم مارگارین بیش از کره دیده ام. در هر حال، مارگارین و سایر چربی هائی که بگونه ئی مصنوعی هیدروژنه شده اند بنظر می رسد برای قلب و شریان ها بدتر از چربی هیدروژنه طبیعی باشند. به علاوه، این نوع چربی ها حاوی TFAs، هستند که ممکن است از راههای دیگر سلامت انسان را تحلیل برد. به عقیده من اگر شما به جای مارگارین به مقدار کم کره مصرف نمائید برای شما مفیدتر است. هم چنین کوشش کنید بطور کلی از مصرف فرآورده هائی که باروغن های هیدروژنه یا کمی هیدروژنه از هر نوع آن که باشد تهیه شده است اجتناب نمائید. این قاعده، کلیه فرآورده های تجارتنی از قبل پخته شده، کلوچه، چیپس، شیرینی های خمیرمانند و امثال آن ها را شامل می شود.

همواره باید خوردن فرآورده های غذائی را که باروغن های دارای زنجیرهای غیراشباعی تهیه شده است به حداقل رسانید. من شخصاً روغن کافشه نمی خورم و پیشنهاد می کنم که شما هم از آن نخورید. سابقه تاریخی روغن کافشه به عنوان ماده غذائی در غرب، از سال های اخیر شروع شده است. ما بیشتر، از این گیاه به عنوان رنگ استفاده می کنیم. دانه های تخم این گیاه را مانند سایر منابع روغنی نمی خوریم. نسب این گیاه به هندوستان می رسد و توصیه های طبی و تاریخی هند مشعر بر آن است که این گیاه را نباید خورد. اخیراً پرورش دهندگان گیاه، نوع تازه ئی از آن را پرورش داده اند که نسبت سالم بودن حلقه های تک اشباعی روغن بر آن قسمت که دارای حلقه مضاعف است می چربد. بر روی بعضی فرآورده ها، شما جمله «روغن کافشه، با اولیک از درجه بالا» را مشاهده می کنید. اسید اولیک قسمت اصلی اشباع درزیتون است. من ترجیح می دهم که به جای روغن کافشه آن را از روغن زیتون بگیرم زیرا هم مزه آن بهتر است و هم آن که سابقه تاریخی بسیار زیادی در تهیه مواد غذائی دارد.

اگر شما از روغن های اشباع نشده استفاده می کنید پیشنهاد می کنم که از آنها فقط برای تهیه سالاد و سایر غذاهای سرد استفاده کنید. فراموش نکنید که حرارت دادن این نوع روغن، آن ها را آماده برای اکسیده شدن می کند که نتیجه آن مضر برای سلامت انسان است. اگر شما غذاهائی از قبیل کلوچه، چیپس و امثال آنها را از فروشگاه ها خریداری می نمائید اطمینان داشته باشید که اکثر آنها با روغن کافشه اشباع شده تهیه شده است. توصیه من به شما این است که خوردن این نوع اغذیه را فراموش کنید یا این که آنها را با مواد خام مطمئن تری تهیه نمائید.

روغن های اشباع نشده ئی که حاوی زنجیرهای مضاعف، یا سه جزئی است، در وسط طیف قرار داشته و آموختیم که نه بحال ما مفید است و نه مضر. به نظر می رسد که سالم ترین ماده غذائی برای ماست. در حد اعتدال، این روغن ها خطر تصلب شرائین را دامن نمی زند و به فوریت اکسیده هم نمی شود تا سرطان زا گردد. جایگزین کردن روغن اشباع نشده از نوع بالا به جای روغن اشباع شده در دستورهای غذائی، کلسترول «خوب» و «بد» در خون انسان را پائین می آورد (به مبحث کلسترول در فصل بعد نظرافکنید). جایگزین کردن روغن هائی که در وسط طیف قرار دارند تنها کلسترول بد بدن را پائین می آورد و بنا بر این درجه حفاظتی آن ها بیشتر است. روغن زیتون، به عنوان مثال، حاوی درصد بسیاری روغن اشباع شده تک زنجیره ئی است. روغنی با عطر و بوی

مخصوص که بیشتر مردم از آن خوششان می آید. ملت هائی که از این روغن به عنوان طبخ استفاده می کنند کمتر از دیگران به بیماری های قلبی دچار می شوند. در حقیقت، هنگامی که بحث تحقیق درباره چربی هادرمغرب زمین پیش می آید، این روغن مأخذ و معیار سنجش است و به نظر هم می رسد که بدن انسان راحت تر می تواند اولیک اسید را در مقام مقایسه با سایر چربی ها از دستگاه های درونی خود بگذراند. توصیه می کنم شما اولین، یا به عادت معمول، فوق العاده بکر (اولین فشرده)، یا نوع بکر (دومین فشرده) روغن زیتون را بخرید و از رنگ غنی و عطر و طعم میوه مانند آن لذت ببرید. یکی از مزایای معطر بودن روغن آن است که شما می توانید مقدار بسیار کمتری از آن را مصرف کنید و آن را به عنوان چاشنی در غذا مصرف کنید. نه به عنوان مواد خام اولیه.

اگر شما به دنبال روغن اشباع شده تک زنجیری از درجه بالا بدون عطر و بومی گردید، پیشنهاد می کنم از روغن کاتولا که به تازگی به بازارهای امریکاراه یافته استفاده نمایید. این روغن از دانه های گیاهی از خانواده کلم به دست می آید و سابقه تاریخی آن به هندوستان می رسد و در آن دیار و جنوب چین از این روغن برای پخت و پز استفاده می نمایند. در کشور های نام برده و نیز در کشور انگلستان به این روغن Rape oil یا Rape seed می گویند. پرورش دهندگان گیاه در پرورش این گیاه بهسازی هائی نموده اند که منجر به تولید نوعی اسید چرب با کیفیت ممتاز گردیده است. توصیه می کنم نوع خارج شده با «فشار» یا «فشرده شده در حالت بارد» این روغن را از فروشندگان مواد غذایی خریداری نمایید. مطمئن گردید بر چسبی که بر روی آنها چسبانده شده کلمه «اصلی» بر روی آن چاپ شده باشد زیرا روغن معمولی این گیاه آغشته به ته مانده های ماده ضد آفت است. نوع سوپرمارکتی این روغن با حرارت یا محلول هائی که ساختار شیمیائی اسیدهای چرب را دگرگون می سازد به دست آمده است و نمی توان آن را سالم نامید.

شما، نه تنها لازم است چربی مناسب و سالمی برای مصرف خود پیدا کنید بلکه باید مطمئن گردید که این روغن به طریق صحیح و بهداشتی تولید یا دست به دست شده است. اگر روغن به طور کامل نیدروژنه نشود، یا به آن زیاد حرارت داده شود، یا با مصرف مواد شیمیائی آن طور که باید به عمل نیاید، یا آنکه آن را به حال خود گذارند تا در معرض هوا قرار گرفته و به اصطلاح اکسیده شود، این روغن خطرناک است. بیشتر روغنی که در سوپرمارکت ها به فروش می رسد، جز روغن زیتون که بر روی آنها برچسب فوق العاده بکر، یا دست اول زده شده است، بقیه، به وسیله حرارت، یا مواد شیمیائی، یا هر دو، استخراج شده است.

روغن را به مقدار کم خریداری نمائید آنهم نه در ظرف های گول پیکر. بعد از باز کردن آن را در یخچال بگذارید. هیچ گاه روغنی را که در درجات بالا حرارت داده اید دوباره به مصرف نرسانید. آن را دور بریزید. هیچگاه روغن را تا نقطه دود سرخ نکنید. دودی که از روغن داغ شده متصاعد می شود سرطان زا است. از هر محلی که بوی روغن گریس از آن به مشام می رسد، آشپزخانه خودتان، رستوران، آشپزخانه شخصی دیگر، فوراً خارج شوید. استنشاق بخار روغن سوخته خطرناک است. همواره روغن را قبل از مصرف بو کنید و اگر علائمی از باد خوردگی از آن به مشام شما رسید آنرا دور بریزید. هیچگاه غذایی که عمقی، آن را در رستوران هائی که به فوریت غذا در اختیار انسان می گذارند سرخ کرده

باشند (و شاید هیچ رستورانی) میل ننمائید. اقتصاد حکم می کند که رستوران ها از روغن، بارها، و بارها استفاده کنند تا هنگامی که مزه اکسیده شدن به خود بگیرد و بیم رد کردن آن از طرف مشتری باشد. آیا هیچ شده است که به تابه روغن رستورانی نظر افکنده باشید؟ اگر شما آدم خوش شانسی باشید ممکن است رنگ روغن قهوه ئی باشد. والا نزدیک به سیاه است و می توان به آن سوپ سرطان زالقب داد. چند سال قبل در یکی از دانشگاه هادرباره همین موضوع سخنرانی می کردم. پس از اتمام سخنرانی، خانمی که در جمع تماشاچیان نشسته بود با من سخن گفت. این خانم، در شبانه روزی دانشگاه و در آشپزخانه کار می کرد. به من گفت که روغن آشپزخانه این دانشگاه هر سیمستر عوض می شود و قول داد که با این موضوع مبارزه کند.

در زیر نظرات خودم را نسبت به روغن های مختلف می نویسم. از اشباع نشده ترین شروع می شود و به اشباع شده ترین ختم می شود:

روغن کافشه (Safflower): بسیار اشباع نشده است. از آن پرهیز کنید.

روغن آفتاب گردان، روغن ذرت، روغن کنجد: چربی غیر اشباع شده آنها بسیار بالاست. مصرف کم آنها خوب است. آنها را حرارت ندهید.

روغن کنجد: بوداده شده (تیره رنگ): دارای عطری بسیار مناسب برای چاشنی ها. در خاور زمین زیاد از آن استفاده می کنند. مقدار کمی از آن را به سوپ اضافه کنید. غذائی را که با آن سرخ می کنید هم بنزید. از آن برای سالاد و چاشنی استفاده کنید. روغن دانه های آجیلی (گردو، فندق): گران است. پراز عطر و مزه است. اشباع نشده با زنجیرهای مضاعف است. از آن در حد اعتدال برای سالاد استفاده نمائید. هم چنین چاشنی ها و غذاهای سرد.

روغن سویا: ارزان است. در ترکیب شباهت زیادی به روغن ذرت دارد. بیشتر اشباع نشده با زنجیرهای مضاعف است. چنانچه لازم شد به حد اعتدال از آن استفاده کنید و آن را زیاد حرارت ندهید.

روغن پنبه دانه: چربی اشباع شده آن بالاست. از گروهی است که چربی آن یک زنجیر جانبی دارد و چون پنبه به عنوان یک ماده غذائی طبقه بندی نشده است روغن آن ممکن است بیش از روغن های دیگر ماده ضد آفت داشته باشد. از آن اجتناب کنید.

روغن بادام زمینی: درصد خوب و مناسبی از چربی های تک زنجیری دارد ولی بیش از روغن مانولا چربی اشباع شده دارد و زیاد تر از روغن زیتون چربی های غیر اشباعی بازنجیرهای جانبی. اعتدال را در مصرف این روغن به کار برید.

روغن آو کاهو: بیشتر تک زنجیری، بدون عطر و گران است. می توان از آن به عنوان چاشنی استفاده کرد و به جای کره یا مارگارین آن را بر روی نان مالیده و تناول نمود.

روغن زیتون: بیش از هر روغن تک زنجیری دیگر به ما چربی می دهد. فقط نوع اولین آن یا دومین فشرده آن را خریداری کنید و برای غذاهای گرم و سرد از آن استفاده نمائید.

Rapeseed oil: این روغن ذاتاً اشباع نشده و تک زنجیری است و کمتر از هر نوع روغن دیگر چربی های اشباع شده دارد (کمتر از نصف آنچه روغن زیتون دارد). از این روغن در کلیه موارد می توان استفاده کرد. روغنی است بدون عطر و بو.

روغن خرما، هسته خرما و نارگیل: حاوی مقدار بسیار زیادی چربی های اشباع شده

است. از همه آنها چشم پوشی نمائید.

کره کائو: چربی موجود در شکلات اشباع شده به نظر می رسد! (در دمای اطاق سفت و سخت است). معهذ اچه بسا که برای قلب و شریان های شما بد نباشد زیرا بدن قسمت اصلی اسید چرب موجود در آن را (Stearic-مخلوطی از اسید های چرب است که در شمع سازی از آن استفاده می شود)، تبدیل به اشباع شده تک زنجیری که به آن «اولیک» گویند می نماید. بهتر است که در مصرف خوراکی آن اعتدال رعایت شود. استفاده دیگری که از این روغن به عمل می آید آن است که مقداری از آن را می توان در کمال سخاوت به قسمت های خشک شده پوست بدن مالید و هنر دیگرش آن است که در نرمی پوست مفید واقع می شود.

روغن های نباتی: مخلوطی است از روغن های اشباع شده و اشباع نشده ولی به علت فرآیند شیمیائی، روغن، حالت اولیه خود را از دست می دهد و در اصطلاح شیمیائی «دفورمه» می شود.

مارگارین: همان مشخصات روغن های نباتی را دارد.

چربی مرغ، خوک، گاو: بسیار اشباع شده است. به طور کلی از آن صرف نظر کنید یا این که مصرف آن را به حداقل برسانید. به خلاف چربی های گیاهی، این سه نوع چربی، حاوی کلسترول است.

چربی کره، اشباع شده ترین چربی هاست و بالاترین کلسترول را دارد (دو برابر چربی گوشت گاو). کوشش کنید مصرف کره، کرم، بستنی و فرآورده های شیر چربی نگرفته را به حداقل برسانید. هنگام خرید این فرآورده ها به میزان درصد چربی بر روی برچسب آنها نظر افکنید.

تا این جا، من هنوز از روغن های ماهی با شما صحبت نکرده ام. چه بسا، شما ارزش های احتمالی این روغن ها در پیش گیری حمله های قلبی آگاه گردیده باشید. مطالعاتی که بر روی اسکیموها و ماهی گیران اروپائی به عمل آمده است حاکی از آن است که اینان همواره از ماهی های چربی که در آب های شمالی موجود است به طور مداوم استفاده می نمایند و همین امر سبب شده است که خطر چربی های اشباع شده در مورد آنان کار ساز نباشد. چربی های ماهی سامون، ساردین ها، ما کرل، شاه ماهی، و بعضی دیگر از ماهی ها، حاوی اسید های چرب غیر معمولی است که امگا-۳ نامیده می شود و به مقدار بسیار بسیار کم در چربی های اغلب حیوانات و سبزیجات دیگر یافت می شود. امگا-۳ گرایش لخته شدن خون را (و به دنبال آن خطر حمله های قلبی) کاهش می دهد و ممکن است که مانع از التهاب درونی (درست نقطه مقابل تأثیرات روغن های اشباع نشده ئی که که حاوی حلقه های مضاعف است) بدن گردد. لازم است خاطر نشان سازم که قلمداد نمودن ماهی به عنوان یک منبع غذائی، ما را با مشکل مواجه می سازد (به مبحث پروتئین که بعداً خواهد آمد توجه فرمائید).

پیشنهاد نمی کنم که شما از کپسول های روغن ماهی به عنوان مکملی مفید استفاده نمائید (لطفاً به قسمت مربوط به امگا-۳، اسید های چرب در فصل ۱۴ توجه نمائید). خوردن بعضی از ماهی های چرب، دو، یا سه بار در هفته، غذائی بسیار سالم و بهتر آن است که انسان بیشتر به سبزیجات قانع باشد.

جدول مقایسه چربی‌ها در رژیم غذایی

افرادی که علاقه ئی به خوردن ماهی ندارند می توانند از روغن سویا و کانولا استفاده کنند. هر دو، به مقدار کم حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است (دومی بیش از اولی). از این دوغنی تر روغن بذرک است که به آن روغن کتان نیز می گویند. نه به عنوان یک ماده غذایی، روغن بذرک سابقه ئی تاریخی در رژیم های غذایی دارد و اغلب در مغازه های که غذاهای بهداشتی می فروشند یافته می شود. آن قدر این روغن غیر اشباع شده است که باید کاملاً از آن نگهداری نمود تا اکسیده نشود. فقط آن را از منابع مطمئن خریداری کنید. حتماً باید در ظرفهای کوچکی که نور در آن نفوذ نکند بسته بندی شده باشد. آن را در یخچال نگاه دارید و قبل از مصرف هر بار آن را بیوئید تا مطمئن شوید فاسد نشده باشد. روغن بذرک تازه، معطر و خوشمزه است ولی نمونه های بسیاری را که من آزمایش کرده ام خوش مزه نبوده است. افرادی که در سواحل مدیترانه زندگی می کنند امگا-۳ مورد احتیاج خود را از خرفه (نوعی سبزی است) که در باغات آنان به سادگی کشت داده می شود می گیرند. منابع دیگری که لازم است به آنها اشاره کرد روغن شاهدانه و رازک است.

زیاد راجع به مبحث چربی صحبت کردم ولی نمی توانم تأکید نکنم که آگاهی افراد از نقشی که رژیم های غذایی در سلامت و ناخوشی آنان ایفا می کند تا چه حد لازم است. هر چه بیشتر از مردم راجع به آگاهی آنان از این امور سؤال کرده ام بیشتر بر تعجب من افزوده شده است زیرا اغلب آنان به حقایقی که برای شما گفتم، کمتر واقفند. این مبحث را با داستان کوچکی که برای شما نقل می کنم خاتمه می دهم.

هنگامی که راجع به چربی ها با گروهی از دانشجویان صحبت می کردم به موضوع روغن نباتی جامد (Shortening) که به غلط کوتاه کننده راد ذهن متبادر می کند) که رسیدم یکی از دانشجویان از من پرسید «چرا آن را Shortening-یا، کوتاه کننده می نامند؟ چه چیزی را کوتاه می کند؟ قبل از آنکه من بتوانم به وی پاسخ دهم یکی دیگر از دانشجویان جواب داد: عمر شما را!!!

پروتئین‌ها

مبحث پروتئین، بسیار پیچیده تر از هیدروکربورها و چربی است. زیرا که ماده پروتئین در ارگانیسم حیاتی ما بیش از آنچه یک منبع انرژی صرف باشد، نقش‌های مختلف و عمده‌ئی را بازی می‌کند. پروتئین‌ها در ساختار بسیاری از بافت‌های بدن از قبیل ماهیچه‌ها، پوست و استخوان‌ها مؤثر بوده، دستگاه حساس درونی سلول‌ها را می‌سازند، و بسیاری از اعمال حیاتی بدن را به نظم در می‌آورند. مولکول‌های پروتئین به صورت حلقه‌های اسید آمینه، در ابتدا به گونه‌ئی ساده و ابتدائی به صورت جسم مرکبی چند جزئی که حاوی نئیدروژن است شروع به کار می‌کند. اسیدهای آمینه مانند حروف یک الفباست که ما می‌توانیم تا ابدیت ای بیست و شش حرف آن لغت بسازیم، و بدن ما نیز قادرست که از بیست اسید آمینه به اندازه بی نهایت پروتئین بسازد. بدن ما می‌تواند این ساختارها را به تنهایی انجام دهد و تنها گمیت آن برای هشت تای آنها لنگ است و آنها هم همان هائی هستند که بسیار مهم است و لازم است که ما آنها را از دستور غذائی خود یا هر چه می‌خواهید به آن نام نهد، به دست آوریم.

هنگامی که رشته‌ی زنجیره‌ئی پروتئین جمع و جور شد به شکل گرفتن پیچیده و سه بعدی خود می‌پردازد و به هر نحوی که اسیدهای آمینه به آنها دستور دهد، در ردیفی که باید قرار گیرند قرار گرفته و به اصطلاح اهل فن «بُر» می‌خورند. معنای لغوی «پروتئین» همان زمینه و شکل را به ذهن متبادر می‌کند که «حروف» آن. به این علت که شیمی پروتئین امکانات بسیاری برای تسلسل و شکل و قواره ذاتی این عنصر به دست می‌دهد، لذا بیش از هر عنصر مرکب دیگر سازواره‌های آن با یکدیگر متفاوت است. هیدروکربن و چربی‌های که در وجود من است با آنهائی که در بدن شماست با هم متفاوت نیست و باز هیدروکربن و چربی‌های بدن شما با آنچه در گیاهان باغ منزل من است یکی است ولی پروتئین‌های من با آنچه در گیاهان و سایر حیوانات است و حتی با پروتئین‌های شما فرق دارد.

دستورات به منظور ساختن سلول‌ها، بافت‌ها، و سازواره‌های بدن در DNA (۱) به رمز در می‌آید و این، همان مولکول حیات است که ژن‌ها را می‌سازد. اطلاعات در کد ژنتیکی (DNA) «که در تمام سازواره‌ها یا ارگانیزم بدن به صورت واحد است»، از طریق ساختن نوع ویژه‌ئی ازها متجلی می‌شود. بعضی از مهم‌ترین پروتئین‌ها در تمان سازواره‌های بدن آنزیم‌ها هستند که به بازتاب‌های بیولوژیک در بدن انسان سرعت می‌بخشند و به اصطلاح آن‌را کاتالیزه می‌کنند. هنگامی که ژن‌ها به حرکت در می‌آیند، یا آنکه متوقف می‌شوند، یا به عبارت دیگر پیوند زدن یا امتزاج با آنزیم‌های مخصوصی را شروع یا متوقف می‌کنند ماشین سلول‌های بدن راهنمایی می‌شود تا شروع به تولید یا به وجود آوردن بافت‌هایی نماید که سرانجام یا شما می‌شود یا من، یا یک گیاه، یا یک حیوان، و سپس شروع به نظم اعمال این سازواره‌ئی که در کارخانه بدن تولید شده است می‌نماید.

برای آنکه شما بتوانید بافت‌های تازه‌ئی بسازید، یا اینکه بافت‌های آسیب دیده را مرمت نمائید، لازم است یک رژیم پروتئینی داشته باشید. اگر لازم باشد که شما نوزادی را پرورش

۱- deoxyribonucleic acid - ماده‌ئی است برگرداننده که به خودی خود اطلاعات ژنتیکی را به کروموزوم‌ها می‌رساند.

دهیده مقدار بسیار زیادی پروتئین نیاز مندید. اگر تازه از بستر یک بیماری یا جراحی برخاسته اید، به پروتئین اضافی نیاز مندید. چنانچه کودک خود را شیر می دهید احتیاجات شما به پروتئین بیش از حد معمول است. ولی چنانچه در این دسته ها قرار ندارید احتیاجات بدن شما به پروتئین، در حد معمول و عادی است بویژه اگر شما جوان و سالم باشید که در این صورت اگر بار دار هم باشید، یا کارهای بدنی سخت انجام دهید تفاوتی نخواهد داشت.

چنانچه پروتئین بدن ما کاهش یابد، دو اونس (۶۰ گرم) غذاهای سرشار از پروتئین برای جبران مافات کافی است. حال اگر دو اونس را به چهار اونس تغییر دهیم، چه بهتر. یعنی چهار اونس پروتئینی که در یک وعده غذا بخوریم و در آن گوشت، مرغ، ماهی، یا پنیر و بالاخره «تفو» (۱) وجود داشته باشد. بیشتر افراد زیاد تر از چهار اونس پروتئین در هر وعده از غذا مصرف می نمایند. صبحانه ئی که از تخم مرغ و بیکن، شیر و غلات تشکیل شده باشد، همان صبح زود شما را با پروتئین گرانبار می کند

اگر شما بیش از آنچه بدن شما به پروتئین برای رشد و تعمیر بافت های بدن خود نیاز داشته باشد ذخیره کنید چه خواهد شد؟ هیچ! تمام این پروتئین های اضافی مانند گاز وئیل شروع به سوختن می کند. درست همانگونه که هیدرو کربور ها و چربی های سوزند. النهایه، پروتئین آن قدر ها که شما فکر می کنید ماده سوختنی خوبی نیست.

به علت پیچیدگی مولکول های پروتئین، بدن مجبور است بیش از آنچه لازم است کار کند تا آنها را از کار و فعالیت بیندازد و انرژی آنها را آزاد کند. نسبت انرژی به دست آمده با آنچه به مصرف رسیده است آن قدر ها که در مورد هیدرو کربور ها و چربی ها صادق است، مطلوب نیست. رژیم های غذایی که حاوی پروتئین زیاد هستند بی جهت بار سیستم جهاز هاضمه را اضافه می نمایند و چه بسا احساس خستگی و کمبود انرژی را به دنبال داشته باشد. یکی از شکایات مکرری که بیماران من دارند کمبود انرژی است. اگر بتوانم آنان را قانع کنم که میزان پروتئینی که می خورند کم کنند و به جای آن نشاسته و سبزیجات مصرف نمایند، یا این که به تمرینات بدنی بپردازند، بیشتر آنان از سلامت و انرژی بیشتری برخوردار خواهند بود.

مشکل دومی که پروتئین به عموماً یک ماده سوختنی دارد این است که تمیز نمی سوزد. به علت وجود ازت در وجودش، به هنگام سوخت، خاکستر و فضولات سمی ازت از خود برجای می گذاید که لازم است وجودشان از سیستم بدن زدوده شود. پس ازان که ما غذایی پراز پروتئین صرف کردیم، سیل آمینو اسید ها در خون ما سرازیر می شود. کبد، ناگزیر است کوششی سخت آغاز کند تا آنها را دگرگون سازد و تبدیل به ترکیبی ساده تر به نام اوره نماید که ماده ئی است سمی و لازم است به وسیله کلیه ها به خارج از بدن هدایت گردد. برای آنکه این اتفاقات انجام شود به مقدار بسیار زیادی آب نیاز است تا این اوره را از خون بیرون بریزد. علاوه بر باری اضافی که این پروتئین های زائد براحتیاج به تمام دستگاه هاضمه بدن تحمیل می نماید، برای کبد و کلیه انسان نیز زحمت آفرین است.

گویانکه پزشکان میدانند که بیماران آنان که از کبد و کلیه رنج می برند باید حد اقل پروتئین را به بدن خود برسانند، با این وصف، از آن که خطرات این کار را به آنان گوشزد

۱- Tofu غذایی است که در ژاپون و چین معمول است. از لهیده دانه سویا تهیه می شود و به اندازه ماست غلظت دارد.

نمایند اکره دارند. یکی از راه‌هایی که می‌توان امراض کلیوی را تحت کنترل درآورد تا از آنچه هست بدتر نشود این است که به این عضو اجازه داده شود بدون آن که بیشتر گران بار شود فضولات دگرگون شده قبلی را به طریق معمول دفع نماید.

کم شدن سریع وزن بدن انسان که با مصرف زیاد پروتئین و عدم رژیم غذایی برای هیدروکربورها، با آنکه در کتاب‌ها و جلات از آنها صحبت شده و چکیده آن در اختیار مردم قرار می‌گیرد، بیشتر ناشی از ادرار زیاد است. شما می‌توانید ده پوند از وزن بدن خود را در هفته از دست بدهید، چیزی جز استیک و آب میوه تو سرخ نخورید، ولی قسمت عمده وزنی که از دست می‌دهید آب است که نتیجه کوشش کلیه‌های شما برای دفع اوره از بدن شما بوده است. شانس این که با یک رژیم غذایی مناسب وزن معمولی بدن خود را دوباره بازیابید صد در صد است. من تا کنون کسی را ندیده‌ام که با این نوع رژیم‌ها وزن خود را کم کرده باشد. فراموش نکنم که این اضافه وزن، فشاری نامعقول بر روی سیستم است. تأثیرات این اضافه بر حد ادرار ناشیه از مصرف زیاد پروتئین، مواد معدنی موجود در بدن من جمله کلسیم را شستشوداده و به خارج از بدن سرازیر می‌نماید. از دست دادن کلسیم استخوان‌ها می‌تواند منجر به پوکی و شکننده شدن آنها، یعنی حالتی که سرانجام نتیجه اش دفورمه شدن و ترک خوردن استخوان‌ها به ویژه کفهاست گردد. در این سال‌های اخیر پوکی استخوان، مرضی شناخته شده و معروف به ویژه در بین خانم‌هاست که به علت تغییرات هورمونی به هنگام یائسگی، در یال‌هایی جوان تراز مردان، مستعد پذیرش این بیماری می‌شوند. چه بسیار خانم‌هایی که برای محافظت استخوان‌های خود این روزها از مکمل‌های هورمون و کلسیم استفاده می‌کنند و از خوردن غذاهای سرشار از پروتئین نیز غفلت نمی‌ورزند و نمی‌دانند که نتیجه این کار، یا انتقالی است موروثی (بلند و باریک بودن، یا به اصطلاح قلمی بودن استخوان‌ها در خانم‌ها آنان را بیشتر مستعد و آماده پوکی استخوان می‌کند)، یا به علت عدم تمرینات بدنی (کارهایی که مستلزم صرف نیروی زیاد است، مانند دویدن، هر نوع ورزشی که میزان دخول اکسیژن به ریه‌ها را تشدید کند، یا وزنه برداری که همه اینها سبب می‌شوند که استخوان‌ها کلسیم بیشتری دریافت کنند)، یا پائین بودن سطح هورمون‌ها در بدن (در خانم‌ها پس از یائسگی، و آقایان در دهه هشتاد سالگی)، و سرانجام به علت پرهیز غذایی. گواهی که بیوشیمیست‌ها از سال‌ها پیش دانسته‌اند که رژیم‌های غذایی با پروتئین زیاد سبب می‌شود تا استخوان‌ها کلسیم کم کنند، ولی ظاهراً این اطلاعات در گوش پزشکان و بیماران فرو نرفته است و به محض آن که سخن از پوکی استخوان‌ها به میان آید بدون آن که به موضوع جایگزین کردن مواد غذایی مفید بودن تمرین‌های بدنی بیندیشند، شروع به مصرف قرص‌های رنگارنگ می‌کنند.

من، بر آن باورم که غذاهای پروتئین‌دار از درجات بالا قادر اند در بعضی افراد سبب برهم زدن سیستم مصون‌سازی بدن آنان، بدتر کردن آلرژی‌ها و بیماری‌های مربوط به گویچه‌های سفید خون گردد (مانند ورم مفاصل و سل جلدی یا قرحه آکله که سیستم مصون‌سازی بدن به جای آنکه به آن‌ها حمله نماید اشتباه‌ها به بافت‌های بدن شخص حمله ور می‌شود). چون پروتئین‌ها ترکیب‌کننده‌هایی هستند که سازواره واحد و یکپارچه تولید می‌نمایند لذا سیستم مصون‌سازی بدن به محض اطلاع از وجود آنها در می‌یابد ماده‌ئی که در بدن راه یافته است خودی، یا بیگانه است. و هنگامی که این دستگاه مصونیت گران بار

شد و سپس پروتئین های حیوانی و گیاهی به علت غفلت و ندانم کاری های ما وارد بدن شد، تشخیص و تصمیم برای این دستگاه مشکل خواهد شد و آنچه نباید بشود می شود. من به آن نتیجه رسیده ام که افرادی که دستگاه ایمنی بدن آنان اشکال دارد، چنانچه غذاهای کم پروتئین مصرف نمایند، بهبود خواهند یافت.

اگر پروتئین زیاد برای ما خوب نیست چه لزومی دارد آنقدر ما بر روی غذا فکر کنیم، تشکید نمائیم، یا برنامه بریزیم؟ بعضی از افراد این نگرانی را دارند که نکند پروتئین کافی در غذائی که می خورند وجود نداشته باشد. به جرأت می توانم بگویم هیچ کس به آن فکر نمی کند که نکند زیاد پروتئین خورده باشم. در فرهنگ امروز ما این پرسش همواره مطرح است که پروتئین مورد مصرف خود را از کجا بدست می آورید؟ و این سؤال بیشتر از طرف افرادی که در جاده گیاه خواری گام نهاده اند مطرح می شود. چند بار تا کنون از شما سؤال شده است «روغن مورد احتیاج خودتان را از کجا می خرید؟»، یا این که «نشاسته مورد احتیاج خود را به چه طریق تأمین می کنید؟ بیشتر غذاهائی که ما می شناسیم بر روی محور غذاهای مملو از پروتئین چرخ می خورد. چه بسیار از آشپزهای معجری که اگر به آنها گفته شود از غذائی که برای من تهیه می کنید، گوشت، طیور، ماهی، یا پنیر حذف کنید نمی دانند چه کنند! همه دنبال آنند که بدانند غذای اصلی چیست؟

فکر می کنم علاقه ئی که ما به پروتئین داریم یک توضیح ساده و تاریخی دارد. نیاکان ما، منتسب به جامعه کشاورزی دوره خود هستند که در آن جامعه افراد فقیر نشاسته، و افراد غنی، گوشت در سفره، یا بر روی میز غذای خود داشته و تناول می کرده اند. خوردن گوشت، نشانه ئی از از قدرت و اعتبار بود. اینان، طنین و آوازه قدرت پیشینیان خود را شنیده بودند که موفقیت نهائی با کسی است که در صید و شکار موفق باشد. آن فرد شکارچی، در جامعه از مقام والائی برخوردار بود که بیش از سایرین صید کند و به گوشت دسترسی داشته باشد. این تبعیضات فرواقصادی، امروز هم به شدت در جامعه ما حکم فرماست و عجب آنکه رسانه های گروهی زمان بان نشان دادن چشمان گریان و شکم های گرسنه کودکان جهان سوم از تلویزیون های خود به تقویت این فلسفه قرون وسطائی همت می گمارند. در حقیقت بسیار مشکل است اگر ما در کشور خود (فراموش نکنید که نویسنده کتاب امریکائی است - مترجم) با کمبود پروتئین مواجه شویم. حتی اگر شما آن را داوطلبانه آزمایش کرده باشید، در سبزیجات، آن قدر پروتئین وجود دارد که یک فرد بالغ می تواند در یک وعده از غذا، به اندازه لازم از آن استفاده نماید. من، تعداد بسیار زیادی از بیماران خود را تحت رژیم غذائی با پروتئین کم قرار داده ام و هیچ اتفاقی نیفتاده است. علائم کمبود پروتئین بارز و مشخص است. اگر شما به اندازه کافی پروتئین دریافت نکنید، موهای بدن شما و ناخن های دست و پا، رشدشان متوقف می شود و زخم هایی که در بدن شما حادث می شود التیام نمی پذیرد. اگر این عوارض در شما نیست بهتر است نسبت به اضافه پروتئین اندیشه کنید و نه به کمبود آن.

دیدگاه فرهنگی مانسبت به ارزش غذاهای پروتئین دار طبیعتاً در علم تغذیه بارتاب یافته و ذکر آن به عمل آمده است. در ابتدای این فصل من به چهار دسته از غذاهای اصلی که تندیس مقدس ویژه گران تغذیه است اشاره نمودم. همه ما کم و بیش نقشه هائی را که به ما می گوید غذای روزانه خود را از کدام دسته انتخاب کنیم دیده ایم. سه نوع از این چهار دسته، غذاهای پروتئین دار هستند: (۱) لبنیات، (۲) گوشت، ماهی، طیور، تخم مرغ

وبقولات و (۳) نان و غلات که علاوه بر هیدرو کربن دارای پروتئین ممتاز هستند. یک وعده غذا از گروه (۱) یا گروه (۲)، بیش از حد لازم پروتئین برای تمام روز در اختیار ما قرار می دهد. اخیراً از طریق پست، نوع استرالیائی این طرح برای من رسیده است. در این طرح نوع پنجمی از غذاهای اصلی به احصا درآمده است و آن فقط کره و مارگارین است - بد هم نیست، یک مقدار چربی نیز بر پروتئین ها بیفزائیم!!!

به عنوان یک اصل کلی، غذاهای پروتئین دار مختلفی که می شناسیم ممکن است برای بدن ما مفید یا مضر باشد و چون پروتئین، پروتئین است لذا چه منشأ حیوانی داشته باشد، چه سبزیجات، و چه از گوشت گاو حاصل شده باشد و چه از ماده دیگر، اصل فوق درباره آنها نیز صادق است. تنها مزیت پروتئین سبزیجات آن است که کمتر از سایر پروتئین ها غلیظ و متراکم بوده و اغلب به وسیله هیدرو کربن و فیبر رقیق شده است و شما می توانید قبل از آنکه به میزان گنجایش پروتئین بدن خود برسید بیش از حد لازم از آنها استفاده ننمائید. پروتئین سبزیجات، با پروتئین حیوانی از نقطه نظر دارا بودن اسیدهای آمینه نیز متفاوت است. به ویژه آنکه اینها معمولاً یک یا تعداد بیشتری از هشت اسیدهای آمینه اصلی را فاقد اند و به همین علت است که ویژه گران تغذیه آنها را « ناتمام » لقب داده اند. آن دسته از فرآورده های حیوانی که با بافت های بدن انسان بیشتر در ارتباط است کلیه اسیدهای آمینه را با نسبتی صحیح و مناسب در اختیار بدن می گذارد.

اگر شما گیاه خواری می توانید این تفاوت را از طریق آمیزش غذاهای خود به نحوی که آن ها را به نقطه نمودار اسیدهای آمینه خودشان نزدیک کند ترمیم نمائید. مثلاً دانه را با نخود سبز مخلوط نموده و تناول نمائید. شما احتمالاً چیزهایی درباره « پروتئین های مکمل » یا « آمیزش پروتئین » شنیده اید. هر دوی این اصطلاحات در سال های اخیر به موازات علاقه ئی که بیشتر مردم به رژیم های گیاهی نشان داده اند تا به آن وسیله هم سلامت خود، و هم بوم شناسی زمین را بهبود بخشند، مقبولیت عام یافته است. اگر چه مخلوط کردن پروتئین ها با هم کمال مطلوب است ولی به چنین کاری نیاز نیست. بدن انسان خودش از پروتئین های ناتمام پروتئین کامل می سازد، اسیدهای آمینه ی گم شده را از سازواره های کوچکی که در محوطه روده و از سلولهای تغییر شکل داده شده ئی که در استران موجود است، تولید می نماید. نویسندگان که مفهوم پروتئین را به حد کمال رسانده و آن را ترویج نموده اند برای بیشتر مردم این احساس را به وجود آورده اند که ما نمی توانیم جز آنکه یک ماشین حساب در تمام اوقات در دست خود داشته باشیم بدون خطر، گیاه خوار بوده باشیم. تنها به این امر اکتفا نکرده و سبب شده اند که نوعی و سواس یا عقده روحی برای ما ایجاد کنند که ما پروتئین را یک ماده حیاتی یا به عبارت دیگر، ماده ئی که لازم است همواره در دستور غذایی خود داشته و در صورت نداشتن آن بیم به خود راه دهیم، به حساب آوریم. نصیحت من به شما این است که هیچگاه نسبت به پروتئین نگرانی نداشته باشید و حتی اگر می توانید آن را کمتر مصرف نمائید. چه منشأ گیاهی داشته باشد و چه غیر آن.

با تمام این اوضاع و احوال، هنوز مزایا و معایبی برای انواع مختلفه غذاهای پروتئین دار وجود دارد که بهتر است به بررسی هر یک از آنها به پردازیم و آنها را با هم مقایسه کنیم. گوشت قرمز (گوشت گاو، گوشت گوسفند، گوشت آهو، گوشت گوزن و غیره). این گوشت ها برگزیده ترین و گران ترین منبع پروتئین در فرهنگ ماست. این گوشت ها بنا

برترکیبی که ما خودمان انتخاب می کنیم پروتئین کامل را به حالت معمولی وبدون آنکه نیروی خود را در اثر هیدروکربن و فیبراز دست دهد در اختیار ما قرار می دهد. بدیهی است اگر شما هشیاران به حقیقت اضافه پروتئین در آن بنگرید آن را عیب قلمداد خواهید کرد. نه حسن. زیرا شما می توانید نیازهای پروتئینی خود را با ماده دیگری تأمین کنید که ارزان تر است و در عوض، مصرف گوشت قرمز و گران را تقلیل دهید. یکی از زیان های عمده این گوشت وجود مقدار زیاد چربی اشباع شده و کلسترول در آن است. بیشتر چربی در گوشت گاو، گوسفند و خوک در بافت ماهیچه هائی آنهاست و نمی توان آنرا با تراشیدن، یا پاکیزه کردن از بین برد. شاید هم بتوان گفت که اشکال در خود مان است زیرا علاقمندیم که با باقی گذاشتن آنها در گوشت، غذائی که می خوریم خوشمزه و مطبوع تر باشد. افرادی که قادر به تصور غذا بدون پشقاب اصلی که حاوی گوشت است نیستند، خطر بیماری وابسته به قلب را در مقام مقایسه با افرادی که غذای خودشان را بدون گوشت می خورند، بیشتر برای خود می خرند.

هنگامی که ما حیواناتی را می خوریم که برای تأمین گوشت ما پرورش داده شده اند در نقطه ئی نزدیک به قله ی محور غذائی زمین قرار داریم- پی آمد ساده این کار این است که افرادی که در رأس قرار دارند بردوش آنان که در زیر قرار گرفته اند تغذیه می کنند. حیوان هائی که گوشت یکدیگر را می بلعند بسیاری از سموم محیط زیست را که در سر راه این رشته زنجیره ئی است در بطن خود ذخیره و متمرکز می نمایند. همین امر یک دلیل عمده و بارز برای خوردن گیاهان است زیرا گیاه در عمق زنجیره ئی غذائی قرار گرفته و معمولاً کمتر به مواد سمی و ناخالص آغشته است. علاوه بر این، این روزها مرسوم شده است که به حیوانات برای آنکه پروار تر شوند، و باب طبع بازار قرار گیرند، انواع دارو، هورمون و سموم شیمیائی تزریق نمایند و پرواضح است که در درون آن حیوانات چه می گذرد و بر سر مصرف کنندگان گوشت آنها چه خواهد آمد. این نوع خطرات ناشیه از دستور غذائی پراز گوشت، کمتر در معرض دید انسان ها قرار داده شده یا آن که درباره خطرات امراض قلبی هشدارهای لازم به آنان داده نشده است. داروها و هورمون هائی که در گوشت تزریق می شود ممکن است خطر ابتلا به بیماری سرطان یا بیماری هائی که به فساد اعضا و جوارح بدن منجر گردیده و سیستم دفاعی و مصونیت بدن را از کار می اندازد تقویت نماید. و سرانجام آن که گوشت هائی که بطور نا پخته مصرف می شوند (بعضی افراد را دیده ام که در خوردن استیک نپخته اصرار می ورزند)، ممکن است بعضی از ویروس های مشکوک را که نقش هائی در بوجود آوردن سرطان در بدن ایفا می نمایند به بطن انسان رهبری نماید. گوشتی که کاملاً پخته شده باشد خطر یاد شده را ندارد ولی عاری از سموم و آلودگی نیز نیست.

عقیده من بر آن است که علاقه ئی که به خوردن گوشت در هر یک از ما از دوران کودکی به وجود آمده است برای بشریت نافع نیست زیرا تولید بذر و دانه برای تغذیه دام کاری عبث و بیهوده، و به هدر دهنده منابع کشاورزی است. کالری و نیروئی که در دانه نهفته است اگر مستقیماً به مصرف تغذیه انسان ها برسد بسیار سودمند و مفید تر است نه از طریق حیوان در نقش میانجی و واسطه. بعلاوه، تأثیرات بد و زیان بار بوم، ناشیه از مرتع داری برای احشام را نیز از نظر نباید دور داشت. گله های احشام زمین های قابل کشت را در تمام دنیا کن فیکون کرده و فضولات آنها یکی از علل عمده آلودگی آبهای زیرزمینی

و جوزمین بوده است (۱).

بیماران من، بیشتر و بیشتر به من اطلاع می دهند که دیگر به ندرت گوشت قرمز می خورند. این گفته ها دلالت بر آن دارد که تغییرات عمده ئی در عادات و برنامه های غذایی جامعه به عمل آمده است و به عنوان فردی که این امر را یک عامل پیش گیرنده داروئی می شناسد به آنان تبریک می گویم.

«گوشت سفید»- به گوشت گوساله و خوک اطلاق می شود. بعضی افراد به من میگویند خوردن گوشت قرمز را ترک کرده اند، در عوض خوردن گوشت گوساله و گاو را آغاز نموده اند. استنباط من بر آن است که این تغییر ذائقه گامی است در جهت سلامتی آنان. دلیل این استنباط فکری یا اشتباه را من نمیدانم. چربی گوشت گوساله کمتر از گوشت گاو است ولی غیر انسانی ترین گوشتی است که تولید می شود. پرورش خوک کمتر از گله های احشام به محیط زیست ماصدمه می زند ولی از نقطه نظر سلامتی، من نمی توانم توصیه کنم که گوشت خوک سبک تر، یا بهداشتی تر از گوشت گاو است و پرورش دهندگان خوک به این گفته معترفند. در هر حال گوشت خوک یکی دیگر از شرکت کنندگان عمده در تزریق اضافات در دستور غذایی ما است. اضافات این شرکت کننده در بدن ما عبارت است از پروتئین، چربی های اشباع شده و کلسترول، و بطور خلاصه گوشت سفید دست کمی از گوشت قرمز ندارد.

«طیور»- به ویژه مرغ و بوقلمون که گوشت آنها یکی از متنوع ترین و محبوب ترین غذاهای حیوانی است که بر هر گوشت دیگری که نام برید برتری دارد. چربی آنها بیشتر خارجی و محدود به ماهیچه هاست که به وسیله پوست کردن میتوان از آنها صرف نظر کرد. بریان شده یا پخته شده گوشت پوست کنده مرغ بدون آنکه چربی اضافی دیگری در آن مصرف شود، سالم ترین منبع پروتئین حیوانی و بهتر از گوشت گاو، گوساله، گوسفند، یا خوک از نقطه نظر مخاطرات بیماری های قلبی است. بدیهی است چنانچه شما مرغ را با پوست آن طبخ نمائید، یا این که آن را بر روی آتش با پوست کباب کنید، یا آنکه آغشته به سوس مایونز یا کره نمائید مزایائی را که در بالا به آن اشاره شد از دست می دهد. بعضی از اقسام طیور اهلی بویژه اردک و غاز که در خانه ها از آنها نگاهداری می شود بسیار بیشتر از مرغ و بوقلمون دارای چربی حیوانی هستند و این چربی در درجه بالائی از اشباع قرار گرفته و حاوی مقدار بسیار زیادی کلسترول است. شما باید از خوردن گوشت این طیور اجتناب نمائید.

اشکال دیگری که فراراه پرورش و نگاهداری طیور است، آلودگی شیمیائی و ناپاکی محیط زیست آنهاست. ما معمولاً مرغ و ماکیان را در شرایطی بسیار بدتر از خوک و گاو جای میدهم. آنها را در شرایطی بسیار غیر طبیعی محبوس می کنیم و به اصرار به آنها می خورانیم. از خوردن گوشت مرغ و بوقلمونی که آزاده چرا کرده و تضمین شده است که به آنها دارو و هورمون خورانده، یا تزریق نشده است میتوانیم در حد اعتدال مضایقه نکنیم. اگر چنین نیست محتاطانه از کنار خوردن گوشت طیور بگذرید.

«تخم مرغ»- تخم مرغ همانطور که می دانید جزئی از انواع و اقسام ناشتائی ها را تشکیل

۱- Greenhouse effect - به دام افتادن دمای خورشید در قسمت پائین اتمسفر زمین که به علت وجود

گاز هائی که دارای دواکسید کربن است در هوا معلق و متراکم برجای مانده است.

می دهد و از طرفی یکی از مواد اولیه انواع غذاها از قبیل نان، کیک، شیرینی جات، بستنی و خمیرهای پاستا است. سفیده آن منبع پروتئین آنهم از درجه بسیار عالی است. مشکل عمده این است که بیشتر مردم همه تخم مرغ را می خورند نه فقط سفیده آن را، و باز همانگونه که بارها گفته و نوشته شده است زرده تخم مرغ سرشار از کلسترول است. چنانچه ما به خوردن تخم مرغ تنها هر از گاهی بسنده می کردیم چندان بدن بود. ولی بیشتر علاقه ما آمیخته با همه اجزاء تخم مرغ، کره، سرشیر، شیر، پنیر، یعنی آمیزشی است که برای قلب و سرخرگ های ما بسیار خطرناک است. البته می توان از ورود تخم مرغ، یا حداقل زرده آن به دستورهای غذایی جلوگیری کرد. شما می توانید بهترین کلوچه ها، کیک ها، و پان کیک ها را بدون تخم مرغ تهیه کنید، یا اینکه پاستائی را خریداری کنید که تنها از آرد و آب تولید شده است. و به هر حال همواره می توانید بر روی برچسب این نوع فرآورده ها نظرافکنید تا از میزان زرده تخم مرغ، یا کل آن که در فرآورده به کار رفته است مطلع گردید. من شخصاً مزیتی در خوردن تخم مرغ های بارور، در مقام مقایسه با بارور نشده نمی بینم ولی اگر شما بتوانید تخم مرغ هائی از گروه مرغ هائی که آزادانه چرا می کنند و هنوز گوشت و پوست آنها مزه هورمون رانچشیده است بدست آورید به زحمتش می ارزد. در هر حال چون موارد وجود باکتری (به ویژه salmonella-نوعی از باکتری است که مسمومیت غذایی ایجاد می کند) اخیراً در تخم مرغ ها دیده شده است، عاقلانه است که آنها را کاملاً پخته مصرف نمایم (به آن گروه ورزشکار یا افراد عادی می اندیشم که هر روز صبح تعدادی زرده تخم مرغ خام را قبل از خوردن ناشتائی می بلعند و آن را تقویت جسم می نامند- مترجم).

«ماهی»-زمانی بود که ماهی یکی از منابع بسیار عالی برای تأمین پروتئین از نوع ممتاز آن و در مقام مقایسه با گوشت، کم چربی به حساب می آمد. دردنیای امروز، ماده ئی است غذایی که مردم چندان رغبتی به خوردن آن از خود نشان نمی دهند. علت این امر آلودگی ماهی با مواد سمی است که ما آنها را به رودخانه ها، دریاچه ها و اقیانوس ها سرزیر می کنیم. به طور کلی، ماهی هائی که در اقیانوس ها زیست می کنند بی خطرتر از ماهی های رودخانه است ولی چه در آب شور و چه در آب تازه، ماهی ها اغلب در رأس زنجیره ئی غذایی قرار می گیرند و این همان جائی است که آبزیان کوچکتر فضولات صنعتی و سمومات را از قبیل بلعیده و در بطن خود ذخیره نموده اند. بنا بر این هر چه ماهی بزرگتر باشد، گوشت خوارتر باشد، یا اینکه بیشتر اوقات در آبهای ساحلی که آلودگی آب از سایر قسمتها سنگین تر است در رفت و آمد باشد، از نظر ماده غذایی برای انسان ها پرخطرتر است. پیشنهاد من این است که لازم است همه از خوردن اره ماهی، نیزه ماهی و سایر ماهی های بزرگی که در اقیانوس زیست می نمایند پرهیز نمایند. ماهی های کوچکی که از آبزیان کوچک تغذیه نموده و در فلات قاره زندگی می کنند از قبیل ساردین و شاه ماهی بسیار سالم تر از سایر ماهی هاست. مزیت دیگر این ماهی ها این است که چربی امگا-۳ که از حملات قلبی جلوگیری می کند در اختیار ما قرار می دهد.

سایر ماهی های چرب عبارتند از ماهی آزاد، قزل آلا، ماهی خال مخالی، ماهی آبی رنگ و تونا. ماهی آبی رنگ غالباً مواد سمی جیوه را در خود ذخیره می نماید و لازم است در خوردن این ماهی احتیاط کرد. به دلیل آنکه ماهی تون یزرگ است، لازم است در حد اعتدال خورده شود. ماهی خال مخالی از نقطه نظر اسیدهای چرب امگا-۳ غنی است ولی

اشکال در این است که فصلی است و نه همیشگی. ماهی آزاد که در آبهای تمیز شمالی زندگی می نماید بیشتر ایام سال قابل صید است و معمولاً این نوع ماهی مرغوب نیز هست. ماهی های آزاد آلاسکا وحشی است، و ماهی های آزاد نروژ پرورش داده شده است. معمولاً در کشتزارهای ماهی برای کنترل بیماری ها از دارو استفاده می کنند که این امر مانع از شلوغی بیجای ماهی نیز خواهد شد. بیماری های ماهی امکان دارد که سلامت ماهی ها را تهدید کند و سرانجام موجودیت آنها را. ممکن است ماهی های آزاد پرورش یافته در کشتزارها اثراتی از دارو در خود داشته باشند که این امر خود سبب می شود که امگا-۳ کمتری در مقام مقایسه با ماهی آزاد وحشی به ما منتقل نماید.

ماهی به فوریت فاسد می شود. بنابراین باید هر چه تازه تر آن را بخوریم تا ارزش مزه و مواد غذایی آن از بین نرود. در بیشتر شهرهای غیر ساحلی بدست آوردن ماهی تازه مشکل و گران است. ماهی خام، که یکی از غذاهای سنتی ژاپون است این روزها در مغرب زمین طرفداران بسیاری پیدا کرده است. برای تهیه خوراکی «سوشی»، ژاپونی ها بر روی ماهی تازه اصرار می ورزند. متأسفانه بیشتر کافه های امریکای شمالی که در آنها «سوشی» به مشتریان خود عرضه می کنند نمی توانند آن کیفیت ممتاز را در ماهی های خود به وجود آورند. فراموش نباید کرد که همواره خطر بلعیدن کرم وانگل های نامناسب با خوردن ماهی های خام اقیانوس ها برای افراد وجود دارد. از نظر ذائقه من، ماهی بهترین است مشروط بر آنکه به نحوی صحیح، کمی پخته شده باشد. مانند سایر غذاهای پروتئین دار، ماهی پس از پختن، به آسانی هضم می شود.

نرم تنان صدف دار (shell fish) - بردو نوع است. حلزونی ها (صدف های خوراکی، گوش ماهی، ماهی هائی به شکل مارپیچ (۱) حرکت می کنند و صدف باریک دریائی (ورودخانه ئی) و آریزان از نوع میگو، خرچنگ (۲) و خرچنگ دریائی (۳). نحوه تغذیه این موجودات و رفت و آمدشان در آبهای ساحلی آنها را برای تغذیه انسان پرخطر تر از ماهیان می سازد زیرا احتمالاً بیشتر سموم و فضولات دست اول را زود تر و سریع تر از ماهی ها بلعیده اند. هیچوقت هوس خوردن ماهی های حلزونی آنها هم به صورت خام به سرتان نزنند. این نوع ماهی ها ناقل انواع و اقسام بیماری ها منجمله تورم کبدی است. میگو و خرچنگ دریائی حاوی مقدار بسیار زیادی کلسترول است ولی چون مقدار بسیار کمی چربی اشباع شده دارد بمراتب سالم تر از غذاهای پروتئین داری است که با گوشت تهیه شده است مشروط بر آنکه در روغن سرخ نشده باشد و کرم نیز در تهیه آنها بکار برده نشده باشد. قبل از آماده نمودن میگو برای طبخ، سیاهرگی که در بدن آن است باید خارج شود زیرا سیاه رنگ مزبور لوله هضم غذایی این موجود است و چه بسا عناصری نا باب در خود نهفته داشته باشد.

شیر و فرآورده های شیری - (پنیر، ماست) که محبوب ترین و توده پسند ترین منبع پروتئین است و به مقدار بسیار زیاد روزانه مصرف می شود. صنعت لبنیات سازی علاقمند است که ما به خودمان بقبولانیم که هیچگاه احتیاج خود به شیر را کنار نگذاریم و تأکید کنیم که شیر، ممتاز ترین ماده غذایی است که طبیعت در اختیار ما گذاشته است. ولی دلائل عمده ئی وجود دارد که خلاف آن را اندیشه کنیم. در حقیقت، عوامل غذایی موجود در شیر می

تواند برای ما مسئله آفرین باشد.

بسیاری از افراد هستند که قادر به گوارش شکر موجود در شیر که به آن «لاکتوز» می گوئیم نیستند. چنانچه شما منشأ اروپای شمالی نداشته باشید و اگر شما نوشیدن شیر را پس از شیرخوارگی متوقف کرده اید، چه بسا قابلیت تولید «لاکتاز» یعنی آنزیمی که برای سوخت و ساز «لاکتوز» به آن نیاز است از دست داده باشید. بدون آنزیم، وجود لاکتوز در سیستم هضم غذایی، نتیجه اش پف، نفخ، باد، و بطور کلی پریشانی و بهم خوردگی است. افرادی که قادر به تحمل لاکتوز نیستند می توانند از محصولات کشت داده شده ی شیر مانند ماست، دوغ، و پنیر که لاکتوز شیر موجود در آنها در اثر فعالیت باکتری هادر تبدیل آنها به فرآورده هائی جدید شکسته شده است استفاده نمایند، یا اینکه از آنزیم های تجارתי که برای همین منظور ساخته شده و به صورت قرص یا قطره به مشتری عرضه می شود، در شیر ریخته و سپس آن را میل نمایند.

همانطور که در مبحث چربی ها به آن اشاره شد، چربی شیر خطرناک ترین چربی حیوانی برای سلامت قلب و سرخرگ های انسان است. تعداد بسیار زیادی اسید های چرب اشباع شده همراه با کلسترول در بدن ما وارد میکند که مسئول اصلی در پیدایش تصلب شرائین است. هنگامی که از شیر پنیر ساخته می شود، پروتئین موجود در شیر متراکم می شود. سرشیر نیز همین طور. بعضی از پنیر هابین ۵۰ تا ۷۰ درصد چربی به صورت کالری دارند و بیش از پروتئینی که ما به دنبال آن می گردیم چربی در اختیار ما می گذارند. بعضی از پنیر های بسیار چرب مشخص است. کرم پنیر، Brie (1)، Camember (2). بعضی دیگر مانند پنیر های سویس و چدار، آن قدر چربی موجود در آنها بارز و مشخص نیست. بزرگ ترین مشکل فرآورده های لبنیاتی بعنوان غذاهای پروتئینی، میزان چربی غیر بهداشتی آنهاست. پیشنهاد من این است که ما فقط از پنیر های کم چربی و ماست کم چربی یا بدون چربی استفاده کنیم. پنیر «موزارلا» ی کم چربی در تمام سوپرمارکت ها در دسترس است و شما می توانید پنیر های کم چربی عطرو بودار را در بیشتر مغازه های پنیر فروشی پیدا کنید. همواره بر چسب روی پنیر را بخوانید و به خاطر داشته باشید که باید درصد کالری موجود در چربی پنیر را همواره محاسبه نمائید تا از اثرات سوء چربی زیاد در امان باشید.

پروتئین، یا کاسئین، نیز میتواند مشکل ساز باشد. در بیشتر افراد، تولید بلغم را افزایش می دهد و حالت آسم، برونشیت و سینوزیت را وخیم تر می کند. علاوه بر این موارد که به آنها اشاره شد در بعضی جهات برانگیزاننده و محرک سیستم ایمنی بدن گردیده و سبب می شود که این سیستم در نقش خود افراط نماید (آلرژی از مظاهر آن است). حتی اگر آزمایش های پوست آلرژی واقعی نسبت به شیر را نشان ندهد، حذف نمودن آن از دستور غذایی، غالباً به بهبود حالات آلرژی مانند آسم و آگزما کمک می کند. خوردن شیر بدون چربی کمکی به این مسئله نمی کند زیرا که این نوع فرآورده نیز حاوی همان مقدار پروتئین است و همین پروتئین است که مسبب این تأثیرات ناهنجار است. مواظب باشید که پنیر های علی البدلی که از دانه های سویا و بادام تهیه می شود، باز حاوی مقداری کاسئین است تا شاید به پنییری که از شیر تولید نشده و فرآورده لبنیاتی نیست شکل و شمایلی حقیقی و عامه پسند دهد. اگر

۱- پنیر نرمی که به وسیله کپک، رسیده شده باشد. ۲- پنیری است بسیار چرب و نرم به صورت کرم، که در

کوشش شما بر آن است که پروتئین شیر مصرف نکنید بر چسب این فرآورده‌ها را به دقت مطالعه نمایید.

بیشتر شیرهای تجارتي حاوی بقایای داروها، هورمون‌ها و مواد شیمیائی است که سخاوتمندانه در مزارع مدرن کشاورزی با آنها ممزوج گردیده است. شیر خام (پاستوریزه و هم‌وزن نشده) امکان دارد مزه اش از شیر فروشگاه‌ها بهتر باشد. مگر آنکه از یک مرکز تولیدی قابل اطمینان خارج شده باشد، آن را نباید خورد زیرا ممکن است ناقل میکرب بیماری‌های عفونی و خطرناک باشد. حتی شیرهای پاستوریزه نیز ممکن است ناقل ویروس معمولی و شناخته شده Papillomavirus (تومور خوش خیم سرطانی) باشد که گفته اند این ویروس در بعضی از سرطان‌ها دخالت داشته است. شیریز ممکن است برای بعضی از افراد، سهل الهضم تر از شیر گاو باشد. بستگی به این دارد که روش تولید این شیر چه بوده و آن وقت است که از نقطه نظر طعم و مزه می‌تواند مطبوع، یا مکروه باشد.

مردمی که ریشه اروپائی دارند نسبت به کل جمعیت جهان در اقلیت اند و علاقه آنان به فرآورده‌های لبنیاتی نمی‌تواند ملاک عمل و اعتبار باشد. بیشتر انسان‌ها نوشیدن شیر در دوره بلوغ را اگر منجر کننده ندانند حداقل عجیب و غریب میدانند. احتمالاً شیر بهترین غذای طبیعی برای گوساله‌هاست و نه انسان. بسیاری از همین انسان‌ها هستند که اگر مصرف شیر و سایر فرآورده‌های آن را کم کنند به سلامت خود کمک کرده‌اند.

بقولات (لوبیاها، نخودها، عدس‌ها، بادام زمینی‌ها، و فرآورده‌های سویا) - منابع سرشاری از پروتئین برای گیاه‌خواران است. بویژه آن دسته از گیاه‌خوارانی که از خوردن شیروتخم مرغ پرهیز می‌کنند. استاندارد یک وعده غذا در بسیاری از فرهنگ‌های سنتی، توزیع یک وعده غذا به مشتریان است. این غذا از نوع بقولات یا دانه‌هائی از قبیل نان ذرت مکزیکی و لوبیای جو و و اجوری است که سرخ پوستان قبل از کشف قاره جدید از آنها استفاده می‌نمودند. این آمیزش غذائی بقولات، اسیدهای آمینه مورد لزوم بدن انسان را همراه با مقدار کمی چربی در اختیار ما قرار می‌دهد. جز در مورد دانه‌های سویا و بادام زمینی بقیه بقولات، بسیار کم چربی و از نقطه نظر هیدروکربن و پروتئین غنی هستند. به آن علت که پروتئین در بقولات به صورت آبکی درآمده است شما می‌توانید بدون آنکه سیستم درونی خود را گرانبار کنید از این نوع غذا تناول نمایید.

بعضی از هیدروکربور هائی که در دانه‌های لوبیا موجود است، هضم آنها توسط دستگاه گوارش انسان بسیار پیچیده و بخرنج است. باکتری هائی که در جدار روده انسان مأوی گرفته اند قادرند که این نوع هیدروکربن‌ها را در هم شکسته و در عوض، مقدار بسیار زیادی گاز متان بر جای گذارند. فرآیند این کار را بسیاری از مردمی که لوبیا مصرف می‌کنند تجربه کرده‌اند. پیشنهاداتی که برای رفع مشکل از قبیل بدور ریختن آب خیسانده اول و جای گزین کردن آن با آب جدید قبل از طبخ، اقامه شده است کارساز و مؤثر نیست. بهترین راه حل آن است که انواع مختلفه لوبیا که عناصر غیر قابل هضم در آنها موجود است، با غیر آنها را در هم ریخته و از آن استفاده نمایید.

دانه‌های سویای بعمل نیامده همراه با فرآورده‌هائی که از آرد و نخاله‌های سویا بدست می‌آید چنان باد دار و نفاخ اند که خوردن آنها برای بعضی از مردم غیر قابل قبول است. بسیاری از بقولات حاوی موادی سمی است که در بیشتر موارد با پختن، بویژه آنکه با آب

صورت گیرد از بین می‌رود. بهیچوجه شایسته نیست که بقولات بویژه بادام زمینی و نخود بطور خام مصرف شود. نخود سبز خام مزه نامطبوعی دارد که با طبخ از بین می‌رود. نخود سفید خام حاوی ماده ئی سمی است که سبب آسیب رساندن به سیستم دفاعی بدن می‌شود و ایجاد نوعی بیماری می‌نماید که به آن Lathyrism گفته می‌شود و شباهت زیادی به قرحه ی آکله، یاسل جلدی دارد. در هندوستان که آرد را از نخود برشته درست می‌کنند آن قدر این بیماری شیوع داشته است که در بعضی ایالات خرید و فروش نخود را منع کرده‌اند. به محض آنکه نخود در آب جوشانده شد ترکیب زهر «اکین» از بین می‌رود. جوانه های دانه های بقولات، همان حالت را دارد و هیچگاه نباید آنها را بطور خام مصرف نمود. ظاهراً جوانه یونجه را بطور کلی نباید خورد چونکه با پختن، حالت خمیر را پیدا می‌کند که چندان مطبوع نیست. جوانه شبدر حاوی نوعی سم گیاهی است که به آن «کاواین» گفته می‌شود و باعث اختلال در دستگاه سیستم دفاعی بدن می‌شود.

یکی از اشکالاتی که در سر راه غذاهای نخود دار وجود دارد، ناپخته بودن آنها و به عبارت دیگر، پختن آنهاست. زمانی که نخود در مدتی طولانی آرام آرام پخته شد شروع به آب شدن می‌کند و به صورت مایعی سیال در می‌آید که هم قابل هضم است و هم خوشمزه و مطبوع. بر همین قیاس، شیر سویا، تافو، پنیری که از شیر سویا تولید می‌شود و بالاخره فرآورده هائی از سویا که به ظاهر شباهت زیادی به گوشت دارد و مزه آن نیز با گوشت برابری می‌کند. این اعجاز سویا آوازه شهرتش را به معابد بودائی تبت نیز کشاند و در روش آشپزی آنها راه یافت. کارخانه های فرآورده های غذائی مغرب زمین در این قرن کوشش های بسیاری نموده اند تا از سویا، هات داگ، کتلت و بیکن درست کنند ولی تا این اواخر ککش و کوشش آنها حتی به پای معابد چین و ژاپون نرسیده است.

این روزها بعضی از فرآورده های سویای شرق در غرب، بازار یافته و مورد اقبال مردم قرار گرفته است و بعضی از آنها نیز در همین جا، یعنی مغرب زمین توسعه و تعمیم یافته است. به عنوان مثال «Tempeh» که یک غذای پروپاقرص کشور اندونزی است به صورت یخ زده در بسیاری از فروشگاه های امریکا رخنه کرده و طرفدارانی نیز دارد. یکی از فرآورده های تخمیر شده سویا بسیار خوشمزه و حالت گوشت معمولی خود مان را دارد و به همین جهت با ذائقه غربی جور در آمده و از این معجون در همبرگر، کباب، و غذاهائی که با گوشت گاو تهیه می‌شود استفاده می‌کنند. بدن نیست گفته شود که نفخ دار نیز هست. تمپه، الحق غذای خوبی است و من در شگفتم که چرا تا کنون فروشگاه هائی زنجیره ئی برای تولید همبرگر با این ماده، در این کشور، راه نیفتاده است. اگر شما از «تفو» زده شده آید، تمپه را امتحان کنید.

حبوبات - حبوبات، به اندازه بقولات پروتئین ندارد ولی به هر حال یکی از منابع مهم نشاسته و پروتئین در بسیاری از منوهای غذائی گیاه خواران است. جز در مورد ذرت، حبوبات کم چربی است. از آن متناوباً بخورید، نه فقط در قالب نان یا پاستا، بلکه در سوپ و غذاهای اصلی از آنها استفاده کنید. بعضی از آنها که کمتر شهرت یافته اند آزمایش کنید. مثلاً آرزو، گندم سیاه یا ویلار، وبرنج وحشی.

آجیل ها و دانه ها - سرشار از پروتئین است و بیشتر آنها دارای چربی از درجه بالا. هیچ وقت روی آنها به عنوان اجزای اصلی دستور غذائی خودتان حساب نکنید. بطور خلاصه،

بیشتر ما اگر خوردن چربی حیوانی را کنار بگذاریم و کمتر پروتئین به بدن خود برسانیم، اگر غذاهای سرشار از پروتئین را به صورت رقیق و آبکی درآورده و یا نشاسته و سبزیجات در هم آمیزیم، اگر همین فورمول را برای سرخ کردنی ها و پاستاها بکاربریم و اگر برتری غذاهای قومی خود را از لحاظ غنی بودن آنها از گوشت و ماهی یا مرغ فراموش کنیم، وضعمان از این که امروز هست بهتر خواهد شد.

شاید تا کنون فراموش کرده باشید که هنوز این اطلاعات مربوط به پروتئین، چربی، هیدروکربور، به عنوان پشته‌های پیشنهاداتی است که طی آن توصیه می شود طبق یک دستور غذایی متوازن تغذیه کنید. یک دستور غذایی متوازن سرشار است از مجموعه هیدروکربورها، با پروتئین کم یا متعادل و حداقل چربی. این دستور غذایی چربی های اشباع شده و تک زنجیری را به حداقل می رساند و به ندرت غذاهائی را که ریشه حیوانی دارند در بر می گیرد.

پیشنهادات مربوط به دستورهای غذایی سالم و بهداشتی را ادامه می دهیم:

۸- سبزیجات بخورید

سبزیجات، به منوی غذایی شما تنوع می بخشد و منبعی عالی برای پتاسیم و سایر مواد معدنی، ویتامین ها، و فیبر است. بیشتر آنها بسیار کم چربی و کم کالری، و بعضی مانند سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، کدو و مسمائی سرشار از نشاسته است. در جامعه امروزی ما بسیاری از مردم از سبزیجات دوری می جویند و آن را خسته کننده میدانند. یا آنکه تهیه و آماده نمودن آنها را پردردسرو شاق می پندارند. استنباط من بر آن است که خانم ها بیش از آقایان به سبزیجات علاقمندند. بعضی از مردان منحصرأ گوشت و سیب زمینی خور هستند و چنانچه روزی تصمیم به خوردن سالاد گرفتند، روی سالاد آنان پوشیده از موادی پرچربی است... یکی از خانم های بیمار من که اخیراً بیوه شده به من اطلاع داد که «همسرش به علت سرطان روده در گذشته و در سراسر عمر غذای وی گوشت و سیب زمینی بوده است. می گفت تنها ماده سبزی که دیدم می خورد دانه های زیتون بود که در مارتینی خود می انداخت.»

چرا این همه افراد به سبزیجات بی علاقه اند؟ شاید یکی از علت ها آن باشد که مزه آنها خوب نیست. یا آن که تمام کودکان چه پسر و چه دختر، پوره سبزیجات را به عنوان غذای کودک دوست دارند. عدم رغبت به خوردن سبزیجات بعد ها و شاید هنگامی که غذاهای ناباب به شخص معرفی می شود و مرحله مقایسه فرامی رسد، تمایل به خوردن غذا از نوع اخیر در ذهن قوت می گیرد و ذوق و شوق پوره سیب زمینی به فراموشی سپرده می شود. عقیده من بر آن است که این علاقه اکتسابی است و شخص می آموزد که غذاهای دیگری جز سبزیجات نیز وجود دارد. در آن اوائل، کودکان باور می کنند که خوردن سبزیجات کاری است عادی و روزمره و چنانچه این کار را انجام دهند یک ظرف دسر خواهند گرفت. به این موضوع باید حقیقت مخفی سبزیجاتی را که خوب پخته نشده اند نیز اضافه کنیم. سینی های کلم بروکلی شل و وارفته، کلم بروکسل خاکستری رنگ، نخود کنسرو شده در قوطی های حلبی، زردک پخته آلوده به شکر که در خانه تهیه شده است و بالاخره آشپزخانه هائی که دهه های متمادی به همان شکل و شمایل مورد استفاده بوده است. فاکتورهای دیگری برای تغییر مسیر افکار کودک کی است. اگر بخواهیم

سبزیجاتی که می‌خوریم خوشمزه باشد لازم است تازه باشد و خوب نیز تهیه شده باشد. این کار به کمی دانش و زمان بیشتر نیازمند است که بسیاری از افراد حوصله آن کارها را ندارند.

هنوز نشده است که من یکی از انواع سبزیجات را بینم و آن را دوست نداشته باشم و حال آن که برای پیدا کردن دوست، زمان بسیار درازی را باید صبر کنم و لو آنکه دوستان کودکی و دوره تحصیلی ام باشند. گروهی از مردم آموخته‌اند که سبزیجات را به عنوان وسیله‌ئی برای دست‌یابی به کره، سس کرم، یا مالیدن آنها در کره برای سرخ کردن در تابه دوست داشته باشند. از من به آنها نصیحت که این دردسرها بهداشتی نیست. افرادی که به تمرین‌های یوگا مشغولند می‌گویند ما باید حداقل در شبانه روز یک وعده غذای سبزیجات که کمی پخته باشد مصرف کنیم. اسفناج، برگ چغندر، چغندر سویسی، کلم پیچ، و خردل سبز جزو سبزیجاتی است که اینان پیشنهاد می‌کنند. به عقیده من این نسخه خوبی است. برای آنهائی که رژیم گیاه‌خواری دارند سبزی پخته منبع مهمی از آهن است. می‌توانند غذاهای بسیار خوشمزه‌ئی از سبزیجات با کمترین زحمت و با حداقل چربی تهیه نمایند. سبزیجات پخته و نپخته، هر دو باید در دستور غذایی شما گنجانده شود ولی لازم است که شما بدانید کدام سبزی خام را باید بخورید و کدام را نباید بخورید. همانگونه که قبلاً به آن اشاره کردم همواره از خوردن بقولات خام و جوانه‌های آنها به صورت خام، منجمله جوانه یونجه اجتناب نمائید. برعکس، پیاز و سیر، بعضی از خواص خود را با پختن از دست می‌دهند با این وجود باز هم مفیدند. ولی اگر می‌خواهید از مزیت و قابلیت پیاز در پائین آوردن کلسترول، یا اعجاز سیر در مبارزه با جرم‌ها نگاهید آنها را خام مصرف نمائید. سالیادی که با سبزیجات مختلف از قبیل کاهو، تربچه، هویج، خیار، پیاز و گوجه فرنگی تهیه شده دست‌آویز بسیار خوبی است که شما کمی سبزیجات خام مصرف کنید. در فصل بعد، نمونه‌هایی از طرز تهیه‌ی دستور غذایی با سبزیجات خام را برای شما می‌نویسم که هم تهیه آن آسان است و هم اینکه به سلامت شما کمک میکند. فکر می‌کنم آنها را دوست داشته باشید. از آن‌ها استفاده کنید و بعد ذوق خودتان را بکاربرید تا چند دستور غذایی با سبزیجات برای خودتان اختراع کنید.

همان‌طور که گفته شد بسیاری از سبزیجات حاوی ترکیبات زهرآگین طبیعی هستند. جوانه‌ها و پوست‌های سیب زمینی سمی است و همواره قبل از طبخ باید زدوده شوند. کرفس، بویژه هنگامی که مورد ترکتازی نوع مشهوری از قارچ‌های بیماری‌زا قرار گیرد حاوی سمومی طبیعی خواهد شد که موجب حساسیت بدن ما در مقابل نور آفتاب شده و در سیستم دفاعی بدن ما اختلال ایجاد می‌نماید. در این حالت است که بروی کرفس لکه‌های قهوه‌ئی رنگ ظاهر می‌شود و جدا باید از مصرف این نوع کرفس احتراز نمود.

بیشتر سموم طبیعی گیاهی در سبزیجات در مقابل حرارت ناپایدارند و به عبارت دیگر به محض آنکه پخته شدند به آسانی از بین می‌روند. کلیه سبزیجات صلیبی (خانواده کلم)، به عنوان مثال، دارای این نوع سم است. مقدار کمی از کلم خام یا گل کلم خام به شما آسیب نخواهد رساند ولی برای سلامت شما بهتر است اگر آنها، و نیز سایر سبزیجات از خانواده کلم از قبیل کلم بروکسل، کلم پیچ، خردل سبز، و کلم بروکلی پخته شوند. در این صورت است که اینها می‌توانند محیط شیمیائی اطراف روده‌ها را بگونه‌ئی نامطلوب و دلخواه تحت تأثیر قرار داده و نوعی تأمین حفاظتی در مقابل روده‌ها برای ما بوجود آورند. اسفناج

خام، چغندر و برگ چغندر حاوی اسید اگزالیک است که زایل کننده کلسیم و آهن از بدن است. اگر کمی، آنها را بپزیم، این تأثیر نا مطلوب از بین می رود. قارچ های سفید پرورش یافته حاوی سه نوع ماده طبیعی مولد، یا مشدد سرطان است. دونوع آنها با حرارت از بین می رود ولی سومین آنها بنام «آگارتین»، حرارت در آن بی اثر است و نگرانی موجود. و بهمین منظور است که من پیشنهاد می کنم نسبت به افزودن قارچ ها در دستور غذایی خود احتیاط را پیشه سازید. علاوه بر سموم طبیعی موجود در سبزیجات، مشکل تفاله ها و بقایای سموم دفع آفات نباتی و قارچ کش ها بر روی فرآورده های تجارتي هنوز باقی است. راجع به این موضوع و این که چه تدابیر امنیتی لازم است بکار برید در فصل دیگر با شما صحبت خواهم کرد.

در زیر، چند راهنمایی کلی نسبت به مصرف سبزیجات برای شما می نویسم:
هیچگاه نخود سبز، لوبیا سبز، جوانه یونجه، جوانه عدس و قارچ خام نخورید.
لوبیاها، عدسها، نخودها، و بادنجان اگر به مدتی طولانی خوب پخته باشند بهتر است.
ریشه چغندر و برگ چغندر، اسفناج، کلم، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، خردل سبز، کدوی زمستانی، و لوبیا سبز، پخته شان بهتر از خام آن هاست.
سبزیجات را زیاد تر از حد لازم نپزید (حد لازم هنگامی است که هنوز رنگ اصلی خود را از دست نداده اند).

خام، و پخته هویج، کرفس، پیاز، سیر، تره، پیازچه، کدوی تابستانی، شلغم، اندیو، مارچوبه، جوانه آفتابگردان، گوجه فرنگی، و فلفل، هردو خوب است.
کاهو، و یاسر سبزی های سالادی از قبیل خیار، تربچه، و شاهی و غیره، بهتر است خام مصرف شوند.

۹- دستور غذایی خود را تجربه کنید- تنها راهی که شما می توانید دریابید برای تأمین سلامت و بهداشت خود چه باید بخورید، تجربه کردن خوراکی هاست. همواره آمادگی و اشتیاق تغییر غذا را در خود حفظ کنید. غذاهای تازه و ترکیبات جدید غذایی را آزمایش کنید و بقیه را فراموش نمائید. علاقه و لذتی که از این تنوع غذایی به شما دست می دهد یادداشت کنید. پیشنهادهایی را که به شما کرده ام به عنوان یک راهنما بپذیرید و تجربه خود را به عنوان بهترین راهنما به کار بندید. اگر یک رژیم غذایی جدید را درجائی خواندید، یا شنیدید که به نظر معقول می رسد آن را آزمایش کنید و اگر مزایائی را که شما به دنبال آن می گردید و لذتی را که از آن توقع داشتید در آن نیافتید، یا در زیر دندان خود آن را احساس نکردید آن را فراموش کنید.

جواب های من به پرسش های مربوط به پرهیز و سلامتی

در سراسر این کتاب، اطلاعات مربوط به تغذیه و سلامت بدن، بویژه روش هائی برای پیش گیری و مداوای بیماری های ویژه ئی که تغییر غذاهائی که خوردن آنها برای شما به صورت عادت درآمده است، در دسترس شما قرار داده شده است. در این فصل کتاب، من به پرسش های کلی که از من شده است پاسخ می دهم.

سؤال- «این روزها مد شده است که «فیبر» باید در دستور غذائی باشد. به من بگوئید که من به چقدر تفاله احتیاج دارم واز کجا آن را به دست آورم؟»

(تفاله) فیبر، اصطلاحی است برای اجزاء غیر قابل هضم گیاه هائی که ما آنها را می خوریم. زمانی به آن، مواد خوراکی زبر (مانند سیوس یا دانه انار) می گفتند و تا زمانی نه چندان دور، وجودش را دست کم می گرفتند زیرا به بدن نیرو نمی بخشید. فیبر، مشتمل است بر هیدرو کربور هائی که برای دستگاه هضم غذائی ما بسیار پیچیده و شکستن آنها مشکل است. گیاه خوران مقدار بسیار زیادی فیبر به دست می آوردند و آنان که غذای اصلی شان گوشت، سیب زمینی و نان سفید است برعکس. شیدائی امروز ما به فیبر، هوسی تقویتی است. من فکر می کنم بیشتر افرادی می توانند از افزودن مقدار بیشتر فیبر در منوهای غذائی خود استفاده بر نندولی شواهدی علمی در دست نداریم که به حمایت مروجین غذا با فیبر زیاد و ادعاهای آنان مبنی بر مفید بودن این نوع غذا بر آید.

بدیهی است افرادی که مقدار بسیار زیادی فیبر می خورند روده آنان بهتر از افرادی که آن را نمی خورند کار می کند. فیبر، به ازدیاد و تکرر حرکات روده کمک می کند و نبودن آن موجب پیوست مزاج است. بهترین راه برای اضافه کردن فیبر، خوردن میوه جات، سبزیجات و غلات است.

در حقیقت پنج نوع فیبر وجود دارد که ساختار شیمیائی آنها با هم اختلاف داشته و درجه قابلیت آنها نیز با یکدیگر متفاوت است. همه آنها به سلامت انسان کمک می کنند ولی درد و گروه مختلف با دو نوع مزایای مختلف قرار گرفته اند. در گروه اول، سه نوع آنها که بسیار مفید به حال دفع و احتمالاً کم کننده خطرات بیماری های روده مانند سرطان روده و مقعد است قرار دارد. اینها فیبرهای غیر قابل حل اند: مانند سلولز، و Lignin (پولیمری آلی است که در سلول های جداری بسیاری از گیاهان وجود دارد و آنها را سخت و چوبین می نماید)، که در سیوس و سایر غلات یافت می شود و نیمه سلولزی آنها که جزئی از آنها قابل حل در آب است. نیمه سلولزی ها عبارتند از: غلات، آجیل ها، دانه ها، میوه جات و سبزیجات.

ما نمیدانیم فیبری که در آب حل نمی شود به چه طریق عمل می کند. یک فرضیه این است که با سرعت بخشیدن به زمانی که برای غذا لازم است تا دالان روده هارا طی کند، فیبرهای غیر قابل حل که عامل بالقوه سرطان شناخته شده اند تماس خود را با سلول های جدار روده، به حداقل می رسانند. ماده مولد سرطان، به عنوان فرآورده های فروپاشی اسید های صفر اوسوخت و ساز پروتئین ها در بدن ظاهر می شود. سرطان روده بزرگ به علت کمبود فیبر نیست. ممکن است ریشه ژنتیکی داشته باشد ولی در افرادی که آمادگی دارند، میزان کافی از فیبر غیر حلال در دستور غذائی آنها ممکن است صیانت لازم را به آنها بدهد. هم چنین این نوع فیبر از موارد بیماری های مربوط به تحریک روده هانا فاع و مؤثر است.

صمغ‌ها و ژلاتین‌های طبیعی که به آنها دلمه گیاهی نیز گفته می‌شود و نوع دیگری از فیبرها هستند که در آب حل می‌شوند. صمغ‌ها که از درخت گرفته می‌شود، با بقولات مخلوط می‌کنند و آن را به بیشتر فرآورده‌های غذایی می‌زنند تا تار و پود آنها را اصلاح کند. بعضی دیگر از آنها در دانه‌های مشهور و آشنا منجمله جو صحرایی و کنجد یافت می‌شود. ژلاتین طبیعی را می‌توان در میوه جات، سبزیجات و دانه‌ها یافت. این دسته از فیبرها، اسیدهای صفراوی و کلسترول را مهار می‌کنند و مانع می‌شوند که به خون راه یابند. علت این که سبوس جو اینقدر وجهه پیدا کرده این است که فعالیت آن در روده‌ها می‌تواند کلسترول خون را کاهش دهد.

شما باید هر روز به مقدار چهل گرم فیبر بخورید و این مقدار دو برابر آن چیزی است که بیشتر مردم روزانه مصرف می‌کنند. می‌توانید به آسانی میزان خوردن فیبر را با خوردن غلاتی که حامل سبوس هستند افزایش دهید ولی باید بر حسب این فرآورده‌ها را بخوانید. بعضی از این فرآورده‌ها که ادعا شده است سرشار از سبوس است چنین نیست. برای آنکه مفید به حال بدن باشد، سبوس باید حداقل چهار، و مرصحا پنج گرم سبوس در یک اونس به شما بدهد. البته راه دیگری این است که شما سبوس را مستقیماً از فروشنده‌اش خریداری نمائید و به غلات مورد علاقه خود بیفزائید لوبیای پخته، منبع دیگری برای فیبر مورد احتیاج بدن ماست. لوبیا، انواع و اقسام دارد و همه آنها این خاصیت را دارند و به شما چهار گرم فیبر در هر نصف فنجان لوبیا می‌دهند.

مشکلی که در سرراه اضافه نمودن فیبر وجود دارد نفاخ بودن آن است و به همین علت است که لوبیاها تولید کمی کنند. هنگامی که با کتری‌های موجود در شکم حمله را ساز کرده و هیدروکربور را هضم می‌کنند، گاز متان آزاد می‌شود. تحمل افراد در این فرآیند با یکدیگر متفاوت است. اگر سبوس در شکم شما گاز تولید می‌کند، کمتر بخورید. میزان آن را کم کنید و دفعات آن را زیاد. و اگر مشکل حل نشد آن را با خوردن میوه جات جایگزین کنید. سبزیجات و فرآورده‌های دانه‌ئی میل کنید. خوردن سبوس به عنوان علی‌البدل ممکن است دو مشکل نیز ایجاد کند. امکان دارد که مانع از جذب مواد معدنی موجود در غذا شود و یا اینکه ممکن است حرکت روده‌ها را اگر شما مقدار زیادی آب یا آن نخورید، کند نماید. روی همین اصل است که من خوردن فیبر، به طریق علی‌البدل (خوردن قرص، گرده‌ها، یا سبوس ساده یک‌دست) را تجویز نمی‌کنم. پیشنهاد می‌کنم که افرادی که بیوست دارند پودر حقه گل Psyllium را با مقدار بسیار زیادی آب میل نمایند.

برای بیشتر مردم، بهترین پندی که می‌توانم درباره فیبر بدهم این است که سبزیجات و میوه جات تازه بیشتری بخورید و از خوردن فرآورده‌هایی که از دانه غلات تهیه شده است غافل نمائید. آرد سفید از نظر فیبر بسیار فقیر است. شما باید پنجاه دانه نان سفید در روز بخورید تا چهل گرم نیاز بدنی خود به فیبر را تأمین کنید. اگر شما چند فرآورده مختلف که با آرد سفید و انواع دیگر غلات تهیه شده باشد همراه با جیره سبزی و میوه خود میل نمائید، لازم نیست به کمبود فیبر برای احتیاجات بدنی خود نگران باشید.

پرسش - «نظر شما نسبت به پرهیز غذایی و کلسترول چیست؟ راجع به سبوس زیاد شنیده‌ام. از چه چیز دیگری می‌توانم استفاده کنم تا میزان کلسترول خون خود را کاهش دهم؟»
 مهار کردن کلسترول به آن بستگی دارد که شما چه چیزی را نمی‌خورید. همانگونه که در فصل اول توضیح دادم، میزان چربی اشباع شده‌ئی که در دستور پرهیز غذایی وجود

دارد تأثیری مستقیم بر روی میزان کلسترولی دارد که در خون شما در گردش است. مهم ترین اقدام بازدارنده ئی که شما می توانید بکنید این است که میزان درصد چربی اشباع شده در پرهیز غذایی خود را قطع کنید و اینکار تنها با نخوردن گوشت، تخم مرغ، کره، شیر چربی نگرفته و فرآورده های آن، یا غذاهای تهیه شده با چربی های حیوانی و روغن های استوائی از قبیل خرما و نارگیل صورت پذیراست.

پرهیز، تنها عامل اصلی در پائین آوردن کلسترول خون است. بقیه عوامل عبارتند از توارث، فشار روحی، سیگار کشیدن، کافئین، و ورزش. و به هر حال این کلسترول است که ان را به عنوان فاکتور اصلی برای به صدا در آوردن زنگ خطر برای انسداد های قلبی باید محسوب نمود (به فصل نهم «چگونه باید حمله قلبی تداشته باشیم» مراجعه نمایید). ولی چون شما قادرید که عادت غذایی خود را راحت تر از راه حل های دیگر تغییر دهید، لذا ارزش این کار را دارد که آن را تجربه کنید.

بدلیل آنکه کلسترول در فرهنگ امروزی ما به کلمه ئی پرآوازه درآمده است، سازندگان فرآورده های غذایی کوشش دارند برچسب هائی بر روی فرآورده های خود بچسبانند و بر روی آن کلمات عاری از کلسترول یا کم کلسترول را به رخ خریداران بکشند. این حرکت، منحرف کننده است. مثالی برای شما بزنم: من در برابر خود یک «نان ایتالیائی سبزی دار» که از سوپرمارکت نزدیک منزلم خریده ام گذاشته ام. این نان تقریباً به اندازه نصف نان سفید ایتالیائی است که رویه آن با یک رویه ضخیم چربی به اضافه ادویه جات و بعضی از سبزی ها پوشیده شده است و هدف این بوده است که قبل از خوردن در اجاق گرم شود. یکی از اجزاء متشکله و اصلی آن «جزئی روغن اشباع شده نباتی (سونا یا پنبه دانه) است». بر روی پلاستیکی که نان در آن پیچیده شده است یک برچسب قرمز و معروف چسبانده شده که بر روی آن کلمات «بدون کلسترول» چاپ شده است. این کاملاً صحیح ولی گول زننده است. روغن نباتی که کلسترول ندارد ولی مقدار زیادی چربی اشباع شده که در آن پوشش غیر بهداشتی رویه نان وجود دارد، مقدار بسیار زیادی کلسترول را روانه سرخرگهای خورنده آن نان می کند. هیچوقت گول برچسب هائی که بر روی شیشه های کره بادام زمینی چسبانده اند، یا روغن های نباتی، و روغن های دیگر، یا مارگارین رانخورید. درست است که در این فرآورده ها کلسترول نیست، ولی عواملی هستند که بدن شما به وسیله آنها کلسترول بسازد.

در حقیقت، کلسترولی که مربوط به پرهیز غذایی است اهمیتش کمتر از پرهیز از چربی است. علت این است که کبد ما خودش مستقلاً کلسترول می سازد و بیشتر تحت تأثیر روغن های اشباع شده قرار می گیرد تا غذاهای چرب. بیشتر غذاهای سرشار از کلسترول، غیر بهداشتی است و این به آن علت است که همه آنها ریشه حیوانی دارند و صرف نظر از چند استثنا، همه آنها منابع عمده چربی های اشباع شده اند. این چربی زیاده از حد در گوشت، کره و پنیر است که بیشتر از کلسترول سلامت شما را تهدید می کند. زرده تخم مرغ حاوی مقدار بسیار زیادی کلسترول است و بیشتر از آن، چربی. چه بسا افرادی که غذاهای پر چربی همراه با مقدار بسیار زیادی گوشت و لبنیات مصرف می نمایند، تخم مرغ، عامل عمده ئی در بالا بردن کلسترول در بدن آنان نباشد. ولی در افرادی که به غذاهای کم چربی و بیشتر گیاه خواری روی آورده اند، مصرف تخم مرغ و اثرات آن بیشتر به چشم می خورد. اگر در رژیم غذایی خود تغییراتی می دهید پیشنهاد من آن است که نسبت به تخم مرغ کمی

محتاطانه عمل کنید. حتی یک غذای تخم مرغ دار، میزان کلسترول موجود در خون شما را به طرز چشم گیری بالا می برد.

برای آنکه تأکید کنم که مردم از نقطه نظر «زیست شیمی»، یکسان اند، لازم است خاطر نشان کنم که رژیم های غذایی بسیار کم چربی با هیدروکربن از درجه بالا، به طور خود کار سوخت و ساز چربی در بدن افراد را بهبود نمی بخشد. در بعضی افراد چنین پرهیزهای غذایی نتیجه اش افزایش کلسترول از درجه بالا است. بهتر است این گونه افراد از پروتئین بیشتری استفاده نمایند و در عوض میزان هیدروکربن و چربی را در حد تعادل حفظ کنند. هر زمان که در رژیم غذایی خود تغییری می دهید تا خطر بیماری های قلبی را کاهش دهید، باید گوش به زنگ میزان کلسترول و تری گلیسرید خون خود باشید. تا مطمئن گردید این تغییرات در میسری است که به دنبال آنید.

آزمایش خونی که به آن «lipid profile» می گویند و با انجام دادن آن نتیجه مجهولات بر شما روشن خواهد شد، یک ماه پس از شروع رژیم غذایی و مرتبه بعد، سه ماه پس از آن، آن آزمایش را انجام دهید

علاوه بر سبوس جو صحرایی که کلسترول را در روده ها مقید و محصور کرده و امکان جذب مجدد به آن نمی دهد، سایر غذاهای مشابه نیز مفید است. بسیاری از میوه جات و سبزیجات نشان داده اند که در کم کردن کلسترول مفید بوده اند. احتمال دارد که این میوه ها دارای فیبرهایی باشند که در آب حل می شوند. پیاز و سیر، بویژه خام آنها به دلالتی که هنوز بر ما ناشناخته است کلسترول خون را پائین می آورند بدون آنکه ارتباطی به فیبر داشته باشند.

قارچ شیتاکی، نوع سیاهی از قارچ که سیاه رنگ، گوشت آلود و معطر است از چین و ژاپون راهی سایر کشورها شده است. این قارچ حاوی ماده ئی است بنام «eritadenine» که مشوق بافتهای بدن در جذب کلسترول است که مآلاً سبب کم شدن کلسترول در جریان گردش خون می شود. یکی از آزمایشات ژاپون نشان می دهد که به داوطلبانی که آماده خوردن این قارچ بوده اند، ۹۰ گرم (کمی بیش از سه اونس) از قارچ شیتاکی را هر روز خورانده اند و ظرف یک هفته، دوازده درصد میزان کلسترول موجود در بدن آنان کاهش یافته بوده است. از طرفی مقدار کره ئی که به منوی غذایی آنان افزوده بودند بی اثر بوده است. شیتاکی خشک شده را می توان در کلیه مغازه های بقالی مشرق زمین خریداری نمود. تازه آن در بسیاری از بازارها راه یافته و کشت آن این روزها بسیار معمول و متداول گردیده است. (لازم به یادآوری است که قارچ شیتاکی فاقد ماده مولد سرطان طبیعی است که در قارچ های سفید کشت داده شده، وجود دارد).

فلفل قرمز تند، در کاهش کلسترول مؤثر است و ما هنوز علت آن را نمی دانیم. امکان دارد که فلفل قرمز یا (chilli) تولید کلسترول در کبد را متوقف و منکوب کند. مسئول این توقف ماده حاد و تندی است که در این نوع فلفل وجود دارد و به آن (capsaicin) می گویند. این ماده نوعی مخدر موضعی است و می تواند برای قلب و شریان ها بطور کلی مفید واقع شود. هرچقدر فلفل تند و تیز باشد ماده (capsaicine) آن بیشتر است. یکی دیگر از منابع غیرعادی پائین آورنده کلسترول چای سبز ژاپونی است که ظاهراً به دفاع بدن در برابر سرطان نیز کمک می کند.

مصرف معتدل الکل، میزان (کلسترول خوب) را در بدن بالا می برد (در صفحات بعدی راجع به کلسترول خوب و کلسترول بد سخن خواهیم گفت). به سبب آن که الکل داروی مخدري است که تأثیرات نامساعدی بر روی بدن انسان دارد (فصل هفتم را ملاحظه نمایید)، به افرادی که قبلاً آن را ننوشیده اند آن را پیشنهاد نمی کنیم. ولی پیشنهاد می کنیم که هر کدام از شما ها که علاقمند باشید، می توانید امگا-۳، اسید های چرب را در دو، یا سه وعده از غذای خود در هفته داخل کنید، چه به صورت ماهی چرب باشد و چه روغن بذرک. شما می توانید قوطی ساردین را دور بریزید (به این طریق شما از ۲۰۰ کالری اضافی رهایی خواهید یافت) و ماهی را به هر طریقی که میل داشتید تهیه کنید. روغن های ماهی به چند طریق ما را از مبتلا شدن به بیماری های قلبی مصون می سازد. کمک می کنند تا میزان کلسترول در خون ما، به ویژه سطح خطرناک آن کاهش یابد.

بسیاری از افراد برای آن که میزان کلسترول خون بدن خود را تقلیل دهند به مقدار بسیار زیادی اسید نیکو تینیک یا نیاسین که ویتامین ب ۳ است مصرف می کنند. راجع به این موضوع در فصل چهاردهم، مبحث «ویتامین ها و ملحققات آنها» با شما صحبت خواهم کرد. حد، و مقداری از نیاسین که در بدن ما مؤثر است حدی است که انسان را تخدیر می کند و می توان گفت که اصولاً نیاسین ماده ئی است مخدر و نه ویتامین و مصرف آن می تواند برای انسان خطرناک باشد.

بطور خلاصه، تعدیلات رژیم غذایی که اجازه می دهد بیشتر افراد میزان کلسترول خون خود را بدون خطر پائین آورند عبارت است از (۱) کمتر خوردن چربی از هر نوع آن که باشد، (۲) کمتر خوردن روغن های اشباع شده (جایگزین کردن آن با اشباع شده تک زنجیری)، (۳) خوردن هر چه بیتر میوه جات و سبزیجات و دانه ها، (۴) افزودن مقداری سبوس جو صحرائی به دستور غذایی، (۵) خوردن پیاز و سیر بیشتر و بعضاً به مصرف رساندن خام آنها، (۶) خوردن بعضی از ماهی های روغن دار یا خوردن روغن بذرک، (۷) خوردن قارچ شیتاکی، (۸) خوردن نوعی فلفل قرمز، (قطع کردن قهوه، چای، کولا و سایر منابع کافئین جز در مورد چای سبز). (به فصل ۷ و ۹ درباره تأثیر این مواد بر روی بدن مراجعه نمایید).

سؤال - «من از این اصطلاحات کلسترول «خوب» و کلسترول «بد» کم کم دارم گیج می شوم. معنی این ها چیست؟ چه داروهائی میزان کلسترول را پائین می آورد؟

پاسخ - کلسترول در اطراف بدن ما به گونه ئی مرموز و پیچیده در حالی که کبد ما آن را کنترل می کند در گردش است. در عین حالی که کبد ما قادر است خون را از وجود آن پاک کرده و در خفا آن را در صفرای بدن نگاه دارد. صفرا، فواره وار، بدرون روده کوچک جستن می نماید تا به کمک هضم چربی ها بشتابد. امکان دارد که کلسترول موجود در صفرا دوباره توسط روده جذب شود و دوباره وارد در جریان خون گردد. در خون، کلسترول به صورت بسته های پروتئین که آن را «لیپوپروتئین» (۱) می نامند در یک گردش دورانی است (لیپوبه معنای چربی است). نوعی از گردش کلسترول یعنی نوعی از لیپوپروتئین با غلظت کم که در اصطلاح طبی به آن LDL (۲) می گویند «کلسترول های خوب» اند. بعضی از آنها سبب می شوند که سرخرگها از آسیب مصون بمانند.

علاوه بر آن که لازم است شما جمع کلسترول خودتان را بدانید، لازم است تقسیم بندی

آن را به LDL، و HDL (۳) بدانید. مجموع کلسترول بدن شما باید ۱۸۰ باشد. (۱۸۰ میلی گرم در یک دسی لیتر از خونابه) و با این وجود ممکن است از ۱۸۰ بالاتر نیز باشد ولی اگر نسبت HDL، و LDL زیاد بالا نباشد ایرادی نداشته باشد. چنانچه میزان کلسترولی که در خون گردش می کند به اندازه کافی پائین باشد آسیبی برای سرخرگها متصور نیست حتی اگر سهم حفاظتی آن ناچیز باشد.

بعضی از افراد هستند که صرفنظر از خوراکی که می خورند، تمایل به ساختن مقدار بسیار زیادی کلسترول را به ارث برده اند. ممکن است که اینان به داروهائی نیاز داشته باشند تا سطح کلسترول آنان را تا حد طبیعی پائین بیاورد. پرهیز غذائی برای بیشتر ما مؤثرترین وسیله است تا میزان کلسترول موجود در خونمان را پائین آورد. چنانچه شما با کمک میکروسکوپ به نمونه خون شخصی که به تازگی غذائی بسیار چرب خورده است نظرافکنید، می توانید گلبول های چربی را که با گلبول های خون وی ممزوج شده است ملاحظه کنید. حتی یک هفته پرهیز غذائی طبق جدول راهنمائی در فصل آخر کتاب، کلسترول خون بعضی افراد را آنقدر پائین می آورد که می توان آن را اندازه گرفت.

بعضی از افراد آنقدر خوشبختند که سیستم کبدی آنان چربی و کلسترول را از خونشان پاک می کند. اینگونه افراد همان هائی هستند که هر چه دلشان خواست گوشت، تخم مرغ، کره و پنیر در سراسر عمر خود می خورند. و این عمل خارق العاده نه در افزایش کلسترول خون آنان مؤثر است و نه به بیماری های قلبی دچار می شوند. بیشتر ما قادر به انجام این کار نیستیم. اثرات سوء کاری که اینان می کنند در دوران شباب ممکن است مشهود نباشد ولی هر چه قدر انسان پیرتر می شود، حاصل صدماتی که به علت زیادی کلسترول به سرخرگها وارد آمده است بیشتر خودش را نشان می دهد. هر چه زودتر شما برنامه غذائی خودتان را که مشکل آفرین است تغییر دهید، زودتر می توانید خسارات وارده را جبران کنید.

من هیچگاه نسخه برای پائین آوردن کلسترول نمی دهم. داروهای مخصوص این کار هم گران است و هم حاوی سمومی است که برای کبد زیان اوراست. داروئی گیاهی بنام چربی فیلپینی وجود دارد که از درختی که در هندوستان می روید استخراج میکنند و به عنوان داروئی سنتی برای معالجه چاقی بکار می برند. تحقیقات معاصر نشان می دهد که این گیاه در پائین آوردن کلسترول به همان شیوه ئی که داروی داروخانه عمل می کنند کار آ و مؤثر، و خطر آن نیز کمتر است. این را هم بخاطر داشته باشید که تحقیقات علمی، فرضیه های پائین آوردن میزان کلسترول خون به طریق مصنوعی به منظور آنکه خطر مردن از سکته قلبی را کاهش دهد تأیید نمی نماید. ولی شواهدی در دست است که شما می توانید سلامت سرخرگهای خود را با یک برنامه وجدانی مشتمل بر تغییر دادن سبک زندگی آینده خودتان که تغییر در برنامه غذائی، یکی از اجزای آن است تأمین نمایید.

سؤال- آیا لازم است که من از مواد اضافی که این روزها به غذاها می زنند نگران باشم؟
پاسخ- بله! لازم است که نگران باشید و نسبت به بعضی از آنها بیشتر خوشبختانه در امریکا سازندگان فرآورده های غذائی موظفند لیست موادی که در غذاها تهیه شده به

کاربرده شده است در فرآورده های خود بگنجانند، و به علت فشار مصرف کنندگان مواد غذایی بوده است که این کار به صورت قانون در آمده است. تنها بعضی از فرآورده های غذایی مانند مشروبات الکلی است که فروشندگان از گذاردن برچسب بر روی آن معاف اند. من نمی توانم شدیداً اصرار ورزم که شما برچسب های روی ظروف مواد غذایی را که می خرید بخوانید.

یکی از افزوده های رایج به مواد غذایی که خطرناک تر از بقیه است و به آسانی می توان از آن چشم پوشی کرد، رنگ ها هستند. مواد شیمیائی که در فرآورده ها به منظور بازتاب نور به کار برده می شود مولکول های پرانرژی است و بعضی از آنها متقابلاً بر روی «DNA تأثیر داشته و برای آن زیان آور است. هر چیزی که به «دی.ان.ا» آسیب وارد آورد، می تواند سبب اختلال در سیستم دفاعی بدن گردد، در پیر شدن ما سرعت بخشد، و ما را در جهت ابتلا به بیماری سرطان سوق دهد. توصیه من به شما این است که غذاهائی را که با رنگ مصنوعی آغشته است نخورید. مواظب برچسب هائی باشید که این جملات بر روی آنها چاپ شده است: «رنگ مصنوعی اضافه شده است»، «رنگ هائی که مورد تأیید دولت امریکا است اضافه شده است»، «رنگ قرمز شماره ۳ اضافه شده است»، یا «رنگ سبز یا آبی یازرد که پس از آن شماره ئی نیز به چشم می خورد»، یا اینکه بدون توضیح بیشتر فقط نوشته شده است: رنگ اضافه شده است.

اخیراً کاشف به عمل آمده است که بسیاری از رنگ هائی که تصور می رفت بدون خطراند و سالها مورد استفاده بوده، سرطان زا بوده اند. بعضی از رنگ هائی که در اروپا استعمال آنها مجاز شناخته شده است در امریکا ممنوع اعلام گردیده و یا برعکس. رنگ، منحصرأطبق میل تولید کنندگان به فرآورده ها افزوده شده است و نه به خاطر سلامت مصرف کنندگان آنها. شما به غذایی که در منزل تهیه می کنید رنگ نمی زنید (البته این استنباط من است)، بنا بر این در غذایی که نیز می خرید نباید رنگ وجود داشته باشد. به فرزندان خود بقبولانید که بسته های پرزرق و برق تنقلات، مرموز و غیر بهداشتی است. تنها گفته شده است، غذاهائی که با رنگ مصنوعی آغشته شده باشد مصرف نکنید. چه بهتر آنکه این جمله را به عنوان یک قانون تلقی کنیم و آن را دنبال کنم.

بعضی از غذاها رنگ طبیعی خود را دارد که از درخت گرفته شده است. من نسبت به این رنگ ها اعتراضی ندارم. مشهورترین آنها «آنا تو» است که از دانه قرمز رنگ درختی استوائی به دست می آید. در امریکای جنوبی به حد وفور از این رنگ در طبخ غذا استفاده می شود تا برنج و نان خود را به رنگ زرد در آورند. از آنا تو، در سطح بین المللی استفاده می شود تا پنیر را به رنگ نارنجی و کره را به رنگ زرد در آورند. از چغندر، رنگیزه ئی قرمز واز جلبک یا خزه دریائی رنگیزه ئی سبز، واز کارامل رنگیزه زرد می سازند و همه آنها بدون خطر است.

دسته، و نوع دیگر افزودنی ها به غذا، نگاهدارنده ها، یا حافظ های غذایی هستند. شما می توانید محملی بتراشید، یا بهانه ئی بدست آورید و در غذایی که تهیه می کنید از این نگاهدارنده ها بربزید. نگاهدارنده ها میتوانند هم بصورت طبیعی باشند. آن هم به صورت مصنوعی و شیمیائی. هنر آنها این است که جلوی بازتاب های اکسیده شدن غذاها را می گیرند، در متعفن شدن چربی ها و پیشرفت این عمل تأخیر ایجاد می نمایند و بالاخره با متابولیزم باکتری ها و کپک های قارچی که آنها نیز علاقمند به خوردن غذای ما هستند

درستیزاند. من شخصاً ترجیح می دهم غذاهائی را بخورم که از این نگاهدارنده ها در آن بکار نرفته باشد ولی اگر ناچار باشم که بین این نوع غذا و غذاهائی که بو گرفته است یکی را انتخاب کنم بدون تردید اولی را انتخاب می کنم. در صورت بعد نظر من نسبت به انواع نگاهدارنده ها که معمول و مرسوم است برای شما می نویسم.

اسید سیتریک و اسید اسکوربیک (ویتامین سی)، دو عامل ضد اکسید شدن طبیعی است که به بسیاری از غذاها افزوده می شود. هر دوی آنها کاملاً بدون خطرند. دو عامل حافظ دیگر بنام های BHA و BHT وجود دارد که شما آنها را بر روی برچسب بسیاری از فرآورده های غذائی از پیش تهیه شده می توانید مشاهده کنید که چندان بی خطر نیستند.

آلوم، که ترکیبی از آلومینیوم است در بسیاری از فرآورده های ترشی جات مصرف می شود تا تردی و شکنندگی فرآورده از بین نرود. اضافه می کنم که آلومینیوم هیچ محلی از اعراب در تغذیه انسان ندارد و این نوع فرآورده ممکن است مضر به حال انسان باشد. بسیاری از داروهای ضد ترشی معده حاوی نمک های آلومینیوم است که به عنوان اجزای اصلی در این داروها راه یافته است و افرادی که از این داروها استفاده می نمایند مقدار بیشتری از این فلز را در بدن خود حمل می نمایند تا افرادی که خیار ترشی می خورند، یا اینکه غذای خودشان را در ظروف آلومینیومی طبخ می نمایند (به مبحث ظروف آشپزخانه مراجعه نمائید). شما لازم است که بگونه ئی جدی از داروهای ضد اسید معده اجتناب کنید. دنبال خیارشور یا نوعی از ترشی جات بگردید که در ظروف آلومینیومی نگاهداری نشده باشد. پودر خمیر مایه یا Baking Powder، منبع دیگری از آلومینیوم است. می توانید نوع مشابه آن را از فروشگاه های مواد غذائی بخرید که آلومینیوم در آن بکار نرفته باشد.

نیترا ت هائی که به بسیاری از گوشت ها به عنوان حافظ گوشت از فساد می زنند، خودشان سرطان زان هستند ولی در برابر فرآورده های پروتئین دار به سهولت در دستگاه گوارشی انسان باز تاب نشان داده و موادی تشکیل می دهند که به غایت سرطان زا است. به آن ها «نیتروزامین» می گویند. این باز تاب به وسیله ویتامین سی، می تواند متوقف و مسدود گردد. اگر شما غذائی می خورید که حاوی نیترا ت هاست، همراه با آن مقداری ویتامین سی بخورید. بهتر است از خوردن غذاهائی از قبیل هات داگ، سوسیس و سایر فرآورده های که نیترا ت سدیم یا نیترا ت های دیگر به آنها زده شده است احتراز کنید. این غذاها حاوی چربی های اشباع شده از درجه بالا و مقدار تغلیظ شده ئی از پروتئین های حیوانی و نمک است. این نوع مواد شیمیائی، در ماهی های دود داده شده نیز وجود دارد. نیترا ت ها که معمولاً آنها را همراه با نمک به فرآورده ها می زنند، نیتروزامین تولید نمی کنند ولی امکان دارد که تبدیل به نمک شده و در بدن انسان باقی بمانند.

نگران کننده تر از حافظ های غذائی، شیرین کننده های مصنوعی هستند. ساخارین، ماده شناخته شده سرطان زا باید از دستور غذائی شما حذف گردد. استفاده از سیکلامات ها (هر یک از اجزاء مختلفه اسید سولفامیک که در گذشته به عنوان شیرین کننده از آن ها استفاده می شد) که سال ها پیش به عنوان ماده مشکوک سرطان زا ممنوع شد، دوباره مورد نظر قرار گرفته تا در صنعت فرآورده های غذائی از آن استفاده شود. مزه آنها بهتر از ساخارین است ولی در بعضی افراد تولید اسهال می کند. از این ها نیز اجتناب کنید. اخیراً اسپارتام (ماده ئی بسیار شیرین با کالری کم که این روزها به جای شکر و ساخارین مورد

استفاده قرار می گیرد)، به شدت طرفدار پیدا کرده است. تولید کنندگان این فرآورده آن را موهبتی از طرف طبیعت می دانند. با این که دو جزء متشکله اسیدهای آمینه در طبیعت یافت می شود، اسپارتام، به خودی خود تولید نمی شود. مانند بقیه شیرین کننده های مصنوعی، اسپارتام نیز مزه عجیب و غریب دارد و چون بعضی از بیماران من، بویژه خانم ها، پس از خوردن این ماده احساس سردرد نموده اند، من آن را خالی از سمومات نمی دانم. خانم ها هم چنین به این نتیجه رسیده اند که اسپارتان، PMS (علائم مشخصه قاعدگی) را بدتر می کند. من فکر می کنم اگر شما مقداری شکر مصرف کنید بهتر از استفاده از شیرین کننده های مصنوعی به طور دائم باشد

یکی از شیرین کننده های طبیعی که ممکن است برای بعضی از افراد ایجاد اشکال کند «سوربیتال» است که از حبه های درخت زبان گنجشگ کوهی بدست می آید. مزه سوربیتال شیرین است ولی به اسانی در جدارهای معده و روده جذب و به سادگی دگرگون نمی شود. این ماده، یکی از اجزاء اصلی و بدون شکر آدامس ها و شیرینی های خشک است. اگر زیاد از آن بخورید ممکن است مبتلا به اسهال شوید. افرادی که روده های آنان تحریک پذیر است یا این که ورم مخاط روده یا زخم معده دارند نباید سوربیتال مصرف نمایند.

نمک اسید مونوسدیم یا (مونوسدیم گلو تا ما ک)، فرآورده ئی طبیعی، که زمانی بس دراز در مشرق زمین برای طبخ از آن استفاده می شد، این روزها به عنوان «بالا برنده» طعم و مزه، به بیشتر فرآورده های غذایی زده می شود. این، کاری عبث و اضافی است زیرا مقداری سدیم اضافی به منوی غذایی شما اضافه می نمایند که مسبب بسیاری از بازتاب های آلرژی زا از گرفتن سوراخ بینی، تا سردرد، عرق کردن، تپش قلب و سایر علائم هشدار دهنده خواهد بود. این نمک را از دستور غذایی خود حذف کنید و هیچ نوع فرآورده ئی را که حاوی آن است نخرید و به یک رستوران چینی که رفتید بگوئید از این معجون ها در غذای شما نریزند.

بسیار مشکل است که انسان برچسب هائی را که نام مواد شیمیائی بسیاری بر روی آن چاپ شده بتواند درک کند. یک قاعده کلی و خوب آن است از فرآورده هائی که یک لیست بالا بلند عناصر شیمیائی در آن ذکر شده که مواد اصلی را تحت الشعاع قرار داده است چشم پوشی کنیم (البته بعضی از مواد بدون خطر و سالم است). به عنوان مثال، بسیاری از فرآورده های پخته شده تجارتي، نام بیکربنات آمونیوم را روی برچسب های خود ذکر کرده اند. این ماده نوعی از پودر خمیر مایه است که در فعل و انفعالات شیمیائی شکسته شده و تبدیل به آمونیاک، و دی اکسید کربن می شود و چنانچه می دانیم این هر دو گاز هائی هستند که به هنگام طبخ غذا از صحنه خارج می شوند. بعضی دیگر از این مواد حافظ غذا هستند که شما نباید از آنها نگرانی بخود راه دهید. از قبیل اسید مالیک، اسید لاکتیک، لسی تین، زانتان، صمغ گوار، کلراید کلسیم، مونو کلسیوم فسفات، و مونو پتاسیم فسفات.

هرچه مردم بیشتر نسبت به وجود سموم در فرآورده های غذا علاقه نشان داده و موضوع را جدی تلقی کنند، تولید کنندگان این نوع مواد غذایی، جواب های مساعدتری به آنان خواهند داد و نسبت به بهداشتی نمودن فرآورده های خود اقدام خواهند نمود. برچسب های بیشتری بر روی فرآورده های خود نصب می نمایند تا شما را مطمئن سازند که این فرآورده ها «مواد حافظ مصنوعی» یا «رنگ های مصنوعی» ندارد. این کارها خوب

است. اگر شما معنی برجسبی را درک نمی کنید یا اینکه تولید کنندگان یک فرآورده از این که کلیه ترکیبات ماده غذایی خود را بر روی برجسب بنویسند عاجز بوده اند، بهتر است آن فرآورده را در قفسه برجای گذارید.

پرسش - شما می گوئید که من باید بیشتر میوه و سبزیجات بخورم. ولی بقایای اثرات سم پاشی بر روی آنها را چه کنم؟ آیا نباید نگران این موضوع باشم؟
پاسخ - در یک جمله آن را خلاصه می کنم. بله! اخیراً هنگامی که یکی از دوستان خود را در مزرعه اش که در مینه سوتای جنوبی واقع است ملاقات کردم، در یکی از مغازه های تعاونی سرراه توقف کردم تا سفارشات مهمان دار خود را دریافت کنم. بیشتر فرآورده های که در آن مغازه فروخته می شد، داروها، مواد دفع آفات نباتی و سموم بود. در این روز ها بحث های بسیار داغ و تلخی بر سر ایمنی و بی خطر بودن بسیاری از مواد کشاورزی شیمیائی که انواع و اقسام آن در این مغازه ها برای فروش چیده شده در گرفته است و به هر حال نتیجه نهائی آن بوده است که امکان ندارد که این مواد برای سلامت انسان مناسب بوده باشد. تنها سئوالی که باقی می ماند این است که تا چه حد بد است؟

یکی از راه های که می توان مصرف این سموم را تقلیل داد این است که خودمان مواد غذایی لازم را بکاریم. علت این که من این پیشنهاد را می دهم این است که شما قادرید مقداری باور نکردنی از گیاهان مورد نیاز را در جایی بسیار کوچک پرورش دهید و حتی آنهایی که در آپارتمان زندگی می کنند می توانند سبزیجات روی میز غذایی خودشان را کشت و پرورش دهند. از نظر من باغبانی در حدی که باشد شغلی سالم و جالب است. کاری است بدنی و فکری و یکی از راه های است که می توان بر فلق و اضطرابات فائق آمد. بالاتر از همه، لذتی است که به شما پس از چیدن میوه، یا سبزی که محصول دسترنج خودتان است به شما دست می دهد. همواره به افرادی که با من در مورد مشکلات پزشکی خود مشورت می نمایند باغبانی را پیشنهاد می کنم. اگر شما قادر به پرورش مواد غذایی خود نیستید، می توانید آن را از منابعی که به شما قول می دهند محصول آنان عاری از سموم نباتی است خریداری نمائید. بنا بر مقررات و قوانین محلی، اصطلاح «تولید آلی» که بر روی بعضی از این نوع فرآورده ها زده شده است ممکن است معنی داشته، یا نداشته باشد. در کالیفرنیا، اورگون، و بعضی دیگر از ایالات، فرآورده ئی نمی تواند «آلی» باشد مگر آن که مطابق با معیاری باشد که از طرف دولت تعیین شده است. اخیراً بعضی از سوپرمارکت ها کالا هایی در اختیار مشتریان خود می گذارند که یا عاری از مواد شیمیائی سمی و یا مقدار ناچیزی از آنهاست. این، یکی دیگر از جواب های است که تولید کنندگان به اعتراض مشتریان خود داده اند.

چون عرضه کردن میوه و سبزیجات فاقد اثرات سموم و به عبارت دیگر میوه و سبزی بدون سموم آفات نباتی مستلزم هزینه و صرف وقت است، بهتر آن است که انسان بداند کدام نوع فرآورده ها ممکن است بیشتر آلوده باشد. آنکه از همه بیشتر نگران می کند سیب، هلو، کرفس، سیب زمینی، انگورو (انواع کشمش)، پرتقال، هویج، لوبیای سبز، توت فرنگی، قارچ های سفید معمولی، کاهو، بادام زمینی و آرد گندم است. اگر از این فرآورده های که نام بردیم هراز گاهی استفاده می کنید، ارزش آن را دارد که آنهایی که عاری از سموم است خریداری نمائید و الا کوشش کنید مصرف آنها را کاهش دهید. هر چقدر ممکن است پوست میوه و سبزیجات را قبل از مصرف بگیرید. هیچگاه

پرتقال، لیمو، یا بریده های باریک لیمو را نیزید مگر آنکه آنها را عاری از سموم خریده باشید. برگ های خارجی کلم، و سبزیجات را همواره دور بریزید. گوا اینکه من قانع نیستم که با شستن اثرات سموم از بین می رود معهداً توصیه می کنم که سبزیجات را قبل از مصرف بشوئید حتی اگر لازم باشد برای این شستشو صابون مصرف کنید. بعضی از سموم را به عنوان «آماده سازی بدنی» در گیاهان به کار می گیرند و این معنی را می دهد که علاقه دارند ریشه گیاه سم را جذب کرده و سپس آن را به بافت های گیاه برسانند. حال تصدیق خواهید کرد که شستن و پوست کندن، شما را از شر سموم رهائی نخواهد بخشید.

مومی که از آن استفاده می شود و به بعضی از میوه ها و سبزیجات می زنند (سیب، خیار، فلفل سبز) غالباً حاوی قارچ کش هاست و لزومی ندارد که بر آن برچسب زده و به ما هشدار دهند. این مواد شیمیائی، سمی است و نمی توان جز با پوست کندن از آن رهائی یافت. البته اگر تمایل به خوردن فلفل خام داشتید نمی توان آن را مانند سیب پوست کند. برای آنکه سیب زمینی جوانه نزنند به آن نوعی ماده شیمیائی پاشیده می شود که ممکن است خطرناک باشد.

از سال های پیش پرورش دهندگان گیاه گفته، و گفتگو می کنند که نمی توانند فرآورده های کشاورزی خوب تهیه کنند مگر آنکه به این سموم نباتی متکی باشند. کشاورزی ارگانیک ممکن است در باره فرآورده های که در باغ منازل می روید صادق باشد ولی در مورد فرآورده های تجارته غیر عملی است. اکنون، در نتیجه خوف و وحشتی که نسبت به دفع آفات در بین همه حکمفرماست و نگرانی زائد الوصفی که مصرف کنندگان از این مسئله دارند، و بالاخره توسعه بازارها برای دست یابی به میوه جات و سبزیجاتی که فاقد مواد شیمیائی هستند و اکراه در اعتراف به این که استفاده همه جانبه و همه گیر مواد دفع آفات نباتی ما را به جنگ بدتری با حشرات گوناگون کشانده است، پرورش دهندگان گیاه کشف کرده اند که روش های کشاورزی طبیعی کارآئی دارد و بهتر است از آن استفاده نمایند. شما می توانید از این عقیده طرفداری نمائید و هر چه زود تر به گروه مصرف کنندگانی که درخواست فرآورده های بی خطر کشاورزی را دارند بپیوندید. هم چنین ارزش دارد که شما مبارزه خود را به طریقی دیگر برای گذراندن قانون یا قوانینی که تولید کنندگان را ملزم می کند تا شرح کامل مواد شیمیائی مصرف شده در فرآورده های خود را بر روی چسب ذکر کنند، شروع نمائید.

سؤال - درباره پرتوافکنی غذاها نظر شما چیست؟ مفید است یا مضر؟

پاسخ - پرتوافکنی مواد غذایی روش جدیدی از نگهداری غذا به وسیله بمبارد کردن با اشعه های پرانرژی است که سبب اخلاص در «دی.ان.ا.» می شود و ارگانیزم های مسئول ضایعات را از بین می برد. پرتوافکنی سبب می شود که در غذاها تغییراتی شیمیائی بوجود آید که ممکن است این تغییرات به حال ما مفید، یا مضر باشد. ممکن است پرتوافکنی کمتر از روش های شیمیائی دیگری که برای نگهداری غذا بکار برده می شود خطرناک بوده باشد ولی روشی را که تولید کنندگان انتخاب کرده و بدون آنکه به اندازه کافی تحقیق بعمل آمده باشد فرآورده های خود را با این روش ها به مردم تحمیل می کنند، نمی پسندم. حداقل این جماعت می توانند برچسبی برای متاع خود تهیه کنند و روی آن بنویسند که «این یک ماده غذایی پرتوافکنی شده است تا از فاسد شدن آن جلوگیری شود». نه آنکه تصویر گلی را که معصوم به نظر می رسد، یا جمله ئی فریبنده مانند

«بخاطر سلامت شما محصول را از زیراشعه نیز گذرانده ایم»، بر روی برچسب خود حک نمایند. چنانچه شما علاقه به استفاده‌ی هرچه بیشتر پرتوافکنی در صنایع غذایی دارید، به گروه مصرف کنندگان پیوندید تا فشار بیشتری برای انجام تحقیقاتی وسیع تر درباره تأثیر این کار بر روی بدن آدمی، محدودیت استفاده و استعمال این روش وافشای کامل موارد استعمال آن بر روی برچسب، بر تولید کنندگان وارد آید.

سؤال- من احساس می‌کنم اگر یک بار خارج از خانه خودم غذا بخورم خطرناک است. آیا لازم است که من غذا خوردن در رستوران‌ها را متوقف کنم؟ هنگامی که در منزل سایرین به ناهار یا شام دعوت شده‌ام چه کنم؟

جواب- غذاهای رستوران معمولاً پر کالری، پر از چربی‌های اشباع شده، پر از نمک و مقدار بسیار زیادی پروتئین است. چون دوست دارم مانند سایرین خارج از خانه غذا بخورم، کوشیده‌ام راه‌هایی پیدا کنم تا اثرات سوء غذاهای رستوران‌ها را به حداقل برسانم. این روزها رستوران‌ها کوشش می‌کنند تا هرچه بیشتر غذاهای سالم تری در منوی خود جای دهند. به بعضی از آگهی‌های تبلیغاتی آنها اشاره می‌کنم. «سالم برای قلب»، استاندارد فلان غذای ما با استاندارد مؤسسه قلب آمریکا مطابقت دارد، کم چربی است، روغن اشباع شده با کلسترول کم. چنانچه به بعضی از آنها قبلاً اطلاع دهید خوشحال خواهند شد که غذای مورد علاقه شما را بعد از آن که آزمایش کردید، محققاً در خواهید یافت که غذای مخصوص خودتان را می‌توانید در یکی از رستوران‌ها پیدا کنید. به عنوان مثال، شما می‌توانید غذای ماهی را سرخ شده، یا کباب شده، بدون کره یا روغن، در یکی از رستوران‌های هائی که غذاهای دریائی عرضه می‌کنند صرف نمایید. همیشه می‌توانید غذای پاستا با سوس گوجه فرنگی و سالاد با روغن و سرکه در یک رستوران ایتالیائی پیدا کنید. آشپزخانه‌های یونانی و خاورمیانه‌ئی می‌توانند انواع غذاهای خوب و غذاهای باب طبع گیاه خواران را با کمی سالاد در اختیار شما قرار دهند. در رستوران‌های که استیک به مشتریان خود عرضه می‌کنند، می‌توانید یک سیب زمینی پخته و سالاد به دست آورید. رستوران‌های چینی همواره می‌توانند سبزی‌های سرخ شده یا غذای مخصوص گیاه خواران را حتی اگر در لیست غذائی خود از آن نام نبرده باشند فوراً در اختیار شما قرار دهند. اگر شما منحصرأ بدنبال سبزیجات باشید می‌توانید درد که‌های ویژه سالاد وارد شده و سالاد میل کنید. نصیحت من به شما این است که از سوس مایونز در این مغازه‌ها دوری جوئید و سالاد خود را با روپوشی از کرم مفروش نمایید. البته شما می‌توانید در اغلب شهرها رستوران‌های گیاه خواران و خوراک‌های طبیعی را پیدا کنید ولی من ضمانت نمی‌کنم که شما می‌توانید غذاهای کم چربی در آنها پیدا کنید.

به هر رستورانی در هر گوشه از دنیا که وارد شوید می‌توانید کارهایی برای حفاظت خود از خطر انجام دهید:

- به مقدار زیاد، نان سفید نخورید.

- روی نان خود کره نمالید.

از سوپ‌های کرم در آن به کار برده شده پرهیز کنید.

- سوس سالاد را جداگانه سفارش دهید. اگر روغن زیتون و سرکه موجود است آن را هم در کنار سالاد بگذارید.

- غذای اصلی خود را ساده انتخاب کنید. مانند ماهی یا مرغ و اگر امکان دارد کباب

شده یا پخته. (از آنها بخواهید که پوست مرغ را قبل از آنکه بپزند یا کباب کنند از بدن مرغ جدا کنند).

- از آنها بخواهید که غذای شما را بدون کره و روغن تهیه نمایند.

- از آنها بخواهید سوس یا کاکل سالاد را جداگانه در پهلوی سالاد بگذارند.

- از غذاهای سرخ شده احتراز کنید.

- از دسرهای پرچربی صرف نظر نمایید.

- برای سفارش دادن غذا به گارسون تعجیل به خرج ندهید یا این که از او سؤال نکنید که آیا آشپزخانه می تواند غذائی مخصوص برای شما تهیه کند؟ حتماً می تواند. نگران نباشید. همه اینها که گفته شد دلالت بر آن ندارد که انسان لطف غذا خوردن در خارج از منزل را از دست بدهد. تفریح و ولخرجی موسمی در یک رستوران چیزی نیست که شما را بیازاردولی اگر زیاد در خارج غذا می خورید علاقه خواهید داشت مهارت خود را در یافتن رستورانی مناسب که غذاهای سالم به شما عرضه نماید بیازمائید. به شما اطمینان می دهم که اگر شمارژیم غذائی خود را به طریقی که در فصل آخر به آن اشاره شده است تغییر دهید، کم کم اشتهای خود به غذای بسیاری از این رستوران های معروف را از دست خواهید داد و زمانی که در یکی از رستوران های خارج غذا بخورید با تعجب به اطراف خود نظر خواهید انداخت و از خود خواهید پرسید که این ها چیست که این مردم می خورند؟ هنگامی که به منزل دیگران برای صرف غذای می روید، شایسته است که مهماندار شما بدانند شما چه چیزی می خورید و چه چیزی نمی خورید. راه بعدی این است که بعضی از محدودیت هائی را که قرار شد در رستوران ها بکار برید در اینجا هم اعمال نمائید. محدودیت ها عبارت بود از کره، سوس، سوس سالاد و دسر.

سؤال - هنگامی که به مسافرت می روم چه کنم؟

پاسخ - همان احتیاط ها را به هنگام مسافرت نیز بکار برید. اگر امکان دارد غذای خود را همراه ببرید. رستوران ها را عاقلانه انتخاب کنید. با ملاحظه غذا سفارش دهید و از اینکه نوع غذائی را که دوست دارید به آنها بگوئید هراس بخود راه ندهید.

غذاهای هواپیما ها خوب نیست و هر روز هم بدتر می شود. اگر امکان دارد غذای خود را همراه ببرید. بعضی از آژانس های مسافرت هوائی مشروط بر آنکه به آنها قبلاً اطلاع دهید غذاهای ویژه از قبیل یک ظرف میوه تازه (که معمولاً خوب نیز هست)، غذای مخصوص گیاه خواران (بندرت خوب است)، و غذاهای کم کلسترول برای مسافران خود تهیه می نمایند.

بسیاری از هتل ها که غذای مسافران شاغل را تهیه می کنند رستوران هائی دارند که غذا های بهداشتی و سالم در آن ها یافته می شود. سراغ رستوران های خوب ایتالیائی و رستوران هائی که در آنها ماهی عرضه می کنند بگیرید، یا آنکه از فروشگاه های غذاهای بهداشتی آدرس رستوران هائی که در آنها غذاهای طبیعی یا غذاهائی که ویژه گیاه خواران است تهیه می شود بگیرید.

سؤال - به کودکان خود چه غذاهایی بدهم؟ آنها دنبال بهانه اند و همان غذائی را از من

طلب می کنند که شما خوردن آنها را منع کرده اید؟

پاسخ - فراموش نکنید که غذاهای بهداشتی و سالمی یافت می شود که هم خوشمزه اند و هم چشم، بینی، و ذائقه را نوازش می دهند. عادت به خوردن غذا در سالهای اولیه عمر

انسان ریشه می دواند. اگر شما در خانواده ئی رشد یافته اید که همبرگر، هات داگ، چیپس و مخلوط شیرو بستنی از اجزاء لاینفک غذای آنهاست برای شما بسیار مشکل است که از این نوع غذاها تا شایان عمر تبری جوئید.

اگر فکر می کنید برای آنکه فرزندان شما غذای بهتری بخورند باید شما در این راه مبارزه کنید بهتر آن است به آن تن در دهید. کوشش کنید که دسر را به عنوان رشوه به آنها ندهید. مثلاً بگوئید سبزی های خود را بخور و گرنه از بستنی خبری نیست. یکی از راه هائی که فرزندان شما را تشویق می کند تا غذای سالمی را که شما پخته اید بخورند این است که به آنها تذکر دهید جز آنچه روی میز است غذای دیگری نیست. اگر اختیار برای بچه ها خوردن غذای سالم و نخوردن باشد یاد می گیرند که هر چه شما روی میز گذاشته اید خوردنی است و باید از آن لذت برند.

همان گونه که شما یاد می گیرید ذائقه خود را برای غذاهای سالم و بهداشتی تغییر دهید، می توانید به دیگران کمک کنید و یاد دهید همان شیوه را بکار بندند. بهترین جایی که نقطه شروع است، خانواده خودتان است. در آخرین فصل، پیشنهادات دیگری برای خواندن وجود دارد و نام چند کتاب آشپزی که می تواند برای شما مفید باشد ذکر شده است. امیدوارم از نمونه دستور غذاهائی که مواد آنها را برای شما تشریح کرده ام خوشتان بیاید و بتوانید خود را قانع کنید که بدون اتکاء به اجزاء غیر بهداشتی، غذاهای خوشمزه و خوبی از آنها تهیه نمائید.

سؤال- مزایا و معایب روش های مختلف طبخ غذا منجمله پخت و پز با میکروویو چیست؟

جواب- بهترین روش حرفه ئی برای طبخ غذا چراغ گاز است چون به سهولت میتوان میزان حرارت را در این دستگاه تنظیم نمود. بدی این روش این است که گاز هوای درون را آلوده می کند و لازم است استفاده از چراغ گاز برای افرادی که اشکالات تنفسی داشته و نسبت به استنشاق هوای آلوده با گاز سوخته شده حساسیت نشان می دهند متوقف گردد. چراغ های گاز و بخاری های گاز سوز که مجهز به پیلوت هم هستند مقداری از انرژی را تباه می کنند. دستگاه هائی که به آتش زنه الکتریکی مجهزند بسیار بهتر است. اجاق های برقی تمیز تر از گاز است ولی کند کار میکند. پخت و پز با اجاق برقی به وقت و مهارت بیشتری نیاز مند است تا جبران کند کار کردن و میزان درجه حرارت آنها را بنماید.

اجاق های میکروویو برای گداختن و حرارت دادن یا تهیه سرویس های فردی بسیار مناسب است. برای بسیاری از غذاها نتیجه کار میکروویو به پایه ی روشهای قدیمی، صرف نظر از این که در دستور استفاده از میکروویو چه نوشته شده است نمی رسد. پرتوافشانی میکروویو آیونیزه نشده است. به عبارت دیگر جزء دسته ئی نیست که الکترون ها را از مدار اتمی خود مجبور به خارج شدن نماید و به همین سبب مسئول به وجود آوردن ذراتی است که می توانند به «دی.ان.ا.» خسارت وارد آورده و سیستم های ایمنی بدن ما را مجروح و به سلول ها آسیب وارد آورند. چنانچه این گداختگی از حد معینی تجاوز نماید آن دسته از نسوج بدن که در معرض آن قرار می گیرد پخته می شود و میزان کم آن ممکن است سبب اختلال در سیستم های حساس کنترل در بدن ما گردد. ما، میدانیم که رشد و توسعه سلول ها به وسیله جریان های کوچک الکتریکی و میدان های الکترونیک در بدن ما بنظم کشیده می شوند. میکروویو ممکن است که در رشد و توسعه سلول های بدن ما بگونه ئی وارونه

عمل نماید. یکی از خطرات دستگاه میکروویو، نَشُد (نشت) انرژی در داخل اطاق یا آشپزخانه است. شما می توانید دستگاه ارزان قیمت موج یاب، یا، یابنده نشد را خریداری نمایید تا از میزان هدر رفتن انرژی مطلع شوید ولی این دستگاه چندان قابل اعتماد نیست. هم چنین شما می توانید یک چراغ فلورسانت در دست خود بگیرید و آن را به دور در جلویی اجاق، در حالی که روشن است به حرکت در آورید. اگر نور چراغ فلورسانت کم و زیاد شد، میکروویو نشد می کند و گرنه سالم است. به طور کلی دستگاه های میکروویو نشد نمی کند مگر آنکه آسیبی فیزیکی بر آنها وارد شده باشد. اگر شما به این کار مشکوکید از یک کارشناس حرفه ئی دعوت کنید تا دستگاه شمارا باز دید نماید. از دستگاهی که نشد می کند استفاده نکنید. یا آن را تعمیر کنید یا تعویض.

موضوع دیگری را که باید به آن فکر کنیم این است که میکروویو نمودن چه اثری در ترکیب شیمیائی غذا خواهد داشت. مواردی به چشم خورده است که میکروویو کردن پروتئین ها به مدت ده دقیقه تشکیل اجزاء جدیدی از پروتئین غیر طبیعی را می دهد که ممکن است برای بدن مازیان بار باشد. حال که این امکان وجود دارد، فکرمی کنم لازم است از میکروویو فقط برای حرارت دادن، و آب کردن یخ غذاها استفاده کنیم و نه پختن غذا.

مردم، معمولاً از خطرات فوری و بیشتر آن بی اطلاع اند. چنانچه شما غذائی را که در ظرف های پلاستیکی یا بسته بندی های پلاستیک که از قبل گذاشته شده است میکروویو کنید، بعضی از مولکول های پلاستیک به کمک انرژی پرتوافشانی به غذا سرایت کرده و جذب آن می شود. هیچگاه غذائی را در میکروویو نگذارید مگر آنکه در ظرفی شیشه ئی یا از نوع سرامیک گذاشته باشید و هیچگاه از پلاستیک به عنوان سرپوش غذا استفاده نکنید.

ضرری ندارد چند کلمه ئی نیز با شما راجع به ظروفی که در آن غذای پزیم صحبت کنیم. پیشنهاد من این است که برای پختن غذا از ظروف آلومینیوم استفاده نکنید زیرا آلومینیوم در برابر غذاهای حاوی اسید از خود عکس العمل نشان می دهد که نتیجه آن جذب مقداری آلومینیوم در بدن شماست. آهنی که در ظروف ساخته شده از آهن وجود دارد نیز به همان نحو عمل می کند با این تفاوت که بدن ما به آهن احتیاج دارد ولی به آلومینیوم نه. بیشتر مردان و بیشتر زنان یا نسه به آهن اضافی در بدن خود احتیاج ندارند. ولی زنان گیاه خواره آن محتاجند زیرا گوشت یکی از منابع اصلی آهن در رژیم غذائی سنجی است. چنانچه شما یک گیاه خوارید می توانید بعضی از غذاهای خود، ولی نه همه ی آنها را در ظروف آهنی طبخ نمایید. ممکن است بدن شما زیادتر از حد لازم آهن جذب کند که گرفتاری های بهداشتی از نوع دیگر به دنبال خواهد داشت. (در فصل ۱۴ تحت عنوان «ویتامین و ملحقات آن» به این موضوع اشاره شده است).

یکی از انتخاب های معقول برای ظروف و قابلمه های آشپزی که بی خطر، مؤثر، کارآ، و در حد معقول قیمت گذاری شده باشد ظروف ضد زنگ است که ته آنها با مس یا آلومینیوم پوشیده شده تا ضریب هدایت یا انتشار حرارت را افزایش دهد (ضریب انتشار حرارت در ظروف ضد زنگ به تنهایی کم است). آهنی که در ته ظرف تعبیه شده است با غذا در تماس نیست. در هر حال بخاطر داشته باشید که ظروف ضد زنگ حاوی

نیکل است که فلزی است سمی و سبب حساسیت می شود. چنانچه شما نسبت به زیور آلاتی که در آن نیکل بکار رفته است حساسیت دارید، نباید از ظروف ضد زنگ برای غذاهائی که اسیدی هستند، از قبیل سوس گوجه فرنگی، استفاده نمائید. شاید سالم ترین و ناکارترین ماده برای قابلمه و تابه، جنس شیشه ئی آنها باشد. ظروف نجسب از نوع ممتاز آنها نیز مناسب است که انسان در آشپزخانه خود داشته باشد. حداقل در آنها می توان بعضی سرخ کردنی ها را بدون روغن یا با کمی روغن انجام داد و روپوش ظرف عکس عملی در قبال غذا ندارد.

من شدیداً مخالف سرخ کردن مواد با روش روغن عمقی هستم. این روش پخت، غذا را بیش از اندازه با روغن آغشته می کند و همانگونه که در فصل قبل به آن اشاره شد منجر به بازتاب های گوناگون شیمیائی در روغن ها می شود. شما باید کوشش کنید که بیشتر غذاهای سرخ کرده را چه از طریق عمقی و چه با روش سطحی از برنامه غذائی خود حذف کنید. به شرط آنکه غذا را هنگام سرخ کردن بهم بزنید و اینکار با کمی روغن انجام شود، ضرری برای شما متصور نیست. تکنیک دیگری که من آن را بسیار دوست دارم، سرخ کردن غذا با بخار است: کمی از روغن های خوش طعم و بورا دردیگچه ئی داغ بگذارید، غذا را که عبارت است از سبزیجات خرد شده یا برش داده شده، در آن بریزید، فوراً آن را بهم بزنید و بعد از آن فلفل و نمک و کمی آب در ظرف ریخته و در قابلمه را محکم ببندید و بپزید تا سبزیجات زیر دندان شما صدا کند. سپس در قابلمه را بردارید و آنقدر بگذارید بپزد که آب قابلمه به اصطلاح کار رود.

پخت و پز با بخار ساده، یکی از روش های پخت و پز است که هم انرژی کمتری مصرف می نماید و هم آسیب کمتری به غذا وارد می سازد. از این روش برای پختن بسیاری از غذاها می توان استفاده کرد من جمله پختن نان، سبزیجات و ماهی.

جوشاندن، روشی فوری برای طبخ غذاست که حتی ممکن است بر روش پختن با بخار بویژه سبزیجاتی که کمتر حساس اند، مانند ذرت، سیب زمینی، و ریشه های چغندر، برتری داشته باشد. چنانچه شما سبزیجات نرم، و نه زیاد سفت را بجوشانید (نخود، کدوی تابستانی یا لوبیا سبز بعنوان مثال) و آب آنها را دور بریزید، بعضی از مواد غذائی آنها را از دست می دهید.

جوشاندن و پختن، محتاج به مقدار زیادی انرژی است ولی نتایجی که از آن بدست می آید خوشمزه است. اگر بعضی از احتیاط ها را بکار ببرید، روشهای سالمی برای پختن غذاست. اولین شرط آن است که چربی اضافی به غذاهائی که می پزید یا کباب می کنید نزنید. دومین احتیاط این است که از قهوه ئی شدن یا قهوه ئی کردن بیش از حد غذا پرهیز کنید زیرا غذاهائی که بیش از حد لازم قهوه ئی رنگ یا سیاه رنگ شده باشد سرطان زاست. بعضی از کارشناسان آنقدر بر روی این موضوع وسواس دارند که می گویند قسمت کاملاً برشته شده ی نان را باید برید و دور انداخت. احتیاط سوم آن است که دودی که از حرارت دادن غذا با آتش زیاد متصاعد می شود نباید استنشاق کرد. آنهم سرطان زاست.

کباب کردن غذا بر روی ذغال، همان خطرات را در بردارد. هم دود سرطان زا را به داخل ریه می فرستد و هم ترکیبات شیمیائی متغیری در لایه بیرونی غذا بویژه گوشت لحم کباب شده که معمولاً ما آن را آنقدر کباب می کنیم تا تیره رنگ شود، بوجود می آورد. چنانچه شما از غذای کباب شده بر روی ذغال استفاده می کنید، عادت کنید که لایه خارجی آن را

بریده و دور بیندازید. هیچگاه برای روشن کردن ذغال، از موادی از قبیل نفت، بنزین، یا حبه های سفید رنگی که به عنوان آتش زنه این روزها بکار می برند استفاده نکنید زیرا بقایای سمی آنها بر روی غذائی که شما قرار است آن را بخورید باقی می ماند. یکی از روکش های فلزی، یا آنچه در ایران به آن تنوره می گویند بخرید و با کمی کاغذ روزنامه یا سرشاخه های درخت، آتش کباب را علم کنید. راستی! سبزیجات کباب شده را فراموش نکنید. زیرا هم پروتئین آنها کم است و هم خوشمزه است و هم سالم تر از غذاهای گوشتی کباب شده است.

سؤال- نمک تا چه حد برای سلامتی انسان مضر است؟

جواب- برای بعضی افراد مضر است ولی احتمالاً برای بیشتر انسان ها بدون خطر است. متهم اصلی در نمک سدیم است. بویژه یون سدیم، یا ذره تبدیل شده به برق آن که بدن انسان را برای به نظم کشیدن بسیاری از اعمال بدنی منجمله رهبری در برانگیختن اعصاب، ضربان قلب و کنترل حجم مایعات در سیستم دورانی بدن بکار می گیرد. برای آن که سدیم مورد نیاز بدن را تأمین کنیم ما به نمک زیاد احتیاج نداریم. شاید یک گرم در روز، یا ربع قاشق چای خوری برای نیاز بدن ما کافی باشد ولی افرادی را می شناسیم که خیلی بیشتر از این مقدار حجم مصرف نمک روزانه آنهاست.

حیوانات گوشتخوار، سدیم مورد نیاز خود را از خون و بافت های حیواناتی که می خورند تأمین می نمایند. حیوانات گیاه خوار مانند آهو، گوزن، و گاو، نمک را دوست دارند و چه بسا راه هائی بس دراز و طولانی را طی می کنند تا به چشمه ئی از نمک دست یافته و نمک آن را لیس بزنند. اشتیاق بشر به نمک ممکن است از زمانی که کشاورزی آغاز شده است قوت گرفته باشد. بعضی از گروه انسان هائی که هنوز بکر برجای مانده و به تعبیری، هنوز در توحش زندگی می کنند، نمک را نمی شناسند و به دنبال آن نیز نمی گردند.

از زمانی که بشر شروع به استفاده از نمک در غذا کرده به فوریت به آن علاقمند شد و به عبارت دیگر به آن معتاد شد. نمک بعنوان ماده ئی گرانبها و نفیس در آمد و اغلب آن راهدی به ئی جادوئی که بوسیله زمین یا دریا به آنها ارزانی شده است می شناختند. اهمیت اقتصادی نمک در تاریخ بشر آن است که کلمه «حقوق» یا به زبان انگلیسی Salary، (۱) معنای اولیه اش پرداختی بوده است که بتوان با آن نمک خرید.

مصرف نمک بوسیله جامعه پزشکی در قرنئی که پشت سر گذاشتیم بارها طرد شده و دوباره بازگشت نموده بود. در حال حاضر هنوز هم متهم است که مسبب بالا رفتن فشار خون، مسبب سکت قلبی، تراکم خون در قلب، بیماری های کلیوی، تورم، پف کردن اعضا بدن و سردرد هاست. پزشکان معمولاً بیماران مبتلا به امراض قلبی، کلیه ها، افزایش فشار خون را از خوردن نمک زیاد منع می کنند. در این روزها چپس و سایر تنقلات به سوپرمارکت ها راه یافته است و بر روی بیشتر این فرآورده ها کلمات «با سدیم کم» نوشته شده است تا نظر مشتریانی که به سلامت خود فکر می کنند جلب کند. تو گوئی بعضی از دل بستگی های مانوعی مدرن و تازه از شیدائی یا جذب طولانی مدت بشری به نمک بوده است که آن را به مثابه معجزه گرو معجونئی نیرومند، از دیرباز می شناخته است.

بعضی از ماوشاید ۲۰ درصد از جمعیت در برابر نمک حساسیت نشان می دهند. نمک سبب می شود که این عده بیشتر مایعات را در خود نگاه دارند، حجم گردش دورانی در بدن آنان اضافه شود و ماحصل اینکه بر بار قلب و کلیه های آنان بیفزاید. نگهداری مایعات سیال در بدن ممکن است به سردرد منتهی شود و سبب تورم اعضا بویژه در بانوان گردد. افرادی که از ناراحتی قلب و بیماری های کلیوی رنج می برند می توانند از سنگینی باری که بر این دو عضو تحمیل می شود با کم کردن ورود سدیم به بدن خود بکاهند. در کشور ژاپون که مصرف سدیم بسیار بالاست، خون ریزی مغزی بزرگترین عامل برای مرگ افراد است. ژاپونی ها می توانند برای این عشقی که به آن خو گرفته اند چاره اندیشی کنند و با غوطه ور شدن در آب بسیار گرم نوعی مصونیت برای خود دست و پا کنند. بدن می تواند سدیم اضافی را از طریق تعریق و تعرق یا ادار به خارج دفع کند و حمام آب گرم به این کار کمک می کند. به خلاف ارتباط نمک با خون ریزی مغزی در ژاپون، من تصور نمی کنم که این گفته معتبر باشد اگر بگوئیم که خوردن نمک سبب فشار خون، سکت قلبی یا بیماری های مربوط به کلیه ها و قلب است. بیشتر افرادی که با این مشکلات مواجه اند، نمک علت آن نیست و چنانچه مصرف سدیم در این افراد محدود شود بیماری آنان بهبود نخواهد یافت.

نسبت سدیم به پتاسیم در رژیم غذایی ممکن است اهمیتش بیش از سدیمی باشد که به مصرف می رسد (فصل ۱۴ مطالعه شود). هم چنین کمبود کلسیم در وجود بعضی از افراد ممکن است آنان را مستعد مشکلات عمده ئی برای خوردن نمک زیاده از حد کند. در هر حال، اگر گفته شود که خوردن نمک زیان آور است این موضوع ساده و سراسری گرفته ایم. معهدا عقیده من بر آن است که چنانچه کمتر نمک بخورید، بویژه اگر در خانواده شما سابقه فشار خون، بیماری های قلبی، سکت قلبی یا حساسیت نسبت به نمک وجود داشته باشد بهتر است.

نه چندان دور، زمانی که نمک از موقعیت بهتری بر خوردار بود پزشکان ما را تشویق می کردند تا در هوای گرم بویژه اگر زیاد عرق می کردیم، یا آنکه فعالیت جسمی داشتیم قرص های نمک بخوریم. این روزها که ظاهراً عرق کردن از مد افتاده است بندرت اتفاق می افتد که کسی قرص نمک مصرف نماید زیرا بدن انسان در نگهداری سدیم در وجود خود و از دست دادن آن بوسیله تعریق یا دفع ادرار، اعجاز میکند. علی ای حال، چنانچه شما بر یازی تنیس اصرار می ورزید یا آنکه در وسط روز تابستان هوس دویدن به سرتان بزند، ممکن است تمایل به مصرف نمودن کمی نمک داشته باشید بویژه اگر در ماهیچه های بدن خود احساس ضعف کنید.

به آن علت که تمایل، یا دوست داشتن غذای نمک دارا کتسابی است شما می توانید آنچه را که آموخته و کسب کرده اید فراموش کنید. تغییر دادن این حس که اگر چه اندازه سدیم مصرف کنم صحیح و عقلانی است به مراتب ساده تر از تغییر دادن گرایش انسان به چربی ها و شکر است. شما کم خوردن نمک را به غذاهائی که نمک در آن ها دیدنی و مشهود است شروع کنید. چوب شور یا بیسکویت نمکی، چیپس های سیب زمینی و ذرت، آجیل های نمک اندود و امثال آن ها. یک قاعده و قانون برای خود وضع کنید که مثلاً هیچگاه در سر میز غذا از نمکدان استفاده نکنید. پس از آن شروع به کم کردن میزان نمکی که در آشپزخانه به غذا می زنید همت گمارید و همینطور استفاده از نمک را به سایر

فرآورده‌ها از قبیل زیتون، خیار شور، قوطی های ماهی و بسیاری از پنیرها تعمیم دهید. هنگامی که اندوخته های علمی خود نسبت به نمک را بدست فراموشی سپردید تعجب خواهید کرد که غذاهائی که قبلاً میخوردید چقدر با آنکه حالا میخورید تفاوت مزه داشته و شور بوده اند. این تغییر، به شما کمک می کند که از بسیاری از غذاهای رستوران‌ها یا غذاهای آماده شده ئی که به علل بهداشتی ناسالم برای وجود شماست و نه به علت سدیم زیادشان، سرخورده وزده شوید. هرچه زمان به پیش می رود غذاهائی که شما برای مصرف خودتان تهیه می کنید از نقطه نظر ذائقه مهمانان تن بی نمک است. بگذارید مهمانان هرچقدر دلشان خواست سویا یا نمک به غذای خود بیفزایند.

این روزها سوس سویای کم نمک در بسیاری از سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌های مواد غذائی موجود است. همچنین می توانید نمک‌های مخصوص «لایت» را که نصف آن کلرور سدیم و نصف دیگر آن کلرور پتاسیم است خریداری و مصرف نمایید. با مصرف نمودن اندازه نمکی که قبلاً در غذا می ریختید، با نمک‌های «لایت»، رساندن سدیم به بدن خود را به نصف تقلیل می دهید. برچسب روی فرآورده‌ها را به دقت مطالعه نمایید. بیشتر این نوع فرآورده‌ها حاوی مواد اضافی دیگری منجمله ترکیبات آلومینیومی است. برای آنکه از خالص بودن نمک مورد مصرف خود مطمئن باشید می توانید کلرور پتاسیم خالص را از داروخانه‌ها خریداری نمایید و با مقدار مساوی از کلرور سدیم یا نمک خالص ممزوج نموده و پس از آسیا کردن آن را مصرف نمایید.

این روزها به حقیقت پیدا کردن نمک خالص چندان ساده نیست. اطمینان حاصل کنید که شما بیش از کلرور سدیمی که به آن نیاز مندید چیز اضافه دیگری همراه آن نمی خرید. من پیشنهاد می کنم که شما نمک ید دار مصرف کنید. بعضی از افراد نمک دریائی را بر نمک زمینی ترجیح می دهند. من هم با آن موافقم مشروط بر آنکه نمک را شسته باشند و گرنه آلوده است.

در جلوی روی خودم تکه نمکی محصول فرانسه و بسیار گران قیمت گذاشته‌ام که بر روی برچسب آن چنین نوشته شده است «از آب‌های شفاف و آبی رنگ مدیترانه استخراج شده و بلورهای سفید رنگ آن از تبخیر حاصل از خورشید، همراه با نسیم دریا متبلور گردیده و سپس با آب صاف و زلال دریای مدیترانه شستشو داده شده است». ممکن است مدیترانه در گذشته آبی صاف و شفاف داشته باشد ولی امروز آب آن خاکستری رنگ و آلوده است. شما می توانید نمک خالص را از مغازه‌های مواد بهداشتی یا بعضی از سوپرمارکت‌ها خریداری کنید. فقط برچسب‌ها را بخوانید تا بدانید چه می خرید.

سؤال - نظر شما نسبت به نوشیدن مایعات همراه با غذا چیست؟

جواب - تصور من بر آن است که منظور شما آب آشامیدنی است نه نوشابه‌های الکلی یا کافئین دار (چای، قهوه، و کولاها). به نوشابه‌های دسته‌آخر، دارو یا مواد مخدر اطلاق می شود که ما در فصل هفتم راجع به آنها صحبت خواهیم کرد. شربت آب پرتقال یا سایر آب میوه‌ها و سودا‌های مختلف را من جزو نوشابه‌های ساده به حساب نمی آورم چون این نوع آبهای میوه‌افشره‌میوه جات و حاوی مقدار بسیاری شکر است. نوشیدنی ساده عبارت است از آب، آب معدنی، چای بدون کافئین گیاهی. آبهای معدنی که کمی اسانس آب میوه به آن زده‌اند تا دارای عطر و بو گردد.

اغلب شنیده و دیده‌ام که افراد را نصیحت می کنند تا از نوشیدن آب با غذای خود به آن

علت که با شیره معدی که در گوارش غذا مؤثر است مخلوط می شود دوری جویند. چنین گفته می شود. آب می تواند به سادگی وبدون درد سر وارد معده ما شده و از آن خارج شود بدون آنکه تأثیری در آنزیم های گوارشی ما داشته باش. اگر شما علاقمند به نوشیدن آب بهنگام غذا یا پس از آن هستید، آن کار را بکنید (برای اطلاعات بیشتر به آب در فصل سوم مراجعه نمائید).

سؤال- خوردن سبزیجاتی که در تقسیم بندی گیاهی جزو گروه گیاهان سمی Nightshade قرار گرفته اند چه اشکالی دارد؟ شنیده ام خوردن آنها خطرناک است؟
 جواب- گوجه فرنگی، سیب زمینی، فلفل (فلفل سبز و قرمز) که بصورت زنگوله اند، فلفل قرمز رنگ تند که به آن چیلی می گویند و پاپریکا) و بادنجان جزو این دسته از گیاهان است. بوته تو تون و بعضی از گیاهان بسیار سمی دیگر از قبیل Belladonna (۱)، بنگ دانه، مهر گیاه و تاتوره جزو این دسته از گیاهان اند. بعضی از این گیاهان سابقه می بس تاریخی و طولانی دارند و کاهنان و جادوگران گذشته چه در اروپا و چه در آمریکا از این گیاهان استفاده می کرده اند. از همان زمان گذشته، به گیاهان این دسته که خوردنی هستند با دیده شک و تردید نگاه می شده است. بویژه اگر قرار بود این گیاهان را افرادی با ملیت و فرهنگهای مختلف مورد استفاده قرار داده و لازم باشد آنها را بخورند. به عنوان مثال اروپائینی که برای اولین بار وارد «پرو» شده بودند فکر می کردند سیب زمینی ماده می است سمی و استنباط آنان بر این بود که کلیه اجزاء این گیاه جز سلیک آن سمی و خطرناک است. حتی هنگامی که اروپائیان گوجه فرنگی را که سوغات دنیای جدید بود به عنوان یک غذا پذیرا شدند تصورشان بر آن بود که این ماده غذایی برای آنکه سالم باشد باید جوشانده شود. هنوز هم بعضی از اروپائیان و آمریکائیان مانند پیشینیان خود بر آن باورند که گوجه فرنگی خام ممکن است منجر به مرگ شود.

این روزها ترس خرافاتی مردم راجع به سبزیجاتی که در بالا به آن ها اشاره شد موجود است و هنوز هم که هنوز است بر آن اصرار می ورزند منتها این بار از کانال پزشکی وارد شده اند و آنها را از نقطه نظر طبی سمی قلمداد می کنند. پیروان مکتب پرهیز از موجودات ریز ذره بینی، از گوجه فرنگی، سیب زمینی، فلفل ها، بادنجان، به دلیل آنکه بزعم آنان غیر سالم است از این نوع سبزیجات دوری می جویند و بعضی از تازه دکترا نیز بیماران مبتلا به ورم مفاصل را از اینکه نزدیک این سبزیجات شوند منع می نمایند. در حقیقت، درصد کمی از افرادی که از ورم مفاصل رنج می برند آنها می هستند که نسبت به سبزیجات فوق حساسیت دارند و زمانی راحت خواهند شد که غذاهائی که حاوی این سبزیجات است از دستور غذایی خود حذف نمایند. جز آنکه شما حساسیت بخصوصی نسبت به این غذاها داشته باشید، دلیلی برای پرهیز از آنها یا قلمداد کردن آنها به عنوان غذاهای خطرناک وجود ندارد (جز داروهای ضد آفات نباتی که هنوز ممکن است در رگ و ریشه آنها بر جای مانده و شسته نشده باشد).

سؤال- در سراسر عمرم با اضافه وزن مبارزه کرده ام. بسیاری از رژیم های غذایی را

۱- از گیاهان کشنده است و از آن داروهای سمی گرفته می شود. در زبان ایتالیائی یا لاتین مدرن Bella donna به معنای بانوی زیبا آمده است. شاید به آن علت که شیره این گیاه را چون در چشم بریزند چشم را درخشان می کند و به اصطلاح برق می زند.

کرده ام ولی موفقیت نصیبم نشده است. نظر شما نسبت به افرادی که علاقمند به کم کردن وزن خود هستند چیست؟

جواب- تمام نصیحت من به این افراد در دو کلمه خلاصه می شود: کمتر بخورید. تنها رمز از دست دادن وزن همین است. راه دیگری وجود ندارد. صرف نظر از ساده بودن این کلام، من انتظار آن را ندارم که نقطه پایانی دیگری در تمام کتاب ها، نقشه ها، کلینیک ها، یا فرآورده های غذایی وجود داشته باشد که به شما مژده، یا وعده ی راه حل دومی را بدهد. شما نمی توانید دستور غذایی معجزه گری بیابید که شما را قادر سازد وزن خودتان را کم کنید و هر چه دلتان خواست غذا بخورید. ما، غذایی نداریم که «کالری منفی» داشته باشد تا چربی های شما را بسوزاند و مکملی غذایی سراغ نداریم تا سازواره بدنی شما را به همان منظور سرعت بخشد.

کم کردن وزن بدن در جوامعی که زیاده بر حد ضرورت (۱) مواد غذایی دارند به صورت عقده ی ملی در آمده است و مردمی که در این جوامع وزنی اضافه بر حد معقول دارند مواجه با ناپسند بودن هیکل خودشان اند. نه تنها به آنان گفته شده است که وزن اضافی سلامت آنان را تهدید می کند بلکه لازم است که اینان با نفوذ نیرومند صنایع غذایی و لباس های باب روز سرچنگ داشته باشند زیرا که این هر دو به ما قبولانده اند که زیبایی و جذابیت فقط با از دست دادن اشتها و لاغری بدست می آید. این نوع طرز تفکر سبب می شود که آن دسته از مردمی که منحنی های بدن آنان با استانداردها ارائه شده از طرف مدیریت ها مطابقت ندارد و از طرفی در خود قدرت مبارزه با چاقی مفراط را ندارند در عذاب و ناراحتی فروروند و چون پر خوری نوعی جواب معمولی به ناراحتی و ناامنی است، چاق، چاق ترمی شود.

در گوشه دیگری از دنیا، با فرهنگی متفاوت تر، به زیبایی به طریقی دیگر نگرسته می شود. اندام های بزرگ و مدور مظهر زیبایی شناخته می شود. احتمال دارد بعضی از تعصبات یا پیش داوری های فرهنگی که ما علیه چاقی داریم در تحریف نظرات پزشکی مؤثر بوده باشد. ممکن است فردی زیاده از حد چاق باشد ولی این دلالت بر آن ندارد که این شخص نا سالم است و چون چاقی نوعی از انرژی برای ماست، چه بسا احتمال دارد افرادی که کمی یا بسیاری از آن را با خود حمل می کنند مقاومت بیشتری در برابر بیماری ها و ناراحتی ها داشته باشند. چنانچه شما زیاده بر حد معمول فریه هستید، مثلاً بیش از ۲۰ درصد از حد ایده آل و استاندارد، ممکن است شانس شما برای ابتلا به بیماری های وابسته به رگ های خونی (امراض قلبی و فشار خون زیاد)، دیابت، کیسه صفرا، بعضی از انواع سرطان ها و درد های مفصلی، بیش از دیگران باشد.

فلسفه ی خوردن، در مرکز کنترل مغز که به منزله ترموستاتی برای گرسنگی است به نظم در می آید. نقطه تعیین کننده ئی که در این دستگاه کنترل مغزی است تشخیص می دهد که چند بار و چقدر غذا خورده ایم. در بسیاری از ما، بنظر می رسد که این دستگاه کنترل به غلط

۱- همانگونه که قبلاً گفته شد نویسنده کتاب امریکائی است و در دنیائی زندگی میکند که نعمات الهی به حد وفور در آن یافت می شود و آنچه اضافه بر نیاز است می سوزانند و از بین می برند تا نصیب مردم فقیر قاره

تنظیم شده است و سبب می شود که مابیش از حد لازم کالری وارد بدن خود کنیم. ممکن است این کار دلیلی ژنتیکی داشته باشد. بسیاری از نیاکان ما، زنده ماندند و زندگی کردند چون اینان ظرفیت خوردن و انبار کردن کالری را در بدن خود به هنگامی که غذا وجود داشت، داشته اند. نقطه تعیین کننده ی مرکز گرسنگی بدن ما، برای دنیائی که غذا فقط بعضی اوقات در آن یافت می شود (گرسنگی و قحطی)، یا این که بیشتر اوقات بمقدار نا کافی غذا در آن وجود دارد، بگونه ئی دقیق در فعالیت است. در دنیائی که غذا و مواد غذایی به حد وفور در آن یافت می شود و انسان ها به دنبال تنوع غذایی می گردند، مشکل ما شروع می شود.

به نظر من به دو طریق می توان این نقطه تعیین کننده مرکز گرسنگی در مغز را تغییر داد. اول آنکه داروهای محرک مانند کافئین، کوکائین، آمفتامین، یا نیکوتین مصرف نمود. همه داروهای که نام بردیم وزن انسان را کم می کند. با مصرف آنها اشتها و میل به غذا در انسان کشته می شود، گرسنگی زائل می شود و سوخت و ساز بدن افزون می شود. همه این ها نتیجه عملکرد دارو بر روی مغز است. ممکن است که این طریق لاغر شدن خوب باشد ولی قیمتی گزاف برای آن باید پرداخت. اعتیاد بدون قید و شرط به دارو و مصرف آن بطور مرتب و منظم و پذیرش یک مهمان ناخوانده در بدن که به محض آنکه این مهمان بیدار شد باید غذای وی آماده باشد. بسیاری از مردم قدم در این راه می گذارند و تصور می کنند دعای آنان از این راه مستجاب می شود و وزن آنان تحت کنترل در می آید. البته که چنین نیست. عاقبت کار این است که شما باید اعتیاد خود را ترک کنید و آنچه وزن کم کرده اید به فوریت به جای اولیه خود باز خواهد گشت.

اخیراً فرآورده هائی که حاوی علف «افدرا» (که بعضی اوقات با نام چینی اش، ماهوانگ، شناخته می شود)، یا مشتقات آن «افدرین» است، در امریکا طرفدارانی پیدا کرده است و از آن علف یا گیاه برای کم کردن وزن استفاده می کنند. گفته می شود که این گیاه یک حرارت ژنتیکی در بدن ایجاد می کند و این بدان معناست که سوخت و ساز بدن (متابولیسم) را بالا می برد تا به سوزاندن چربی بدن در حالی که اشتهای انسان را نیز کنترل می کند کمک نماید. ممکن است از این گیاه این هنر برآید ولی «افدرین» (۱) نیز یکی دیگر از مواد محرک و مخدر است و چه به صورت گیاه باشد و چه در قالب داروی شیمیائی، مانند سایر مواد مخدر، مشکل ساز است.

راه دومی که به وسیله آن می توان نقطه تعیین کننده ی مرکز گرسنگی را در مغز کنترل نمود این است که به فعالیت بدن از طریق تمرین و ورزش بیفزاییم. نه تنها ورزش، کالری ها را می سوزاند بلکه با گذشت زمان می تواند مرکز کنترل گرسنگی در مغز را از تنظیم قبلی خود خارج سازد. چون تأثیرات تمرین و ورزش همه مثبت است (فصل پنجم را مطالعه نمایید) من بعضاً به افرادی که تمایل به کم کردن وزن بدن خود را دارند آن را پیشنهاد می کنم. ولی فراموش نکنید که اگر شما قاعده کلی را بکار نیندازید، ورزش به تنهایی کافی نیست. این قاعده به شما حکم می کند که «کم بخورید». چون چربی متراکم ترین منبع کالری در بدن است (۹ کالری در هر گرم و حال آنکه پروتئین و هیدرو کربن ها ۵ کالری در

۱- Ephedrine داروئی است قلیائی که در علف «افدرا» آن را یافته اند و می تواند در ساختمان رگهای خون و گشاد کردن برونش ها کمک کند. در معالجه بیماری آسم به کار می رود.

هر گرم دارند)، آسان ترین راهی که می توان کمتر خورد این است که شما کمتر چربی بخورید. اگر شما خوردن چربی را کاهش دهید و تمرینات بدنی هم داشته باشید، آنوقت است که شروع به کم کردن وزن می کنید و مادام که این امساک و تمرین ادامه داشته باشد خبری از اضافه وزن نیست. در این نوع برنامه ها لزومی ندارد که شما مقدار زیادی وزن به یکباره از دست بدهید. در حقیقت هر چه آهسته آهسته شما وزن بدن خود را کم کنید شانس آنکه هنگامی که به مقصود خود رسیدید آن را ثابت نگاه دارید بیشتر است.

خواهشمندم به دنبال پرهیزهای مد روز و زود گذر، پرهیزهای فوری، پرهیزهای پراز پروتئین و خالی از هیدروکربن، قرص ها، و گرده های معجزه آسا و سایر حقه بازی های وزن کم کن نروید. حتی اگر با مصرف آنها وزن خود را کم کرده اید اطمینان داشته باشید که دوباره آن را باز خواهید یافت. اعتیاد غذایی در فصل هفتم را بخوانید.

سؤال- آیا می توانید بعضی از دستورهای غذایی کم چربی و راه هایی که بتوان تعدادی از دستورهای غذایی را پس و پیش کرد و آنها را سالم تر ساخت ذکر کنید؟
 جواب- مترصد بودم که چنین سئوالی را از من بکنید. هر از گاهی من در کلاس های تغذیه شرکت می کنم. در این کلاس ها، شرکت کنندگان غذاهای دسته جمعی تهیه می کنند. چند نوع از این غذاها را که مفید است برای شما می نویسم.

سوپ عدس-

یک پاوند (۴۵۳ گرم) عدس سبز (عدس معمولی) بردارید، سنگ ریزه، گرد و خاک و سایر مواد اضافی آن را پاک کنید. در آب سرد بشوید و سپس آن را در ظرف یا قابلمه ئی بزرگ که در آن آب سرد ریخته اید بریزید، بطوری که آب سرد به اندازه ده سانتی متر بالاتر از سطح عدس ها باشد. یک سوم برگ بوبه آن اضافه کنید. آب را بجوشانید و ضمن آن کف موجود در سطح آب را بگیرید. حرارت را کم کنید و آرام آرام آن را بجوشانید. هنگام پختن در قابلمه رانیمه باز بگذارید و مواظب باشید سر نرود. بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه این کار را ادامه دهید. در این موقع عدس زیر دندان کمی پخته بنظر می رسد. ۳ عدد هویج فرنگی برزگ که آن را پوست کنده و باریک باریک قاچ زده اید، ۲ ساقه کرفس قاچ داده شده، یک پیاز بزرگ که آنرا باریک باریک بریده اید به آن اضافه کنید. پختن را بین ۲۰-۳۰ دقیقه دیگر ادامه دهید تا هویج کمی پخته و شل شود. در این موقع ۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون، نمک و فلفل و به اندازه دو فنجان گوجه فرنگی خورد شده یا رب گوجه فرنگی به آنها اضافه کنید. غذا را در حالی که در قابلمه همانطور نیمه باز است، می جوشانید تا زمانی که عدس نرم و به حالت کرم در آید (یک ساعت حرارت اضافی دیگر). قابلمه را بهم بزنید و اگر لازم باشد آب جوش به آن اضافه کنید تا مانع از چسبندگی غذا به ته قابلمه گردد. اگر علاقمند بودید فلفل بیشتری به غذا بزنید با کمی سرکه. قبل از آمدن غذا بر سر میز برگ بورا از آن خارج کنید.

سوپ میسو(۱)-

در یک ظرف دو قاشق بزرگ غذا خوری روغن هسته انگور را حرارت

دهید. ۳. باریکه از زنجفیل تازه و یک پیاز بزرگ را به صورت باریکه های نازک در آورید و در آن بریزید و ۵ دقیقه حرارت دهید. ۲. عدد هویج پوست کنده و باریک باریک شده، ۲ ساقه کرفس باریک شده و ۴ فنجان کلم خرد شده را اضافه کنید. خوب بهم بزنید و سپس ۵ فنجان آب در ظرف ریخته و آن را جوش آورید و پس از آن درجه حرارت را کم کنید و لی غذا در حالت جوش نگاهدارید. در قابلمه را بگذارید تا هویج ها به مدت ۱۰ دقیقه کمی نرم شود. قابلمه را از روی حرارت بردارید. ۴ قاشق غذاخوری میسو (با رنگ روشن یا تیره ئی آن که می توانید از مغازه های فروشنده غذاهای طبیعی بخرید)، در یک کاسه بزرگ یا قدح بریزید و کمی آب گوشت یا آب سبزیجات در آن ریخته و بهم بزنید و سپس آن را روی سوپ بریزید و بگذارید چند دقیقه ئی به همان حال باقی بماند. بعد از آنکه پیازچه را خرد کرده و بر روی سالاد ریختید می توانید قدح را بریزید. آورید. اگر مایل باشید می توانید ریشه زنجفیل را قبل از خوردن سوپ خارج کنید و باز اگر علاقه داشتید می توانید چند قطره روغن کنجد بر روی سوپ بریزید.

سوپ لوبیای سیاه -

یک پاوند لوبیای سیاه را پاک کنید و خوب شستشو دهید. سپس آن را به مدت ۸ ساعت در آب سرد بخیسانید. یک سوم برگ بوبه آن اضافه کنید و بجوشانید. کف آن را بگیرید و حرارت شعله را کم کنید. در قابلمه را نیمه باز بگذارید تا زمانی که لوبیاها کمی پخته شود (یک ساعت). یک پیاز بزرگ قاچ زده شده را به آن اضافه کنید و پختن را ادامه دهید تا پیاز در آب جوش ظرف حل شود یا آب شود (یک ساعت). یک حبه سیر به آن اضافه کنید تا خوشمزه شود و بعد از آن نمک به مقدار کافی. پختن را ادامه دهید و چنانچه لازم شد آب جوش به ظرف بیفزائید تا هنگامی که لوبیاها شروع به آب شدن کند که احتمالاً بین ۱-۲ ساعت طول خواهد کشید. برگ بورا از ظرف خارج و حرارت را قطع کنید. لوبیاها را مرحله به مرحله در ظرف مخصوص یا مخلوط کننده برقی بریزید و آن را به صورت پوره در آورید. دو قاشق غذاخوری پودر خردل و دو فنجان شری، به آن اضافه کنید و فلفل و نمک بزنید. دوباره آن را حرارت دهید و بعد سر میز بیاورید. تزئین روی غذا با خودتان.

سالاد لوبیای سبز -

سروته لوبیای سبز را بزنید و باریک باریک ببرید. سپس آن را در آب جوش به مدت ۵ دقیقه بپزید به قسمی که لوبیا در زیر دندان صدای مخصوص «قرچ قرچ» بدهد. سپس آن را آب کش کنید. در آب سرد بگذارید تا خنک شود و سپس دوباره آن را آب کش کنید. بعد از آن لوبیا را در یک قاشق غذاخوری ریشه زنجفیل که بسیار ریز خرد شده است، ۴ قاشق چای خوری پودر خردل و یک قاشق غذاخوری آب سرد که همه اینها را مخلوط کرده و به صورت خمیر در آورده اید غلت می دهید. دو قاشق چای خوری شکر، دو قاشق غذاخوری سوس سویای کم نمک، سه قاشق غذاخوری سرکه و دو قاشق غذاخوری روغن کنجد بوداده شده به آن اضافه کنید.

سالاد سیب زمینی -

سیب زمینی قرمز را با پوست در قابلمه بگذارید و در آن را ببندید و بگذارید آب قابلمه آن قدر بجوشد تا بتوان براحتی یک چاقوی نوک تیز را در سیب زمینی ها فرو کرد. در عین حال در یک ظرف شیشه ئی دهان گشاد نصف فنجان خردل، نصف فنجان ورموت سفید رنگ، نصف فنجان سرکه، ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون افشره اول و به

اندازه کافی نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و خوب بهم بزنید. سیب زمینی ها را آبکش کنید، بگذارید سرد شود، پوست انها را بگیرید و سپس آنها را ضخیم بریده و در یک کاسه بزرگ یا قلدح بگذارید و تا گرم است سوس یا چاشنی را به آن اضافه کنید و بهم بزنید. بعد آپیاز خام باریک شده، جعفری خرد شده، تمشک، کرفس تازه که نازک خرد شده باشد، شوید تازه خرد شده و اگر دوست داشته باشید سایر سبزیجات خرد شده (فلفل قرمز زنگوله ئی و تربچه) را به آن افزوده و با هم مخلوط کنید. نمک و فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید سرد شود. اگر ظرف شما بیست و چهار ساعت در یخچال بماند، سالاد خوشمزه تر خواهد شد. لوییای سبز که کمی پخته شده باشد، آخرین رقمی است که می توان به سالاد اضافه نمود و سر میز آورد.

چاشنی های کم چربی -

در یک مخلوط کننده برقی یک چهارم فنجان آب سیب، یک چهارم فنجان سرکه سیب، ۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، ۲ قاشق غذاخوری آب، ۲ قاشق غذاخوری پیاز خرد کرده، ۱-۲ حبه سیرله شده، کمی اکلیل کوهی، (رزماری) و آویشن، نصف قاشق چای خوری ارگانو (پونه کوهی)، نصف قاشق خوری پودر خردل، نصف قاشق چایخوری پاپریکا (میوه رسیده فلفل قرمز) و نصف فلفل زنگوله ئی و قرمز سرخ شده یا فلفل شیرین قرار دهید و همه را با هم مخلوط کنید. بعد، نمک و فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید در شب خنک شود.

سوس کنجد -

در یک مخلوط کننده برقی ، یک چهارم فنجان دانه کنجد بوداده شده (خام آن را بخرید و در یک تابه خشک با آتش کم در حالی که آن را مدام هم می زنید برشته کنید)، یک چهارم فنجان باریکه های کدو که با بخار پخته شده باشد ۴-۶ قاشق غذاخوری آب، ۲-۳ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، ۲ قاشق غذاخوری سوس سویا، ۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده تازه و یک حبه سیرله شده را داخل کنید و با ملایمت آن را مخلوط کنید تا به صورت سوس سیال در آید.

سوس گوجه فرنگی -

در یک مخلوط کننده برقی محتویات یک قوطی ۶ اونس گوجه فرنگی، یک فلفل قرمز سرخ کرده قرمز رنگ، ۲ قاشق غذاخوری سرکه، ۲ قاشق غذاخوری آب، یک حبه سیرله شده (اگر علاقه داشتید)، یک قاشق غذاخوری ریحان خشک شده را داخل کرده و با هم مخلوط کنید.

سوس کوم -

در یک مخلوط کننده ۶ اونس «تفو»، ۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، یک قاشق غذاخوری روغن هسته انگور، نصف قاشق چایخوری نمک، یک چهارم قاشق چایخوری فلفل، یک قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده، یک حبه سیرله شده، یک ونیم قاشق غذاخوری سرکه بریزید و با هم مخلوط کنید. از این سوس می شود برای غذا هائی که مایه پنیری دارد نیز استفاده کرد ریختن آن بر روی پاستا و ما کارونی خالی از لطف نیست.

سالاد پاستا (۱) با پستوی (۲) اسفناج -

۱- لهیده دانه سویا ۲- خمیر مایه ئی که آن را به اشکال مختلف لازانیا و اسپاگتی در می آورند ۳- سوسی ایتالیائی است که از برگ لهیده ریحان، بادام کوهی، پنیر پارمسان و روغن زیتون تشکیل شده است.

یک پاوند پاستای خشک ایتالیائی (از هر نوع آن که باشد) را به همان طریق که در دستور آن آمده است بپزید. آب کش کنید و در آب سرد آن را خنک کنید. دوباره آبکش کنید و آن را در یک کاسه یا قندج بریزید. مقدار بسیار زیادی جعفری خرد شده، باریکه های فلفل زنگوله ئی سبز و قرمز زرد، هویج رنده شده، پیاز چه خرد شده، تربچه خرد شده، خیار شور خرد شده یا زیتون یا هر چیز دیگری که جاذب باشد بر روی آن بپاشید و کلیه مواد را با هم مخلوط کنید و آخر کار، پستوی اسفناج را بر روی آن ریخته و هم بزنید.

سوس پستوی اسفناج -

۲ پاوند اسفناج تازه را پس از آن که ساقه های آن را قطع کردید بشوئید. بر گهای اسفناج را بدون آنکه آب به آن اضافه کنید در قابلمه استیل ریخته در قابلمه را بگذارید و با حرارتی متوسط اسفناج را بپزید تا آنکه از آن بخار بلند شود. سرپوش قابلمه را بردارید. اسفناج را مخلوط کنید تا تمام برگ های آن خم شده و در هم فرورود رنگ سبز آن بیشتر جلوه کند. زیاده از حد اسفناج را نیز بپزید زیرا رنگ خود را از دست می دهد. آبهای اضافی را آبکش کنید و سپس اسفناج ها را در مخلوط برقی گذاشته یک فنجان ریحان تازه، ۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون افشرد اول، ۵ حبه سیر یا بیشتر، له شده، ۲ قاشق غذا خوری بادام زمینی (اختیاری است) و نمک به آن اضافه کنید و کمی برق را روشن کنید تا کاملاً مواد با یکدیگر مخلوط شوند. اگر تمایل داشتید کمی پنیر پارسا مان به آن اضافه کنید.

پاستا و سبزیجات -

نصف فنجان گوجه فرنگی خشک شده را در آب جوش بخیسانید تا نرم شود (۱۰ دقیقه)، آن را آبکش کنید و سپس به قطعات کوچک آنرا برید و کنار بگذارید. شروع به طبخ یک پاوند پاستای خشک از هر نوع که باشد (صدفی، گرد، ریگاتونی و غیره) کنید. در حالی که پاستا مشغول پختن است، سبزیجات را آماده کنید و به مقدار یک پاوند کلم، کلم پیچ، برگ چغندر، چغندر چارد سویسی، یا مخلوطی از اینها را در دسترس داشته باشید. قسمت های زائد آنها را بریده و دور بریزید. آنها را به قطعات نه بسیار کوچک خرد کنید و کنار بگذارید. یک پیاز بزرگ را به دو قسمت ببرید و سپس آنها را برش های نازک دهید. نصف قاشق غذا خوری یا بیشتر که های فلفل قرمز آماده داشته باشید، یک قاشق غذا خوری ریحان خشک، ۲-۴ حبه سیر له شده در کنار آن بگذارید. ۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون را در یک تابه ریخته و پیاز و تکه های فلفل را در آن ریخته و حرارت دهید. در حالی که مشغول سرخ شدن است اگر لازم باشد کمی آب به آن اضافه کنید تا بچسبد. موقعی که پیاز شروع به رنگ گرفتن کرد، گوجه فرنگی و سبزیجات خرد شده را در تابه بریزید و خوب بهم زنید. سیر را روی آن بریزید و ریحان را نیز اضافه کنید و آن را هم بزنید تا سبزیجات رنگ شفاف سبز بخود بگیرند. پاستا را آبکش کنید و با سبزیجات مخلوط کنید و سرانجام اگر علاقه داشتید کمی پنیر پارسا مان رنده شده بر روی آن بریزید.

کاشا (۱) با سبزیجات -

یک مشت قارچ خشک را در آب جوش خیس کنید تا نرم شود. سپس ساقه های آن را بزنید و آبکش کنید و لولی آب آن را دور نریزید. قارچ را ورقه ورقه ببرید. اگر بلغور گندم

سیاه شما بونداده است آن را در یک دیگچه با حرارت متوسط بدهید و هر از گاهی آن را بهم زیند. یک فنجان بلغور بونداده شده را به سه فنجان آب جوش اضافه کنید (با اضافه آب قارچی که ذخیره کرده اید). حرارت را کم کنید و سپس یک هویج بزرگ که آن را پوست کنده و قاچ زده اید، یک پیاز متوسط تکه تکه شده و ورقه های قاچ را به آن اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید محتویات آن بجوشد تا آب آن جذب شود. به آن نمک و سوس سویا بیفزائید تا خوشمزه شود.

سوس گشنیز برای پاستا-

۴ دسته گشنیز تازه را تمیز کنید، بشوئید و ساقه های زائد آن را قطع کنید و دور بریزید. گشنیزها را ریز خرد کنید. یک قاشق روغن هسته انگور و اگر در دسترس نبود، زیتون را در یک دیگچه بریزید و حرارت دهید. یک قاشق غذاخوری زنجفیل که آن را ریز خرد کرده اید در آن بریزید و سرخ کنید (یک دقیقه). گشنیزها را در آن ریخته و در حالی که آن را بهم می زیند سرخ کنید تا رنگ گیاه به صورت سبز روشن در آید. حرارت را کم کنید. ۲ قاشق چایخوری شکر، یک چهارم فنجان سوس سویا کم نمک و کمی آب به آن اضافه کنید. یک دقیقه حرارت دهید و بهم زیند و سپس آن را بر روی پاستای پخته ریخته و میل کنید.

اسپاگتی کدوی رشتی یا کدو مسما-

یک عدد کدو مسما را در یک ظرف آب بزرگ قرار دهید (کدو باید در آب شناور باشد). آب را بجوشانید. حرارت را کم کنید. در قابلمه را بگذارید و آن را ملایم ۵۰ دقیقه بجوشانید. اگر قابلمه ئی ندارید که کدو در آن جای بگیرد که آن را بپزید، کدو را از طول به دو قسمت تقسیم کنید و آنها را پوست به پائین در ظرف طبخ چراغ گاز که به اندازه ۲ سانتی متر آب در آن ریخته اید قرار دهید. روی کدوها را با یک ورقه نازک قلع بپوشانید و اجاق را برای مدت ۴۵ دقیقه بر روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا علامت شماره ۴ چراغ گاز روشن نگاه دارید تا کدو نرم شود.

به موازات پختن کدو، دو هویج بزرگ را پوست بکنید و به صورت ورقه در آورید، دو ساقه جعفری، یک پیاز بزرگ، یک فلفل زنگوله ئی (قرمز، سبز، یا قسمتی از هر دو) را آماده کنید. دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را در دیگچه ئی ریخته حرارت دهید. پیاز، هویج و کمی آب در آن بریزید تا از چسبیدن مواد جلوگیری کند. ۵ دقیقه با حرارت متوسط آنها را سرخ کنید. بقیه سبزیجات را با کمی از تکه های فلفل قرمز و کمی نمک به ظرف اضافه کنید. آن را بهم بزیند و سرخ کنید تا سبزیجات نرم شوند (۱۰ دقیقه). یک قوطی ۲۸ اونس گوجه فرنگی لهیده، ریحان و ارگانوبه آن بیفزائید تا خوشمزه شود و سپس از طرف مخلوط سبزیجات خشکی که در دسترس دارید کمی بر روی آن پاشید. ۲-۵ حبه سیر را بفشارید و فشرده را در قابلمه بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه آن را بجوشانید. در عین حال سه چهارم پاوند پنیر موزارلا کم چربی را رنده کنید و نصف فنجان پنیر پارمسان رنده شده را نیز آماده داشته باشید.

کدو را از ظرف یا اجاق بردارید و بگذارید سرد شود. اگر به صورت کامل است آن را از طول به دو قسمت تقسیم کنید و سپس تخمه های کدو را با قاشق بردارید و آب های اضافی که بر روی کدو ممکن است مانده باشد جمع کنید. گوشت کدو را که پخته شده است از پوست جدا کرده و آن را در ظرفی که سیب زمینی در آن له می کنید بریزید و با پشت قاشق آنها را نرم کنید. سپس آن را با سبزیجات کاملاً مخلوط کنید و نصف آن را در کف

یک ظرف پخت فر گاز قرار دهید. روی آن را با نصف پنیرها، بقیه کدوها و بقیه پنیرها پوشانید و دوباره در اجاق بگذارید. به مدت ۳۰ دقیقه آن را بپزید تا پنیر به صورت حباب درآید و کمی قهوه ئی رنگ شود. ۵-۱۰ دقیقه آن را در خارج از اجاق گاز نگاه دارید و بعد سر میز بیاورید.

لوبیا های تند-

یک پاوند لوبیا چیتی یا نوع دیگر را انتخاب کنید. ریگ و آشغال های خارجی که در آن است پاک کنید. بشوئید و آن را در مقدار زیادی آب سرد برای ۸ ساعت بخیسانید. آب را دور بریزید. لوبیا ها را بشوئید و بر روی آن آب سرد بریزید و آن را جوش بیاورید. کف آن را بگیرید. حرارت را کم کنید و در حالی که سرپوش قابلمه نیمه باز است بگذارید آرام آرام بجوشد تا این که لوبیا نرم شود (یک ساعت). یک پیاز را ورقه ورقه کنید و با یک قاشق چایخوری فلفل قرمز در ظرف لوبیا بریزید و آنقدر پختن را ادامه دهید تا پیاز شل شود. به موازات این کار دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را در دیگچه ئی ریخته و آن را حرارت دهید. ۲ پیاز و ۲ هویج باریک باریک شده و هر نوع سبزی دیگری را که شما دوست دارید (نصف پاوند قارچ یا دو فلفل زنگوله ئی قاچ زده بعنوان مثال) به آن اضافه کنید و بگذارید روی حرارت متوسط جوش بخورد و اگر لازم شد کمی آب به آن بیفزائید تا این که سبزیجات نرم شوند. کمی نمک و به اندازه یک قاشق چایخوری زیره، یک قاشق چایخوری اورگانو، ۵ حبه سیرله شده، کمی فلفل قرمز و نصف قاشق چایخوری ادویه به آن اضافه کنید. پختن را برای ۵ دقیقه دیگر ادامه دهید سپس لوبیا ها و یک قوطی ۲۸ اونس گوجه فرنگی خرد شده را به آن بیفزائید حداقل برای مدت یک ساعت دیگر آن را حرارت دهید، کمی سرکه به آن اضافه کنید، به اضافه سوس تابسکو.

کاری عدس صورتی-

یک پاوند عدس صورتی رنگ را انتخاب کنید. مواد اضافی موجود در آن را پاک کنید و آن را در آب سرد بشوئید. سپس آنقدر آب سرد در ظرف بریزید که روی عدس ها را پوشانند. با حرارت کم عدس را جوش آورید و سرپوش قابلمه را کمی باز بگذارید تا زمانی که عدس به صورت خمیر نرم کلفت درآید (تقریباً یک ساعت). در عین حال یک قاشق غذاخوری از روغن هسته انگور یا روغن زیتون را در دیگچه ئی حرارت دهید و به اندازه ۲-۳ فنجان سبزی های خرد شده (پیاز، هویج، کرفس، کلم، و هر سبزی دیگری که دوست دارید) همراه با کمی آب به آن اضافه کنید. در دیگچه را بگذارید تا سبزیجات با بخار سرخ و تقریباً نرم شوند. مقداری پودر کاری به اضافه ۲-۴ حبه سیرله شده، یک قاشق غذاخوری ریشه زنجفیل خرد شده و نمک یا سوس سویا به آن بیفزائید. در قابلمه را بگذارید و سبزی ها را حرارت دهید تا کاملاً پخته شود. سپس عدس را به آن اضافه کنید. چاشنی آن را تکمیل کنید و بگذارید برای ده دقیقه دیگر بپزید تا خوش رایحه گردد و آنگاه می توانید آن را همراه با برنج سر میز بیاورید.

نان ذرت-

حرارت اجاق گاز خودتان را بر روی ۴۲۵ درجه تنظیم کنید. در یک قدح بزرگ ۲ فنجان آرد ذرت زرد رنگ (اصلی و نه آرد جوانه ذرت)، ۲ فنجان آرد سفید خالص، نصف قاشق چایخوری نمک، ۴ قاشق چایخوری پودر خمیر مایه (غیر آلومینیوم دار)، نصف تا یک سوم فنجان فراکتوز (در فروشگاه های غذائی بهداشتی موجود است) همه را مخلوط کنید و از الک بگذرانید. به این مواد دوونیم فنجان آب جوش همراه با دو قاشق غذاخوری

روغن هسته انگور و اگر موجود نبود روغن زیتون بیفزائید. همه را در هم مخلوط کنید و بهم زنید ولی زیاده از حد نباشد. اگر لازم باشد کمی آب جوش به آن اضافه کنید تا خمیر نرم به دست آید. داخل ظرف نان را کره بمالید (بهتر است ظرف را قبلاً در اجاق داغ کنید و قبل از استفاده به آن روغن بمالید). در هر حال، هنگامی که کره را به ظرف می مالید باید صدای جلز و ولز بدهد. مدت پخت نان ۳۰ دقیقه است.

کلوچه با سبوس جو و سیب -

حرارت اجاق را بر روی ۳۲۵ درجه تنظیم کنید. کمی روغن به درون ظرف کلوچه بمالید. دو عدد سیب بزرگ سبزو پختنی را پوست بکنید. دانه های آن را خارج کنید و به قطعات نه چندان کوچک آنها را برید و کنار بگذارید. در قهح دیگری ۲ فنجان آرد شیرینی، یک فنجان آرد سفید خالص، یک چهارم فنجان سبوس جو، دوونیم قاشق چایخوری جوش شیرین، یک قاشق چایخوری دارچین و نیم قاشق چایخوری جوز، درالک ریخته و همه را از الک بگذرانید. به این مواد محتوی یک قوطی (۱۲ اونس) گرم شده مربای تغلیظ شده، سیب های بریده شده قبلی و آن قدر آب اضافه کنید (تقریباً یک فنجان) که خمیری نرم بدست آید. سپس کلیه مواد را با یکدیگر مخلوط کنید و سپس آن را در ۱۲ فنجان حلبی مخصوص کلوچه بریزید و بگذارید بپزد. همینکه طرف ۲۵-۳۰ دقیقه خمیر برشته شد آن را تا گرم است از ظرف مخصوص خارج کنید.

دسریخ زده کا کائو-موز-

۴ موز رسیده را پوست بکنید و آنها را در مخلوط کن برقی بگذارید و سپس ۴ قاشق چایخوری پودر کا کائو به آن اضافه کنید. یک قاشق چایخوری وانیل و اگر مایل باشید چند قاشق غذاخوری رام، یا عصاره شیره افرا به آن اضافه و همه را با هم مخلوط کنید و در کاسه های کوچک یا فنجان ریخته و در فریزر بگذارید تا یخ بزند. توصیه من به شما این است که این دستور العمل های خوراکی را آزمایش کنید و مدتها سرگرم باشید. من در آشپزخانه خودم آنها را امتحان کرده ام و تشویق میکنم که شما نیز به عنوان نقطه شروع تجربه عملی خودتان آنها را بیازمائید.

چه باید آشامید؟

یکی از سئوال هائی که ضمن تحقیق درباره سوابق بیمار از آنها می کنم این است که «شما آب هم می خورید؟». بسیاری از آنان جواب می دهند «نه آنقدر که لازم است». و من این جواب را در دفترم بطور خلاصه «نا کلا» می نویسم (هر حرف نشانه اول ۵ کلمه ئی است که به من جواب داده است- نه، آنقدر، که، لازم، است). حداقل این افراد می دانند که باید آب بخورند. من هیچ نوشابه ئی را بهتر از آب خالص و تمیز نمی شناسم. هیچ لذتی برای من بهتر از آب آشامیدنی سرد به هنگام گرما و تشنگی نیست و هیچ نوشابه ئی به پای آن نمی رسد. شاید هم بدلیل آنکه من در بیابانی گرم و خشک زندگی می کنم آنقدر به آب علاقمندم. خاطرات بسیار زیادی از بازگشت به خانه ام دارم که به محض ورود با ولع خاصی آب سرد و گوارای چاه را لیوان لیوان نوشیده و با این کار لذتی وصف ناپذیر به من دست داده است. علاقه دیگری که من به آب دارم ناشی از غوطه ور شدن در آب سرد کوهستان محلی است که در آن زندگی می کنم و خاطرات لذت بخشی است که از تماس بدنم با آب سرد کوهستان در مغز من نقش بسته است.

آیا لازم است که من به شما بگویم که چرا نوشیدن مقدار بسیار زیاد آب خوب و گوارا همانقدر برای سلامتی انسان لازم است که نوشیدن صحیح آن؟ بطور خلاصه: یکی از وظائف اصلی سیستم خود شفا بخشی بدن انسان تصفیه خون است و این عملی است که بیشتر، بوسیله کلیه ها و کمی نیز کمک گرفتن از مکانیزم تعریق و تعرق بدن صورت می گیرد. کلیه های انسان آنقدر جمع و جور و دقیق کار میکند و دستگاه تصفیه آنها آنچنان اعجاز میکند که اگر وقفه ئی در کار آنها ایجاد شود و از دستگاه تجزیه مصنوعی بطور موقت کمک گرفته نشود جز شرمساری و خجالت برای این ماشین چیز دیگری باقی نمی ماند. قلب، خون، و کلیه ها، همه، دستگاه های منحصر به فردی هستند که دائماً خودشان را تمیز و تصفیه می کنند و هر چه مواد زائد و فضولات از سوخت و ساز بدن باقی مانده یا مواد زیان بخشی که به نحوی از انحاء به بدن ما راه یافته است همه را از بین می برند. این سیستم پالایش یا شستشو، تنها در صورتی می تواند بطور منظم و دقیق کار کند که حجم آبی که برای بیرون ریختن مواد زائد در آن جریان دارد کافی برای این کار باشد. عرق کردن، بزرگترین تهدید برای پالایش و خالص سازی خون و رایج ترین دردسری برای کلیه هاست. بعضی افرادی زیاد عرق می کنند کلافه می شوند غافل از آنکه یا فراموش می کنند به اندازه کافی مایعات و به ویژه آب میل کنند، یا آنکه مایعاتی را می نوشند که بجای پالایش، عدم آرامش به آنها می دهد. افرادی که عادت به نوشیدن آب به اندازه کافی ندارند، افرادی هستند که خطر مشکلاتی از قبیل تب، عفونت، اسهال، مشکل دفع ادرار، (به اضافه عفونت مثانه و پروستات)، یا آسم را بویژه اگر در مناطق حاره زندگی می کنند برای خود می خرند. برای مابقی ما ممکن است رنج، درد فوری بدنال نداشته باشد ولی جلوگیری در دستگاه های پالایش بدن و ایجاد مانع در سر راه آنها برای کار کردن دقیق و حساس دستگاه ها، حاصلی جز این ندارد که خطرات بیماری های مختلف را در آینده برای خود بخریم.

چه مقدار آب باید نوشید؟ در محل چشمه آب معدنی در ایالتی که من زندگی می کنم آگهی هائی به درود یوار چسبانده و به مهمانان تذکر می دهند که روزانه ۸ لیوان آب خوردن

که تقریباً دو لیتر می شود میل کنند. برای افرادی که علاقه به نوشیدن آن مقدار آب ندارند، این نسخه مفید نیست. فکر میکنم شما باید خودتان را مجبور کنید آنقدر آب بخورید ولی اشکالی ندارد اگر کوشش کنید روزانه ۸ لیوان مایعاتی که بیشتر آن آب است بیاشامید. چه بسیار نوشیدنی‌هایی که مردم می‌آشامند و بجای منفعت برای آنان مضر است. الکل، مدر است و موقعی که آن را مصرف می‌کنیم دستگاه پیشاب انسان را آزار می‌دهد. غده هیپوفیز انسان مایعی از خود ترشح می‌کند و به ما کمک می‌کند آب را در بدن خود نگاه داریم و با الکالین مایع که سدر راه به هدر رفتن آب از بدن ماست از میان برداشته می‌شود. نوشابه‌های کافئین دار (قهوه، چای، و کولاها)، نیز مدر اند و تحریک کننده دستگاه ادرار. آب میوه جات، مایعاتی غلیظ شده و منبع شکر است که شما نباید آن را به مقدار زیاد و یا بطور دائم مصرف کنید. شیر، غذائی است پروتئین دار که بیش از آنچه نفع داشته باشد باعث درد سروآزار کلیه‌های شماست به ویژه اگر پروتئین آن زیاد باشد.

اگر جدا از آب ساده خوشتان نمی‌آید، چای داغ یا چای سرد بدون کافئین یا آب‌های معدنی را چه معطر و چه معمولی آن را (ولی نه آنها که به آن شکر می‌زنند) آزمایش کنید. آب‌های جوشان چشمه، با کمی شربت که در آن ریخته شود چندان بد مزه نیست. اگر یک لیوان کامل آب بنظر زیاد می‌آید مقدار کمتر آن را بنوشید منتها دفعات آن را زیادتر کنید. راجع به قرار دادن یک ظرف یزرگ آب در اتوموبیل خود کمی فکر کنید زیرا با این روش هر کجا بروید آب در اختیار شماست. چه آن را با غذا و چه بدون غذا بیاشامید از نظر نفعی که برای شما در بردار دبی تفاوت است. بجای آنکه به تعداد لیوان‌های آبی که می‌توانید بیاشامید فکر کنید فقط بخاطر داشته باشید که باید متناوباً آب بنوشید و در زمان‌هایی که هوا گرم است یا آنکه مشغول فعالیت هستید و عرق می‌ریزید باید به میزان آن بیفزائید. هنگامی که مریض می‌شوید بیش از همیشه آب بنوشید.

یکی از راه‌هایی که مشخص می‌کند شما حتماً میزان آشامیدنی آب خود را افزایش داده‌اید مقدار دفع ادرار شماست. باید این افزایش در دفعات دفع ادرار را بتوانید درک کنید. بخاطر بیاورید که این تزاید ادرار چقدر به حال شما مفید است و تا چه حد خون شما در دستگاه پالایش بدن صاف و بی‌غل و غش می‌شود.

بهمین نحو، رنگ ادرار شما هر چه بیشتر آب بنوشید روشن تر و طبیعی‌تر می‌شود. هر گاه شما مقدار کمی ادرار تیره رنگ و غلیظ از خودتان دفع کردید، دلالت بر نخوردن، یا کم خوردن آب آشامیدنی دارد.

دلم می‌خواست این فصل را بهمین جا خاتمه دهم و به شما یادآوری کنم که آب بیشتری بیاشامید و به داد کلیه‌های خود برسید و از آنها مواظبت کنید و ضمناً از دست دادن سمومات بدن از طریق تعریق و تعرق را فراموش نکنید. متأسفانه یک اشکال بزرگ سر راه است. به شما گفتم که زیاد آب بنوشید و آب خوب بنوشید ولی چه باید کرد که آب خوب و گوارا این روزها کمتر پیدا می‌شود.

طی بیست سال گذشته شواهد بسیار زیادی از خطرات آبی که ما می‌نوشیم بدست آمده است. حال، این آب چه از طریق لوله کشی، چه از طریق مخازن آب شهر، چه از طریق جریان مستقیم آب رودخانه یا دریاچه و یا از بطری بدست ما برسد همه همان حالت را دارند. نه چندان در زمان‌های دور، بیماری‌های عفونی که منشأ آن آب آشامیدنی مردم بود بسیار رایج بود و هنوز هم در بسیاری از قسمت‌های جهان شیوع دارد. در قسمتی از

جهانی که مادر آن زندگی می کنیم، مواظبت هائی که در توزیع آب می شود خطر جرم های بیماری زا را از بین برده است ولی حمایتی از مادر مقابل با فضولات شیمیائی بعمل نمی آورد. تعداد مواد شیمیائی در آب های ما بسیار زیاد است و هر روز بمقدار آنها افزوده می شود. منشأ بعضی از این زائده های شیمیائی را باید در منابع طبیعی جستجو کرد ولی اکثریت باقیمانده از این فضولات که حاصل فرآورده های صنعتی و کشاورزی انسان هاست خودشان راه رودخانه ها را یافته و با آب رودخانه ممزوج شده اند. فضولات یاد شده که در آب رودخانه و دریاچه ها مآوی گرفته اند بعضاً در آب های آشامیدنی ما ظاهر می شوند، از چاه های فاضلاب نشد می کنند و در چاه های نفت و محل جمع آوری زباله حضور دارند. زباله های سمی که بر روی زمین ها گسترده شده است می تواند به آب های تحت الارضی و آب خیزهای بزرگی که آب چاه های ما را تأمین می نماید راه یافته و آنها را آلوده نماید. بسیاری از مواد شیمیائی، دارو جات، و سمومی که در مزارع کشاورزی مورد استفاده قرار می گیرد، چه بطور مستقیم و چه غیر مستقیم از طریق فضولات حیوانات وارد در آب های تحت الارضی می شوند. باران اسیدی و فرآورده های آلودگی های صنعتی و رها شده در جو زمین، آب های روی زمین را به سرعت و آب های تحت الارضی را کم کم آلوده و مسموم می کند. سموم فلزی از لوله های ناقل آب به داخل آبهای که در آن جریان دارد به سهولت نشد کرده و آب ها را آلوده می کند.

کارخانجات تصفیه آب بیشتر هم خود را مصروف به گند زدائی آب می کنند و کمتر بر روی آلودگی های شیمیائی آب نظر دارند. حتی رایج ترین روش ضد عفونی آب که زدن کلر به آن است در این روزها منسوخ شده و شاید بتوان گفت که اصولاً این روش خطرناک است زیرا «کلرین» گاز سمی و خطرناکی است که تولید ماده سمی و فرعی دیگری به نام «تری هالومتان» (۱) یا بطور خلاصه (THMs) می کند. این مواد به عنوان عامل سرطان و ناقص الخلقه بودن نوزادان شناخته شده اند. کلرین را عامل مشکوک دیگری برای دست داشتن در انسداد شریان های قلبی می دانند. تکنولوژی عالی دیگری برای زدائی آب آشامیدنی وجود دارد که بر روی لایه «ازن»، هنگامی که شکسته شد تبدیل به اکسیژن می شود و از خود، آن مزه مزخرف کلرین را برجای نمی گذارد و حتی کم خرج تر از کلرین است. در هر حال چون مخارج تبدیل سیستم کلرین به «ازن» بسیار زیاد است تولید کنندگان آب در امریکا برای استفاده از روش دوم مقاومت از خود نشان می دهند. همان مقاومت در برابر روش جدید دیگری به نام هوادادن آب که به آن «برج هوادهنده جمع و جور» هم می گویند، نشان داده می شود. در این سیستم، آب، از میان ستون های بدون منفذ برج های آب از بالا به پائین در جریان است و همواره از قسمت زیرین برج هوا با شدت به درون برج که همواره پراز آب است دمیده می شود. این روش، اجزاء شیمیائی آلی و فزائی را که مسئول آلودگی آب است از بین می برد.

تنها در سال های اخیر به علت اقداماتی که در گوشه و کنار امریکا توسط مردم صورت گرفته است، کنگره و مجالس قانونگزاری ایالات، قوانینی به منظور بهتر نمودن کیفیت آب آشامیدنی به تصویب رسانیده اند. این قوانین آنطور که باید و شاید بطور جدی به مرحله اجرا گذاشته نمی شود زیرا فشارهای قوی مؤسسات صنعتی و آن گروهی که تأمین

کننده آب آشامیدنی مردم اند به شدت با اجرای این قوانین مبارزه می کنند و کار مجریان قانون را عقیم می گذارند.

در هر حال، بهتر است که شما بعضی از خطرات عمومی آب آشامیدنی را بدانید و خود را به نحوی از انحاء از خطرات آن مصون سازید. بهتر است از کلرین و سرب که دو عنصر نگران کننده اند صحبت کنیم. کلرین، یکی از چند مواد آلوده گر آب است که شما می توانید آن را ببویید و مزه کنید. من نمی فهمم که چطور بعضی از افراد قادر به درک مزه کلرین نیستند ولی چون من از زمان کودکی با نوشیدن آب از لوله در فیلا دلفیا عادت دارم، شاید بدان سبب است که می توانم مزه کلرین را به سرعت درک کنم. فیلا دلفیا از جمله شهر هائی است که مزه بد کلرین در لوله های آب آشامیدنی آن مشهور است. هنگامی که شما عادت به نوشیدن آب خالص و گوارا کردید، دیگر قادر به تحمل کلرین در آب هر چقدر هم خفیف باشد نیستید.

خودتان می توانید به دو طریق مقدار کلرین در آب آشامیدنی خود را کم کنید. اول آن که بگذارید آب در یک ظرف در باز یا دهانه گشاد برای چند ساعت باقی بماند. کلرین گازی است فرار، و آهسته آهسته در هوا ناپدید می شود. دوم آن که آب را در یک مخلوط کن در باز بگذارید و برای چند دقیقه دکمه برقی مخلوط کن را روشن کنید. این، نوع آشپزخانه ئی هوادادن به آب است. چنانچه به آب لوله شما کلرین زده شده است بجای آنکه در تلاش شوید تا کلرین را از بین ببرید، شاید بهتر آن باشد نوشابه دیگری مصرف کنید یا این که مقداری پول خرج خریدن یک دستگاه پالایش آب کوچک که گاز و متفرعات آن را می زداید کنید. (من ظرف یک دقیقه آینده راجع به دستگاه های پالایش آب خانگی با شما صحبت خواهم کرد). راه حل دیگر آن است که بطری آب بخرید که آن هم مشکلات مربوط به خود را دارد.

اول آنکه بطری های آب بیداد گرانه گران است و به هیچ وجه عقلانی نیست که انسان آنقدر پول آب دهد. یک دستگاه کوچک پالایش آب خانگی به سرعت پول خودش را در می آورد. دوم این که هیچ نوع تضمینی وجود ندارد که کیفیت آب بطری خوب باشد. در امریکا «آب معدنی» از حیثه نظارت دولت فدرال خارج است و تنها بطری های آب که در بازارهای ایالات دادوستد می شود مشمول استانداردهای دولت فدرال قرار می گیرد و همانگونه که قبلاً اشاره کردم، کافی نیست. توصیه من به شما این است که همیشه نسبت به «آب های چشمه شک کنید». این آب از چشمه چه کسی آمده است؟ و چه تضمینی دارید که کسی آن را آلوده نکرده است؟ زیرا بیشتر آب های سطح الارضی وزیر زمینی امریکا، این روزها با مولکول های خطرناک آلی آلوده است و فرقی نمی کند که این آب از مناطق روستا نشین یا شهر نشین آمده باشد. در هر حال، آب های چشمه نیز قابل اطمینان نیست مگر آن که بطری کنندگان آب، گزارش تجزیه آب را به شما نشان دهند که در آن صورت جای ترس و نگرانی نیست.

بسیاری از بطری های آب همان آب لوله است که از دستگاه های صافی عبور داده شده است. بطوری که بعداً به آن اشاره می کنم انواع مختلف صافی ها ممکن است الودگی های موجود در آب را بهتر یا بدتر از بین ببرند. یکی از منابع آلودگی آب که کمتر به چشم می خورد ظرف محتوی آب است. ممکن است که در جا بجا کردن و دست به دست گردیدن این ظروف، معیارهای بهداشتی مراعات نشده باشد. بطری های نازک پلاستیک

و محتوی آب از نوعی که در سوپرمارکت ها در اندازه های مختلف، از نیم گالنی تا دو گالنی به مشتریان عرضه می شود، ممکن است بوی پلاستیک بخود گرفته باشد که در این صورت مولکول های پلاستیک داخل در آب شده است. هنگامی که تصمیم به مسافرت های طولانی با اتوموبیل می گیریم معمولاً چند گالن آب تقطیر شده با بخار که من فکر می کنم از سایر انواع آب بهتر است از سوپرمارکت ها می خرم. احتمالاً این آب، صاف و تمیز تر از آب چشمه یا آبهای معمولی تصفیه شده باروش تعویض یون است که در زیر آن را برای شما شرح میدهم. کاش این آب در ظرف آبخوری بود و من می توانستم آن را به شما نشان دهم.

آب بطری باید بدون کلرین و سدیم و خوشمزه باشد. مجله امریکائی گزارش های مصرف کنندگان (ژانویه ۱۹۸۷) نتیجه آزمایش پنجاه نوع بطری آب را به چاپ رسانده و چنانچه شما علاقمندید آب مورد مصرف خود را خریداری کنید می توانید قبلاً به این مجلات نظر افکنید. از هیچ بطری پرکنی آب نخرید مگر آنکه نتیجه آزمایشگاهی اب خود و میزان آلودگی های شیمیائی آن آب را در اختیار شما گذاشته باشد (آزمایش های مربوطه به میزان متال موجود در آب، میزان سدیم، و میزان کلورین و فرآورده های فرعی آن در صورتی که کلورین را به عنوان گند زدائی به آب زده باشند). از هیچ بطری پرکنی که منبع آب خود و روش تصفیه آب خود را به شما نگوید آب نخرید.

بموازات علاقه شدید مردم به سالم بودن آب آشامیدنی، صفت آب بطری رونق یافته است. تصفیه آب در منازل با دستگاه های جور و واجور پالایش آب پیشرفت بسیار نموده است. به بسیاری از بیماران خودم خرید دستگاه های پالایش آب را پیشنهاد کرده ام و خودم نیز یکی از آن ها را خریده ام. چنانچه شما علاقمند به یکی از این دستگاه های پالایشده هستید بی گدار به آب نزدیک تر انواع و اقسام آنها در بازار موجود است که همه از نظر دقت، قیمت، و کارائی با هم فرق دارند و فروشندگان این کالا هزار و یک دلیل برای بهتر بودن متاع خود برای شما می تراشند. شاید هم بهتر باشد قبل از خرید دستگاه، آب لوله آب منزل خودتان را آزمایش کنید تا بفهمید آیا اصولاً نیازی به این دستگاه دارید یا نه؟ در امریکا، مسئولان ایالت یا ادارات بهداشت محل معمولاً آزمایش های رایگان برای تعیین باکتری های موجود در آب به عمل می آورند ولی این، آن چیزی نیست که همه ما را نگران کرده است. برای آن که از میزان اجزاء مسموم کننده موجود در آب آگاه شوید بهتر است که به یک آزمایشگاه خصوصی مراجعه نمایید. آزمایش یک رشته از آلودگی های عمومی که در آنها معمولاً موجود است برای شما یکصد دلار هزینه بر می دارد.

بطور قطع شما باید راجع به اقسام مختلف سیستم های تصفیه موجود آب، قیمت هر کدام از آنها و مشکلاتی که اداره هریک از آنها برای شما ایجاد می کند اطلاع داشته باشید. بویژه مواظب باشید که هر از گاهی باید فیلتر این دستگاه ها را عوض کنید. هزینه هر بار تعویض چقدر است و آیا شما خود می توانید آنها را سوار کنید یا نه؟ گویا این که چند مدل از این دستگاه های پالایش آب خانگی پیشرفت و توسعه یافته است باید گفت که این سیستم برای استفاده تجارتي بزرگ ساخته شده است. برای از بین بردن ترکیبات آلی و فرار که زائیده آلودگی های شیمیائی از فضولات صنعتی است، این دستگاه ها بسیار خوب است. بسیاری از این ترکیبات، سمی و آسیب رسان به «دی.ان.ا.» است. امکان دارد که هوا زدن، قادر به دفع متال های سنگین و جرم ها نباشد ولی می توان آن را با سیستم های دیگر

پالاینده و گند زداینده مخلوط نمود و به هر حال برای آنکه آبرسانی سالم و بی خطر به مردم عملی گردد، این دستگاه‌ها باید جنبه همگانی داشته باشد.

برای استفاده در منازل، پنج نوع دستگاه پالاینده در بازار موجود است. من، زیاد در باره پالاینده‌هایی که بر روی اشعه ماوراء بنفش متکی است صحبت نمی‌کنم. فقط می‌گویم که این دستگاه‌ها طوری تعبیه شده‌اند تا سازواره‌های ریزینی موجود در آب را نابود کنند ولی مطلقاً تأثیری در برانداختن ترکیبات شیمیایی آب ندارند. قدیمی‌ترین ویکی از مطمئن‌ترین شیوه‌ئی که به وسیله آن می‌توان از ترکیبات ناخواسته و مزاحم نجات یافت تقطیر با بخار است و این روشی است که صدها سال پیش اختراع شده و بارها در لابراتوارهای شیمیایی برای تولید آب ناب و خالص تجربه و آزمایش شده است. در روش تقطیر با بخار، آب را حرارت می‌دهند تا جوش آید. بخار حاصله از جوشش آب توسط لوله‌های شیشه‌ئی یا فلزی به یک دستگاه چگالنده هدایت می‌شود و چون این چگالنده بسیار خنک است بخار موجود در آن تبدیل به قطرات آب می‌شود. آب حاصله از بخار بسیار خالص است و در هر حال برای استفاده آن در منازل اشکالاتی وجود دارد. برق مصرف می‌کند، آب خالصی که از دستگاه چگالنده خارج می‌شود بسیار داغ است و کلیه گازهای محلول در آب منجمله اکسیژن، زدوده شده و آبی بدون بو و خاصیت برای ما بر جای می‌گذارد. هم چنین، تولید آب از این دستگاه به کندی صورت می‌گیرد. در هر حال، من دستگاه تقطیر خانه خودم را پس از آنکه بخار حاصله از آن، همه رنگهای آشپزخانه مراورقه و ورقه کرد بسته بندی کرده و از گردونه خارج نمودم.

بهترین و رایج‌ترین شیوه برای پالایش آب در خانه، روش استفاده از صافی‌های ذغالی کنش‌ور است. معمولاً این دستگاه‌ها را در زیر دستشویی آشپزخانه یا در مسیر لوله آب آشپزخانه قرار می‌دهند. دارای ستونی است استوانه‌ئی شکل که در آن دانه‌های ریز ذغال منفذ دار متراکم شده است. همین‌طور که آب از بالای ذغال‌ها عبور می‌کند مولکول‌های آلوده، به سطح ذغال‌های موجود در استوانه می‌چسبند. این روش برای از بین بردن کلرین و تمام مولکول‌های آلی و سمی موجود در آب منجمله THMs، بسیار مفید است. با این روش، بوی بد، مزه و رنگ آب زایل می‌شود ولی سایر آلودگی‌ها از قبیل متال‌های سنگین و مواد معدنی از قبیل آرسنیک و نمک بر جای می‌ماند. صافی‌های ذغالی کنش‌ور هم سریع، و هم مؤثر است و به هر حال دو مشکل عمده دارد. اول آنکه آنها تا موقعی که ذغال از آلودگی‌ها اشباع نشده است کار می‌کند و اگر شما صافی دستگاه را بموقع و یا قبل از آن، عوض نکنید آبی که می‌نوشید آلوده و مضر است. باید بهوش باشید که در چه مواقعی ذغال را باید عوض کنید و تا چه حد زحمت و هزینه باید متحمل شوید. دوم این که همان‌طور که آلودگی‌های شیمیایی آلی جای خود را در ذغال‌ها باز می‌کند زمینه مساعدی برای پرورش باکتری‌ها بوجود می‌آورند. هنگامی که شما دستگاه را پس از مدتی که از آن استفاده نکرده‌اید روشن می‌کنید باکتری‌ها شسته می‌شود و راهی آب آشامیدنی شما می‌شود. شما می‌توانید فقط دامنه‌ی این مشکل را کمتر کنید ولی نمی‌توانید بطور کلی آن را از بین ببرید. کافی است که شما شیراب را باز کنید تا مدتی از میان فیلتر قبل از آنکه آب بردارید، بگذرد و آب‌های مانده در آن را شستشودهد. شما می‌توانید بجای دستگاه ساده ذغالی، یکی از دستگاه‌های نقره‌ئی - ذغالی، خریداری نمائید. در این نوع دستگاه، ذغال با نقره قبلاً جفت گردیده و آبستن و اشباع شده است

تا مانع رویش با کتری ها گردد. صافی های ذغالی - نقره ئی از صافی های معمولی گران تر است و ممکن است آب آشامیدنی شما را با مقداری نقره که ناسالم است آلوده کند. شما می توانید صافی های ذغالی قابل حمل یا سفری خریداری کنید و با خود به رستوران ها، هتلها و مسافرت هائی که در پیش دارید ببرید. این نوع صافی ها قادرند که هر بار به اندازه یک لیوان آب تولید کنند و راه حلی برای مشکل کلرین و سایر مزه های مسمئ کننده در آبی که خارج از خانه قرار است بیاشامید باشد. هم چنین می توانید مقدار معتناهی صافی های ذغالی خریداری کنید و آنها را در سرراه لوله اصلی آب رسانی به منزل خود کار بگذارید. اگر چنین کاری بکنید بدون خطر است زیرا که آب صافی های ذغالی، لوله آب را فاسد نمی کند. برای دوش حمام منزل نیز می توانید از این دستگاه خریداری کنید. لطفاً نخندید. موقعی که دوش می گیرید بسیاری از آلودگی های بنیادی، تبخیر و ناپدید می شود و شما می توانید در مقدار بسیار زیادی از آنها تنفس کنید. البته این کار بستگی به نوع آب و دوش منزل شما و مدتی که در حمام می مانید دارد. افرادی که نسبت به مواد شیمیائی و محیط زیست خود زیاد حساسیت دارند و یا از بیماری های حاد اسرار آمیز رنج می برند، دوش گرفتن با آبی که از صافی می گذرد عقیده ی بدی نیست.

چهارمین روش پالایش آب که از همه جدید تر است روشی است به نام «برگردان تراوش از یک پرده» (۱) یا بطور خلاصه RO. پس از آنکه دستگاه تقطیر قبلی خود را باز نشسته کردم حالا از یکی از این دستگاه ها در خانه استفاده می کنم. در این دستگاه فشار آب، به آب فشار می آورد تا از لابلای یک پرده تراوش کننده که اغلب به آن پرده ی تقریباً نفوذ پذیر می گویند عبور کند. و این به آن علت است که سوراخ هائی که در آن تعبیه شده است اجازه می دهد مولکول های کوچک اب از میان این پرده بگذرد ولی به مولکول های آب های آلوده این اجازه داده نمی شود. این، یک فرآیند برگردان و معکوس است زیرا که با نفوذ طبیعی، آبهای خالص تر از لابلای پرده یا غشاء نفوذ پذیر جریان پیدا می کند تا آب های ناخالص را رقیق و آبکی نماید. در یک دستگاه فیلتر RO، فشار آب در سمت دخول آب بر این گرایش غلبه می کند و آب را به طرف پرده ها فشار می دهد و با این هل دادن مقدار بیشتری از آلودگی های غلیظ و متراکم را پشت سر می گذارد. بعداً این فضولات با آب های هرز و تلف شده بیرون ریخته می شود. صافی های RO برای آنکه خوب کار کنند به فشار آب کافی نیاز مندند. از طرفی این نوع صافی ها مقدار بسیار زیادی آب تلف، یا اصطلاحاً حرام می کنند.

پالایش آب به روش برگردان تراوشی، علاوه بر نابود کردن مولکول های بنیادی و آلی در آب به نحوی دقیق و قابل قبول مواد سمی و معدنی موجود در آب را از بین می برد. به خلاف روش تقطیر، گاز موجود در آب را به حال خود باقی می گذارد. با کتری های موجود در آب قادر به عبور از لابلای پرده ها نیستند و چون در این مسیر خبری از خوراک یا ماده غذایی نیست، نمی توانند در آن محل نشوونما کنند. و اما عیوب این دستگاه: (۱) پالایش ممکن است کند صورت گیرد و به هر حال بستگی به نوع پرده صافی و فشار آب در خانه شما دارد، (۲) مقدار بسیار زیادی از آب هدر می رود که ممکن است مشکل آفرین

۱- Reverse Osmosis (شاید بهتر بود که این نوع پالایش آب، «برعکس قانون اسموز» ترجمه می

شد ولی مترجم کتاب تشخیص داده است که ترجمه فوق بهتر مقصود را می رساند

باشد و به هر حال به منبع آب منزل شما و هزینه های مربوط به آن بستگی دارد و (۳) آب حاصله از RO برای لوله های فلزی زیان آور و به زنگ زدگی آنها کمک می کند و بهمین علت است که این سیستم را نزدیک به شیر آب سوار می کنند و هیچوقت آن را در شاه لوله اصلی که آب را وارد خانه میکند قرار نمی دهند.

بعضی اوقات از من سؤال می شود که چه اشکالی دارد آبی بنوشیم که در آن از ماده معدنی خبری نیست؟ مثلاً آب تقطیر شده یا آب برگردان تراوشی؟ از نظر من هیچ اشکالی ندارد. آب، منبع اصلی مواد معدنی شما نیست. شما می توانید آنها را از غذائی که می خورید، بویژه از سبزیجات مختلف و متعدد بدست آورید. این عقیده که آب مقطر مواد معدنی موجود در بدن شما را شستشو داده و به خارج هدایت می نماید بهیچوجه حقیقت ندارد. بدن که شبیه به لوله فلزی نیست. استادانه راه هائی برای جذب و حمل و نقل، در آن تعبیه شده است و هر نوع ماده ی معدنی که مورد احتیاج آن است در خود نگاه میدارد. یکی از موادی که می توان به آن تکیه کرد این است که در آبهای که مواد معدنی در آن نیست فلورید وجود ندارد. اگر شما در محلی زندگی می کنید که آب آن فلورید دارد و شما آب آشامیدنی خود را تغییر داده و آب عاری از مواد معدنی می بنوشید فرزندان شما فلورید مورد نیاز خود را برای آنکه دندان هائی سالم و قوی داشته باشند بدست نمی آورند. اگر چنین است بهتر است دندان پزشک خود را در جریان امر قرار دهید تا نسخه هائی برای شما بنویسد و بتوانید مکمل های فلورید را از داروخانه ها بدست آورید و فرزندان خود را نجات دهید.

آخرین روش در تصفیه ی آب آمیدنی روشی است که به آن «تبادل یون» گفته می شود. در کشور هائی که آب آنها به اصطلاح «سفت» است بعضی مواد معدنی منجمله اجزاء کلسیم و منیزیم آمیخته است، از این روش برای نرم کردن آب استفاده می کنند. کلسیم و منیزیم برای سلامتی انسان زیان آور نیست ولی مردم اغلب نسبت به آبهای سفت گله مندند زیرا از خود ته نشین برجای می گذارد و از طرفی صابون در آن آب بخوبی کف نمی کند. بسیاری از آب های بطری نیز با روش «تبادل یون» تصفیه شده است. روش مزبور بسیار ساده است. آب از طریق یک صافی عبور می کند و ذرات آغشته به «یون» موجود در آب را با ذرات موجود در صافی مبادله می کند. نمک معمولی، همراه با سدیم و کلراید، رایج ترین موادی است که در این سیستم بکار گرفته می شود. برای زایل کردن فلزات سمی و مواد معدنی موجود در آب، این روش بسیار خوب است ولی در عمل جای این مواد را با سدیم که برای در صدی از مردم مصرف آن زیان آور است (به مبحث نمک و سدیم مراجعه شود) معاوضه می نماید. اگر این سدیم به طریق دیگری از آب زدوده شود آنوقت باید گفت روش مبادله با یون ممکن است بدون ضرر و زیان باشد. از طرف دیگر، آبی که از سیستم مبادله با «یون» بدست می آید ممکن است به علت لوله کشی در منزل که احتمال زنگ زدگی در آن همواره موجود است، میزان بیشتری مس، آهن، سرب در آب مشروب شما ایجاد نموده باشد و سرانجام آن که روش «تبادل یون» به دقتی که سایر روش های تصفیه آب، مولکول های بنیادی و نگران کننده موجود در آب را از بین می برند عمل نمی کند. بطور خلاصه، من این روش را برای استفاده در منزل توصیه نمی کنم. درست است که شما برای گرفتن دوش و شستن لباس از آب نرم استفاده می نمائید ولی مطمئن گردید که اگر شما دستگاه نرم کننده آب در منزل خود نصب نمودید از آن برای نوشیدن استفاده

نمائید. چنانچه آب بطری خریدید که از طریق فوق تصفیه شده است، مطمئن گردید که این آب فاقد سدیم است و به شرح تجزیه ی آن نیز نظرافکنید تا بر شما معلوم شود آزمایش های مربوط به آلودگی های بنیادی از این آب بعمل آمده باشد.

چنانچه تصمیم به مسافرت با کوله پشتی یا خیمه زدن (کمپینگ) داشتید حتماً میدانید که بیشتر آبهای سطح الارضی، حتی اگر بظاهر تمیز و صاف باشد می تواند شما را بیمار کند. مشکل عموم نوع آب ها انگل های تک یاخته ئی موجود در آنها، از قبیل «لامبلیا» (که سبب عفونت روده هاست) است. عفونت «گیاردیا»، می تواند سبب درد در قسمت بالای شکم، واخترالات روده ئی همراه با ضعف و ناراحتی گردد. داروئی که برای رفع این مشکل بکار می برند معمولاً داروهای ضد انگل های تک یاخته ئی است. پارازیت ها و انگل ها به وسیله حیوانات به انسان منتقل می شود. این جدا مسخره و ناراحت کننده است که انسان چند روزی تصمیم به مسافرت به بیلاق و لذت بردن از طبیعت و زیبایی های آن می گیرد و در ته دل نسبت به آبی که در دسترس اوست یا در رودخانه جریان دارد نگران است و چون یکبار در «اکوادور» این بلا بر سر من آمده است، همواره پیش بینی های لازم برای این نوع مسافرت ها را به عمل می آورم. مغازه هائی که خیمه و کوله پشت به مشتریان خود می فروشند، از نوع صافی های تلمبه ئی و دست ساز که بر قرص های ید دار و آب جوش ترجیح دارد، در اختیار دارند که می توان آنها را خرید. تلمبه، با فشار، آب را از لابلا صافی به خارج هدایت میکند و به این وسیله با کتری های موجود در آب را می گیرد. برخی از آنها شاید بعضی از مواد شیمیائی و معدنی موجود در آب را نیز جذب می نماید. از این که سؤال شما مفصل شد مرا ببخشید.

هر چه من به هوای شهرهایمان نگاه می‌کنم که هر روز از روز پیش کثیف‌تر می‌شود بخود می‌گویم نکنند در آینده مجبور شویم همانگونه که آب بطری می‌خوریم هوای بطری نیز بخوریم. بعضی اوقات فکرمی‌کنم پس اندازی را که دارم خوبست در شرکت هائی که صافی هوامی‌سازند سرمایه‌گذاری کنم. در گذشته هر موقع از آلودگی هوا صحبت به میان می‌آمدیاد کوه آتشفشان، آتش‌سوزی جنگل‌ها، یا طوفان‌ها می‌افتادیم ولی حالا، همانگونه که درباره آب صادق است مشکل عمده‌ئی که ما با آن دست‌بگریبانیم انتشار سموماتی است که کارخانه‌های دست‌ساز بشر در فضامی‌پراکنند و از گازها و اتموموبیل‌ها آن را تشدید می‌کند. برای آنکه از نشر این سموم در فضا جلوگیری به عمل آید شگردشناسی در دسترس است ولی صنایع ما و کارخانه‌ها آن را بکار نمی‌بندند مگر آن که زور پشت سر آن باشد. از طرف دیگر قوانین مربوط به حفظ هوای پاکیزه و تمیز بسیار محدود و نامکفی و برای آن که به موضوع کمک‌کنند بسیار دیر است. یکی از راه‌هائی که برای رهائی از آلودگی هوا برگزیدیم از بین بردن جنگل‌های جهان است و حال آنکه جنگل، هم به ما و هم به پند، یا اتمسفر زمین کمک می‌کند. گازهای سمی موجود در هوا را جذب می‌کند و به جای آن اکسیژن خالص به ما تحویل می‌دهد.

هوای آلوده نه تنها زشت است بلکه تهدید بارزی برای سلامت انسان است. خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی را از هر نوع آن که باشد تشدید می‌کند، مصونیت انسان را ضعیف می‌کند و ما را مستعد و آماده برای سرطان می‌سازد. اگر بعضی پیش‌بینی‌های شوم و مهلک دانشمندان محیط زیست درست از آب درآید، آلودگی هوا نیز سلامت و رفاه مردم کره زمین را با از بین بردن لایه ازن و اخلال در تعادل حساس نیروهائی که هوای کره زمین را سالم و قابل زیست می‌نماید به خطر می‌اندازد.

یکی از احتیاجات اصلی ما برای سالم بودن، هوای پاک و مناسب برای تنفس است. متأسفانه مشکل هوای کثیف و غیر قابل استنشاق به آن آسانی که آب‌های کثیف را می‌توان پاک کرد حل نشده است. تنها جوابی که برای آلودگی هوا وجود دارد یک قانون سخت و بی‌چون و چر برای حفظ هوای سالم و پاکیزه است. بی‌علاقگی و بی‌حسی مردم در این مورد بسیار شدید و دولت‌ها نیز همواره از صنایع حمایت می‌کنند. بقول رونالد ریگان، رئیس‌جمهور وقت آمریکا ۱۹۸۱-۱۹۸۹ باران اسیدی که درختان تولید می‌کنند از آنچه صنعت تولید می‌کند بیشتر است.

من تصور نمی‌کنم که عاقلانه باشد انسان در محیطی زندگی و تمام وقت کار کند که آن محیط هوای بد و آلوده داشته باشد. باید کوشش کرد به محلی رفت که هوای بهتری داشته باشد و یا حداقل هر از گاهی به آن محل‌ها سرزد. حتی در نیویورک، لندن، یا توکیو، شما می‌توانید مدت زمانی در پارک‌ها که درختان موجود در آنها هوای تمیزتری را نوید می‌دهند اوقات خود را بگذرانید. در آمریکا شما می‌توانید صافی‌های هوا را خریداری کرده و آنها را در منزل خود نصب نمائید تا میزان آلودگی هوا را تخفیف دهد. بهترین این نوع صافی‌ها را «صافی‌های ذرات ریز هوا با کیفیت ممتاز» یا HEPA (۱) می‌نامند.

این صافی ها هوارا وادار می کند تا از پرده هائی که حاوی منفذ های ریز میکروسکوپی است بگذرد و ذرات ریز موجود در خود را از دست بدهد. این صافی ها خوب کار می کنند و چندان گران نیز نیست. اگر شما با سیگاری ها زندگی می کنید، اگر نسبت به گرده های خاک، خاک، و سایر ذرات موجود در هوا حساسیت دارید پیشنهاد می کنم از این صافی ها مصرف نمائید. هم چنین اگر محیط زیست شما آلوده به دود و بخار است استفاده از این فیلتر ها مفید است.

چنانچه هوای خارج بد است، شما باید هر اقدامی که لازم است انجام دهید تا هوای درون خانه تا آنجا که امکان دارد پاکیزه و تمیز باشد. بعضی از منابع آلودگی درون خانه که منجر به آلودگی هوای می شود عبارتند از وسایل گاز سوز (بخاری ها، اجاق ها و آب گرم کن ها)، گرد پاش های معطری که برای خوشبو کردن اطاق ها بکار می رود، نفتالین، قوطی رنگ و مواد شیمیائی، سموم کشاورزی و حشره کش ها، شیشه های عطر و مایعات تمیز کننده، صمغ های خوشبوی سوزاندنی، کلرین، و سایر مواد فرار، گاز رادون (ماده رادیواکتیو) که از زمین خارج می شود و فرمال دهاید (HCHO) که از فرآورده های چوب های فشرده ئی که در ساختمان بکار رفته در هوا متصاعد می شود.

در فصل یازدهم کتاب «چه کنیم که به سرطان مبتلا نشویم؟» کوشش می کنم پیشنهادات خودم را درباره فرآورده های شیمیائی که جزو لوازم خانه است برای شما تشریح نمایم.

فرض کنیم که شما هوای درون منزل خود را از تمام آلودگی ها زدوده اید و یک طوفان مهلک و قوی برفراز شهر شما در حرکت است و پس از رعد و برق و باران سیل آسا، یک هوای تمیز و لطیف و ضد عفونی شده بر جای میگذارد. به محض آنکه شما به خارج از منزل قدم می گذارید، افق در نظر شما همانقدر تمیز و قابل رؤیت است که یک جام بلور. رایحه ئی که از هوا به مشام می رسد تازه، تمیز و مطبوع است. تنها کاری که شما باید انجام دهید تنفس است. آیا باورتان می شود که بیشتر مردم بلد نیستند نفس بکشند؟ یا حد اقل نمیدانند چطور نفس بکشند تا حد اکثر استفاده را از عمل حیات بخش و نیرو دهنده تنفس بدست آورند؟ بله! صحیح است و به همان علت من گفتگو درباره هوارا متوقف می کنم و راجع به تنفس و این که چگونه باید آن را انجام دهیم با شما سخن می گویم.

این اطلاعات آنها ئی نیست که من در مدرسه آنها را آموخته ام و از این که آنها را فاش می کنم متأسفم. در آنجا من بیماری های مربوط به دستگاه تنفسی را آموختم ولی راجع به خود تنفس که به منزله پلی بین مغز و بدن است، ارتباط بین هوشیاری و بی خبری و حرکت روح در جسم است چیزی یاد نگرفتم. تنفس، شاه کلید سلامتی و تندرستی و عملی است که می توانیم آن را فراگیریم تا آن را به نظم در آوریم و بدن خود را از نقطه نظریزیکی، فکری، و روحی بهبود بخشیم. قسمت اعظم آموزش های سنتی از قبیل یوگا، عملیات نظامی، مسلک بومی امریکائی، تولد طبیعی نوزادان و طب وابسته به روش جراحی ترمیمی استخوان، همه، به طرز تنفس که مهمترین عمل حیات است اشاره و تأکید می کنند.

در بسیاری از زبان ها - متأسفانه جز زبان انگلیسی - کلمه روح (spirit) و تنفس (breath) هر دو یکی است. سانسکریت می گوید prana عبری میگوید Ruach، یونانی میگوید Pneuma و لاتین میگوید Spiritus.

بومیان امریکا همراه با دیگران، بر آن باورند که با اولین نفس، حیات وارد بدن انسان می شود و نه در لحظه تولد یا شروع رشد جنین. بنا بر این فرضیه، جنین و نوزادان نوعی حیات روینده دارند و زمانی روح در بدن آنان سرمایه گذاری میکند که دُور تنفسی آنان شروع شود.

آنچه من از تنفس میدانم حاصل تجربیات خودم است. از خواندن، مطالعات یوگا، کار کردن با بیماران و صرف وقت با کارآموزانی که به تنفس عمیقاً معتقد بوده اند. یکی از جالب ترین این افراد دکتر روبرت فول فورد است که استخوان پزشکی باز نشسته است و شاید بتوان گفت که مؤثرترین و کارآمدترین پزشک شفا دهنده در بیمارستان هاست که من تا کنون دیده ام. هنگامی که برای اولین بار او را شناختم هشتاد ساله بود و با این که بمنظور باز نشسته شدن از او هایوبه آریزونا منتقل شده بود هنوز هم طبابت می کرد. آنقدر خوب بود که مردم اجازه نمی دادند باز نشسته شود. تقاضا برای ادامه خدمتش بسیار بالا بود. بخلاف بیشتر پزشکان استخوان امروزی فول فورد سیستم سنتی مؤسس این فن یعنی آندره تایلور استیل (۱۹۱۷-۱۸۲۸) را دنبال می کرد. وی تنها به مهارت دست و سرانگشتان خود برای مداوای انواع مختلف بیماری ها بسنده می کرد. دو انمی داد و با اعزام بیمار به آزمایشگاه ها مخالف بود. پس از باز نشستگی، بیشتر بر روی کودکان و نوجوانان کار میکرد زیرا معتقد بود اگر قرار است که من نیروم صرف کنم بهتر است بر روی این گروه از افراد بشر باشد که تغییرات رامی پذیرند.

دکتر فول فورد، برای این اصل، پای بند بود که تنفس، عمل کلید را در سازواره بدنی انسان به عهده دارد و هر چه تنفس محدود تر و ناقص تر انجام شود اختلال و بیماری بیشتر ظاهر می شود. او نه تنها به حرکات سینه و دیافراگم نظر داشت بلکه به حرکات دقیق سیستم مرکزی اعصاب که برای بیشتر پزشکان و استخوان پزشکان قابل تشخیص نیست توجه داشت. این ارتعاشات و نوسانات مغزی و ساختارهای وابسته به آن، نوع دیگری از تنفس و شاید اصولی ترین آهنگ موزون حیات آدمی است. یک پزشک حاذق، این نواهای موزون رامی تواند از لابلای استخوان های مجمله یا استخوان خاجی (عظم عَجَز) در طرف دیگر ستون فقرات، احساس کند. فول فورد، یکی از پیشروان استخوان پزشکی و مجمله شناسی بود که سرانجام باز نشسته شد ولی هنوز که هنوز است مشغول آموزش روش خود به دیگران است.

هنگامی که طبابت می کرد، موفقیت زیادی در مورد مشکلاتی که سایر پزشکان از حل آن عاجز بودند درک کرده بود. به عنوان مثال: او مرتباً به مداوای کودکان و نوجوانانی که عفونت گوش داشتند، یا این که عفونت آنان دوباره ظاهر می شد (otitis media-آماس گوش، گوش درد) مشغول بود. تنها کاری که به زبان خودش به بیماران می گفت انجام دهند این بود «آزاد نفس بکش تا استخوان آخری (استخوان خاجی در ستون فقرات) که گیر کرده است از هم باز شود». و نفس کشیدن، دوباره به حال عادی خود باز گردد. برای آن که این کار به درستی انجام شود با دستان خودش و بعضی اوقات به کمک وسیله ئی که ارتعاش ایجاد می کند و به آن «چکش دنبک» میگویند، آرام آرام موضع را مالش می داد. تنها بایک بار مراجعه به او موضوع خاتمه می یافت و بیمار از یک دوره عفونت گوش که مستلزم خوردن قرص های انتی بیوتیک و داروهای مسکن و راه باز کن گوش و بینی بود رهائی می یافت. فول فورد، عقیده داشت که علت تورم و عفونت گوش، رکود

وایستائی مایعات در گوش میانی است که تنها عامل آن درست نفس نکشیدن، یا تنفس ناقص است زیرا حرکات تنفسی انسان بطور خود کار، گردش دورانی لثف در بدن را به عهده دارد. اگر این حرکت محدود شود، مایعات دوباره به گوش بازگشت نموده وزمینة مساعدی برای نشوونمای باکتری‌ها ایجاد می‌نماید. ممکن است این باکتری‌ها را با دارو از بین بپیریدولی مادام که شما مشکل درست نفس نکشیدن خود را حل نکنید و به عبارت دیگر نیمه کاره تنفس کنید، دوباره به گوش شما باز می‌گردند.

یکبار، بیماری که مشکلی سخت داشت و مردی بود سی و چند ساله که سه سال سابقه غیر عادی تنفسی داشت برای او فرستادم. این مرد، دائماً آسهال داشت که اغلب با خون و بلغم مخلوط بود، شکمش چنگ می‌زد و گرفتاری‌های عضلانی داشت، غذا را در شکم خود نمی‌توانست تحمل کند و بالاخره، وزن کم می‌کرد. این بیمار، بعضی از قسمت‌های سال درمکزیک کار می‌کرد و بعضاً برای عفونت، وانگل‌های تنفسی تحت درمان بود و آخرین نتیجه‌ی آزمایشات مربوط به عفونت نیز منفی گزارش شده بود. قرائن بطور وضوح حاکی از آن بود که این بیمار مبتلا به تورم حاد روده پائین است: زخم روده بزرگ یا چیزی شبیه به آن. من اول این بیمار را نزدیک پزشک متخصص معده و روده فرستادم و پس از انجام آزمایشات متعدد و گران قیمت، سرانجام از روده بیمار نمونه برداری شد. پس از طی این مراحل، عقیده پزشک بر آن بود که موضوع بیماری این شخص، «مجدوب کننده و گیج کننده» است. و به هر حال گزارش کرده بود که بیمار مبتلا به تورم حاد روده است و بدون انجام دادن آزمایشات دیگر نمی‌تواند به طور قطع و یقین اظهار نظر نماید که بیمار مبتلا به زخم روده بزرگ است.

در این مرحله بود که من بیمار را نزد فول فورد فرستادم. مرد جوان، سابقه‌ی طولانی از جراحات‌های ورزشی داشت و روان زخم نیز بود. ضمن صحبت کردن با وی، دریافتم که ناخود آگاه و به طور عادی از راه دهان تنفس می‌کند. فول فورد، بیماری این شخص را و خیم تشخیص داد و به او گفت که نفس کشیدن وی غیر طبیعی و غلط است. وجه بسا در نتیجه بحران‌های روحی است که برای وی بوجود آمده بوده است. این طریق تنفس، غذای کافی به سیستم اعصاب وی نمی‌رساند. یکی از اثرات این بدی تنفس بد کار کردن عصب دماغی است که کنترل سیستم گوارش را به عهده دارد. پس از سه چهار دقیقه مشاهده اوضاع و احوال بیمار، حرکت دادن اعضای بدن وی، دست مالیدن به جمجمه وی و سئوالاتی چند راجع به سابقه جراحاتی که برداشته بوده است، مرض بیمار را تشخیص می‌دهد. پس از آن در حدود بیست دقیقه جمجمه بیمار را با استادی، مشت و مال داده بود تا عمل صحیح و طبیعی تنفس را به بیمار باز گرداند.

شش ساعت پس از این ملاقات، برای اولین بار ظرف شش ماه گذشته، آسهال بیمار متوقف شد. هیچگاه عود نکرد و سرانجام بیمار وزن از دست داده را باز یافت و دیگر از راه دهان تنفس نکرد. کوشش کردم جلسه‌ی با حضور بیمار، دکتر فول فورد و متخصص قبلی روده و معده، و خودم تشکیل دهم و راجع به پرونده این بیمار گفتگو کنیم ولی آقای دکتر متخصص با آنکه تلفناً اظهار تمایل به شرکت در این جلسه را داشت، در وعده گاه حاضر نشد.

با مشاهده نتایج این پرونده و سایر پرونده‌ها بطور مداوم، علاقمند شدم که وقت بیشتری در راه مبحث تنفس صرف کنم و این کار را از بیماران خودم شروع کردم و به آنان

آموختم به چه طریق، صحیح و به طور طبیعی تنفس کنند. از چند جهت تنفس، موضوعی ویژه و جالب توجه است. عملی است که شما در هوشیاری و ناخودآگاهانه آن را انجام می دهید. تنفس می تواند بطور کامل عملی داوطلبانه یا غیرداوطلبانه باشد زیرا بوسیله دودسته از اعصاب که یکی از آنها متعلق به سیستم اعصاب داوطلبانه، و دیگری، متعلق به غیرداوطلبانه (اتوماتیک) است کنترل می شود. تنفس، به منزله پلی بین این دو سیستم است.

سرچشمه بسیاری از بیماری ها، کار نکردن نامتعادل سیستم های عصبی خود کار است. هنگامی که آهنگ و درجه ی این سیستم صحیح نباشد نتیجه آن برهم خوردن ریتم قلب، فشارخون بالا، اختلال در گردش خون، برهم خوردگی نظم معده و دستگاه گوارش، مشکلات ادراکی و جنسی، و غیره خواهد بود. زیرا اعصاب خود کار کلیه اعمال حیاتی بدن را تحت کنترل خود درمی آورند. آفکار آگاه ما، دسترسی مستقیم به این سیستم را ندارد. ما، تنها بطور غیر داوطلبانه از عملیات آن با خبر می شویم. بنا بر این نمی توانیم بطور معمولی تأثیری بر روی اراده آنها داشته باشیم. پزشکان معمولاً اثرات سوء این اعمال خود کار و خود کامه اعصاب را با مسکن های قوی که ممکن است مؤثر باشد یا نباشد، درمان می نمایند. دلایل و شواهدی وجود دارد که شما باید باور کنید که با کار کردن بر روی روش تنفس خودتان می توانید آهنگ خود کار اعصاب خودتان را تغییر دهید و بر روی بسیاری از اعمال «غیر داوطلبانه» تأثیر گذارید. بسیاری از این شواهد از کشور هندوستان، یعنی کشوری که زبردستان ورزش یوگا غالباً در این نوع کنترل به درجه اجتهاد رسیده اند، می آید. در اولین تعلیم، همه ی آنان بدون استثنا، روش صحیح نفس کشیدن را می آموزند. حتی اگر شما دلتان نخواهد که یک «یوگی» باشید ممکن است علاقمند باشید فشارخون خود را پایین آورید، ریتم مسابقه ئی قلب خود را آرام کنید، یا اینکه بدون خوردن دارو و قرص دستگاه گوارشی خودتان را بهبود بخشید. تمرین تنفس بطور ساده و طبیعی این توان را در اختیار شما قرار می دهد. من بعضی از آنها را به شما می آموزم.

علاوه بر تأثیری که تنفس بر روی سیستم اعصاب خود مختار و اتوماتیک دارد، تنفس، ارتباطی مستقیم با حالات نفسانی و خلقیات انسان دارد. شخصی را که کسل و افسرده است، ترس دارد، و یا بگونه ئی ناراحت و عصبانی است، تحت نظر بگیرید. بلافاصله در می یابید که تند تند نفس می کشد. و این نفس کوتاه، صدا دار، و نامنضب است. اگر تنفس شما آهسته، عمیق، ملایم، و منظم باشد نمی توانید عصبانی و ناراحت باشید. شما نمی توانید خود را وجه المصالحه قرار دهید و همواره احساساتی باشید، ولی می توانید از اعصاب خود کار خودتان استفاده کنید و تنفس خود را آهسته، عمیق، آرام، و منظم کنید. استراحت بدنبال آن خواهد آمد.

کوشش کنید چشمان خود را چند دقیقه ببندید و تمرین کنید تا تنفس خودتان را به آن جهات معطوف کنید. پشت، و کمر خود را راست نگاه دارید. تنفس را با یک دم فرو بردن عمیق که صدای آن شنیده شود شروع کنید. سپس، آرام آرام این کار را ادامه دهید. خواهید دید که چه راحت می توانید آهسته، آرام، عمیق و منظم این کار را دهید و هنوز هم احساس آرامش و راحتی خواهید نمود بدون آنکه آن را احساس کنید هوا به اندازه کافی به شما نمی رسد. حداقل هشت بار این کار را انجام دهید. سپس چشمان خود را باز کنید و طبیعی تنفس

بکشید. این یک تمرین ساده ولی مؤثر است. این تمرین را هر موقع فرصت داشتید انجام دهید. در فصل ششم تمرین دیگری از تنفس را برای شما می نویسم و این تمرین پادزهری برای نگرانی ها، فشارهای روحی و هیجانات درونی.

عمل بعدی آن است که در دم برآوردن خود دقت کنید. اگر تنفس افراد را زیر نظر بگیرید، در می یابید که بیشترشان در دم فرو بردن کوشا هستند ولی در دم برآوردن تنبل و بی تفاوت. دم برآوردن معمولاً گذراست و کمتر از دم فرو بردن وقت گیر. زمانی که شما به این طریق نفس می کشید، به اندازه کافی و لازم هوا به داخل و خارج از ریه های خود نمی فرستید. هرچه بیشتر هوا داخل کنید سالم تر خواهید بود زیرا کلیه اعمال سیستم های بدن شما وابسته به تحویل اکسیژن به آنها و خارج کردن گاز کربنیک از آنهاست. برای آنکه هوای بیشتری به ریه های خود داخل کنید، تمرکز خود را معطوف به تخلیه هوا از ریه ها کنید. عبارت دیگر برای ورود بیشتر هوا به ریه ها جا برای آن باز کنید.

در آخر هر تنفس طبیعی کوشش کنید هوای بیشتری به خارج بفرستید. برای این کار از ماهیچه های واقع در بین دنده ها یا رگ برگ ها استفاده کنید و در این حالت است که شما کمپرس قفسه سینه خود را که نتیجه کوشش خود شماست احساس می کنید. کوشش کنید مدت این دم برآوردن را طولانی کنید و چه بهتر که مدت آن طولانی تر از دم فرو بردن باشد. هر زمان که بفرمایید کار افتادید این تکنیک را بکار برید و مدت خروج هوا از ریه ها و استفاده از ماهیچه های قفسه سینه را تمرین کنید.

اگر برای شما اتفاق افتاده باشد که بیهوش شده باشید، مثلاً ریتم تنفسی خودتان راحتی برای چند ثانیه هم که شده باشد، به علت مجروح شدن از دست داده باشید، یا اینکه تولد شما آنقدر مشکل بوده باشد که بلافاصله پس از ورود به این دنیا، خودتان نفس کشیدن را آغاز نکرده باشید، ممکن است در برنامه ریزی هائی که در اعصاب و عضلات شما برای تنفس در وجود شما شده است محدودیت هائی وجود داشته باشد. این همان مشکلاتی است که دکتر فولفورد آنها را به احصا در می آورده و معالجه نموده است. بهترین درمانی که من برای محدودیت تنفسی سراغ دارم، دست کاری با مهارت یک استخوان پزشک حاذق و تعلیم دیده در تکنیک های مربوط به استخوان های جمجمه و خاجی بیمار است (به ضمیمه الف برای یافتن اطلاعات مربوط به پیدا نمودن این پزشک ماهر مراجعه نمایید). ولی سایر کار هائی که بر روی بدن انجام می شود نیز ممکن است مفید واقع شود. مثلاً کار هائی که فلدن کرایس، ورولفینگ، بر روی بدن انجام می دهند دو نوع مختلف و متمایز از یکدیگر و برای آموزش سیستم تنفسی جدیدی است که نحوه و سبک نفس کشیدن را بطور کلی تغییر می دهد (ضمیمه الف). از ورزش های یوگانیز البته غافل نباید ماند.

ورزش هائی که اکسیژن بیشتری به بدن ما می رسانند برای دستگاه تنفسی ما نیرو بخش است. یکی از دلایل بسیاری که باید این کار را مرتباً انجام دهیم این است که ماهیچه ها و اعصابی که بدن را کنترل می نمایند کمک کنیم. اگر تصمیم داشته باشید که این نوع ورزش ها را شروع کنید بخاطر داشته باشید که شما راه بهتر نفس کشیدن را یاد گرفته اید. هر چه می توانید بر روی تمرین های تنفسی تکیه کنید. نوع تمرین هائی که معلمین یوگا به شاگردان خود تعلیم می دهند، بحال شما مفید نیست. تمرین های کنترل تنفسی یوگا که به آن «پرانایاما» میگویند منحصراً باید زیر نظر تخصصی استادان این فن انجام شود. این

نوع تمرینات برنامه‌ئی است کلی برای پیشرفت بدن و اندیشه و بالاخره پالایش بدن. بطور محرمانه از من قبول کنید که این نوع ورزش‌ها می‌توانند بویژه برای سلامت فکر و احساس خطرناک باشند.

بعضی از اصول «پرانایاما» را من در روش پزشکی خودم بکار می‌برم و در فصل ششم که روش تنفس را به شما می‌آموزم از آن یاد می‌کنم. به شما اطمینان می‌دهم اعمالی که من از آنها یاد کرده‌ام همان‌هائی است که بدر شما می‌خورد و به وسیله آنها می‌توانید تنفس خود را تحت کنترل در آورید و به سلامتی خود کمک کنید.

یکی از ایده‌های جالب توجه «پرانایاما» این است که تنفس، هدف قابل درک نیروهای اصلی حیات است. هر چه بیشتر تنفس کشیدن خود را توسعه دهیم بیشتر می‌توانیم این نیرو را متمرکز کنیم. انرژی و زنده دلی ما بیشتر خواهد بود. در اینجا دوباره به مفهوم سری تنفس بعنوان روح و رمق نیروی حیات واقف می‌شویم و باید از آن غفلت نکنیم. کلمات سری (۱) و رمز وراز (۲)، از یک کلمه یونانی به معنای «مراسم محرمانه» (۳) یا به تعبیری دیگر «آغاز ورود این مفهوم به دانش عمومی منتها به ظاهر مخفی»، آمده است. رمز وراز را می‌توان تجربه کرد ولی انسان نمی‌تواند آن را برای خود یا دیگران توضیح دهد. این تجربه شده است ولی درک آن مشکل است.

با این تعبیر، تنفس اسرارآمیز است. درست در مرکز هستی و وجود ما، جنبشی موزون و پرنواخت قرار دارد. انبساطی درونی و به دنبال آن، هم کشیدن و انقباض، که هم در وجود ما، و هم در خارج از آن است. هم در فکر ماست و هم در بدن ما و بالاخره، هم در هوشیاری ما. تنفس جوهر حیات انسان است و در تمام مظاهر جهان و کائنات همان جنبش پرنواخت انبساط و انقباض، چه در حرکت دورانی زمین و شب و روز، بیداری یا خواب، چه به هنگام طوفان دریا و چه در زمان آرامش آن، چه در رشد موسمی و فصلی و چه در پوسیدگی و زوال، به چشم می‌خورد. در هر سطحی از هستی و اصالت وجود، نوسان بین دو فاز حتی به مقیاس قابل مشاهده در کائنات که در حال حاضر در حال انبساط و زمانی دوباره به اصل خود باز گشت خواهد نمود قابل درک است. نکته‌ئی غیر قابل تصور که همه چیز هست و هیچ چیز نیست. بله! این یک تنفس کامل هستی است.

تنفس یکی از ابزارهای طبیعی مراقبه است. با متمرکز کردن دقت خود بر روی تنفس، شما حالت هوشیاری خود را تغییر می‌دهید، شروع به تمدد اعصاب و سست سازی بدن می‌کنید و خود را از دنیا و ما فیها، فارغ و آسوده‌بال می‌سازید. بیشتر سیستم‌های مراقبه دقت بر روی تنفس را به عنوان شگرد سالاری اولیه بکار می‌گیرند. در عرف بودا و یوگائی نمونه‌های بسیار از مردمی است که به روشن فکری دست یافته‌اند و کاری جز این نکرده‌اند که به بلند شدن و پائین آمدن تنفس خود دقت کرده باشند. در این نوع مراقبه شما می‌توانید نقطه‌ی بدون بُعد و اندازه‌ئی که بین دم فرو بردن و دم بر آوردن است تجربه کنید و به یک نظر، روشن فکری را در آن فضا مشاهده نمایید. چه بسا بتوانید حقیقت مطلق را به عنوان یک نوسان ابدی بین بودن یا نبودن، دریابید. همه اینها از نقطه نظر تمرین تنفسی که رمزی فاش نشده و بدیهی است و ما را به آهنگ موزون جهانی مرتبط می‌سازد امکان پذیر است. اگر شما بتوانید آگاه شوید که امروزه ثانیه زیادتر از دیروز تنفس کشیده‌اید، شما گامی

قابل ملاحظه در راه روشن فکری خود برداشته اید و این اقدام منجر به منبسط شدن هوشیاری شما گردیده، ارتباط بین فکر و بدن شما را بیشتر نموده و بالاخره سلامت شما را بهبود بخشیده است. در رابطه بین امساک غذائی و تمرین های ورزشی، همیشه خاطر نشان کرده ام که این فاکتورها گواينکه مهم اند ولی تنها تعیین کننده سلامت انسان نیستند. از طرف دیگر افراد سالمی را می شناسم که رژیم غذائی بسیار عالی برای تغذیه خود در نظر گرفته اند و تمرینات ورزشی مختلفی طبق برنامه با خلوص نیت و ایمان انجام می دهند معهداً زیاد سالم نیستند. از طرف دیگر افراد سالمی را می شناسم که نه از غذای خوب استفاده می کنند و نه به تمرینات ورزشی علاقمندند. و باز هیچ فرد سالمی را نمی شناسم که خوب و صحیح تنفس نکند. بهمین علت اصرار می کنم که بروی اطلاعاتی که در این فصل گنجانده شده است توجه کامل داشته باشید و آن را در زندگی روزانه خود بکار بندید.

فصل پنجم

راهنمای ورزشی برای افرادی که از تمرینات ورزشی تنفر دارند

«من از ورزش متنفرم». چند بار خوب است من این کلمات را از زبان بیماران خود یا دیگران شنیده باشم؟ چند بار من خود این کلمات را بکار برده‌ام؟ این روزها که تمرینات ورزشی باب روز شده است کمتر آنها را می‌شنوم. خیابان‌های شهر پر است از دوندگان و دوچرخه سوارها و مردم گروه گروه به باشگاه‌های ورزشی هجوم آورده‌اند تا از هم عقب نمانند. طبقه‌های جدیدی از حرفه‌ئی‌ها از زمین سبز شده‌اند که هر یک عنوان‌های تازه‌ئی برای خود تراشیده‌اند. گروهی خود را «تن‌کُرد شناس» ورزشی، گروهی دیگر پزشکان ورزش‌های طبی یا مشاوران تندرستی نامیده و وارد میدان شده‌اند. بهر حال، هنوز افرادی را ملاقات می‌کنم که بر آن باورند که ورزش، مخصوص ورزشکاران حرفه‌ئی در میدان‌های ورزشی است و گروهی دیگر از افراد بر آن باورند که ورزش به جای منفعت به حال انسان، برای وی مضر است. خود من هم شنیده‌ام و هم مقالات بسیاری در رابطه با موضوع خوانده‌ام که باعث سردرگمی من شده است. بعضی از آن‌ها متناقض یکدیگر و بعضی دیگر، غیر مفید بوده است.

اجازه دهید عرض کنم که من یکی از باورکنندگان مؤمن تمرینات ورزشی هستم. مشروط بر آنکه این تمرینات معقول و معتدل باشد. از تمام افرادی که برای مشورت‌های پزشکی به مطب من می‌آیند پرسش‌هایی راجع به تمرینات ورزشی که انجام می‌دهند بعمل می‌آورم و سپس از آنان می‌خواهم بعضی اوقات اصرار می‌کنم که تغییری در برنامه خود بعمل آورند که در جهت اضافه کردن زمان این تمرینات و نوع آنهاست. اندرزی که من به شما میدهم اندر ز فردی است که قسمت اعظم عمرش از ورزش متنفر بوده است و امروزه در موقعیتی است که یک روز بدون تمرین بدنی و ورزش نمی‌تواند آن روز را بسر آرد و بهر حال هر چه می‌گویم تجارب شخصی من است. با بعضی از افرادی که مسئولیت ورزشی باشگاه‌ها را بعهده دارند صحبت کرده‌ام، با کارشناسان تندرستی نیز بهمان طریق، و با بسیاری از تلف‌شدگان طبی ورزش و افرادی که به علت ندانم کاری‌های ورزشی جراحاتی بر آنان وارد آمده است نیز ملاقات و صحبت کرده‌ام.

بنظر می‌رسد که اصولاً ایده «ورزش نمودن» از نظر نیاکان ما مسخره و خنده دار بوده است. در سراسر قسمت اعظم تاریخ، برای تنازع بقا افراد مجبور بوده‌اند تمرینات بدنی داشته باشند و آن قسمت از اوقات روز مره‌ی آنان که صرف تمرینات بدنی نمی‌شد، جزو تجملات محسوب می‌شده است. بندرت اتفاق می‌افتاد که افراد آنقدر کار نشستی انجام دهند که مجبور باشند برای تعادل زندگی روزانه خود کمی نیز ورزش کنند. بعبارت دیگر همه کارهائی که آنان انجام می‌دادند خود نوعی تمرین بدنی بوده است. ولی در دنیای صنعتی امروز بیشتر مردم دیگر لازم نیست شکار کنند، ماهی‌گیری کنند یا در مزارع، دولا و راست شوند تا غذای خود را تأمین نمایند. لزومی ندارد که مردم دیگر راه‌های طولانی و دراز را به پیمایند یا بدونند تا از این محل به محل دیگر برسند، یا حتی درختی را ریشه کن کنند تا برای خود سرپناهی با آن بسازند یا چوب آن را بسوزانند. امروزه بیشتر ما بهنگام کار کردن می‌نشینیم، هنگامی که به مسافرت می‌رویم می‌نشینیم، و باز به هنگام استراحت و بیکاری بعضاً در جایی نشسته ایم. بنا بر این باید گفت که مدت تمرین یا ورزش ما از نوع

مدرن و اختراعی امروز است.

رسانه های گروهی دائماً به ما یادآوری می کنند که سلامت بدن، آن نیست که در اجتماع امروز ما وجود دارد، استاندارد های سلامتی بیهوده و سست است و کود کان ما از نقطه نظر بدنی ناسالمند. لغت سلامت در اینجا به معنای ساز واره و انطباق آمده است. یک فرد سالم، با محیط اطراف خود وفق داده شده، و به عبارت دیگر جور در آمده است و قادر است به خواهش های متغیر خودش پاسخ دهد. بیشتر افراد این دوره که از نقطه نظر بدنی فعال اند، آنقدر سالم اند که به اقل تمایلات راحت و بدون درد در محیط اطراف خود پاسخ مثبت دهند. اگر شما آنقدر انرژی در خودتان سراغ دارید که معمولاً تا آخر پلکان های منزل بالا بروید، در آخر هفته چمن باغ را کوتاه کنید، سگ را به موقع بگردش ببرید و دولا شوید و لوله های ماشین ظرفشویی را سر جای خود بگذارید، ممکن است این احساس به شما دست دهد که دلیلی ندارد که شما برای خودتان یک برنامه ورزشی تنظیم کنید. این بحث ها و استدلالات را غالباً من شنیده ام.

عیب کار در این است که بدن ما در بسیاری از محیط های سخت و طاقت فرسا کشیده و بازی می شود و آن معنی را می دهد که باید آن را بکار گیریم. اگر این کار را نکنیم زود تر از موعد فرسوده می شود. بسیاری از بیماری ها که آفت اجتماع ماست نتیجه عدم استفاده و به کار گیری بدن های ما است و بطور وضوح، همه گیری بیماری های قلبی و سرخرگ ها وابستگی کامل و قطعی بانداستن تمرینات ورزشی و رژیم های ناسالم غذایی دارد. کافی نبودن تمرین ورزشی ما را آماده می کند تا به ناراحتی های مربوط به ساختمان عضلانی بدن و ماهیچه ها، مشکلات معدی و روده ئی، بیماری های اعصاب و حواس و یک لیست بالا بلند دیگر از بیماری ها دچار شویم.

اکثریت قریب به اتفاق افرادی که برنامه های ورزشی را شروع می کنند پس از مدتی آن را رها می کنند. باشگاه های ورزشی با فروش حق عضویت به متقاضیان مرد وزن که مشتاقانه به دنبال کم کردن وزن یا مشتاق به زیبایی اندام خود هستند، اندوخته صندوق خود را افزایش می دهند. مدتی نمی گذرد، پس از یکی دو ماه استفاده از وسائل باشگاه را بدست فراموشی می سپارند و از رفت و آمد های ورزشی خسته می شوند. گروهی دیگر از آنان شروع به خرید وسائل مختلفه ورزشی مدرن از قبیل دوچرخه های ثابت، ماشین راه رونده، وزنه، و امثال آن ها می کنند تنها برای نشان دادن به این و آن و سپس این وسائل در گاراژ منزل جای گرفته و خاک می خورند.

این نوع رفتار و علاقه ئی که به ورزش نشان داده می شود دقیقاً مانند علاقه ئی است که بعضی از مشتاقان به کم نمودن وزن خود نشان می دهند. امکان ندارد شما بتوانید وزن خودتان را به حد اید آل برسانید و آن را بایت به رژیم غذایی، پرس وجود باره آخرین روش هوس بارامساک، عضویت در یک مرکز کم کردن وزن، خریدن قرص های جور و واجور و آشامیدنی هائی که اعجاز میکنند، ثابت نگاه دارید. تنها راهی که در جلوی روی شماست آن است که نحوه غذا خوردن خود را بطور همیشگی تغییر دهید و با خوردن غذا های خوب و عادت کردن به آنها می توانید زندگی راحت داشته باشید. به موازات این کار می توانید سلامت بدنی خود را با تمرین های عادی و مداومی که آن را تا آخرین ساعات حیات ادامه خواهید داد تأمین نمایید.

تن کرد شناسان بدنی علاقمندند بدون جهت این موضوع را پیچیده نشان دهند. شاید به آن جهت است که رشته آنان نوپا و جدید، و به سرعت در حال تغییر است. بعضی از آنان شش نوع تمرین را پیشنهاد می کنند و می گویند شما باید شرح جزئیات این نوع تمرینات را در برنامه خود داخل کنید. درحقیقت باید گفت که لازم است شما فقط به سراغ دو نوع از این تمرینات دقت به خرج دهید. یکی سنگین (از نوع تمرین هائی که دخول اکسیژن به درون ریه ها را بیشتر می کند) و دیگری غیر سنگین. ورزش های سنگین، هر نوع تمرینی است که میزان طپش قلب و دم فرو بردن شما را بیفزاید. از نوع تمریناتی که هر گاه آنرا انجام دهید به هن و هن بیفتید و عرق کنید. انواع دیگر تمرینات سنگین عبارتند از دو چرخه سواری، شنا، اسکی، پریدن وورجه کردن، رقص، و بالا رفتن از پله کان.

ورزش های اروبییک به قلب، سرخرگ ها و دستگاه تنفسی بدن ما حالت می دهد. استقامت و سلامت کلی بدن را افزایش می دهد و به گردش دورانی خون، پاک کردن آن و تعریق و تعرق کمک می کند. به انسان نیرو و سلامت می دهد و بنوبه خود سبب آزاد شدن «اندروفین»، یعنی مولکول های مخدری که در مغز وجود داشته و سبب می شوند که ما در اوج قرار گرفته و خوشحال، و در برابر مشکلات برد بار باشیم، می گردند. سبب ازدیاد اکسیژن به تمام ارگان های بدن گردیده و آنها را قادر می سازد دقیق تر و وظایف خود را انجام دهند. کالری های بدن را می سوزاند و بعضی از آسیب هائی را به علت پر خوری به بدن وارد کرده ایم ترمیم می نماید. سبب کم شدن پریشانی خاطر می شود. کلاسترول بدن را تقلیل می دهد و سیستم اعصاب بدن را آهنگ بخشیده و تقویت می کند و به هر حال از نوع تمریناتی است که بیشتر مردم باید در اول کار بر روی آن تکیه کنند. با تمام مزایائی که بر شمردیم شما چگونه می توانید از آن غافل بمانید؟

با تمام اوصافی که برای ورزش های سنگین بر شمردیم هنوز بسیاری از افراد در برابر آن مقاومت نشان می دهند. حتی با ایده های تمرین و ورزش های بدنی مخالف و از آن منزجرند. این چیزی نیست جز تنبلی و شاید بتوان گفت که صدای درون به ما دیکته می کند که ما احتیاجی به تمرین ورزشی نداریم یا آنکه برای آن وقت کافی در اختیار نداریم. تنها راهی که می توان با این صدا مبارزه کرد این است که به آن توجه نکنیم. اگر گوش کنید مطمئن باشید تمام کوشش های شما عقیم خواهد ماند. این که به شما می گویم راهی عملی برای این کار است: اگر می خواهید عاداتی را که از قبل آموخته اید بدست فراموشی بسپارید و چیزهای تازه فرا گیرید، با افرادی آمیزش داشته باشید که عاداتی را که می خواهید فرا گیرید داشته باشند. انتخاب دوستان و معاشران تأثیر بسیار زیادی در رفتار و کردار شما خواهد داشت. اگر خواسته باشید عادات غذایی خودتان را تغییر دهید با افرادی آمیزش کنید که غذاهای سالم می خورند. اگر می خواهید به ورزش و تمرینات ورزشی عادت کنید، با افرادی که مرتباً این تمرینات را انجام می دهند و از آن لذت می برند معاشر شوید.

بعضاً بیماران از من می پرسند «من به چه اندازه تمرین احتیاج دارم؟ و هر چند یکبار باید آن را انجام دهم؟ ساده ترین جواب این است که این تمرینات را همه روزه انجام دهید. باید کاری کنید که قلب شما تند تر بزند، تنفس شما تند تر شود، بر روی پوست بدن شما عرق نشیند. البته این آن معنی را نمی دهد که شما باید حتماً به کلاس مخصوص ورزش روید یا آنکه بر روی دو چرخه های ثابت سوار شوید و پابزنید. منظور این است که کاری پر زور انجام دهید یا راه هائی پیدا کنید که فعالیت های عادی شما را برایتان مشکل تر نماید. باغبانی

وسواری می تواند تمرینی سنگین باشد. کارهای منزل نیز همینطور. حتی از خانه بیرون رفتن برای جمع آوری نامه های پستی. همه این کارها به این بستگی دارد که به چه نحو آنها را انجام دهیم.

بمنظور حداکثر استفاده از سیستم رگهای خونی و قلب، لازم است که تمرین های ورزشی سنگین تداوم داشته و بیش از چند دقیقه باشد. پیشنهاد من این است که بنا برابری بیش از سی دقیقه و حداقل پنج روز در هفته بگذاریم. یکنواخت بودن در این کار بسیار مهم است. امروز شصت دقیقه تمرین داشته باشید و در هفته بعد شصت دقیقه، کافی نیست. این برنامه، نتیجه رضایت بخش را به شما نمی دهد. اگر تا بحال تمرینات ورزشی نداشته اید لازم نیست برای بار اول دست بالا را بگیرید. بخاطر داشته باشید که هدف شما رسیدن به سی دقیقه روزانه است. این کار را آهسته آهسته و مرتب انجام دهید. اگر سی دقیقه زیاد بنظر می رسد فکر کنید چه مدت زمان بیهوده به کناری نشسته و وقت خود را تلف کرده اید. سی دقیقه تمرین روزانه، کلید برنامه ئی است که برای تعمیرات و مرمت بدن لازم است. سی دقیقه ورزش در پنج روز در هفته نسخه ئی معقول و مناسب است.

اگر من یکی از تمرینات ورزشی را بطور دائم انجام دهم حوصله ام سر می رود ولی چنانچه آنها را متنوع کنم بهتری می توانم برنامه را دنبال کنم. دوست دارم بدوم. بپریم. دوچرخه سوار شوم. برقصم. پیاده روی کنم. بر روی یک تور، عملیات آکروبا تیک انجام دهم و بهر حال کوشش می کنم همه اینها را با هم مخلوط کنم. تنوع، نه تنها حوصله انسان را سر نمی برد بلکه بدن را بهتری می سازد. درست به مثابه یک رژیم غذایی متنوع است که حاوی انواع و اقسام موادی است که خوردن آنها برای بدن شما لازم است و نخوردن موادی که شما به آنها احتیاج ندارید.

بسیاری از کارشناسان معتقدند شما باید «حداکثری که برای ضربان قلب شما کافی است» محاسبه کنید. همینطور که به تمرینات خود مشغولید هر از گاهی نبض خود را بشمارید تا مطمئن شوید از ظرفیت محدود خود خارج نشوید. من فکر نمی کنم این کار لازم باشد و احساس می کنم این کار جنبه سرگرمی موضوع را از بین می برد. اگر تمرین ورزشی ما مطبوع و سرگرم کننده نباشد یا اینکه نفعی برای شما در بر نداشته باشد، آن رغبتی که برای ادامه ی کار در خود سراغ داشتید فرسایش پیدا می کند. چنانچه پس از مدتی تمرین این احساس به شما دست ندهد که با همه ی زحماتی که متحمل شده اید قلبتان سریع تر کار کرده و تنفستان بنظم درآمده است باید بگویم باندازه کافی موضوع را جدی نگرفته، و زیاده از حد نیرو مصرف نکرده اید. چنانچه انجام تمرینات شما را کاملاً از یاد آورد و نقش زمین شوید و ریتم تنفسی شما سریع و درد آور گردد، شما زیاده از حد بر خود فشار وارد آورده اید. عقیده من بر آن است که بیشتر افراد می توانند حد مجاز و صحیح شدت کار خود را بدون آن که احتیاج به گرفتن نبض خود داشته باشند تعیین نمایند و دائماً به این فکر نباشند که آیا به حداکثر مجاز ضربان قلب رسیده اند یا نه؟

اینکه تمرینات ورزشی که ما باید انجام دهیم مفرح است یا کسل کننده، با خود انسان است و ریزه کاری آن در دست خود شماست زیرا به مجرد آن که شما در انجام برنامه خود شکست بخورید، احتمالاً برنامه خود را قبل از آنکه جا بیفتد و برای شما عادت ثانوی شود، رها خواهید کرد. اجازه دهید بعضی از شیوه هائی که من آنها را مفرح یافته ام برای شما تعریف کنم. یکی از آنها این است که تمرینات خود را خارج از اطاق، در هوای آزاد

و محیطی جالب انجام دهید. اگر شما در محیطی که از نظر دید جالب باشد بدوید، قدم بزنید، یا دوچرخه سواری کنید، تمرکزی که برای مناظر اطراف به عمل می آورید سخت کوشی شما را ظرف آن سی دقیقه برای شما آسان می سازد. راه دیگر آن است که شریکی برای تمرینات ورزشی خود دست و پا کنید. زمان تمرینات ورزشی چنانچه با یک مصاحب و دوست بگذرد کمتر از زمانی که انسان تنهاست نمود می کند.

اگر در رون اطاق تمرین می کنید آن را با کمک موزیک انجام دهید. شنیدن نوای موسیقی در داخل اطاق یا فضای سرپوشیده همانقدر لذت بخش است که مناظر زیبای پارک. علاوه بر آن شما می توانید حرکات بدنی خود را با ریتم موسیقی در هم آمیزید و از آن لذت ببرید. البته شما این کار را می توانید با یک ضبط صوت کوچک و نوار موسیقی و دو عدد گوشی در گوش خودتان هنگامی که در فضای آزاد تمرین می کنید انجام دهید. اتفاق افتاده است که من به متن کتاب هائی که بر روی نوار ضبط شده است به هنگام تمرین گوش داده ام و سی دقیقه وقت تمرین من هم منقضی شده ولی من متوجه موضوع نشده ام. اگر شما یک ماشین ورزشی در منزل دارید کوشش کنید هنگام استفاده از آن مطالعه کنید یا اینکه آن را مقابل تلویزیون قرار دهید، یا اینکه د کمه نوار استریوی خود را روشن کنید. افرادی را می شناسم که همینطور که مشغول پازدن بر روی رکاب دوچرخه ثابت خود هستند درس زبان خارجی خود را تمرین می کنند.

هر چه شما کوشش کنید که ورزش خودتان را مفرح انجام دهید و هر چه کار شناسان ورزشی به شما بگویند که چقدر تمرینات ورزشی در شما مؤثر خواهد بود، هنگامی که شما اولین تمرین خود را شروع کنید احتمالاً از آن خوشتان نمی آید. برای آنکه این کار عادت شود شما به زمان و کوشش نیاز مندید. شروع کار مشکل است و زمان آهسته تراز آنچه شما انتظار می کشید به پیش می رود. باید خودتان را مجبور کنید و به خودتان بقبولانید که در این مرحله از کار به برنامه تدوین شده باید چسبید و آن را موبموا اجرا کنید. یکی از تله هائی که در اول کار انسان در آن می افتد این است که تمرین را در روز هائی که احساس می کند خسته است، یا به اندازه لازم انرژی در خود سراغ ندارد، رها کند. یکی از رموز شناخته شده برای افرادی که عادت به تمرینات ورزشی پیدا کرده اند این است که کوشش، زائیده نیرو است. هنگامی که خسته هستید منتظر نیرو و انرژی نباشید که خودش به سراغ شما بیاید. آن را با کمی کوشش خلق کنید. بسادگی می توانید این حقیقت را به خود بقبولانید که این اصل، کار است. امتحان کنید.

صدای درونی که به شما می گوید وقت برای تمرین ندارید دروغ می گوید. هنگامی که شما با کمی همت و پایداری برنامه تمرین سلامت خود را طرح ریزی کردید و حق تقدم را به آن دادید جا برای تمرین بازمی شود. در حقیقت، تمرین منظم که به شما انرژی و احساس بهتر زیستن می دهد به شما کمک می کند که دقیق تر به کارهای خود برسید. از وقت خود بهتر استفاده کنید و زمان ذخیره بیشتری داشته باشید. به شما قول می دهم که سرانجام از حد اولیه تمرین گذشته و رابطه شخصی دیگری با تمرینات ورزشی خود برقرار خواهید کرد. این کار سبب می شود احساس کنید که از نقطه نظر بدنی و فکری سالمید. ابتدا پس از آنکه تمرین روزانه خودتان را انجام می دهید و سپس، هنگامی که آن را ادامه می دهید. روز هائی که بدون تمرین بگذرد روز محسوب نمی شود. ناقص است. پس از مدتی درمی یابید که عادت خوب شما شکل گرفته است و احتمال آنکه برنامه خود را

بدست فراموشی بسپارید بسیار نادر است.

اجازه دهید در اینجا به انواع تمرینات اشاره کنم و مزایا و معایب هر یک را از دریچه چشم خودم برای شما بگویم.

قدم زدن-مزیت این تمرین بر سایر تمرین ها این است که به داشتن مهارت قبلی نیازمند نیست. هر کسی می داند چگونه راه رود و تنها وسیله مورد نیاز شما یک جفت کفش خوب است. شما می توانید در فضای باز و سرپوشیده (از قبیل بازارهای بزرگ) قدم زنید. شاید این نوع تمرین بی خطرترین و احتمال مجروح شدن در آن کمتر از سایر تمرین ها باشد.

مشکل عمده قدم زدن به عنوان تمرین اصلی ورزشی این است که به سهولت در انجام آن قصور می ورزید و آنقدرها آن را جدی نمیگیرید تا از مزایای آن برخوردار شوید. قدم زدن نمی تواند وقفه بردار و اتفاقی باشد و عجب آنکه بیش از انواع دیگر تمرینات وقت گیر است. شما باید قادر باشید که پنج کیلومتر مسافت را طی چهل و پنج دقیقه بپیمائید. اگر بعد از برنامه ریزی و جافتادن آن به نتیجه مطلوب دست نیافتید باید سرعت خود را زیادتر کنید. از تپه ها بالا بروید (تپه های طولانی که کم کم اوج می گیرد) یا این که وزنه های دستی با خود حمل کنید (هیچوقت از وزنه های قوزک استفاده نکنید زیرا بر مفصل ها فشار وارد می آورد و آنها را مجروح می کند).

در ورزش پیاده روی طرز راه رفتن مهم است. نوسان دادن به بازوها در خلاف جهت پاها کمک می کند تا انسان گام های بلندتری بردارد. مغازه های فروشنده لوازم ورزشی می توانند شما را راهنمایی کنند تا برای پیاده روی چه کفش هایی انتخاب کنید. کفش مناسب برای پیاده روی و دو لایم است. اگر در پیاده روی ماهر و استاد شدید می توانید در گشت های دسته جمعی که در مناطق مختلفه جهان برگزار می شود شرکت کنید. همچنین می توانید رموز و تکنیک های این ورزش را در باشگاه های تندرستی فرا بگیرید.

دویدن- در سالهای اخیر دویدن در اجتماع امروزی ما محبوب و توده پسند شده است. هر روز مردمی را در دسته های مختلف سنی می بینم که در کنار جاده ئی که نزدیک بیابان خانه ما است مشغول دویدن اند و بعضاً مرا تحریک می کنند. یکی از مزایای بزرگ این نوع تمرین، سختی آن است. به سرعت و بگونه ئی دقیق در تندرستی انسان مؤثر است و بیش از سایر تمرینات کالری های موجود در بدن را می سوزاند. برای افرادی که مایل به کنترل وزن خود هستند، دویدن بسیار مناسب و آید آل است. به علت سختی و شدتی که این ورزش دارد «اندروفین» در بسیاری از افراد آزاد می شود و دوندۀ را به اوج می رساند. به عبارت دیگر عاملی است ضد درم ساز.

و اما چون دویدن بالقوه بعضی اثرات سوء دارد لذا بهتر است قبل از آنکه شما این تمرین را بطور مداوم برگزینید از آنها مطلع شوید. خطر آسیب و صدمه در این ورزش از سایر تمرین هائی که در این جا آمده بیشتر است. دویدن، بدن انسان را بالاخص در ناحیه ران ها، قوزک های پا، پشت، و کلیه ها، روان زخم می کند. البته شما می توانید با اتخاذ چند عمل احتیاطی اثر آن را به حداقل برسانید. هیچگاه بر روی بتون آرمه نروید. اگر امکان دارد در قسمت های خاکی کنار جاده بدوید. اسفالت، به اندازه بتون آرمه بدنیست ولی بدتر از جاده ی خاکی است. همواره از کفش هائی استفاده کنید که شوک، یا ضربه وارده بر روی مفصل ها را به حداقل می رساند. هر موقع کفش فعلی شما حالت کفش مستعمل

و نیم‌داری پیدا می‌کند، کفش نوبخرید. زنان، لازم است از پستان بند های ورزشی استفاده نمایند یا آنکه از سایر حائل‌هایی که برای این عضو ساخته شده است. قبل از آنکه دویدن را آغاز کنید بدن خودتان را گرم کنید. نه با حرکات نرمش بلکه با دویدن ملایم و آهسته. بالاتر و مهم‌تر از همه، به بدن خود گوش دهید. اگر در هر یک از مفاصل خود احساس درد نمودید دویدن را قطع کنید یا آن را کم کنید تا از علت درد آگاه شوید. افرادی را می‌شناسم که به اخطارهای بدن خود توجه نداشته‌اند و اکنون بگونه‌ئی مطلقاً قادر به دویدن نیستند زیرا به استخوان‌های مهره‌آنان، مهره‌های کفل، زانوهای آنان آسیب وارد آمده است. بدیهی است که این اخطار شامل تمام فعالیت‌های بدنی می‌شود. ولی چون دویدن بدن را روان‌تر می‌کند رعایت نمودن اهمیت آن لازم است.

بنظر می‌رسد که دویدن بیش از سایر تمرین‌های بدنی می‌تواند بنحوی نا سالم بکار گرفته شود و شاید این کار به سبب طبیعت پر دغدغه و فشار و تقلای است که در این تمرین به کار برده می‌شود و در هر حال نتیجه‌ی نا مطلوب این کار بر روی سیستم اندروفرین بدن است. بعضی افراد به دویدن خو گرفته‌اند و چنان این کار را از روی اجبار و اضطراب انجام می‌دهند و گویی آن را به گور خواهند برد. اگر اوضاع و احوال مانع از دویدن آنان گردد، ممکن است زندگی کردن با آنان غیر ممکن گردد. بعضی دیگر از مردم به دویدن، به عنوان خود تنبیه شدن نگاه می‌کنند. در ایالت «توسکون» در روزهای سوزان تیر و مرداد، مردان میان‌سالی را می‌بینم که در زیر پر تو آفتاب نیمروز در حالی که درد ورنج بر چهره دارند مشغول دویدن‌اند. تصور من بر این است که اینان فکر می‌کنند که هر قدر تمرین ورزشی آنان شکنجه‌بار تر باشد نفعی که عاید آنان می‌شود پربارتر است. من نباید این مطلب را عنوان کنم ولی ناگزیرم بگویم که این عقیده بسیار سخیف است. تقلا و فشار زیاد در دویدن می‌تواند خساراتی سنگین بر بدن، بویژه سرخرگ‌های وابسته به قلب و سیستم‌ادرا بردن وارد آورد. چنانچه در هوای گرم می‌دوید مطمئن گردید که به اندازه کافی مایعات به بدن خود می‌رسانید و عرق نیز می‌کنید. همچنین کوشش کنید در خیابان‌هایی که ترافیک زیاد است، ندوید زیرا با تنفس عمیقی که ناگزیر انجام می‌دهید مقدار بیشتری از دود و گاز اتوموبیل‌ها و سایر وسائیل نقلیه را به داخل ریه خود هدایت می‌کنید.

می‌توانید یکی از دستگاه‌های خود کار دویدن را بخرید و پس از قرارداد آن در محلی سرپوشیده از آن استفاده کنید یا آنکه از وسائل باشگاه‌ها استفاده کنید. مدل‌های مختلفی از این دستگاه‌ها موجود است که میزان سرعت شما را می‌تواند ثبت کند، یا اینکه اطلاعات مربوط به دویدن شما را بر روی صفحه تلویزیونی که در دسترس است به نمایش گذارد. این دستگاه‌های گام برداری، خطرات آسیب رساندن به مفاصل را به حداقل می‌رساند زیرا سطحی که انسان بر روی آن می‌دود صاف و فنرهای مخصوص در آن تعبیه شده است. با تمام این اوصاف از نظر من خسته کننده است و هنگامی که از آنها استفاده می‌کنم بدن‌بال راهی می‌گردم که بتواند مرا سرگرم کند.

شنا- یکی دیگر از تمرین‌های معروف و آشناست. برای بیشتر مردم، کمتر از قدم زدن یا دویدن قانع کننده است زیرا این ورزش به استخر و مهارت نیازمند است. تمرین ورزشی در آب چندین مزیت دارد که سایر تمرینات فاقد آن است. آب، بویژه قوه جاذبه بر بدن را خنثی می‌کند و سبب می‌شود که ماهیچه‌ها و مفاصل بدن آزادانه حرکت کنند. همین امر سبب می‌شود که شنا برای افرادی که مشکلات عضلانی از قبیل آرتروز و جراحات ضربه

نی دارند، راه انتخاب باشد. چه بسیار افرادی که با شنا به حالت ایدآل و خوش آیندی از هوشیاری درآمده و در آن مدتی که در آب اند احساس آزادی نموده و ریتم تنفسی آنان به حد اعتدال خواهد رسید. به خلاف پیاده روی و دو، شنا، هم قسمت بالای بدن و هم قسمت پائین آن را به تحرک و امیدارد و سبب می شود قسمت های بیشتری از بدن در این تمرین شرکت داشته باشند و آنقدرها که دویدن بردستگاه های قلبی فشار وارد می آورد، شنا چنین نیست.

برای آنکه از شنا برای فرستادن هوا به ریه ها حداکثر استفاده را بعمل آورید باید شکل و فرم مناسب آن یعنی حالت قرار گرفتن خودتان در آب را کشف کنید. یک ضربه دست، و به دنبال آن تنفس تنظیم شده با حرکات. شاید بهتر باشد که در ابتدا با یک تعلیم دهنده کار خودتان را آغاز کنید تا چنانچه تمایل داشتید شنا را به عنوان تمرین اصلی خود برگزینید و شکل و فرمی را که از ابتدا باید به بدن و حرکات دست و پای خود بدهید، از همان اول کار بطور صحیح بیاموزید. بهترین نوع این تمرین شنای کرال است. تمرین های ورزشی آبی که مخلوطی از شنا، حرکات رقص، ورزش های آرومیک است در بسیاری از کلوپ های ورزشی در سر کلاس داده می شود و بهتر از چلپ چلپ کردن در آب است. نقص و عیب شنا بستگی به استخرها دارد. مگر آنکه شما به اندازه کافی شناس داشته باشید که در نزدیکی یکی از استخرهای قابل شنا و آب، و هوایی مطلوب ساکن باشید. بیشتر حرکات ورزشی شنای شما باید در آبگیرها و حوض ها انجام شود. چنین محیط هایی چندان برای استنشاق مناسب نیست و آب کلرزده ی آنها برای چشم ها، پوست و موهای شما خوب نیست و به مخاط بینی شما و دهان شما آسیب می رساند. بطور قطع لازم است که در این آب ها از عینک های حفاظ دار و حتی از ماسک یا لوله های تنفسی که حتی برای موضع گرفتن صحیح شما در آب نیز مفیدند استفاده کنید. اگر آب در گوش شما رفت، هنگامی که خود را خشک می کنید کمی الکل مالش در آن بچکانید تا آب آلوده را خارج کند. اگر شما زیاد شنا می کنید، حتماً بدنبال استخری می گردید که آب گرم داشته باشد. این، برای افرادی که آرتروز دارند یا روان زخم هستند قابل اهمیت است زیرا آب سرد این حالات را بدتر می کند. احتیاط دیگر، آن است که کوشش کنید عادت کنید سر خودتان را برای تنفس به طرف راست و چپ حرکت دهید یا اینکه با یک ماک یا لوله تنفسی شنا کنید که لازم نباشد سر خودتان را اصولاً حرکت دهید. اگر شما همیشه به یک طرف متمایل شوید، این احتمال وجود دارد که به علت فشارنا مساوی که بر ماهیچه های تنفسی شما وارد می شود دچار مشکلات مربوط به گردن و شانه ها شوید.

دوچرخه سواری - این روزها بین توده های مردم طرفداران زیادی پیدا کرده است. از طرفی نمونه های جدیدی پیدا کرده است. از طرفی نمونه های جدیدی از این وسیله ورزشی که تازه به بازار آمده است این نوید را میدهد که در آینده هرچه بیشتر مردم از این وسیله که به نیرومندی پاها کمک می کند، هم بعنوان یک وسیله ورزشی و هم به عنوان وسیله نقلیه استفاده نمایند. دوچرخه سواری نیز مانند قدم زدن باید پرنرزی و نیرومندانانه انجام شود. به عبارت دیگر سرعت حرکت دوچرخه لازم است حداقل بیست و چهار کیلومتر در ساعت باشد و بهر حال در یک جاده صاف و هموار نباید کمتر از شانزده کیلومتر در ساعت باشد. دوچرخه سواری به انسان احساس نشاط، سرعت و آزادی می دهد و سبب می شود که انسان به محیط زیبای اطراف که تمرین در آن وجد آوار است دسترسی داشته

باشد. دوچرخه برای افرادی که مشکل زانوی پا دارند مفید تر از سایر ورزش‌هاست. اگر انسان بتواند ماهیچه‌های زانوان پای خود را بدون آن که سایر مفاصل را روان زخم سازد با دوچرخه سواری تقویت نماید، هم می‌تواند موازنه بدنی خود را بیشتر کند و هم آنکه احتمال جراحات آینده را کاهش دهد.

مشکل عمده دوچرخه سواری این است که انسان باید مبلغ بسیار زیادی خرج این وسیله نماید. قبل از آنکه شما برای خرید این وسیله سرمایه‌گذاری نمائید باید نوع مطلوب آن را با دقت انتخاب کنید. بسیاری از انواع دوچرخه برای مسابقات دوچرخه سواری ساخته شده است که لازم نیست شما قیمت و سائل اضافی بر روی این دوچرخه‌ها را پرداخت نمائید. من شخصاً ترجیح می‌دهم بر روی دوچرخه‌ئی سوار شوم که بتوانم صاف و مستقیم بر روی زین آن قرار گیرم نه آنکه مجبور باشم دولا شوم و دستهای خودم را بر روی فرمان گذارم زیرا با این نوع دوچرخه سواری پس از مدتی که گذشت در گردن و شانه‌های خودم احساس درد می‌کنم. دوچرخه‌ئی که شما می‌خرید، یا سوار آن می‌شوید باید برای هیکل شما ساخته شده باشد و الا با مشکل مواجه خواهید بود. اگر دوچرخه ناراحت‌کننده باشد پوست بدن شما به خارش می‌افتد، نشیمنگاه شما راریش‌ناک و حتی با فشاری که به اعصاب وارد می‌کند آنها را مجروح می‌کند. حتی اگر دوچرخه‌ئی مناسب نیز داشته باشید، تکان‌هایی که به ستون فقرات شما وارد می‌شود میتواند مشکلات پروستاتی مردان را تشدید کند و مشکلات درد پشت و کمر را بیفزاید.

اگرچه حرکات فیزیکی دوچرخه سواری کمتر از دویدن است با این وجود می‌تواند بسیار خطرناک باشد و این بستگی به آن دارد که شما در کجا دوچرخه سواری می‌کنید؟ مهمترین خطر عمده از ناحیه اتوموبیل‌های سواری است و رانندگان بعضی از این اتوموبیل‌ها از آنکه شما قسمتی از جاده را بخود اختصاص داده‌اید خوششان نمی‌آید. نه تنها باید شما حواستان متوجه عبور و مرور اتوموبیل‌ها باشد و نه مناظر زیبای اطراف، بلکه باید گازهای متصاعد از لوله‌اگزوز آنها را نیز استنشاق کنید. در هر حال، دوچرخه سواری بعنوان ورزش، هنگامی جالب و نشاط‌آور است که شما در جاده‌های کم‌ترافیک یا در قسمتی از جاده که برای دوچرخه سواران تعبیه شده است رکاب بزنید.

امکان دارد که هوای خارج اجازه دهد که شما در سراسر سال دوچرخه سواری کنید ولی شما میتوانید از دوچرخه‌های ثابتی که در باشگاه‌ها وجود دارد یا برای خود خریده‌اید در فضای سرپوشیده استفاده کنید. انواع و اقسام این دوچرخه‌ها در بازار موجود است که بعضی از آنها گران و با دستگاه‌های کامپیوتر نیز مجهز است. در هر حال این نوع دوچرخه‌های ثابت برای ورزش بسیار مناسب است مشروط بر آنکه شما نوع مناسب آن را خریداری نمائید. هنگامی که از آن استفاده می‌کنید کوشش کنید آن را در برابر تلویزیون منزل خود قرار دهید یا اینکه هنگام رکاب زدن مطالعه کنید.

اسکی- کارشناسان بهداشت، این ورزش را بهترین نوع ورزش اروبیکی میدانند زیرا تمام ماهیچه‌های بدن را به حرکت درمی‌آورد و در حالت دادن به سیستم قلب و ورگهای خونی بسیار مؤثر است. خطر وارد آمدن صدمه و آسیب به بدن بسیار کم و سرآمد شدن در این ورزش به شمالدت و آرامش می‌بخشد. اشکالات عمده‌ی این ورزش کاملاً واضح است. شما می‌توانید این ورزش را بطور منظم انجام دهید مشروط بر اینکه در منطقه‌ئی مناسب برای این ورزش زندگی کنید و البته این استفاده نیز فصلی است. بیشتر مردم لازم است که

این ورزش را احتمالاً بوسیله یک معلم فرا گیرید. از طرف دیگر لازم است که شما وسایل و تجهیزات این ورزش را تهیه نمایید.

در بسیاری از باشگاه های ورزشی ماشین های اسکی برای فضا های سرپوشیده موجود است که شما می توانید آن را خریده و در منزل خود نصب نمایید. یاد گرفتن و طرز استفاده از این ماشین ها کمی از دو چرخه های ثابت مشکل تراست ولی در عوض کمتر از آنها خسته کننده و حوصله انسان از کار کردن با آنها سر نمی رود.

راه رفتن یا دویدن بر روی غلطک- همان معایب و مزایا را دارد. اگر شما وقت، محل و ماشین آن را داشته باشید بسیار جالب است ولی تعداد کمی از افراد می توانند به عنوان ورزش اصلی از آن استفاده نمایند. ماشین های غلطک نوع دیگری از وسیله ورزشی در مکان های سرپوشیده است. من به این ماشین ها بیش از ماشین های دیگر بادیده احتیاط می نگرم زیرا بیش از حد به پشت انسان فشار وارد می سازد. بعضی از مدل های آن بویژه بیش از حد ماهیچه های بازو و پشت را بجای آنکه انسان بر ماهیچه های پای خود فشار وارد آورد مورد استفاده قرار می دهد. اگر از این وسیله ورزشی استفاده می کنید بهتر است مدتی زیر نظریک مربی کار کنید و چنانچه علائم درد در پشت خود احساس کردید آن را سرسری نگیرید.

رقص- به عقیده من یکی از بهترین ورزش هاست که تن گرد شناسان آن را پیش پا افتاده و سرسری می پندارند. در این تمرین، شاید بیشترین لذت ها نهفته باشد. ورزشی است نیرو بخش برای فکر، روح، و بدن. اگر شما به راک علاقمند نیستید، سوینگ را انتخاب کنید، و اگر از رقص های سنتی و محلی خوشتان نمی آید رقص چوبی یا رقص محلی امریکاییان را انتخاب کنید. در بعضی از محل ها کلاس های رقص وجود دارد و نیز اجتماعاتی یافت می شود که با کمال رغبت به تازه واردین یا داوطلبان این تعلیم را می دهند. این ورزش دست کمی از ورزشهایی که فوقاً به آنها اشاره شدند ندارد. خسته کننده نیست و محققاً در پیشرفت سلامتی انسان مؤثر است. بعضی از افراد مسن و سالمی را که می بینیم آنهایی هستند که بگونه ای منظم در گذشته رقصیده اند و چون محل رقص یکی از فعالیت های اجتماعی است مردم فراموش می کنند که خود به تنهایی می توانند آن را انجام دهند. بعضی از روزها که هوا بارانی و نا مساعد است یکی از نوارهایی که آهنگ های دلخواه من بر روی آن ضبط شده است در دستگاه می گذارم و در اطاق نشیمن خانه ام به رقص می پردازم، از روی طنابی که در دست دارم می پریم یا بر روی تورا کروبات کله معلق می زنم. بعضی اوقات نیز با سنگ هایم سرو صدا راه می اندازیم و کیف می کنیم.

کلاس های ورزش اروپیک معمولاً مخلوطی است از نرمش و گرم کردن بدن. انجام حرکات و تمرین های عضلانی است که معمولاً به کمک موزیک زیر نظر یک مربی انجام می شود. چنانچه شما عضویکی از باشگاه های ورزشی باشید، میدانید چه در این کلاسها می گذرد؟ معمولاً داوطلبان را به دسته های مبتدی، متوسطه، و پیشرفته تقسیم می کنند و چون کلاس های ورزشهای سنگین تحت نظم در آمده و معلم دارد لذا برای افرادی که ذاتاً ورزشکار نیستند بسیار مناسب است.

در برنامه منظم این کلاسها پرش و نوعی از دویدن که ممکن است مفاصل بدن انسان را روان زخم کند گنجانیده شده است. به همین علت بعضی از باشگاه ها این روزها جرح و تعدیلی در برنامه های خود بعمل آورده اند. آموزش بعضی از عملیات را داوطلبانه و بنا بر تمایل متقاضیان در برنامه تدریس خود می گنجانند تا اثرات نامطلوب نداشته باشد. به

ذائقه من، کلاسهای فوق خود انگیزی ندارد و این رانیز کتمان نمی کنم که این کلاس ها برای بعضی از افراد بسیار مناسب است. در هر حال کوشش کنید قسمت مشکل تمرینات را از جایی شروع کنید که با انجام آن احساس راحتی می کنید. اگر به انجام این ورزش ها عادت ندارید ممکن است بعضی از تعلیمات فشرده آن شمارا بیش از حد خسته و عضلات شما را مجروح نماید.

پرش وورجه وورجه کردن- نوع دیگری از ورزشهای مورد علاقه من است. گوا اینکه ورزشکاران مدتهاست که به عنوان ورزشی مؤثر و مفید به آن نگاه نمی کنند با این وجود، در مقام مقایسه با ورزش هائی که من در این لیست برای شما تعریف کردم، چندان طرفدار ندارد. زیانهای چندی که دارد من به آنها اشاره می کنم.

طناب های جهش، در مقام مقایسه با سایر وسایل ورزشی گران نیست و شما می توانید همه جا آنها را بخرید. هنگامی که من در اطاق هتل هستم، یا هنگامی که با اتوموبیل مسافرت می کنم در وسط راه، در خانه خودم، یا خانه دیگران همواره طناب بازی می کنم. هنگامی که شما به این کار خو گرفتید ریتم آن مسحور کننده است و چنان شما را به خود مشغول می کند که گذشت زمان را از یاد می برید. طناب بازی، عضلات بازو و پاها را به تحرک وامی دارد و به قلب و سرخرگ ها حالتی مناسب می دهد.

با کمی تمرین و ممارست می توانید در طناب بازی استاد شوید. شما بدنبال چیزی می گردید که سبب شود ریتم یکنواخت ورزشی را دنبال کنید و گامهائی که بر می دارید ملایم و حالتی از رقص داشته باشد (هر بار یک پا و نه دو پا با هم) بدون آنکه لازم باشد پای خودتان را زیاده از حد از زمین بلند کنید. محققاً شما در نظر ندارید که هر سی دقیقه زمان تمرین خود را به طناب بازی بگذرانید و شاید بعضی از حرکات ورزشی دیگر را با آن مخلوط کنید

بالا رفتن از پله ها- شگفت آور است بدانید که اگر بیش از یکبار از پلکان بالا روید عملی فوق العاده انجام داده اید. اگر شما خوش شانس بوده باشید و در خانه خودتان پلکان وجود داشته باشد به شما توصیه می کنم از آن تا می توانید استفاده کنید. هر زمان فرصت یافتید بجای استفاده از آسانسور و پلکان برقی، برای بالا رفتن، از پلکان معمولی استفاده نمایید. یکی از ماشین های ورزشی که مردم بیشتر به دنبال آن هستند پلکان های بالا رونده است. اول آن را در یکی از باشگاه های ورزشی آزمایش کنید و بعد، در صورتی که بتوانید، یکی از آنها را برای نصب در خانه خود خریداری کنید. اگر من از این ماشین حتی با سرعت کم استفاده کنم خیس عرق می شوم و بیدیهی است تمام سی دقیقه وقت ورزشی مرا اشغال می کند چنانچه شما سنگین وزن هستید از این ورزش چشم پوشی کنید زیرا باعث زحمت زیاد برای قلب شماست و مفاصل بدن شمارا روان زخم می کند.

اجازه دهید در باره ورزش های اروپیک اندرزهائی به شما بدهم و بعضی از احتیاط هائی را که باید رعایت کرد برای شما بنویسم.

- هر نوع ورزش بهتر از عدم صرف آنست. من خوشحال می شوم ببینم که شما برای چند دقیقه هم که شده باشد بطور منظم ورزش می کنید ولی چنانچه بخواهید از مزایای ورزشی که در قسمت اول به آن اشاره کردم بطور کامل برخوردار شوید، کوشش کنید هر روز به مدت سی دقیقه و بطور معدل پنج روز در هفته بطور منظم تمرینات ورزشی انجام دهید.

- فراموش نکنید که باید متدرجاً و سرفرصت به این زمان برسید بویژه اگر در گذشته شما

هیچ نوع تمرین ورزشی نداشته اید.

- بخاطر داشته باشید که پیشنهاد من به شما میانگین حرکت و فعالیت در یک برهه از زمانی است. اگر یک روز شما تمرین خود را از دست دادید دنیا به آخر نمی رسد. میتوانید آن را تلافی کنید. اگر از دست دادن یک یا دو روز تمرین شما را کسل می کند چه بسا ضرر این کسالت بیش از نفعی است که در تقدیر قرار بوده است به شما برسد.

- علاوه بر کارهایی که اکنون انجام می دهید، راه های دیگری پیدا کنید تا به کشش و کوشش شما بیفزاید. اغلب از پلکان ها استفاده کنید. اتوموبیل خود را همواره دور تراز محلی که مقصد شماست پارک کنید تا کمی بیشتر راه روید و بالاخره بجای آنکه بعضی از کارهای بدنی را به دیگران واگذار کنید تا برای شما انجام دهند خودتان آنها را انجام دهید. - در صورتی که با دیگران تمرین می کنید، کوشش نکنید آن را مسابقه ای انجام دهید. فکر رقابت با دیگران بعضی از منافع را که قرار بوده شما برسد از شما سلب می کند و به دستگاه قلب، سرخرگ ها، مصونیت بدنی و حالات نفسانی شما خلل وارد میکند. اگر فکر مسابقه دادن با دیگران را نمی توانید از سر خود بیرون کنید به تنهایی ورزش کنید (به فصل نهم و دوازدهم، چگونه افکار انسان بر روی اعمال بدنی تاثیر می گذارد مراجعه نمایید).

- ورزش های مسابقه ای از قبیل تنیس، بدمینتون، و هندبال جانسین برای ورزش هایی که قبلاً به آنها اشاره شد نیست. در این نوع ورزش ها، فعالیت بدنی جنبه شل کن، سفت کن دارد و حرکت در آن ها استمرار ندارد. تنها ورزش های منظم و مداوم است که به دستگاه قلب و ملحقات آن بهترین آهنگ ها را میدهد

همواره قبل از آنکه میزان حرکات بدنی خودتان را به حداکثر برسانید، بدن خود را گرم کنید. بهترین نوع گرم کردن، حرکت کند ورزشی است که مشغول آن هستید. به عنوان مثال، قدم زدن، دویدن و رکاب زدن بر روی دوچرخه به نحو ملایم و آهسته. شما حتماً بعضی از افراد را دیده اید که برای گرم کردن بدن خود، اعضای بدن را کش می دهند. این حرکت کافی نیست. ماهیچه های بدن با کشیدن برای ورزش های سنگین آمادگی پیدا نمی کند و بهتر است حرکات ملایم و آرام را انجام دهید.

- در پایان عملیات ورزشی آرامش خود را حفظ کنید و چه بهتر که همان حرکات را ملایم و آهسته تکرار کنید تا ریتم بدنی شما به حالت عادی باز گردد.

- چنانچه شما تا کنون هیچ نوع فعالیت بدنی نداشته اید، قبل از آنکه برنامه ورزشی خود را شروع کنید بهتر است یک دوره معاینه پزشکی کامل انجام دهید. اگر سابقه بیماری های قلبی یا فشار خون داشته باشید، یا اینکه این هر دو در خانواده شما سابقه تاریخی داشته باشد، یک آزمایش قلب لازم به نظر می رسد.

- به بدن خود توجه داشته باشید! چنانچه دردهائی غیر عادی در قسمت های بدن خود احساس کردید، تمرین را متوقف کنید.

- اگر هنگام تمرین سرگیجه عارض شد، حواس پرتی پیدا کردید، از هوش رفتید، سینه شما درد گرفت یا در نفس کشیدن دچار مشکل شدید بلافاصله ورزش را متوقف کنید. یک معاینه پزشکی لازم است.

- ضربان قلب و تنفس شما بین پنج تا ده دقیقه پس از تمرین ورزشی باید به حال عادی باز گردد. اگر چنین نشده به یک معاینه پزشکی نیاز مندید.

- چنانچه بیمارید ورزش را فراموش کنید. صبر کنید تا بهبودی یابید و آنگاه متدرجاً برنامه قبلی خود را دنبال کنید. نگران از دست دادن فرصت برای رسیدن به هدف خود که تندرستی است نباشید. بلافاصله پس از سپری شدن مدتی متعارف، بدن شما به حال اولیه خود بازمی گردد. ورزش های سنگین در پایان بیماری و دوره نقاهت سبب می شود که مدت طولانی تری بیمارگونه زندگی نمائید.

زمانی که شما به ورزش های سنگین خو گرفتید و به صورت منظم آن را دنبال کردید، می توانید انواع و اقسام ورزش های سبک را نیز انجام دهید. این دسته از ورزش ها شامل کشیدن، یا کش دادن عضلات، موزون سازی ماهیچه ها و اموری که مربوط به بهتر سازی تعادل، انعطاف پذیری، چالاکی و هم آهنگی اعضای بدن است خواهد بود. راجع به این حرکات در آخر کار صحبت خواهیم کرد. علت این بود که می خواستم در ابتدای کار ورزشهای سنگین را تشریح کنم و بعد، به ورزش های سبک به پردازم. ورزش های سنگین به کوشش بیشتری نیاز مندند. کمی تفریحی است و لازم است که شما خود را به پیروی از برنامه ورزشی متعهد کنید تا منافع آن را احساس کنید. غالباً آسان تر است که انسان از ماشین های وزنه برداری استفاده کند یا تمرینات زمینی را برای آراستگی بدن خود انجام دهد. یا اینکه به کلاس های یوگا برود تا اینکه سی دقیقه بطور مداوم ورزش های وابسته به قلب و ورگهای خونی را انجام دهد و بهمین منظور است که من اصرار می ورزم که شما در ابتدا بر روی ورزش های سنگین تکیه نکنید.

کشیدن عضلات- حالت طبیعی این ورزش است که ماهیچه های بدن را موزون و سالم می سازد، زرد پی ها، بندبند ها، و بندها را خمیده و تا شونده بار می آورد، پویائی سیستم اعصاب را تغییر می دهد و بالاخره به انسان حالتی مطلوب می دهد. برای آنکه به نیاز بدن به کشش های عضلانی واقف شوید هر از گاهی به سگ ها و گربه ها نظر افکنید. همه ما بعد از آنکه مدتی طولانی در یک حالت خاص بسربریم خسته می شویم و دانشجویان علم الابدان بمای گویند که ما باید کشیدن عضلات را در راهی مخالف و مغایر با آنچه بیشتر اوقات روز را در آن حالت هستیم، به صورت عادت در آوریم و به آن جامه عمل بپوشانیم. مثلاً اگر شما مشغول کارید و معمولاً بر روی میز تکیه می دهید، به منزل که رفتید چند دقیقه ئی صرف کنید و سر، گردن، و شانه های خود را به طرف عقب بکشید.

عضلات بدن ما حاوی دستگاه های گیرنده کشیدن هستند و این ها گروه های ویژه ئی از سلول ها هستند که سیستم مرکزی اعصاب را از فشارهایی که بر آنها وارد می شود با خبر می سازند و شاید به همین علت است که هنگامی که ما به کشش عضلانی مشغولیم میزان سردماغی و خوش خلقی ما تغییر می یابد و بهتر می شود. کشیدن عضلات، احساسی نیکو به انسان دست می دهد ولی این احساسی است که در مرزی بین خوشی و رنج قرار گرفته است. درست است که بعضی از کشش های عضلانی مانند یوگا، هنگامی که برای اولین بار آنها را تجربه می کنید بنظر دردناک می رسد ولی اگر به تمرینات خود ادامه دهید نظر شما و احساس شما بلافاصله تغییر پیدا می کند و دردناکی آن از خاطرتان محو می شود.

آن قدر کشش عضلانی طبیعی است که شما می توانید به سهولت راهی ساده برای خود خلق کنید و آن را انجام دهید. اگر احساس می کنید که لازم است آن را از طریق رسمی انجام دهید می توانید به باشگاه های زیبایی اندام که از این نوع کلاس ها نیز دارند (کلاس های ورزشهای سنگین معمولاً اصول ابتدائی کشش عضلانی را نیز می آموزند) مراجعه

نمائید. از طریق خواندن کتابهای مخصوص، فراگیری این حرکات ممکن و میسر است. به شما توصیه می‌کنم که اگر شما از سفتی عضلات خود رنج می‌برید، یا اینکه ساعات متمادی از روز را در یک حالت نشسته کار می‌کنید کشش عضلانی را فراموش نکنید.

یوگا- بیش از کشیدن عضلات برای بدن مفید است ولی چون بیشتر مبتدیان این ورزش بعضی از کشش‌های عضلانی در این ورزش را لمس می‌کنند، به آن اشاره می‌کنم. در هندوستان، این دانش باستانی، «همستی فلسفی - مذهبی است برای رسیدن به بالا ترین میزان هوشیاری. جنبه فیزیکی آن که به آن «هاتا یوگا» می‌گویند شامل بسیاری از «آسانا» ها، یا حالات مختلف بدنی است. این، همان چیزهائی است که بیشتر ما به محض آنکه کلمه یوگا را شنیدیم به ذهنمان متبادر می‌شود و باز همان چیزی است که بیشتر معلمین یوگا در غرب، آن را به شاگردان خود می‌آموزند. به تعبیری وسیع تر، آسانا‌های یوگا، برای آن بوجود آمده‌اند تا تمرکز و مراقبه را با آرام ساختن بدن و اعصاب تسهیل نمایند. از طرفی هدف نیست که نقطه پایانی آنها به خودشان ختم شود زیرا چه بسا ممکن است که انسان در طرز نشستن و قرار گرفتن خود به درجه اجتهاد برسد ولی از نکته مهم اصلی این ورزش که آرامش فکراست غافل بماند و به آن نرسد.

شما می‌توانید یوگا را از طریق کتاب فراگیرید ولی بهتر است که این یادگیری از طریق یک معلم باشد. کلاس‌های یوگا در باشگاه‌های ورزشی، مراکز اجتماعی و دانشگاه‌ها معمولاً تشکیل می‌شود. زمانی که شما اصول یوگا را فرا گرفتید می‌توانید آن را در منزل برای خود تمرین کنید و لازم نیست دیگر وقت زیادی صرف این کار کنید. زمانی که بیکی از ورزش‌های سبک و استخوان دار نگاه می‌کردم که در آن کشش عضلانی تمرین می‌شد، دریافتم که یوگا، مزایای بیشتری دارد. یکی از بهترین هم‌آهنگ کننده‌های ماهیچه‌های بدن است که تمام قسمت‌های بدن را تعادل می‌بخشد. قابلیت انعطاف آنها را زیاد می‌کند و بهترین تمرین برای افرادی است که از درد پشت، و کم‌رنج می‌برند. علاوه بر مزایائی که برای ماهیچه‌ها دارد، یوگا به تحقیق تأثیراتی حتمی بر روی سیستم اعصاب انسان دارد. منجر به آرامش عمیق می‌شود و برای کم کردن نگرانی‌های انسان بسیار نیرومند است. به همین منظور، من دوباره در فصل ششم کتاب از آن به عنوان فنی آرامش بخش یاد خواهم کرد. شما در هر سنی که باشید می‌توانید یوگا را فرا بگیرید. کودکانی که آن را یاد می‌گیرند می‌توانند در دوره بلوغ، ماهر و سرآمد گردند. یوگا، برای هر کس مکملی جالب توجه برای ورزش‌های سنگینی است که قبلاً آن را برای شما تعریف کرده‌ام.

بعضی از موارد مشکلات مفصل‌ها را دیده‌ام که دلالت بر زیاده روی در اشتیاق به ورزش یوگا داشته است. بعضی از حالاتی که در این ورزش بخود می‌گیرید می‌تواند بر روی گردن، زانو‌ها و پشت شما در قسمت پائین، فشار وارد آورد. البته این در صورتی است که شما آنها را با حرارت و مصرا نه انجام دهید و برای مدتی طولانی در یک حالت بمانید بویژه اگر آهسته آهسته بر قابل انعطاف بودن خود از طریق تمرین تدریجی نیفزائید.

فردی که در هندوستان در کلاس درس یکی از استادان یوگا تلمذ کرده بود در مراجعت از هندوستان به من گفت: روزی استادش او را در یکی از حالات آسانا، خم کرده بود و با تمام سنگینی بدن خود روی پشت او قرار گرفته بود تا بر شدت فشار بر روی بدن

شاگرد خود بیفزاید و حتی هنگامی که وی حالت گرفته بود، بر روی او پریده بود. این روش تعلیم در زمان عمل، بی اندازه برای وی دردناک بوده و حتی پس از آنکه هندوستان را ترک کرده بود تا مدتی میدید احساس درد می نموده است. در ورزش یوگا، همانگونه که در سایر ورزشها صادق است شما باید به ندای بدن خود گوش دهید. اگر احساس کردید که یکی از حالات آن برای شما دردناک است آن را متوقف کنید. این روزها اشکال عجیب و غریبی از یوگا در غرب ظاهر شده است که پویائی و شدت عمل آن از یوگای معمولی و قدیمی بیشتر است. دو نوع جدید این ورزش به نام های «کاندلینی» و «اشتنگا»، هر دو بر حرکات سخت و طاقت فرسا تأکید می گذارند. هر دوی این ورزشها برای تحریک کردن مناسب است و نه آرامش. و بهیچوجه برای مبتدیان مناسب نیست.

وزنه برداری و زیبایی اندام - ماهیچه ها را مقاوم می کند و هسته اصلی فعالیت در باشگاه های ورزشی و سلامت بدن است که در گذشته معمول بوده است. هنوز هم عملیات ورزشی که بسیاری از مردم آنها را انجام می دهند مشتمل است بر کارآموزی در برداشتن وزنه چه بوسیله ماشین و چه به طریق آزاد و هنوز هم بعضی از کارشناسان ورزشی این ورزش را یکی از برنامه های اصلی تمرینات ورزشی محسوب می نمایند. حتی اگر جمله ئی که من اظهار می کنم توهین به این شخص تلقی شود من معتقد نیستم که وزنه برداری به تأمین سلامت افراد می تواند کمک کند. ممکن است که این کار دلائل دیگری داشته باشد ولی به شما اطمینان دهم که شما می توانید بدون آنکه لازم باشد کوه را از جای خود بر کنید، به کمال مطلوب ورزشی برسید.

وزنه برداری ماهیچه های بدن را طبق اصول تن کرد شناسی (فیزیولوژی) سطر و قوی می سازد. هر ماهیچه ئی را که در نظر بگیرید و بر روی آن کار کنید قوی و حجیم می شود و اگر آن را بکار نگیرید به حالت اول بر می گردد. این، یکی از نمونه های پاسخ سریع بدن به خواهش های متغیر محیط است. تجربه به من نشان داده است که بیشتر افرادی که وزنه بر می دارند مجذوب بروبازو، هیکل، و ماهیچه های زیبای بدن خود می شوند و همین جذب و شور است که و امی دارد آنان بیش از پیش بر حرکات بدنی خود در این رشته پردازند. همین پیدایش فکری در ذهن ورزشکار است که من آن را غیر عاقلانه می دانم. در حقیقت بعضی از قدرتمند ترین و سالم ترین مردمی که تا کنون دیده ام بدنی غیر از آنچه آنان که بر روی زیبایی اندام کار می کنند داشته اند و آنان به هیچوجه آن بازوهای سطر و معیار های مد پرستانه ئی را که باشگاه های زیبایی اندام بر روی آن تبلیغ می کنند نداشته اند. من، باور ندارم که لزوماً ارتباطی بین ظاهر ورزشکاران باشگاهی و آنچه به حقیقت به آن نیرو، سلامت، و بهداشت اطلاق می شود وجود داشته باشد.

از دیدگاه من، بدن بسیاری از وزنه برداران بیش از آنچه زیبا باشد جالب توجه است. معمولاً قسمت فوقانی بدن آنان زیاده از حد توسعه یافته و بگونه ئی نامتناسب به ویژه در ناحیه شانه ها، قسمت بالای ران، و سینه بزرگ شده است. بدترین کاری که این افراد می کنند این است که سلامت خود را فدای حفظ ظاهر می کنند. تشویق می شوند تا در حد شیاع از برنامه های غذائی نامناسب پیروی نمایند (مصرف غذاهای سرشار از پروتئین همراه با آمینو اسید بعنوان مکمل آنها)، مواد مخدر خطرناک مصرف نمایند (1) (Anabolic Steroids) و در کارهای حقیقی و لازم که برای حفظ سلامت بدن خود لازم

۱- هر یک از دسته های اجسام آلی مرکب که اتم آنها چهار حلقه کربن داشته باشد. بسیاری از هورمون ها و ویتامین ها از این دسته اند. منظور این است که این افراد برای آنکه ماهیچه های خود را گسترش دهند از هورمون های مصنوعی استفاده می نمایند.

است انجام دهند قصور می‌ورزند. بدن‌سازی که من می‌شناسم سالم‌تر از سایر مردم نیستند و حتی بعضی از آنان کمتر از سایرین از معیارهای تندرستی و سلامت برخوردارند زیرا مجرای فکر آنان و روشی که برای پرورش جسم خود انتخاب کرده‌اند با دیگران متفاوت است.

در هر حال اگر من به یکی از این باشگاه‌های ورزشی قدم گذارم، کمی با ماشین‌وزنه برداری و میروم، چند بار وزنه برداری عادی انجام می‌دهم و فلسفه‌ی من این است که این حرکات برای بدن من مفید است. شما هم اگر علاقه داشته باشید می‌توانید همین کارها را انجام دهید. مفید و بی‌خطر است. اگر شما به این نوع ورزش‌ها کشیده شدید به شما توصیه می‌کنم به دقت انگیزه خود را بررسی کنید. چنانچه مصمم هستید که بگونه‌ی منظم و وزنه برداری کنید مواظب سرپرستانی باشید که شما را تشویق می‌کنند غذاهای پروتئین دار بخورید یا اینکه از پودرهای پروتئین، اسیدهای آمینه یا مکمل‌های گیاهی گران قیمت که فرض بر این است ماهیچه‌ها را حجیم سازند استفاده ننمائید

یکی از مزایای کار کردن بر روی ماهیچه‌ها علیه سختی‌ها این است که باعث انبوهی استخوان‌های شما می‌گردد و برای تغییرات هورمونی و متابولیک که می‌تواند سبب کمبود کلسیم و توسعه و رشد خلل و فرج در استخوان‌های شما گردد پاد زهر تهیه می‌کند. زنان، زودتر از مردان استعداد ابتلا به این بیماری ناتوان کننده را دارند ولی زنانی که عادت به وزنه برداری دارند بیش از آنان که این تمرین را انجام نمی‌دهند از این تعرض مصون و محفوظ‌اند. بعضی از ورزش‌های سنگین که قبلاً به آن‌ها اشاره شد مانند دویدن، رقص، و استفاده از ماشین‌های ورزشی، به موازات حالت دادن به قلب و ریه‌ها سبب تقویت استخوان‌ها نیز می‌گردند.

ورزش‌های اروپیک- کلاس‌های تعلیمات بدنی آشنا و مشهوری است که در مدارس و سربازخانه‌ها دائر است و برای تمریناتی که به ماهیچه‌های بدن حالت دهد مفید است. البته اگر بعضی از این حرکات ورزشی را شما بگونه‌ی سریع و مدت دار انجام دهید از رده ورزش سبک خارج می‌شود و باید آن را ورزش سنگین نامید. مشهورترین این حرکات عبارتند از بلند شدن از روی زمین به کمک دست‌ها در حالی که به شکم روی زمین دراز کشیده‌اید، بلند کردن سرو قسمت فوقانی بدن در حالی که انگشتان دست راست و چپ خودتان را در زیر سر به هم قفل کرده و به پشت روی زمین دراز کشیده‌اید، نوک انگشتان پای راست را بلند کرده و به نوک انگشتان دست راست برسانید و سپس پای چپ و دست راست، و ادامه دادن اینکار برای هر مدتی که در نظر گرفته‌اید، دو لا شدن بر روی زمین و رساندن انگشتان دست راست به انگشتان پای چپ و انگشتان دست چپ به انگشت‌های پای راست و ادامه این کار. یکی از اشکالات ما با ورزش‌های اروپیک این است که بیشتر ما بنحونا مطلوبی با این ورزش آشنا شده‌ایم: یکی از ماها را معلم ژیمناستیک، دیگری را یکی از اعضای کمپ ورزشی، دیگری را یک وکیل باشی در پادگان با این ورزش آشنا نموده است. ولی هنگامی که خودمان مصدر کار می‌شویم و تصمیم می‌گیریم این حرکات را انجام دهیم با تشخیص درست خودمان که این حرکات بحال ما مفید است و بما حالت می‌دهد آن‌ها را انجام می‌دهیم. متأسفانه این کشش و کوشش‌های ما مانند دستورهای غذایی ضربتی محکوم به شکست است. اگر رابطه شما با بعضی از این ورزش‌های اروپیک خوب است آنها را ادامه دهید و الا توصیه می‌کنم

کوشش کنید همان منافع را از راه های مفرح ولذت بخش دیگر از قبیل پیاده روی یا بازی های ورزشی بدست آورید.

آراستن عضلات- کارهایی که در کلاسهای ورزشی در کف زمین انجام می دهند برای موزون ساختن بازوها و بهبود بخشیدن به منحنی های بدن است. مواظب وعده هائی باشید که در کتاب ها یا بوسیله مربیان ورزشی به شما داده می شود که این عمل ورزشی بدن های فرونشسته را سفت و محکم می کند و سبب می شود که برآمدگی های اضافی بدن از بین برود و سلولیت ها را (یعنی چربی های زشتی که در گوشه های بدن جا خوش کرده و هیچ زیبا منظری نمی تواند آنها را تحمل کند که با این چربی ها دیده شود) آب می کند. آیا به حقیقت تمام آن بلند کردن وزنه ها با پاها، یا فشار وارد آوردن به شکم می تواند معجزه کند؟ جواب این سؤال منفی است! تنها راه از بین بردن چربی های زائد بدن کم کردن وزن تدریجی است که از تغییر دادن برنامه های غذایی و رعایت اصول بهداشت که در کتاب های مختلف درباره آنها صحبت شده است حاصل می شود. در هر حال، این نوع ورزش ها سبب می شود که شما سر حال باشید و بدن خود را بیشتر دوست بدارید.

تمرینات شکم- یکی از انواع آراستن ماهیچه هاست ولی من آنها را در یک دسته مخصوص قرار میدهم زیرا ممکن است که این ها از مشکلات مربوط به دردهای پشت جلوگیری کنند. بعنوان مثال: تمرین خوابیدن به پشت و نشستن مکرر می تواند در تقویت و تعادل ماهیچه هائی که تکیه گاه ستون فقرات است مؤثر واقع شود. بعضی از مردانی که بر روی زیبایی اندام کار می کنند کوشش دارند ماهیچه های شکمشان را به شکل یک تخته ی صاف در آورند. این حرکت چندان مناسب نیست زیرا افراط در موزون سازی شکم ممکن است با وظائف سیستم گوارشی بدن مغایرت داشته باشد. ماهیچه های بدن نه تنها باید موزون و شکیل باشد بلکه باید نرم و انحنای پذیر باشد و این اصلی است که در تمام ورزش های جنگجویانه مانند جودو، و کاراته تعلیم داده می شود. پیشنهاد من این است که تمرین های شکم بشرط آنکه در حد متوسط و عقلانی انجام شود برای افرادی که از درد پشت رنج می برند، جراحی شکم داشته اند، یا اینکه زیاد بار دار شده اند بسیار مناسب است.

ورزش های جنگجویانه- انضباط های سنتی چین، کره و ژاپون است که در غرب شهرت بسیاری یافته است. این نوع قهرمان کاری ها بر روی چالاکی، تعادل، وهم آهنگ کردن، بعلاوه جنگیدن و دفاع، تأکید می گذارد. بعضی از این نوع تمرینات از نوع دیگر آنها پر خاشگرانه تر است (کاراته) و بعضی از آنها معمولاً به مجروح شدن طرفین در گیر (ایکیدو) می انجامد. از بین همه آنها تنها تمرینی که من آن را پیشنهاد میکنم و می تواند جزو برنامه های سالم سازی بدن در آید «تای شای» است که بعضی اوقات به آن «بوکس بازی سایه چینی» می گویند.

یک رشته از عملیات رسمی، دلپذیر و روانی است که با حرکات آرام و کند بمنظور هماهنگ کردن گردش انرژی بدن لازم است انجام شود «شی». در هر یک از شهرهای چین شما تماشاگر هزاران نفر مردمی هستید که در طبقه سنی خودشان در حالی که صبح ها در ایستگاه های اتوبوس انتظار می کشند در آن شرکت دارند. مانند یوگا، «تای شی»، نیز روش خوبی برای کم کردن فشارهای روحی و آرامش بدن است. همچنین سبب بالا بردن قابلیت انعطاف، تعادل و آگاهی بدن است. بسیار لذت بخش است که انسان این تمرین را تماشا کند، آن را انجام دهد، و آزاد از دردسرها نوع دیگر آن باشد.

مدارس این نوع ورزش‌ها علاقمندند که خود را تعلیم دهند و انضباط روحی انسان‌ها که سبب اعتلای هوشیاری و سلامت آنان است بدانند. می‌گویند هر کس که در هنرهای جنگجویانه به درجه اجتهاد رسد غیرمحمول است که گرد خشونت و هتک احترام سایرین بگردد. همه اینها معقول بنظر می‌رسد ولی در عمل تمرینات آموزشی مزبور غالباً به روش و رفتار نا سالم و احساساتی منجر می‌شود که افراد کینه یکدیگر را به دل می‌گیرند و همواره در حالت دفاعی هستند. چه بسا در طرف مقابل خود که می‌نگرند وی را حمله کننده در تقدیر تصور نمایند و این عقیده غلط در ذهن آنان رسوخ کند که خشونت را باید با خشونت پاسخ داد. اگر شما در این راه قدم نهادید بهتر است که مربی و مدرسه خودتان را با احتیاط برگزینید.

همان گونه که شما به پیش می‌روید و ورزش‌های سنگین را بدون آنکه خودتان را مقید و پبای بند فقط یکی از آنها نمائید می‌توانید ورزش‌های غیر سنگین را نیز تجربه نمائید و برای حالت دادن به بدن خود خلاقیت خود را به کار گیرید. مثلاً یکی از بهترین راه‌هایی که می‌توانید به بهبود هماهنگی، چالاکی و تعادل بدن خود کمک کنید، قدم زدن، دویدن، و حتی رقص یا جست و خیز کردن در روی زمین‌های نامسطح و نا هموار است. اگر تا کنون بر روی صخره‌ها یا در سربالائی راه نرفته‌اید در اولین باری که اینکار را می‌کنید احتیاط بخرج دهید و سپس با جرأت این کارها را انجام دهید. ورزش موج سواری در اقیانوس و شرکت در بازی‌هایی که با توپ انجام می‌شود مشروط بر آنکه دیوانگی به سر تان نزنند و ذوق زده نشوید بسیار مؤثر و مفید است. نمی‌توانم بر روی بازی‌هایی که با تمرین آمیخته است چه این نوع تمرین‌ها سنگین باشد و چه غیر آن، تأکید نگذارم. کمال مطلوب آن است که بازی سبب سرگرمی و شعف انسان شود و نه آنکه حالت جان‌کندن داشته باشد. طوری باید باشد که شما اصلاً ملتفت نشوید وقت چگونه می‌گذرد یا گذشته است. اگر همواره به ساعت خودتان نگاه کنید و برای آنکه بازی را متوقف کنید مشغول شمردن دقایق هستید، این را مایه تفریح نمی‌دانیم. ساعت‌ها می‌گذرد و هنوز نوجوانان مشغول کشتی گرفتند و به ذخیره نیرو، هماهنگی و چالاکی اشتغال دارند ضمن آنکه بهترین دقایق حیات خودشان را پشت سر می‌گذارند. جای تأسف است که آنانکه کمی از آنان بزرگترند همان کارها را نمی‌کنند. کوشش دارم به بزرگترها اجازه دهم این تمرینات را انجام دهند و حتی در کلاس‌های کشتی مشروط بر آنکه نام مسابقه بر روی آن گذاشته نشده باشد تلمذ نمایند. پازدن بر روی دو چرخه‌های ثابت، هر روز و بطور استمرار خسته کننده است. خود را در کلاسها و کلوپ‌های ورزشی با وسایل ورزشی پر زرق و برق امروزی محبوس نکنید. از این وسایل تنها در صورتی که عادات خوب ورزشی را فرا می‌گیرید استفاده نمائید و ضمن آن راه‌هایی پیدا کنید خلاقه و سرگرم کننده که به شما کمک می‌کند از منابعی که در محیط دور و بر خودتان وجود دارد استفاده نمائید.

قبل از آنکه به این مبحث خاتمه دهم لازم است از تله‌هایی که فراراه تمرینات ورزشی است و به ندرت به آنها اشاره شده است، به ویژه در سنی که سالم بودن برای ما به صورت وسواس در آمده است یاد کنم.

تمرین ورزشی نه تنها مشخصه سلامتی و تندرستی نیست و بیش از یک رژیم غذایی مناسب نمی‌تواند برای ما مفید واقع شود. بعضی افرادی که حریصانه ورزش می‌کنند با یک سگته قلبی در می‌گذرند. بعضی دیگر قادر به حفظ آرامش و سکون خود نیستند.

افراد پر خاشجو و سبقت جو، به تمرینات ورزشی همانگونه نگاه می کنند که به کارشان وزندگیشان. امکان دارد بدن زیبا و مناسبی داشته باشند ولی در درون، از نقطه نظر روحی و احساسی غیر پیشرفته اند.

چه بسیار افرادی که می دونند یا ژیمناستیک بازی می کنند و برای تشریح حس خوب زندگی کردن خودشان به ورزش دل می بندند. یکی از هدفهای سلامت حقیقی و باطنی این است که شما بدون استفاده از وسایل خارجی بتوانید احساس کنید و ادراک داشته باشید و الا تمسک جستن به کلاس های ورزشی یا دمبل گرفتن، گره گشای مشکلات شما نیست.

هنگامی که مصیبت و فاجعه از راه فرامی رسد اشخاصی که متکی به ورزش اند اغلب بیش از آنچه در توان آنان است به تمرین می پردازند (مگر آنکه بلا، یک جراحت بدنی داشته باشد که در آن صورت حتماً وضع بسیار نا مساعدی خواهند داشت). آرزو مندم که شما تنها عاقلانه و در حد اعتدال به تمرین ورزشی مورد علاقه خود عادت کنید. عقیده ندارم که این عادت باید جنبه جبر و اضطرار داشته باشد. وابستگی به ورزش و سوء استفاده از آن غیر معمول نیست. اینها به سلامت و تندرستی انسان کمک نمی کند.

فصل ششم تمدّد اعصاب، استراحت و خواب

بانوئی در اوائل پنجاه سالگی به مطب من آمد. بیوست حاد داشت و دوران خون وی ضعیف و کند بود. مشکلاتی بود که من در ابتدا فکر کردم ممکن است ارتباط با دلواپسی و نگرانی وی دارد. در بین پرسش‌هایی که از این خانم درباره احساسات و حالات روانی وی می‌کردم سؤال کردم آیا الساعه که با هم صحبت می‌کنیم هیچ نگرانی خاص و غیر عادی ندارید؟ در ابتدا برای یک لحظه دودل بود از اینکه جواب مرا بدهد ولی بعد آنگاهی به من انداخت و گفت: آخه آقای دکتر! زندگی همه‌اش فشار و اضطرابه.

قبول دارم. با آن سادگی که می‌توانیم فشار را از روی بدن خود برداریم نمی‌توانیم آن را از زندگی روزانه خود حذف نمائیم. اگر فشار بر روی ما هیچ‌ها به صفر برسد، به شکل توده‌ئی از گوشت و استخوان بی‌قواره بر روی زمین می‌افتیم. اگر همه فشارها و ناراحتی‌ها ناپدید شوند، ما زنده نخواهیم بود. دغدغه و نگرانی خصلت ذاتی ماست که در مقابله با دنیائی که دوروبر ماست عمل می‌کند و همین غرقه بودن در فشارها و نگرانی‌هاست که سبب می‌شود ما رشد کنیم و پیش رویم.

یک سلسله پرسش‌هایی که من از بیماران خود می‌کنم تا از سابقه پزشکی آنان مطلع شوم این است: آیا شما خودتان را فردی عصبانی قلمداد می‌کنید؟ آیا شما عصبی هستید؟ آیا نگرانی دارید؟ برای آنکه آرام شوید چکار می‌کنید؟ آیا هیچ نوع آموزشی برای آرام شدن داشته‌اید؟ بیشتر افراد خودشان را تحت فشار می‌دانند. بعضی دیگر بر آن باورند که به ظاهر آرام و خونسرد ولی در درون، پراز ناراحتی و فشارند. گروهی فکر می‌کنند که خونسردند ولی عقیده همسر و دوستانشان چنین نیست. بعضی از آنان هنگامی که سؤال می‌کنم برای آن که آرام و خونسرد شوید چه می‌کنید بی تفاوت در چشمان من خیره می‌شوند و ساکت باقی می‌مانند و بالاخره دسته‌ی دیگر جواب می‌دهند یک لیوان شراب می‌نوشم یا تلویزیون تماشا می‌کنم. راه بهتری برای این کار موجود است. کلمه فشار یا Stress از همان کلمه لاتین می‌آید که به ما معنی Strict (سخت) می‌دهد که در اصل معنای آن Narrow (باریک) یا Tight (سفت) یا (تنگ) بوده است. Stress یا (فشار)، ناراحتی یا پریشانی است که آزادی و حرکت ما را در برابر نیروهای که در اختیار ما نیست محدود می‌کند. فرض بر این است که منبع این ناراحتی‌ها خارجی است. این نیروهای خارجی است که بر روی ما عمل کرده و آسایش ما را سلب می‌کند. یک رئیس مستبد و کله‌پوک، یک همسر ناراضی، بچه‌های مشکل‌و ناسازگار، رفت و آمد به سرکار، صورت حساب‌های بالا بلند، تهدیدهای جنائی، ناآرامی‌های سیاسی، آلودگی هوا، خطرات سرطان و غیره و غیره...

در حقیقت فشار و ناراحتی دو جنبه دارد. یکی خارجی است و دیگری داخلی. زندگی پراز مبارزه و ناراحتی‌ها و سرخوردگی‌هاست که بطور دائم آسایش ما را تهدید می‌کند. برای آنکه زنده بمانیم، رشد کنیم و به حد کمال برسیم باید با آنها مبارزه کنیم. از نقطه نظر شباهت، ما هیچ‌ها برای بدن ما هنگامی که علیه هر نیروی مهاجمی مقاومت کند قوی‌تر و یزرگ‌تر می‌شود. فکر و روح ما نیز بر همین قیاس، هنگامی که با مشکلات زندگی ما مواجه می‌شوند بزرگ‌تر و بهتر کار می‌کنند. بدون مشکل، رشد و تکامل بی‌معنی است.

جنبه داخلی فشارها و نااملایمات بازتابی است که ما در برابر شکست‌ها و دردهای حیات از خود بروز می‌دهیم اگر مشتاق، ترسناک، عصبانی، افسرده یا غمگین شدیم، این

حالات مسلماً برای ما زیان آور است. فشارهای درون فکرا مضطرب می کند، سیستم اعصاب بدن ما را نامتعادل می سازد، در کار سیستم مصون سازی بدن اختلال ایجاد می کند و بسیاری از بی نظمی ها و اختلال هائی که در اجتماع امروز ما معمول و متداول است بیمار می آورد. این بسیار ساده است که تصور کنیم که این «مشوش کننده» های خارجی هستند که سبب اضطراب و نگرانی ما می شوند ولی در حقیقت جای حرف است که اینها چگونه این تأثیر را بر روی ما می گذارند و به محض آنکه رمز کار را آموختیم می توانیم باز تاب های خود را در برابر آنها تغییر دهیم.

این تنها جامعه ما نیست که امراض وابسته به فشارهای روحی آن را احاطه کرده است (فراموش نکنیم که نویسنده کتاب یکنفر امریکائی است - مترجم). یکی از شاگردان سابق من (دختر خانم) که حالا برای خود پزشکی شده است، قسمت هائی از سال را در یکی از روستاهای دور افتاده «کنیا» در بیمارستانی که تنها مرکز بهداشتی و درمانی یک ناحیه روستائی در آن منطقه بوده است و در میان مردمی که در حد ابتدائی و اولیه تمدن بومی زندگی می کرده اند طبابت می کرده است. به این امید به آنجا رفته بود تا خود را مستغرق در دنیای بیگانه ئی از داروها و گیاه های استوائی کند و بیاموزد که چگونه می توان با بیماری های خواب آور، انگل ها، مار گزیدگی و تب جنگل مبارزه کرد یا آنها را درمان نمود. به جای این کار کشف کرد که نود درصد از جمعیت این ناحیه از زخم معده، فشارهای روحی خارج از قاعده، سردرد و سایر اضطراب های درونی رنج می برند. داروئی که در این ناحیه به حد شیاع مصرف می شده و تقریباً به اکثریت داده می شده است والیوم و تاگامت (برای زخم معده) بوده است. زندگی ساده و ابتدائی اجداد ما امکان دارد به این سادگی نبوده باشد.

سالهائی چند والیوم، تاگامت، و داروهای مشابه آنها پر مشتری ترین داروهای بود که در سراسر جهان بیماران در طلب آن ها بودند و این حقیقت، براهمیت این موضوع می افزاید که باید آموخت، فشارهای درون را خنثی کرد یا اینکه فرآیند آنها را به راهی سوق داد که به بیمار شدن ما نینجامد. همانگونه که پزشکان و بیماران آگاهی بیشتری در باره نقش فشارهای روحی در علت بیماری ها یافته اند، پیدا کردن راه هائی که این فشارها را کم کنند نیز از حد تصور فراتر رفته و به صورت بازار در آمده است. طوری شده است که این روز ها اگر ما پزشکان از درک کشف یک بیماری عاجز ماندیم تمایل داریم که گناه آن را به گردن فشارهای روحی و پریشانی بیمار خود گذاریم.

چند سال قبل مردی سی و چند ساله را دیدم که تنها شکایتی که داشت کم شدن علاقه وی به انجام امور جنسی بود. عقیده اش بر این بود که این کار لذت بخش نیست، نعوذب به وی دست نمی داد و اگر هم می داد آلت تناسلی وی دیگر، آن احساس سابق را نداشت. این مشکل را یازده سال تحمل کرده بود و قبل از آن همه چیز عادی بوده است. جز آنکه گفتم هیچ ناراحتی دیگری نداشت. سلامت وی کامل بود، خوب غذا می خورد، بدنی سالم و متناسب داشت، کار خودش را دوست می داشت و در برقرار کردن ارتباط به علت مشکلات جنسی که داشت، ناتوان بود. به من می گفت تصور نمی کند که این کار وی جنبه روانی داشته باشد. طی سالهای گذشته به چند پزشک متخصص نیز مراجعاتی داشته است ولی هیچکدام از آنها سودمند نبوده است. همه، به وی گفته بودند که باید به روان پزشک مراجعه کند. یک بار عفونت ادرار پیدا کرده بود و پس از مراجعه به متخصص

بیماری های ادرار و انجام بعضی آزمایشات همه چیز عادی بوده است. جز اینکه گفتم هیچ ناراحتی دیگری نداشت. سلامت کامل داشت، خوب غذا میخورد، بدنی سالم و متناسب داشت، کار خود را دوست می داشت و در برقرار کردن ارتباطات به علت مشکلات جنسی که داشت، ناتوان بود. به من می گفت که تصور نمی کند که این کار جنبه روانی داشته باشد. این پزشک به وی گفته بود که مشکل او در سرش است که با هجوم فشارهای روحی به آن به این حالت در آمده است. به وی پیشنهاد نموده بود تا وی روحی نماید. سرانجام به یک روان شناس مراجعه کرده بود و بعد از چند جلسه چنین تشخیص داده بود که این کاربری حاصل وقت تلف کردن است. از آن پس دنباله کار را رها کرده و تصمیم گرفته بود که با «مشکل خود بسازد».

از عادات وی سئوالاتی کردم، چگونه غذا می خورد؟، خواب او چگونه است؟ ورزش می کند یا نه؟ و امثال آنها. ورزش، قسمت عمده زندگی وی بوده است، مخصوصاً دوچرخه سواری بر روی وسیله ئی ده سرعت. مسافت زیادی را با دوچرخه می پیموده است. بیست یا سی سال، هر روز. سئوال کردم چقدر وقت است که این کار را شروع کرده است؟ کمی فکر کرد و جواب داد یازده سال!! مشکل این بیمار، همه اش در مغزش نبود. قسمت عمده آن وبه عبارت دیگر علت آن، عصب واقع در بین خایه ها و نشیمنگاه وی بود. این همان عصبی است که شور و احساس را از آلت وی به مغز وی منتقل میکرد. زین دوچرخه، آنقدر به این عصب فشار وارد ساخته بود که عصب بخواب رفته بود. من این موضوع را بخوبی درک میکنم چون این بلا بر سر خودم آمده است و آن هنگامی بود که من هم یکی از این دوچرخه های ده سرعت را با زین بسیار ناراحت کننده آن سوار می شدم. زمانی که احساس نمودم سوزن سوزنی شدن یک عضو چه معنی میدهد دیگر بسیار دیر شده بود. یک هفته ئی بود که من مردی خود را از دست داده بودم ولی بهر حال مدتی طول کشید تا عصب به حالت اولیه در آمد. اگر شما عصبی را به مدت یازده سال تحت فشار قرار دهید، خیلی بیش از یک هفته لازم است تا عصب به حالت اولیه در آید. ولی بهر حال بهبودی کامل امکان پذیر است. به بیمار گفتم دوچرخه سواری را متوقف کند. و نوع ورزش دیگری برای خود دست و پا کند یا اینکه زین شکاف دار پیدا کند که به آن قسمت از بدنش فشار وارد نیاید. زمانی که علت مرتفع شد برای وی ویتامین ب ۶ تجویز کردم تا در التیام یافتن قسمت مجروح بدن وی تسریع به عمل آید.

البته این یکی از موارد نادر و عجیب و غریب بود. بیشتر اوقات پزشکان تصمیم می گیرند که مشکلاتی را که منشأ غیر فیزیکی دارد به شیوه مشکلات فیزیکی درمان نمایند. احساس من بر این است که در بسیاری از بیماران نگرانی و فشار علت عمده بیماری آنان است و در بسیاری دیگر فاکتور عصبانیت و خشم.

بهتر است همواره موقعیت های مخرب خارجی را تغییر داد. بعضی اوقات به بیماران خود اندرز می دهم که اگر می توانند شغل خود را تغییر دهند. یا اینکه به قسمتی دیگر از کشور کوچ کنند. یا اینکه رابطه ی پردرد سر و پر مشقتی را که بازید دارند رها کنند. با این وجود می دانم که صرف تغییر دادن این نوع چیزها نمی تواند وسیله ئی برای مبارزه با مشکلات آینده آنان باشد. بهمین علت است که پیشنهادات دیگری از قبیل اینکه

چگونه خونسردی خود را حفظ نموده و آرام باشند، یا اینکه به چه طریق می توانند خود را از اثرات سوء فشارهای روحی محفوظ نگاه دارند به آنها می دهیم. تقریباً هر کس می تواند از اینکه بیاموزد چگونه آرامش خود را حفظ کند سود ببرد.

برای رسیدن به این هدف ها لازم است شما دو سؤال از خود بکنید: من در حال حاضر چه کاری دارم انجام می دهیم که مانع از آرامش من است؟ و دیگری این که چه کاری نمی کنم که اگر می کردم آرام بودم؟

اجازه دهید از سؤال اول شروع کنیم. بدون آن که خودشان تشخیص دهند بسیاری از افراد تحت تأثیر عواملی قرار دارند که به افزایش اضطراب و تشویش درونی آنان کمک می کند. این موانع و مشکلات باید از بین برود. من به چهار نوع آن که از همه مهمتر است اشاره می کنم.

قهوه و سایر داروهای محرک-سبب براه افتادن دستگاه عصبی خود کار بدن ما هستند که ما را برای موارد اضطرابی و نیز، بازتاب های «جنگ و گریز» آماده می سازند. این مواد ما را جهش جو، مشتاق، و بی پروا می سازد و در استراحت، آسایش، و خواب ما اختلال ایجاد می کند. قهوه، چای، کولا، و شکلات در فرهنگ امروزی ما چنان ناخود آگاهانه به مصرف می رسد که بیشتر طرفداران آنها نمی دانند که این مواد داروهای زایل کننده فکرند. در فصل بعد، از این ها سخن خواهم گفت. کافئین، یکی از عناصر تشکیل دهنده داروها و نسخه هائی است که در داروخانه ها به مشتریان فروخته می شود. اگر میخواهید میزان اضطراب درونی خود را کاهش دهید و خود را آنچنان نیرومند سازید که بتوانید آرامش خود را حفظ نمائید و ناراحتی های خارجی را بدست فراموشی سپارید، بهترین نقطه شروع، حذف کافئین و مشتقات آن از دستور زندگی خودتان است. کوکائین و آمفتامین (۱) محرک هائی غیرقانونی هستند که همان تأثیر بر روی مغز انسان می گذارند. ماده محرک و قانونی دیگری که وجود دارد و باید مواظب آن بود PPA است که عنصر اصلی قرص های برنامه های غذایی در هر داروخانه است و علاوه بر این هنری که دارد، مخدر نیز هست. ماده دیگری که وجود دارد Ps eudoephedrine است که معمولاً به عنوان برطرف کننده تراکم بکار می برده می شود. بعضی از فرآورده هائی که در مغازه های بهداشتی یافت می شود از قبیل داروهای مقوی و نیروبخش، داروهای تشجیع کننده و کمک های برنامه های غذایی محتوی گیاه های تحریک آمیز مخصوصاً «گوارانا» ، نوعی از کافئین محصول امریکای جنوبی، پزبامته محصول همان قاره، و ماهونگ یا افرای چینی، همه، داروهای تحریک کننده محسوب می شوند. به علت تأثیر فوری این عناصر بر روی سیستم اعصاب سمپاتیک بدن انسان، این تحریک کننده ها چه طبیعی باشد و چه غیر آن، چه در قالب چای باشد یا قرص های داروئی، همه برای سلامت انسان زیان آورند.

صدا- تأثیری شگرف و مؤثر بر روی سیستم اعصاب انسان دارد. بعضی از صداها میزان برانگیختن انسان را افزایش می دهد و ما را هیجان زده و مشتاق می کند. صدای سوت یا بوق کارخانجاتی را که از پنجره اطاق خود می شنوید، یا صدای جروب و بحث افرادی را که بگوش

۱- Amphetamine ماده ئیست که فورمول آن $C_9H_{13}N$ است و به صورت بخور یا محلول، به عنوان مسکن استعمال می شود.

شما می‌رسد در نظر بگیرید. چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

موزیک، قدرت جذابه مخصوصی برای هوش و حواس ما دارد. در سینماها معمولاً تأثیر صداهائی که بلند گویا بر ذهن انسان می‌گذارد بیش از تأثیرات تصویر است و همین صداهاست که در انسان ایجاد رعب و وحشت می‌کند. بسیاری از فرهنگ‌های موجود در سطح کره زمین قدرت موزیک را به رسمیت می‌شناسند و به آن مؤمن اند. بعضی از کشورها (منجمله کشورهای اسلامی بنیادگرا) آن را منع کرده‌اند. گروه دیگری از کشورها آن را جزو مراسم خاص مذهبی خود قرار داده‌اند تا سطح هوشیاری پیروان را تغییر دهد. وسیله اصلی یک کاهن مذهبی یک طبل است و بانواختن ریتم صحیح. داوطلب میدان، حرکات بدنی خود را تا سطح قلمرو روح ارتقاء می‌بخشد. در کشور بالی، گروه طبل نوازان، جنگاوران را تحریک می‌کنند تا هرج و مرج راه بیندازند. در مذاهب افریقائی طبل نوازی یکی از هنرهای پشرفته است و قادر است تغییرات بسیار فاحشی در میزان آگاهی افراد، تهییج‌های جنسی، نشئه، و از خود بیخود شدن، تصرف روح و حتی از دست دادن کامل هوشیاری آنان به وجود آورد.

بعضی از این ریتم‌های افریقائی راه خود را باز کرده و با توسعه جاز و راک اند رول، وارد در موزیک پاپ ما شده است و این موضوع نه بعنوان مزاح و شوخی است بلکه به ثبت نیز رسیده است. از اینکه این موزیک شادی آفرین و برای سرگرمی بوجود آمده است من هیچگونه اعتراضی ندارم ولی نگرانی من به علت تأثیری است که سروصدای این موزیک بر روی دستگاه‌های عصبی انسان می‌گذارد. بعنوان مثال، هنگامی که معمولاً در اتوموبیل خود نشسته و پشت چراغ قرمز توقف می‌کنم، در مجاورت خود در حال توقف، صدای موزیک اتوموبیل‌هائی را می‌شنوم که نه تنها گوش من، بلکه گوش فلک را نیز گرمی کند. این رانندگان و افرادی که از کنار اتوموبیل آنان می‌گذرند چنان رفتار می‌کنند که گوئی هیچ اتفاقی نیفتاده است و این صداهای برای آن از آن بلند گویا اتوموبیل خارج می‌شود که رانند اتوموبیل را بیشتر جالب توجه و سرگرم کننده نماید. رانندگی در شهرها به اندازه کافی کلافه کننده هست که دیگر نیازی به تحریک بیشتر سیستم اعصاب انسان‌ها ندارد. هنگامی که من بر روی باندهای موزیک رادیوی اتوموبیل خود فشار میدهم و آن را روشن میکنم مقدار بسیار زیادی از موزیکی که بگوش من می‌رسد سبب بالا بردن فشار درونی من می‌شود که پی آمد آن مزاحمت برای آرامش من است. معمولاً هنگامی که در خانه خود مشغول نوشتنم به نوای موسیقی کلاسیک گوش می‌دهم و زمانی که حوصله ام از صداهای ناهنجار همین موزیک سر میرود خشمگین می‌شوم و دستگاه پخش موزیک را خاموش می‌کنم. خطر عمده اینجاست که شما نا آگاهانه به این صداهای ناهنجاری که در حد قدرت از میکروفون خارج می‌شود گوش می‌دهید و با دست خود آرامش و آسایش را از سیستم عصبی خود دور نمائید.

بعبارت دیگر تصمیم بر این که چه صداهائی را انتخاب کرده و وارد در ضمیر آگاه خود نمائید و کدام یک از آنها را مانع شوید، همان است که در مورد غذاها انجام می‌دهیم. این، همان مبحث تغذیه است با تعمیمی بیشتر: تغذیه فکری. اگر علاقه دارید هیجان زده شوید، تحریک شوید، آمادگی شهوانی و جنسی پیدا کنید یا اینکه خود را آماده برای خشونت و زور گوئی نمائید چندان مشکل بنظر نمی‌رسد. کافی است به صداهائی

گوش فرادهید که شمارابه آن حالات رهنمون می شوند. و چنانچه علاقمندید آرامش داشته باشید و فشارهای مغزی را از خود دورنمائید لازم نیست خود را بیشتر تحت فشار قرار داده و تحت تأثیر این صداها یا ناهنجار قرار بگیرید.

شنیدن اخبار- نیز می تواند حالات فکری و روحی ما را عمیقاً تحت تأثیر قرار دهد. بیشتر اخباری که ما از رسانه های گروهی می شنویم اضطراب ما را افزون می کند. امکانات تازه ئی برای نگرانی های ما فراهم می نماید و انگشت بر روی احساسات تحریک کننده ما می گذارد. بعضی افراد به خواندن روزنامه معتاد شده اند و بعضی دیگر به اخبار رادیوها و تلویزیون. درست مثل آنکه به کافئین عادت کنند. النهایه، عادت کردن به شنیدن اخبار بزرگ ترین دردسرها برای آرامش آدمی است.

آیا لازم است که ما بدانیم امروز چند فقره قتل در آن شهرها و کشورهای دور دست اتفاق افتاده است؟ یا آنکه وزن کشتی نفتکش تا چه حد آب دریا را آلوده کرده، و یافلان گروه تروریست چند نفر انسان را از پای در آورده اند؟ تجربه به من نشان داده است که بیشتر سوانح و اخبار نا راحت کننده هیچ ارتباطی با زندگی روزانه ما ندارد و چنانچه خبری پیدا شود که مهم و مورد علاقه ی ماست، ما از آن غافل نمی مانیم و بنحوی از انحاء از آن مطلع می شویم. هنگامی که من بر روی گیاهان، داروها و بطور کلی طب در امریکای لاتین و افریقا مطالعه می کردم، اتفاق می افتاد که روزها و ماه ها میگذشت و من با دنیای خارج بی ارتباط بودم. زمانی که باز گشت می نمودم و اخبار را می شنیدم دنیا از نظر من همان دنیائی بود که بود. تنها چیزی که من در این مدت از دست داده بودم، نگرانی های حاصله پس از کسب خبر بود. مارک تواین، یک بار زحمت کشید و نوع ویژه ئی از صفحه اول روزنامه برای تمام روزنامه های دنیا طرح ریزی کرد تا این موضوعات در آن منعکس گردد. تمام سرمقاله ها دلالت بر آن داشت که در امریکای مرکزی انقلاب است، در شهر هامیزان کشتار و جنایت افزونی یافته است و دولت به مردم اطمینان داده است که اقتصاد کشور رو به بهبود است. این داستان، مربوط به یکصد سال قبل است.

بخاطر داشته باشید که تولید کنندگان اخبار حوادث را بگونه ئی انتخاب می نمایند یا می نویسند که «ارزش اخبار روزنامه» داشته باشد. داستان هائی که مهیج و غلغلک آور باشد و اضطراب و دلهره بر روی هر موضوعی که می خواهد باشد ایجاد نماید، اعتبار و ارزش روزنامه ئی آنها بیش از سایر اخبار است. این اطلاعاتی را که من به شما می دهم سرسری نگیرید. تأثیر آن را بر روی طیف مغزی خودتان لمس کنید. عادت تشنه بودن به شنیدن اخبار را ترک کنید و سپس قدرت خود را برای شنیدن خبرهای دست چین شده و هوشیارانه، و نه طوطی وار و تعبدی بیازمائید.

اذهان مشوب- که مربوط به سایر مردم است افکار شما را نیز مشوب و متلاطم می کند. در این گونه مواقع در قلمرو وجدان خود نوعی مقاومت احساس می کنید. چنانچه حالتی آرام و خون سرد داشته باشید و این مردم را نبینید، اضطراب درونی شما نقصان می یابد و بدون آنکه خودتان در این امر دخالت مستقیم داشته باشید از بین می رود ولی اگر در حضور این افراد هیجان زده و مضطرب قرار بگیرید، بگونه ئی طبیعی تحت تأثیر آن حالات نفسانی

قابل توجه خوانندگان محترم: حرف «ر» با سه نقطه، (حرف ۱۴ القبا ی فارسی) در ماشین من اشکال پیدا کرده است. لذا در کلماتی که آن حرف به کار گرفته می شود بجای آن، از حرف «ز» استفاده شده است. مرا

قرار خواهید گرفت. به ندای داخلی خودتان درباره افرادی که با آنان مأنوس هستید گوش فرادهید و هر چقدر می توانید از معاشرت با گروهی که افکاری مغشوش و ناراحت دارند اجتناب نمائید.

استنباط من بر این است که شما در صد رفع مشکلاتی هستید که آرامش شما را حفظ کند و چون علاقمندید که قدم های مثبتی در این راه بردارید راه هائی را که بنظر من مفید است در پیش روی شما می گذارم:

خوب نفس کشیدن- همانگونه که قبلاً نوشتیم به شدت بر روی مغز، بدن، و تخلیقات انسان مؤثر است. تنها کافی است که بر روی تنفس دقت کنید و لازم نیست کار دیگری انجام دهید یا اینکه ریتم آن را عوض کنید. در حالات عادی ما اصولاً احساس نمی کنیم که نفس می کشیم و به محض آنکه به خود آمدیم و بیاد آوردیم که تنفس هم می کنیم آنوقت است که به ارزش آن پی می بریم. و همین لحظه است که آرامش را با نفس کشیدن احساس می کنیم. توجه داشته باشید که ما جلوی جولان فکرها نمی توانیم بگیریم و آنقدر موضوع ها و محل های نامساعد وجود دارد که افکار ما بر روی خود متمرکز سازد که به احصا در نمی آید زیرا افکار و اندیشه های ما منشأ بسیاری از اضطراب ها، تقصیرات، و ناخشنودی های ماست. عادت کنید که آگاهی و دقت خودتان را معطوف به صحیح نفس کشیدن کنید و این کار را بمحض آنکه دچار افکار نامساعد شدید تشدید کنید.

یگانه راه مؤثری که برای آرامش سراغ دارم آن است که هوشیارانه قواعد تنفس را مراعات کنیم. یکی از شیوه های تنفس یوگائی را که به بیشتر بیماران خود می دهم به شما می آموزم. این روش بسیار ساده است. تقریباً وقت گیر نیست، به اسباب و اثاثه نیازی ندارد و در هر کجا میتوان آن را بکار بست.

گواینکه در هر حالتی می توانید این تمرین را انجام دهید ولی برای آنکه یادگیری پیشنهاد می کنم در حالی که پشت خود را راست نگاه داشته اید آن را نشسته انجام دهید. نوک زبان خود را پشت ردیف دندان های بالای خود قرار دهید و این حالت را تا پایان تمرین حفظ کنید. پس از این کار باید از دهان خود و اطراف زبان تنفس کنید. اگر این کار مشکل است کمی لبان خود را غنچه، یا باز کنید.

اول، بطور کامل نفس خود را از دهن خارج کنید. در این حالت صداهائی مثل «ووش» از دهن خارج می شود.

سپس دهان خود را ببندید و از بینی خود بطور کامل دم فروبرید و در مغز خود تا شماره ۴ بشمارید،

بعد از آن نفس خود را نگاه دارید و تا ۷ بشمارید،

سپس بطور کامل نفس خود را از دهن خارج کنید و تا شمارش ۸ در مغز خود صدای «ووش» را در آورید،

این حرکات، یک تنفس است. حالا دوباره این دوره را برای سه بار تکرار کنید تا جمع تمرین شما به چهار برسد.

بخاطر داشته باشید که شما همواره بطور آرام از بینی خود نفس می کشید و آن را با صدای دهان خود خارج می سازید. نوک زبان شما در سراسر این مدت تمرین در همان حالت باقی خواهد ماند. دم فرو بردن در این تمرین دوبار و دم بر آوردن نیز دوبار خواهد بود.

مدت زمانی که شما در هر یک از مراحل این تمرین صرف کردید مهم نیست. مهم، نسبت معین وثابت ۴:۷:۸ است. اگر شما در نگاه داشتن نفس خود در ریه مشکل دارید، سرعت تمرین را زیادتر کنید ولی نسبت باید همان ۴:۷:۸، و در سه مرحله باشد. با تمرین شما می توانید آن را دوباره آهسته انجام دهید و دم فروردن و بر آوردن خود را عمیق تر نمایید. این تمرین را می توان مُسکن طبیعی سیستم اعصاب به حساب آورد. بخلاف داروهای مُسکن دیگر که معمولاً اولین باری که آنها را مصرف می کنید مؤثرند و در دفعات بعد نیروی شفا بخش خود را از دست می دهند، اولین باری که این تمرین را انجام دادید حيله گروفراری است ولی در اثر تکرار و مداومت نیروی خود را بروز می دهد. من از شما انتظار دارم حداقل این تمرین را دوبار در روز انجام دهید. بتحقیق قادر نیستید آن را به دفعات انجام دهید. در ماه اول بیش از چهار بار تنفس در هر مرتبه انجام ندهید. بعد ها اگر مایل باشید می توانید آن را به هشت بار تنفس افزایش دهید. چنانچه در اوائل کار کمی حواس پرتی پیدا کردید زیاد به آن اهمیت ندهید. میگذرد و به آن عادت می کنید.

همان ابتدای کار، پس از چهار بار تنفس امکان دارد بلافاصله در نحوه هوشیاری شما تغییراتی محسوس بوجود آید. احساسی از جدا سازی و تفکیک، سبک وزنی، خواب آلودگی و امثال آن. این تغییرات کمال مطلوب است و با تکرار، فزونی می یابد. نشانه ئی است از آنکه شما بر سیستم اعصاب غیر ارادی خود تأثیر گذاشته و می توانید آن را مهار کنید و بدینوسیله فشارهای وارده بر بدن خود را خنثی نمایید. هنگامی که این تکنیک را توسعه و همه روزه تمرین خود را ادامه دهید، آنوقت به صورت وسیله مفیدی در اختیار شما باقی خواهد ماند تا عنداللزوم از آن استفاده کنید. هرگاه اتفاقی غیر مترقبه برای شما حادث شود قبل از آنکه عکس العمل از خود نشان دهید از آن وسیله استفاده کنید. هرگاه از فشارهای درونی خود آگاه شدید از آن استفاده کنید. از آن کمک بگیرید تا به خواب روید. من بیش از این نمیتوانم درباره محسنات این تمرین قلمفرسائی کنم. هر کس می تواند از مزایای آن سود برد.

مردم اغلب از من می پرسند علت آنکه زبان را باید در آن حالت نگاه داشت چیست؟ فلسفه یوگا، از دو «جریان وابسته به عصب» در بدن انسان نام می برد. یکی مثبت، الکتریکی و خورشیدی، دیگری منفی، مغناطیسی و قمری. این هر دو از زبان شروع و به زبان وردیف برآمدگی بالای دندان های فوقانی ختم می شود. چنانچه ما این پایه ها را در تماس با یکدیگر قرار دهیم جریان، کامل می شود و نیروی تنفس به جای هر زرفتن و ناپدید شدن در بدن باقی می ماند. من به تحقیق رابطه بین این طرز تفکر و فلسفه را در مقام مقایسه با مفهوم تن کَرْد شناسی (Physiology) غربی نمیدانم ولی چون یوگائی ها، این تمرین را هزاران سال است انجام می دهند بنظر می رسد ادامه راه آنان بی ضرر باشد.

تمدد اعصاب تصاعدی - یکی از روش هائی است که برای از بین بردن تنش در ماهیچه ها بکار می رود. غالباً در یوگا و کلاس هائی که تمرینات در آن انجام می شود این روش تعلیم داده می شود. آموزش، یا بوسیله نوارهای ضبط صوت و یا از طریق آموزگاران مختلف این فن که معمولاً در مانگران مشت و مال دهنده یا تن کرد شناسان هستند به عمل می آید. این آموزش ها متنوع و مختلف است. بیشترشان با دراز کشیدن روی زمین به پشت شروع می شود. از شما خواسته می شود ملایم و آرام به طرق مختلفی که به شما نشان داده می دهند نفس بکشید و سپس نظر خودتان را هوشیارانه و به نوبت متوجه قسمت های مختلفه بدن

خودنمائید تا چنانچه تنش عضلانی داشته باشید آن را به این طریق آزاد و خود را برهانید. یکی از راه‌هایی که برای این کار متصور است این است که یکی از ماهیچه‌های خود را تعمداً سفت و کشیده کنید. این کار را می‌توانید با قسمت جلویی بدن آغاز کنید. ابتدا ماهیچه‌های قسمت فوقانی چهره خود را شل و سفت کنید. سپس بطرف فکین پائین بیایید، گردن، سینه، جلوی بازوان، شکم، قسمت میانی کمر، رانها، پاها و نوک انگشتان، قسمت‌های دیگری هستند که یکی پس از دیگری باید بطور عمد مشمول کشیده شدن و رها شدن قرار گیرند. و سرانجام در حالی که چشمان شما بسته است بی حرکت دراز بکشید، بر روی تنفس خود تکیه کنید و از احساس آرامشی که به شما دست می‌دهد لذت ببرید. شما می‌توانید به سادگی یاد بگیرید که این کارها را خودتان انجام دهید ولی لذت بخش است که انسان تابع دستورات شخصی باشد که با صدائی آرامش بخش به وی دستور دهد چه بکند و چه نکند. می‌توانید این برنامه تمدد اعصاب را در برنامه روزمره خود بگنجانید و راه‌هایی بیابید که آن را قابل حمل کنید. مثلاً می‌توانید آنرا تبدیل به نشستن کنید و در محل کار خود این تمرینات را ادامه دهید.

ورزش- می‌تواند آرامش بخش باشد. بسیاری از مردم به من می‌گویند که ورزش بهترین شیوه برای تنش زدائی تن آنان است. یکی از عللی که من به شما پیشنهاد کردم ورزش‌های سنگین انجام دهید به علت تأثیر معتدل و ملایمی است که بر روی احساسات و هیجانات آدمی برجای می‌گذارد. منافعی که از این راه برای انسان حاصل می‌شود دراز مدت است ولی تمرین ورزشی چه سنگین باشد و چه سبک، می‌تواند در شرایط حاد نفسانی کار ساز باشد. اگر شما از دست سایرین، خودتان، یا تمام دنیا عصبانی و دلگیر باشید، کمی قدم زدن یاد و دیدن، یا نیمساعت وزنه برداری شما را معمولاً به حالت اولیه برمی‌گرداند. در این حالت خاص، تمرین ورزشی حاکی از معالجه است. درست است که مقداری نیروهای بدن را می‌سوزاند ولی به شما یاد نمیدهد که فرآیند تنش خود را به طریق دیگری درمان کنید. به همین جهت است که من آن را به عنوان تنها روش درمان برای تسکین و آرامش اعصاب توصیه نمی‌کنم. هر گاه از فردی سؤال کنم «برای تسکین و آرامش چه می‌کنید؟» او جواب دهد «ورزش». به وی اصرار می‌کنم روش‌های دیگری را نیز از قبیل تنفس، تجسم فکری یا یوگا، را آزمایش کند.

یوگا- همانگونه که قبلاً به آن اشاره شد، یکی از عالی‌ترین مروج آرامش اعصاب و ورزش سبک برای حالت دادن به تن انسان است. بطور دقیق، یوگا متمم ورزش‌های سبک است. برای تمرین یوگا انسان لازم است خود را متعهد سازد و بهتر است که آن را به کمک یک معلم، حداقل در شروع کار آغاز نماید.

مشت و مال دادن و بدن‌ورزی- بی‌نهایت سبب آرامش و تسکین اعصاب است و برای آنکه از این کار حداکثر استفاده بعمل آورید لازم است کاملاً خودتان را در اختیار یک مشت و مال دهنده کار کشته قرار دهید و کاملاً تسلیم وی شوید. شواهد بسیار زیادی در دست است که حالات فکری و سیستم اعصاب انسان در حالات عضلانی وی منعکس است و مشت و مال آنها راهی است که به ضمیر ناخود آگاه انسان منتهی می‌شود. بعضی از انواع مشت و مال‌ها بیش از سایر آنها سبب آرامش و تنش زدائی می‌شود. بهترین نوع آن «تراگر» است

که با حرکات نوسانی و پرشی که به دست و بازو و سایر اعضای بدن می دهند انسان را چنان آرام و ساکت می کند که خواب آلوده می شود.

مشت و مال دادن نیز مانند ورزش های سبک، یکی از نشانه های درمانی است و نه یک معالجه قطعی. از طرفی محدود به عواملی است که مثلاً همه کس نمی تواند هر روز راه سالون، یا دگه ی مشت و مال دهنده را طی کند تا او را مشت و مال دهد. حال آنکه، اغلب افراد نیاز مندند که برنامه تنش زدائی بدن خودشان را روزانه انجام دهند.

تجسم فکری و شبیه سازی-هیچ شده است که تا کنون بر روی تصاویری که در خیال شما نقش می بندد اندیشه، یا تمرکز کنید؟ همه ما گاه و بیگاه مخصوصاً در خواب های روزانه مان یا هنگامی که هوس های جنسی به سرمان می زند به این نقش های خیالی اندیشه می کنیم یا می انگاریم. ولی تنها عده معدودی از ما هستند که یاد می گیرند گنجایش انگاره فکری خودشان را توسعه دهند و از این راه از تأثیراتی که این تصورات در فکر و بدن آنان دارد حداکثر استفاده را به عمل آورند. هنگامی که این قسمت از مغز (غشاء بصری که در قسمت عقب سراسر است) بیکار و در حال استراحت است و چشم مشغول دیدن چیزی نیست بنظر می رسد قادر است بر روی حالات فیزیکی و احساسی بدن تأثیر گذارد. علاوه بر این، بسیاری از مردم قسمت های مختلفه جهان بر آن باورند که پنداره ها و شمایی که در دیدگاه فکر انسان شکل می گیرد همان تجربه ما از حقیقت است. و هر چه ما بیشتر بتوانیم این پنداره ها را شفاف تر و دیدنی تر سازیم بیشتر می توانیم در کنترل سرنوشت خود دخالت داشته باشیم. چه شما این عقیده را صحیح یا غلط بدانید میتواند با تجاربی که از این تصاویر خیالی بدست می آورید آرامش خود را بیشتر کنید.

شما می توانید تکنیک و روش کار را از کتاب ها، نوار ضبط صوت، آموزگاران، مخصوصاً تن کزد شناسان و کارشناسان خواب مغناطیسی فراگیری. ممکن است شما مطالعه کرده باشید که شبیه سازی یکی از ملحقات درمان سرطان و سایر بیماری های صعب العلاج است. در بعضی از مردم که نوعی از بیماری های مخصوص و لا علاج را دارند ممکن است ماشه ی شفا بخش را بفشارد و این اعجاز احتمالاً از طریق تأثیراتی است که بر روی اعصاب، غدد مترشحه داخلی و سیستم مصونیت بیماری گذارد. بدین منظور، حتماً باید از پنداره ها و شمایی که بیمار، خود آنها را در ذهن خویش به تصویر می کشد استفاده کرد. یکی از هنرهای درمانی در این راه آن است که به بیمار کمک شود تا تصاویری که برای او صحیح و مناسب است پیدا کند.

برای آرامش و تنش زدائی بهتر است که شما از پندارهائی که در کتابها یا نوارهاست مشروط بر آنکه بحال شما مفید باشد استفاده کنید. یا اینکه در گوشه ئی بنشینید و به گذشته خود، در زمان هائی که حداکثر خشنود و راضی، ایمن و نقطه مرکزی بودید اندیشه کنید و آن ها را بیاد آورید. چشمان خودتان را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و دوباره خود را در همان زمان گذشته بپندارید. کوشش کنید هر چه می توانید پندار خود را شفاف تر کنید و بتوانید بشنوید، احساس کنید، و بوی محیط اطراف را استشمام کنید. چقدر زمان صرف این کار خواهید کرد اهمیتش بسیار کمتر از آن است که چگونه این کار را منظمآ می توانید انجام دهید. اگر هر روز چند دقیقه وقت خود را صرف تجسم فکری کنید دست آورد شما بیشتر از آن است که هر از گاهی یک ساعت وقت صرف این کار نمایید. بهترین زمانی که برای تمرین مناسب است برزخ بین خواب و بیداری است. قبل از آنکه

بخواب روید و پس از آنکه بیدار شدید. کوشش کنید که بر روی پندارهای آرام و مسالمت آمیز خود متمرکز شوید. در این اوقات است که زمان در ضمیر ناخود آگاه شما آسان تر وارد می شود. و این همان محلی است که دستگاه سلسله اعصاب و بدن شما را آرامش می بخشد. البته لازم است هنگام روز هم این تمرین را انجام دهید و بیزه (متأسفانه ماشین تحریر من دکه حرف «ر» با سه نقطه را فاقد است و (حرف ۱۴ از حروف الفبا) یا اینکه من قادر به کشف آن نیستم. خوانندگان محترم این کمبود را بر من خواهند بخشید - مترجم) اگر تنش های خارجی شما را از پای در آورده و شما از تنش های درون نیز آگاه شده اید.

پاسخ خود کار بدن - با استفاده از تکنولوژی یا شگرد شناسی، به شما کمک می کند تا تنش زدائی را زود تر فرا بگیرید. انگاره این پاسخ هم هوشیارانه، و هم ساده است. اگر شما بتوانید مرکز احساس اعمال ناخود آگاه خود را توسعه و تعمیم دهید، می توانید تغییر دادن آن را نیز بیاموزید. در یک آزمایش معمولی پاسخ خود کار گیرنده های حرارت بدن به انگشتان شما متصل می شود و حرارت پوست بدن شما مبدل به یک علامت قابل شنیدن، مثلاً صدای موزون و یکنواخت «بیب بیب» می شود. هر چه بیب بیب، ها تند تر باشد حرارت بالا تر است. کار شما این است که هر چه می توانید سرعت بیب بیب ها را بالا بردن حرارت پوست خود تند تر کنید. صدای یکنواخت دستگاه به گوش ها و مغز شما، خبر از یکی از اعمال بدن شما را می دهد که در شرایط عادی، نا هوشیارانه، خارج از کنترل و خواست شماست. حرارت پوست بدن معیاری است از جریان خون در دستهای شما و آن را با اندازه گیری رگهای کوچک دست شما تشخیص می دهند. دستگاه عصبی اتوماتیک بدن، با منقبض کردن رگها جریان خون را بنظم در می آورد (تأثیر موافق) یا اینکه آنها را متسع و گشاد میکند (تأثیر پاراسمپاتیک). برای آنکه حرارت پوست خود را افزایش دهید لازم است که سیستم اعصاب سمپاتیک بدن خود را آرام و بدون تنش سازید. اگر به شما بگویم که اعصاب خود را آرام کنید یا اینکه بگذارید بیشتر خون در دست های شما جریان یابد، تصور نمی کنم که شما بدانید از کجا باید شروع کنید و جدان آگاه شما راهی برای درک این اعمال ندارد ولی در ترتیبات پاسخ خود کار بدن که در بالا به آن اشاره شد شما به فوریت در می یابید که می توانید بر روی دفعات صدای بیب بیب تأثیر بگذارید و کاری کنید که تند تر بزنند. در عین حال شما نمیدانید که چکار دارید می کنید. در عوض می آموزید که در آن هنگام که تنش را از خود دور می کنید چه احساسی به شما دست می دهد و چگونه می توانید با کنترل اعصاب خود صدای بیب بیب دستگاه را سرعت بخشید. این یاد گیری هم جالب است و هم سرگرم کننده.

جایزه مسابقه سرآمد شدن در پاسخ به تنش زدائی و آرام شدن، خیلی بیش از گرم کردن انگشتان است (اگر چه همین عمل به تنهایی می تواند جایزه نئی کافی برای افرادی باشد که دستان آنان در اثر بیماری «رینود» سرد، و بدون حالت است و در اثر این بیماری بعلت افزایش «تأثیرات موافق» هنگامی که دستها در معرض سرما قرار می گیرند تشنجی موضعی در سرخرگ های آنان ظاهر می شود). بعنوان مثال، وارد آوردن تغییر در تعادل دستگاه عصبی بدون در نظر گرفتن سلطه و نفوذی که قسمت سمپاتیک آن بر بدن دارد تأثیرات دیگری بر روی بدن خواهد گذاشت. میزان طپش قلب را کمتر می کند، فشار خون را پائین می آورد و اعمال گوارشی را بهتر انجام می دهد. شما می توانید روشهای

دیگری از پاسخ های خود کاربرد را بر روی تنش ماهیچه های بدن خود (مانند موارد تنش های مربوط به سردرد یا دندان قروچه کردن که معمولاً بی اختیار هنگامی که انسان خواب است اتفاق می افتد) یا امواج مغزی بکار برید. موارد استعمال این طریقه بسیار است و بیشتر به تصورات درمانگران و تمایل کارآموزانی که آماده برای تمرین اند محدود می شود. هنگامی که آن احساس به شما دست دهد که به حالتی که در طلب آن بودید رسیده اید، کار شما تازه شروع شده است. حالا به خانه برگردید و برای دل خودتان آن کار ها را بدون دخالت ماشین انجام دهید. اگر این کار را بطور منظم و سر وقت انجام ندهید وقت و پول خود را حرام کرده اید زیرا نکته این است که هرچه را یاد می گیرید در زندگی روزانه خود دخالت دهید. بطور ایده آل شما باید روزی پانزده تا بیست دقیقه صرف این تمرین کنید و مرجحاً باید این مدت پس از چند دقیقه تمدد اعصاب تصاعدی، تجسم فکری یا اندیشه کردن باشد تا بدن شما آماده کار گردد.

پاسخ خود کاربرد، بیشتر برای افرادی مؤثر و کاربرد دارد که تنش آنان با شکایت های بدنی شروع شده است و از ماشین و متفرعات آن از قبیل صفحه های عقربه دار، چراغ ها، و صدای بیب و بوب خوششان می آید. من این روش درمانی را به افرادی که میگرن، بیماری فشارخون، نامنظمی جریان نبض، زخم معده، مشکلات حاد روده ای، بیماری های «رینود» و دندان قروچه دارند پیشنهاد می کنم. هم چنین آن را به افرادی که احساس می کنند برای رفع اضطراب و تنش های درون به کمک های خارجی نیاز مندند و از آنکه خود آن را انجام دهند مشکوکند، توصیه می کنم. البته هنگامی که شما به تمرین پاسخ خود کار بدنی پرداخته خودتان هستید که آن را انجام می دهید و لذتی که به شما دست میدهد همین است که شما آن را تشخیص دهید. این روزها پاسخ خود کار امواج مغزی در مؤسساتی که در این کار تخصص دارند در دسترس مردم قرار گرفته است و می تواند تکنیک پر قدرتی باشد که بیماران بوسیله آن حالت هوشیاری خود را تغییر دهند، تمرین اندیشه کردن خود را جلو اندازند و بر مشکلات روان تنی خود فائق آیند.

یک برنامه برجسته و شاخص پاسخ خود کاربردن مرکب از جلساتی است که جمعاً ده ساعت طول میکشد و آن را معمولاً در طول هفته، و مجزاً از یکدیگر تنظیم می کنند. نام مؤسساتی را که به این کار مشغولند می توانید از کتابچه زرد تلفن یا کلینیک های بهداشتی تحصیل نمایید. این طرف و آن طرف سراغ بگیرید و به افرادی که چندان علاقه ای به آنچه شما در طلبش هستید نشان نمی دهند اهمیت ندهید. بعضی از این ویژه گران نیز هستند که آموزش خود را بطور ماشینی و سرسری انجام میدهند و چندان توجهی به احتیاجات افراد ندارند. مواظب آنان نیز باشید.

مراقبه (Meditation) - به زبانی ساده تر معنای آن تمرکز است امری و دستوری. اندیشه کردن بمانند آموزش که بر روی هوشیاری و آگاهی خود تکیه کنیم و آن را بر روی شیئی یا موضوعی متمرکز کنیم. نفس کشیدن، یک جمله یا کلمه ای که آن را در سکوت تکرار کنیم، قطعه یا قطعات منتخبه از کتابی را در دیدگاه فکری خودمان مرور کنیم. محققینی که بر روی این حالات مطالعه کرده اند منافی را که از این راه نصیب انسان می شود به کتابت در آورده اند. نتیجه این بوده است که تفکر سبب می شود که فشارخون آدمی پائین آید، طپش قلب و نبض کمتر شود و علاوه بر سایر علاماتی که دلالت بر آسودگی خیال و تنش زدائی فرد دارد، گردش خون در رگ ها سریعتر شود. معلمین تفکر، معمولاً آن را

برای هدف های بزرگتر دیگری سوای آرامش انسان پیشنهاد می کنند. اینان قول می دهند که تفکر می تواند افکار مشوب و مضطرب را آرام نماید، حداکثر سلامت فیزیکی و فکری فرد را خلق کند، حس کناره گیری و انزوا طلبی در افراد را که ریشه ی اساسی ترس و بیچارگی آنان است زائل کند. هوشیاری و بیداری را در افراد یکپارچه و متحد کند و ما را با بالاترین حد هوشیاری و درک خودمان مرتبط سازد. اینان معتقد اند که تفکر، مغز را باز سازی میکند و اجازه می دهد که ما به عنوان اشرف مخلوقات به حداکثر استعداد انسانی خود برسیم. ضمناً اعتراف می کنند که این کار، عملی است بس مشکل و طولانی. بودائی ها می گویند فکری که تعلیم ندیده است مانند میمون مستی است که زنبور او را گزیده باشد. وحشی، با قدرتی هرز و غیر قانونی و منشأ جمیع ناخشنودی ها.

من خود، به استعداد هائی که در تفکر وجود دارد و نیز تمرینات آن مؤمن و معتقد می ولی آن را به همه کس توصیه نمی کنم که این تمرینات را راهی برای تسکین و آرامش خود بدانند. در درجه اول بسیاری از افرادی وجود دارند که آمادگی برای مراقبه ندارند. اینان، ابتدا باید کاری کنند که رژیم غذایی خود را مرتب کنند یا بهبود بخشند، عادت به تمرین ورزش های مناسب پیدا کنند و بیاموزند چگونه نفس بکشند. بعضی افراد ممکن است به تکنیک های ساده تری برای آرامش و تسکین خود نیاز داشته باشند که با کوشش کمتر فایده ی سریعتری نصیب آنان می سازد. مانند تمرینات مربوط به تنفس که من قبلاً در باره آن صحبت کرده ام. بعضی دیگر از افراد به جنبه منفی ریاضت و به عنوان یکی از اعمال مذهبی، بویزه مشرق زمین، یا خوابیدن بر روی رختخواب پراز میخ و سوزن می اندیشند و آن را برای سرو کیسه کردن هوا خواهان این اعمال در مغرب زمین می دانند.

در حقیقت، همانگونه که تمرین های ورزشی انواع و اقسام دارد، مراقبه نیز انواع مختلفی دارد. بعضی از آنها تمرینات مذهبی است و بعضی دیگر غیر آن. بعضی از آنها مشکل و گیج کننده و بعضی دیگر ساده. اگر شما جداً علاقمندید که آن را بیازمائید، بگردید و نوع راحت و ساده آن را که مناسب حال شماست و با عقاید مذهبی شما تعارض ندارد پیدا کنید. مراقبه، از هر نوعی که باشد باید بطور منظم انجام شود و همه روزه برای مدتی طولانی قبل از آنکه تمرینات شما ثابت شود باید تمرینات را ادامه داد. شما می توانید این تمرینات را به طرق مختلف فرا بگیرید. من به چند نوع آن که جنبه امری و دستوری دارد آشنائی دارم و در آخرین فصل آن ها را برای شما توضیح می دهم. شما، در هر حال می توانید در کلاس هائی که بعضاً در محل هائی است که یوگامی آموزشند ثبت نام کنید یا در کلاس های گروهی که برای مراقبه تشکیل می شود شرکت جوئید. بخاطر داشته باشید که هر شیوه یی از آن را که یاد گرفتید باید آن را تمرین کنید.

شما در هر حالتی که قرار گرفته باشید می توانید مراقبه را انجام دهید. ولی بیشتر روش ها پیشنهاد می کند که باید آن را نشسته و در حالتی که ستون فقرات انسان راست و مستقیم است انجام داد. اگر نتوانید حالتی مناسب و راحت برای این تمرین پیدا کنید، هیچ اشکالی ندارد که آن را در حالت نشسته بر روی صندلی انجام دهید. همه ی وسایل و لوازم مراقبه نیز از قبیل متکا، نیمکت، چهار پایه و بالشتک، در مغازه ها وجود دارد که می توانید آنها را تهیه نمائید. کوشش کنید هر روز بدون استثنا، بین بیست تا سی دقیقه تمرینات را انجام دهید. بهترین زمان برای من اولین کار در هر روز صبح است. اگر گرفتار کارهای روزانه شوم و آن را از دست دهم غیر محتمل است که دیگر آن روز بتوانم تمرین خود را انجام دهم.

معمولاً در آخر روز آنقدر خسته و خواب آلوده ام که حال و حوصله نشستن بر روی زمین را ندارم. با این وجود اگر خودم را مجبور کنم حتی اگر دقایقی چند هم که شده باشد قبل از آنکه به رختخواب روم، باز هم غنیمت است.

بعضی از نوآموزان مراقبه می‌پندارند که هدف از این تمرین‌ها این است که افکار را متوقف کرد. این کار غیر ممکن است. چیزی که شما میخواهید بیاموزید این است که دقت خود را از یک سلسله افکار زنجیره‌ئی که در فکروذکر شما در جریان و تکاپو است برگیرید و به جای آن دقت خود را بر روی شیئی یا موضوعی که برای آن قصد تفکر دارید متمرکز کنید. آنگاه که شما متوجه شدید که دقت شما بر روی پنداره‌ها، شور و احساس‌ها، افکار مربوط به شام یا ناهار یا هر چیز دیگری که تصور کنید سرگردان است، آن را برگردانید و بر روی موضوع متمرکز کنید، قسمت ملال‌آور و کسل‌کننده تفکر همین فرار کردن و بوالهوسی دقت انسان و دوباره بازگرداندن آن بر روی موضوع است.

چنانچه علاقمندید این مبارزه را لمس کنید پیشنهاد می‌کنم از دستان خود برای شمردن دفعات تنفس خود استفاده کنید. این یک شیوه‌ی گول‌زننده و ساده‌ئی است که در تمرین‌های «زن» (۱) از آن استفاده می‌شود. در حالتی راحت در حالی که ستون فقرات خود را مستقیم و صاف گرفته‌اید و سر شما کمی به جلو خم شده است بنشینید. به آرامی چشمان خود را ببندید و چند بار نفس بکشید. سپس بگذارید تنفس بگونه‌ئی طبیعی بدون آنکه تحت تأثیر اراده شما قرار گیرد انجام شود. بطور ایدآل باید بی‌صدا، آرام، ولی عمیق و ریتم آن ممکن است مختلف باشد برای آنکه تمرین را شروع کنید، بمحض آنکه نفس خود را بیرون دادید برای خود بشمارید «یک». دفعه‌ی دیگری که نفس خود را بیرون میدهید، بشمارید «دو»، و همین‌طور ادامه دهید تا به «پنج» برسید. سپس دوره تازه‌ئی را شروع کنید. و با اولین نفسی که بر می‌آورد بشمارید «یک». هیچگاه بیش از پنج بشمارید و فقط زمانی این شمارش را انجام دهید که نفس خود را بیرون می‌دهید. کوشش کنید حد اقل ده دقیقه این نوع ریاضت را تحمل کنید.

شاید مناسب نباشد افرادی که از نقطه نظر روانی نا سالمند بدون سرپرست از این تمرینات استفاده کنند. و الا این تمرینات برای هر فردی که بخواهد خود را منضبط جلوه دهد و متعهد برای آموزش بدنی نماید مانند بازی کودک کان است. راستی! معلمان بودائی همه معتقدند که همه ما از نقطه نظر روانی بیماریم و ریاضت تنها وسیله رفع ناراحتی‌های ماست.

مانترام (۲) - تمرینی است که بگونه‌ئی مداوم لازم است سیلاب‌ها، یا هجا‌های مخصوص، یا کلمات و جملاتی را که سبب یکپارچگی یا تک‌سازی هوشیاری انسان می‌گردد، یا اینکه حالات منفی فکر انسان را خنثی می‌کند، در مغز تکرار کرد. «مانترام»، کلمه‌ئی است در زبان سانسکریت و روش فنی این تمرین در مسلک هندوئیسم، یوگا، و بودائیسم، گوا اینکه در بسیاری از آداب و سنن مغرب زمین نیز وارد شده است، بسیار گرامی و عالی‌قدر است. تکرار یک فورمول شفاهی، راهی است برای تمرکز ذهن جولانگر آدمی و خنثی نمودن آسیب‌هایی که به بدن و مغز وی به علت هجوم افکاری که اضطراب،

پیشانی، و ناخشنودی‌ها را برای وی بیار آورده، وارد آمده است. شما می‌توانید بعضی از مزایای این تمرین را با تکرار نمودن هر چیزی که میخواهد باشد بدست آورید. «آرامش، آرامش، آرامش، آرامش... یا اینکه «آسمان آبی رنگ است... یا «هر روز از روز قبل حال من بهتری شود، هر روز از روز قبل حال من بهتری شود...»

حال اگر شما نام مقدس یا فورمولی روحانی از عرف و عادت، یا کتابی دینی برگزینید و آنرا تکرار کنید چه بسا این کلمات یا جملات نیروی بیشتری به شما بدهد و شما هم در سلک میلیونها مردمی قرار بگیرید که در طیف هوشیاری خود این کلمات را تکرار می‌کنند.

در هندوستان یک معلم مذهبی، ماترام واحدی را به یکی از شاگردان خود میدهد که تنها وی باید از آن استفاده کند و شاگرد متعهد است که آن را برای دیگران افشا نکند ولی بعضی از ماترام‌های مشهوری وجود دارد که عقیده‌ی کلی بر آن است که این ماترام هانیروی دگرگون‌کننده مخصوصی بر روی هوشیاری انسان‌ها دارد. ذیلاً تعدادی از آنها را برای شما می‌نویسم:

راما، راما، راما (نام خداوند به زبان هندی)

اوم مانی پادم هوم (فورمولی بودائی که اشاره به «جواهری که در نیلوفر آبی رنگ قلب وجود دارد» میکند. و منظور نشانه‌ی از روشنفکری است).

ای عیسی مسیح، پسر خداوند، بمارحمت عنایت فرما... (این نوع دعائی است که ارتودوکس‌های شرق طبق عادات سنتی خود میخوانند).

درود بر مریم که پراز فیض وبرکت است... (دعائی که کاتولیک‌های رومی میخوانند).

الله اکبر، الله اکبر، الله اکبر،... (خداوند بزرگ است... به شیوه مسلمانان)

شما بیسروئل آدونای الوهنو آدونای اهود... (ای کلیمی: گوش بده، اوه اسرائیل، ارباب ما خداوند است، و این ارباب یکی است).

تکرار یک ماترام، یک کانون عدسی مساعدی را برای مغز فراهم می‌آورد. این یک روش فنی قابل حمل است که به آموزش و وسائل نیاز ندارد و در تحت هر شرایطی که باشد شما می‌توانید از آن استفاده نمائید. حتی اگر بهنگام رانندگی مجبور به احتیاط‌های لازم باشید. یا اینکه لازم باشد ماشینی را به راه اندازید و یا اینکه سرگرم کارهای پرخطری باشید که نیاز به توجه ودقت مداوم داشته باشد. ماترام، مخصوصاً برای افرادی که افکار مضطرب و پریشان داشته باشند و این آشفتگی و تلاطم افکار مانع از آرامش، تمرکز فکری و بخواب رفتن آنان است، مفید است. توصیه میکنم آن را آزمایش کنید.

هیپنوتراپی - یا معالجه بیماری‌ها بوسیله خواب مغناطیسی. نامی است که در دوره معاصره خواب رفتن در اثر تلقین داده اند و طی چندسال گذشته جماعتی له و علیه آن سر و صدا بر اه انداخته اند. اخیراً به عنوان روشی مفید برای تسکین و آرامش مورد قبول قرار گرفته است. همچنین می‌تواند در کنترل درد و یا کنترل عادات از قبیل سیگار کشیدن یا پرخوری نقشی اساسی بازی کند. در حقیقت استفاده از خلسه و هیپنوتراپی بمنظور تأثیر گذاردن بر روی ضمیر ناخود آگاه انسان و از طریق آن بر سایر سیستم‌های تنظیم کننده بدن، بسیاری از کاربرد های بالقوه برای معالجه بیماری‌های مختلف در خود نهفته دارد ولی تنها

معدودی از ویزه گران خواب مغناطیسی هستند که حاضر دناز این طریق، یعنی از طریق خواب مغناطیسی، با بیماری فیزیکی این نوع بیماران دست و پنجه نرم کنند. بیشتر آنان خود را محدود به کنترل درد، تنش و عادات بیماری دانند.

ویزه گران خواب مغناطیسی، شما را بحال خلسه و خواب مغناطیسی در نمی آورند. تنها کاری که می کنند این است که اوضاع و احوال را طوری مساعد می سازند که احتمال ورود شما به آن حالت را زیادتر میکنند که این خود قسمتی از مخزن طبیعی هوشیاری انسان است. در حدود بیست درصد جمعیت، ظرفیت زیادی برای بیهوشی دارند. این افراد تحت تأثیر هیپنوتیزم ممکن است بخوابی عمیق فرو روند و پس از آنکه بیدار شدند هیچ چیز بخاطر نداشته باشند. بیست درصد دیگر از مردم ممکن است در برابر بیهوشی ظرفیت کمی داشته باشند و چه بسا در برابر ویزه گران خواب مغناطیسی اصلاً عکس العملی از خود نشان ندهند. بقیه ی ما در محلی بین این دو خط قرار می گیریم.

تأکید می کنم که حالت هیپنوتیزم یکی از استعداد های نهانی شماست. زیرا بسیاری از مردم از آن واهمه دارند که در برابر یک ویزه گر هیپنوتیزم کنترل خود را از دست دهند و کار هائی انجام دهند که هیچوقت در شرایط عادی آن کارها از آنان سر نمی زند. به بیان مشابه دیگری از این ترس و واهمه، فلسفه یوگا، ادعای کند که هیپنوتیزم خطرناک است زیرا که اراده انسان را ناتوان و ضعیف می کند. من بعضاً بیماران خودم را نزد ویزه گران خواب مغناطیسی می فرستم ولی قبلاً به آنان هشدار می دهم که از اینکه کنترل خودشان را در یک درمان موفقیت آمیز از دست دهند ترس بخود راه ندهند. از طرف دیگر به آنان اصرار می ورزم که به هیچ وجه گرد این کار نگردند مگر آنکه صد درصد مطمئن باشند که انجام این آزمایش ناراحتی های بعدی برای آنان نخواهد داشت. و سرانجام، همانگونه که در موارد پاسخ خود کار بدن نیز توصیه می کنم، ورود و شرکت در این برنامه بستگی به تصمیم و اراده آنان دارد ولی چنانچه جواب مثبت بود، باید خود را متعهد کنند تمرین ها را بطور مداوم انجام دهند. معنی این کار این است که باید همه روزه بین پانزده تا بیست دقیقه کنار بگذارند تا احساسی که لازمه کار است به آنان دست دهد و بر روی پنداره هائی که از ویزه گرفرا خواهند گرفت وقت خود را متمرکز سازند. بهترین چیزی که خواب مغناطیسی به شما میدهد حس تشخیصی است که شما احساس میکنید فارغ البال و باز، شده اید.

معالجه از طریق خواب مغناطیسی برای افرادی مفید است که تصور می کنند اینان عقیده و نظری درباره فارغ البال شدن ندارند. عبارت دیگر، نمی دانند آرامش چه معنی می دهد؟ یا این که برای افرادی مفید است که بیماری آنان منشأ روانی و اضطراب و تشویش دارد. چند جلسه از درمان بوسیله خواب مغناطیسی میتواند به شما بیاموزد که برای پیشرفت درونی خودتان به چه طریق باید به تجسم فکری بپردازید و به شما کمک می کند تا تمرینات ریاضتی خود را شروع کنید.

داروهای مخدر- بسیاری از مردم از دارو ها و مواد مخدر استفاده می کنند تا آرام و فارغ البال گردند ولی این مواد مؤثر تریبی خطر تر از روش هائی که من قبلاً برای شما توضیح دادم نیست. الکل، یکی از معمولی ترین مخدری است که برای این منظور مصرف می شود. فقط فکر کنید که چند نفر در پایان یک روز کار برای آن که خود را وارها نند مشروبات الکلی مصرف می نمایند. راجع به الکل در فصل دیگر صحبت می کنم و از تأثیر تخدیری آن بر روی بدن و بسیاری علت های دیگر که نباید آن را بطور مداوم و غیر قاعده

مصرف نمود پرده برمی دارم. چنانچه شما معتقدید که مصرف الکل به شما آرامش می بخشد، احتمالاً جزو گروه معتادان آن خواهید شد.

پزشکان عمومی، میلیون ها نسخه برای داروهای مسکن بدست بیماران خود می دهند. بیشتر این داروهای مسکن مانند الکل، دزم سازو عامل کاهش دهنده فعالیت های بدنی است که بر اعمال مغز انسان تأثیر می گذارد و خطر بالقوه اعتیاد را بدنبال

دارد. معمولی ترین و رایج ترین آنها «بنزودیازپین» (۱) ها هستند. خانواده ئی بسیار معروف که اعضای آن والیوم، لیبریوم، زانا کس، و آتیوان است. بعقیده من کلیه این داروها خطرناک اند. بیشتر پزشکانی که آنها را تجویز می کنند بیشتر بیمارانی که آنها را مصرف می نمایند از تأثیرات و خطرات آنها بر روی بیماران بی خبرند. اعتیاد به مصرف داروهای این خانواده، یکی از خطرناک ترین و مشکل ترین اعتیادی است که باید با آن مقابله کرد.

من، هیچگاه تا کنون این داروهای مسکن را تجویز نکرده ام ولی چند نوع ماده طبیعی دیگر وجود دارد که آنها را به بیماران خود توصیه کرده ام. نعنا، و بابونه معطر، دو گیاهی هستند که در حد اعتدال آرامش بخشند. شما هر چقدر دلتان می خواهد می توانید از دم کرده این دو بنوشید. کمی قوی تر از آنها گل ساعت (۲) است که محصول درختی است بنام (*Passiflora incarnata*) که در نواحی امریکای جنوبی میروید. تنتور گل ساعت در مغازه هائی که گل و گیاه می فروشند موجود است. میزانی که از آن باید مصرف نمود یک قطره تنتور در یک لیتر آب است که بر حسب احتیاج چهار بار در روز باید مصرف شود. شما می توانید کپسول آن را بدست آورید. یک یا دو کپسول را بر حسب ضرورت بین یک تا چهار بار در روز می توانید مصرف کنید. گل ساعت داروی مسکن نیست. بخاطر داشته باشید که مواد آرام بخشی که من به آنها اشاره کرده ام نمی توانند برای روشهای فنی که در این فصل به آنها اشاره کردم جانشین گردند. از آنها فقط به عنوان کمک برای تسکین می توانید استفاده کنید ولی هنوز لازم است شما زحمت بکشید و بیاموزید که چگونه می توان تأثیر فشارهای خارجی بر روی بدن را خنثی کرد.

بدیهی است که استراحت و خواب کافی احتیاجات اولیه ئی هستند که برای کمال مطلوب سلامت انسان لازم است. بعضی افراد حتی هنگامی که در تعطیلات و مرخصی بسر می برند استراحت نمی کنند. همواره ناراحتی ها، علائق واضطراب های خود را همراه می برند. و باز دوباره برمی گردیم به نقطه ئی که ما نیاز به آموزش داریم تا راه آرامش و سکون را بیاموزد. حال، هر نوع ورزشی که میخواهد باشد و در این فصل به آن اشاره شده است. فلسفه یوگا میگوید که خواب بدون رؤیا و خواب دیدن، حد اعلائی هوشیاری است که فقط ما از آن بی اطلاعیم. هنوز معلوم نیست چرا ما به خوابیدن احتیاج داریم. عقیده ئی که گفته می شود هنگام خواب، بدن خود را سرمست میکند و باز زامی شود با موازین پزشکی جور در نمی آید و جزو حقایق مسلم پزشکی نیست.

بعضی از بیماران من ادعا می کنند که خوب نمی خوابند و همیشه تقریباً علت این کار تنش های روانی است. یک فکر مضطرب و پریشان نمی گذارد شما براحتی بخواب روید و شمارا قبل از آنکه به حد کافی خوابیده باشید بیدار میکند. پزشکان بسیاری از داروهای خواب آور برای بیماران خود تجویز می کنند که همه آنها دزم ساز، کم و بیش رابطه دار با

الکل، وچنانچه بطور منظم از آنها استفاده شود همه اعتیاد آورو خطرنا کند. من، کوشش میکنم مردم را از این داروها دور نگاه دارم. تنها اجازه استعمال این داروها از نقطه نظر من وقتی باید داده شود که مدت آن کوتاه باشد. مثلاً خواب آقای زید به علت درگذشت یکی از اعضای فامیل برهم خورده، یا اینکه در اثر مسافرت از قاره ئی به قاره دیگر خواب از چشمان عمرو، پریده است و باید به وی کمک کرد.

فصل هفتم

عادات

«عادت»، «تکیه داشتن معنوی یا احساسی»، «وجود معتاد کننده» - همه‌ی اینها اصطلاحاتی است که این روزها زیاد بکار برده می‌شود. در هر یک از شهرهای امریکا برنامه‌هایی دوازده ساعته تنظیم نموده‌اند که شرح حال مدل‌هایی که با استعاره، نام الکلی بر خود گذاشته‌اند به نمایش می‌گذارند. در این برنامه‌ها بنوع کمک‌هایی که در اختیار افرادی که به اضطراب کوکائین، مواد مخدر، و ماری‌جوانا مصرف می‌کنند، یا اینکه بالا جبارقمار می‌کنند، یا در دام عشق اسیر می‌شوند، یا به امور جنسی می‌پردازند، یا غذا مصرف می‌نمایند، اشاره می‌شود (جالب است! بنظر می‌رسد ملتی شده‌ایم که معتادان همه در آن جمعند - نویسنده کتاب). در حقیقت ما گره‌ئی از اعتیادات هستیم. زیرا عادت، مشکل اصلی ابناء بشر است و تمام مردان و زنان دنیا بنحوی از انحاء آن را تجربه کرده‌اند. من، با اصطلاح «وجود معتاد کننده» مخالفم مگر آنکه این اصطلاح به همه اطلاق شود. تنها علتی که مانمی توانیم به آن جنبه عام داده‌و آن را دنیا گیر بدانیم این است که بعضی از رفتارها و خلیقات عادت کننده مانند پول در آوردن، نوشیدن قهوه، عاشق شدن، تمرینات ورزشی داشتن، و کار کردن اجباری، از نقطه نظر اجتماعی مذموم نیست و توجه کسی را نیز بخود جلب نمی‌کند.

اعتیاد یک مشکل روانی یا داروشناسی نیست و نمی‌توان آن را با روش‌های روان‌شناسی یا داروشناسی حل کرد. به ریشه آن که بنگریم یک علاقه روحی است زیرا بیانگر یک کوشش به غلط راهنمایی شده‌ئی است تا انسان به آنچه می‌خواهد برساند و بر روی تکامل درون وارضای نفس خود تجربه کند.

برای چه ما فکر می‌کنیم به چیزی احتیاج داریم که احساس کنیم قانع وراضی شده‌ایم؟ یک باریکه دیگر پیتزا، یک تکه شوکولات، یک سیگار، یک نوشابه، یک چرت خواب، یک کسی که دوستان بدارد، یک مالکیت دیگر؟ اینها سئوالات مشکلی است. کوشش میکنم در آخر این فصل از کتاب به آنها پاسخ دهم.

چون عادت در عمق هر یک از شالوده‌های انسانیت ما ریشه دوانیده است، عوض کردن این رفتاری که به صورت عادت درآمده است آنقدرها ساده نیست. برای بعضی از ما ممکن است کاری در سراسر عمر باشد. نقشه اصلی برای سلامت زیستن آن است که انسان پای بند عادت نباشد. اگر نمی‌توانیم طبیعت معتادانه خود را تغییر دهیم، حداقل کاری کنیم که آنها را به سمتی سوق دهیم که زیان کمتری برای ما داشته باشد و بعنوان مثال، کسی که به سیگار کشیدن معتاد بوده و کشیدن آن را متوقف نموده و حالا به صورت معتاد تمرینی درآمده است، به او نمی‌توان کمتر از یک معتاد نمره داد ولی سالم تر از یک معتاد است.

بسیاری از اعتیاد‌هایی که معروف و همه گیرند و کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند مزاحم برای سلامت انسان است. پزشکان اغلب این عادات را نادیده می‌گیرند و از اینکه بیماران خود را راهنمایی کنند تا راه خودشان را تغییر دهند و حتی اگر قسمت عمده بیماری با این تغییر روش، یا مسیر، بهبودی می‌یابد، قصور می‌ورزند. در این فصل من به سه نوع از عادات و رفتارهایی که برای کنترل آنها لازم است بعضی از چیزها را یاد بگیرد اشاره می‌کنم، خوردن بطور اجبار، اعتیاد به استعمال مواد مخدر مجاز و قانونی (الکل، تنباکو،

توتون و کافئین) و اعمال جنسی اضطرابی.

اعتیاد به غذا

ترک عادت غذا خوردن اجباری بسیار مشکل تر از اعتیاد به مواد مخدر است. شما احتیاج به داروهای مخدر ندارید ولی ناگزیر به غذا خوردنید.

مطالعه و درمان نا راحتی های ناشیه از غذا خوردن، در حال حاضر رشته داغی از دارو های درمانگاهی است. هنگامی که من در مدرسه درس می خواندم بیماری «پر خوری سیر نشدنی» حالتی بسیار نادر بود. امروزه آنقدر عمومیت پیدا کرده است که در بعضی از جوامع انسانی (مثلاً کالج دختران) بعنوان رفتاری مورد پسند و عادی در آمده است. در حقیقت آنچه پزشکان آن را «خوردن نامنظم» می نامند در یک طرف طیف مشکلاتی که مردم با خوراک دارند قرار گرفته است. بسیاری از مردمی که من آنها را می شناسم و بسیاری از بیمارانی که به مطب من می آیند اگر معاینه پزشکی شوند نمی توان تشخیص داد که مشکلات خوردن نامنظم دارند. معهداً این مشکل را دارند که باید خوراک خوردن خود را محدود بمقداری کنند که بدنشان به آن نیاز دارد. این مشکل، در حد لایتنهای بخود، شکل و فورم می گیرد.

مردی که در دهه سوم حیات خود بود برای مشورت بامن درباره بهتر زندگی کردن و سالم بودن نزد من آمد. از سلامت کامل برخوردار بود و فقط می خواست نظر مرا از دیدگاه پزشکی درباره ی روش و سبک زندگی خود بمنظور اتخاذ تدابیر احتیاطی بداند. من این نوع مراجعات را تشویق می کنم و آرزو مندم بیشتر مردم قبل از آنکه دچار بیماری شوند برای این منظور به سراغ من بیایند. این مرد، در سمت خود بعنوان بازرگان کالا در شیکاگو کار میکرد و شغلی بود که لازمه آن پرکاری، تهییج، واضطراب بود. خوب غذا میخورد، عادات خوبی برای تمرین های ورزشی داشت، استراحت و فارغ البالی نیز داشت و سلامت وی در معرض خطر نبود. می گفت که خودش را دوست دارد، زندگی خودش را می پسندد و تنها یک رفتار عجیب و غریب دارد که او را آزار می دهد.

روزهائی که در بازار «یک معامله ی بزرگ ریسکی» انجام می دهد - که معمولاً با مقدار معتنا بهی ضرر همراه است - و اگر این کار را نکند پکرو خود را نا ائمن احساس میکند، در راه مراجعت به خانه از مغازه آشنای خود یک پرس استیک بزرگ می خرد، بعد از آن یک بطری ود کا، عصاره گوجه فرنگی و چیپس نمک سود، و راهی منزل می شود. به مجرد ورود به آپارتمان خود استیک ها را ریز ریز خرد میکند، روی صندلی محبوب خود می نشیند و سپس تمام گوشت خام استیک را مصرف میکند و در لابلای آن قلمپ قلمپ ود کا و عصاره گوجه فرنگی و سیب زمینی سرخ شده به درون می فرستد. خودش می گفت میدانند که این کاروی فوق العاده و عجیب است ولی تجربه به وی نشان داده است که احساس می کند نیروی خود را دوباره به دست آورده است. از این نگران بود که نکند این برنامه به سلامت وی لطمه وارد آورد

به او گفتم نگران موضوع، حداقل در مورد وارد آوردن صدمات فیزیکی به بدن خود نباشد. من توصیه نمی کنم که شما گوشت خام استیک باود کامیل کنید. کاری که این شخص می کرد یک عیاشی گاه و بیگاهی بود که با وجنات و عادات طبیعی وی مغایرت داشت. مشکل اصلی این بود که این شخص برای آنکه راحت باشد به خوراک خوردن اجباری روی آورده بود و طوری آن استیک خام را می خورد که خودش از رفتار خود در

شگفت بود. به وی توصیه کردم روش های دیگری را برای کیفور شدن بررسی نماید. خانم دیگری که وکیل دعاوی و در دهه چهارم حیات خود بود می گفت به نوع مخصوصی از بستنی های وانیل دار عشق می ورزد و به عنوان بهترین غذائی که می شناسد مقدار بسیار زیادی از آن را می خورد. هیچوقت نشده است که کمتر از یک چهارم گالون بستنی را در یک نشست بخورد و بعضی اوقات نیز به نیم گالون و یک گالون کامل نیز رسیده است. عجب این است که وی بستنی را در یکی از کمد های تاریک منزلش می خورد و هنگامی که داستان را برای من تعریف می کرد کوشش داشت آن را شمرده بیان کند و حتی حالات خود را از ابتدا تا انتها برای من تشریح نماید. می گفت که این کار به «قهقرا برگشتن» و «بچگانه» است. و استنباط وی این بود که این کار وی، رابه دورانی بازمی گرداند که شیر خوار بوده است. یعنی دورانی که این شیر برای وی به منزله پادزهری بوده است برای کلیه اضطراب ها و ناایمن بودن هائی که در دنیای خارج برای وی وجود داشته است. خوردن بستنی زیاد احتمالاً برای شما بسیار بد تر از خوردن شام اتفاقی از طریق خوردن گوشت استیک نا پخته وود کاست. زیرا بستنی معده شما را به صورت انباری از چربی های اشباع شده، شکر، و کالری در خواهد آورد.

بعضی از افراد قدرت عبور از جلوی مغازه های قنادی را بدون آنکه یکی دو تا شیرینی یا کلوچه نخزند ندارند. بعضی دیگر نمی توانند بدون خوردن بادام زمینی، چیپس و کلوچه شب را بسر آرند. و بهر حال بعضی از آنان وقت و نیروی خود را صرف تهیه، و مصرف غذاهای غنی و پرزرق و برق دار می کنند. آنان که به اجبار خوراکی می خورند، غذا به بدن خود نمی رسانند. اینان کوشش دارند که به روح خود غذا برسانند. تهی گاهی را که در درون خود که خالی مانده است پر کنند و هر زمان احساس پر شدن به آنان دست داد مشکل آنان حل می شود. تمام! غذائی تواند این کارها را برای ما انجام دهد. تنها می تواند ما را بطور موقت اقناع کند، لذت دهد و از نظر احساس، دل شاد سازد. اگر شما به تحمل خوردن زیاد اندیشه کنید، می توانید خوش بینانه به آن نگاه کنید ولی چنانچه خوردن برای شما به صورت عادت در آمده باشد مغز شما حتی قادر نیست که به لحظه ی حاضر فکر کند. انتظار لقمه بعدی را دارد و به فکر آن است که پس از این خوراکی، دیگر چه باید خورد. با این ترتیب حتی احساس لذتی که از تجربه برای شما حاصل شده است به عقب کشیده می شود و اشتیاق به خوردن غذا افزون می گردد. بسیار بسیار مشکل است که این عادات و روش ها را بالاخص در فرهنگی که از غذا تجلیل می کند و آن را به انواع و اقسام آماده و در دسترس مشتاقان قرار می دهد، عوض نمود.

اغتیاد به غذا سر سخت، لجوج، و در برابر درمان مقاوم است. از طرفی می تواند تهدیدی جدی برای سلامت انسان باشد زیرا هم یکی از اصول عمده فربهی است و هم این که مردم را به طرف غذاهائی که ریسک مبتلا شدن به امراض قلبی و سرطان را زیاد می کند سوق می دهد.

احتمال این که یکی از غذاهائی شما می خورید برای شما به صورت عادت در آمده باشد وجود دارنده برای اجابت نیاز های بدنی شما بل، برای آن که اشتیاق های احساسی و روحانی خودتان را تسکین داده باشید. ذیلاً بعضی پیشنهاداتی را که به شما کمک می کند سلامت خود را محافظت کنید برای شما می نویسم:

- راهنمای تغذیه که در فصل ۱ و ۲ آمده است مطالعه کنید. کوشش کنید از این دستورات پیروی کنید حتی اگر هنگامی که گرسنه نیستید غذا می خورید. حتی اگر مشغول عیاشی هستید.

- مخصوصاً محتویات چربی غذاهائی را که می خورید یاد بگیرید و کوشش کنید همواره غذاهای کم چربی مصرف کنید (این چربی ها نباید بیش از ۳۰ درصد پروتئین در غذائی باشد که می خورید). مخصوصاً هنگامی که اجباراً غذا می خورید. یک بستنی میوه یخ زده، سالم تر از بستنی تهیه شده از شیر یا خامه است.

- تمرین کنید تمام دقت خود را به تجاربی که از احساس خوردن دارید معطوف نمایید. بر روی مزه، بو، و محتویات غذائی که مصرف می نمائید متمرکز شوید. اجازه ندهید که افکار شما سرگردان گردد و انتظار داشته باشد که لقمه دیگری منتظر شماست. باید آن را گاز بزنند. یا اینکه یک قلم دیگر ماده ی غذائی میل نماید.

- یک برنامه ورزش سنگین منظم برای خود ترتیب دهید. سی دقیقه در روز و پنج روز در هفته تا به شما کمک کند کالری های زائد بدن را بسوزانید.

- چنانچه قادر به کنترل خوردن غذای اجباری نیستید به دنبال کمک بگردید. بلا فاصله به مجمع زیاده خوران بی نام و نشان به پیوندید. با یک مشاور و متخصص در مدیریت غذائی مشورت نمائید. از خواب مغناطیسی کمک بگیرید. بیشتر وقت خود را با افرادی بگذرانید که در رابطه بهتری با غذاها هستند. بخاطر داشته باشید که شما تنها نیستید

اعتیاد به مواد مخدر مجاز

الکل، یکی از قوی ترین و تخدیر کننده ترین ماده رایج و معمول برای مغز انسان است. داروی «مشکل و نا مطبوعی» است. حتی از هروئین، کوکائین، ال.اس.دی. و هر داروی غیر قانونی دیگری که تصور کنید بد تر است. متأسفانه فرهنگ جامعه امروزی ما استعمال الکل را تشویق و ترغیب می کند و به غلط این فکر باطل را در اذهان مردم رسوخ داده است که به اندازه داروهای غیر مجاز، خطرناک نمی باشد.

هر از گاهی گزارشی از یک گروه تحقیق منتشر می شود که نوشیدن مشروبات الکلی بمقدار کم، به سلامت انسان کمک می کند. اغلب این تحقیق ها هوشیارانه، یا نا هوشیارانه، یکطرفه است. بعنوان مثال، مطالعاتی که اخیراً در کانادا صورت گرفته بوده این نتیجه می رسد که افرادی که بین یک تا دو بطر آبجو در روز می نوشند، کمتر از افرادی که هیچ نمی نوشند دچار بیماری می شوند. بودجه این مطالعه و تحقیق را شرکت آبجو سازی کانادا تأمین کرده بود. حتی در مواقعی که این نوع وابستگی ها و علائق شخصی در بین نباشد، افرادی که مطالعه و تحقیق را بعهده گرفته اند مانند سایر افراد در فرهنگ ما احتمالاً خود جزو مصرف کنندگان مشروبات الکلی هستند. این استعمال کنندگان مسکرات خود احتیاجی نا خود آگاهانه در به حق جلوه دادن آن چیزی دارند که خود آن را مصرف می نمایند. جز سرم های نمودار چربی به علت افزایش HDL (۱) در کلسترول، بیشتر منافع بهداشتی الکل، مزایائی است که این ماده در آرامش و تسکین دارد و به همین علت است که بیشتر افراد آن را می نوشند تا اضطراب و پریشانی آنان از بین برود. اثرات مفید این احساس آرامش و سکون صوری، به سادگی می تواند تأثیر مستقیم الکل بر بدن را که زهر

آگین است تحت الشعاع قرار دهد. الکل، برای اعصاب و سلول های کبدی انسان زهر آگین است و سبب تحریک و سوزش قسمت فوقانی دستگاه گوارش و سیستم ادرار انسان می شود. در زنان، ممکن است یک فاکتور مشخص و بارز در سرطان سینه باشد. اگر آنانکه مشروب خوران معتدل نامیده می شوند بتوانند یاد بگیرند که از راه های دیگری آرامش و تسکین را به خود باز گردانند، حالشان بهتر از امروز خواهد بود.

من، خودم غیر الکی نیستم. در موارد نادر یک بطر آبجو، کمی عرق ساکی، و شاید یک قلم چیززی از آن قوی ترمی نوشم. ولی از شراب و لیکور در طبخ غذا برای افزودن طعم و عطربه آن استفاده می کنم. به طور کلی از این که الکل بر روی فکر و بدنم تأثیر گذارد خوشم نمی آید. هنگامی که بیماران به من می گویند که بعضاً در شرایط خاص اجتماعی مشروب می نوشند اعتراض نمی کنم ولی بیماری که اظهار می کند هر روز سری به خمره می زند، یا اینکه پیمانته های کوچک علاج وی رانمی کند و بهترین شیوه رفع تنش برای او مصرف الکل است، آن وقت است که باید منتظر سخنرانی من در باره مضرات الکل باشد. بسیار ساده است که شما برای حس خوب زیستن به الکل متکی شوید و باز ساده است که در طول زمانی که آن را مصرف می کنید از نقطه نظر فیزیکی به آن معتاد شوید. اگر عقیده شما این باشد که الکل تنش زد است و اضطراب انسان را کنترل می کند، حتماً این اتفاق خواهد افتاد. زیرا الکل به شما نمی آموزد که آن حالات را چگونه باید تغییر دهید و شما چاره نئی جز آن ندارید که به نوشیدن آن جنبه استمرار دهید. اعتیاد به الکل بیماری های متعددی را به دنبال خواهد داشت و صدماتی که به کبد و سیستم اعصاب بدن وارد می سازد غیر قابل اصلاح است.

بیشتر پزشکان قادرند معتاد شده ی به الکل را تشخیص دهند و او را راهنمایی کنند تا برای درمان خود فوراً اقدام نماید. ولی معدودی از آنان هستند که به افرادی که موسمی به الکل عادت کرده اند، هشدار دهند، یا آنکه نتیجه این مشروب خواری معمولی و اجتماعی را برای آنان تشریح نمایند. من پیشنهادات زیر را دارم:

x - بهترین راهی که می توانید خود را از خطرات الکل دور نگاه دارید این است که هر روز آن را ننوشید. افرادی که به من می گویند هر شب با شام خود شراب می نوشند یا اینکه هر روز یک بطر آبجو، یا یک لیوان مشروب مخلوط بعد از پایان کار می نوشند، همه، همان راهنمایی را از زبان من می شنوند. «بخودتان در هر هفته دو سه روز برای نخوردن الکل استراحت دهید».

x - به الکل، بعنوان زایل کننده اصلی اضطراب و تنش اعتماد نداشته باشید. از منابع وجودی خودتان از قبیل کنترل تنفس، یوگا، ریاضت، یا شیوه های دیگری که در فصل ششم از آن ها یاد شد، برای رفع تنش استفاده کنید.

x - چنانچه به بیماری های کبدی مبتلا هستید، اشکالات رفع ادرار دارید، پروستات شما متورم است، زخم معده دارید، یا اینکه مشکلات قسمت فوقانی گوارشی (مری، معده، روده اثنی عشر) یا هر نوع بیماری عصبی و روانی که دارید، مشروب نخورید.

x - هیچگاه با معده خالی مشروب نخورید. این کار برای مخاط های معده زیان آور است.

x - الکل، ویتامین های «ب» بدن مخصوصاً ویتامین «ب ۱» که به آن «تیامین» می

گویند می سوزاند. اگر مشروب می خورید یک قرص ویتامین «ب کمپلکس مکمل» به اضافه مقداری تیامین (۱۰۰ میلی گرم) در روزهایی که الکل مصرف می نمائید بخورید. این کار سیستم اعصاب شما را کنترل می کند زیرا تجربه نشان داده است که بیشتر صدمات وارده به اعصاب در الکی ها قسمتی از آن مربوط به کمبود تیامین است.

x- نوشابه های الکی که از برچسب چسباندن بر روی فرآورده ها در امریکا معاف شده است احتمالاً مواد اضافی زیان آور است. شراب، معمولاً با ماده حفاظت کننده سولفایت آغشته است که محتملاً سبب تشدید حملات آسم، میگرن، و بعضی از بازتاب های آلرژیک دیگر می شود. بهترین آبجو ها را از مالت جو، آب، مخمر، و رازک می سازند. ولی بیشتر آبجو هایی که در بازار موجود است حاوی انواع مواد خام دیگر است. لیکور، احتمالاً بارنگ های مصنوعی مختلف ممزوج است. کوشش کنید نوع مرغوب آنها را که در آگهی ها به خالص بودن آنها اشاره شده است خریداری نمائید.

x- الکل، کالری دارد و همان کاری را انجام می دهد که هیدرو کربور ها. ولی بدن نمی تواند انرژی الکل را در خود نگاه دارد. باید فوراً آن را بسوزاند. در نتیجه، کالری غذایی که شما مصرف می کنید در همان لحظه تبدیل به چربی می شود زیرا بدن متمایل به این کار است. اگر شما بر آنید که وزن بدن خود را کم کنید، حذف الکل کار شما را بسیار ساده می کند.

x- اگر به آن نتیجه رسیدید که نمی توانید بر روی مصرف الکل خود کنترل داشته باشید، از سازمان یا جمعیتی که برای این کارها بوجود آمده است، یا از کارشناسان حرفه ای که در این رشته تخصص دارند کمک بگیرید.

توتون- به صورت سیگار، معتاد کننده ترین ماده مخدر در جهان است. حتی قدرت

اعتیاد آن بیش از هروئین است. دو شاخص عمده بر این ادعا موجود است:

نیروی دارویی نیکوتین یکی از قوی ترین تحریک کننده های است که تا کنون شناخته شده است و کار آئی تدخین بهترین وسیله برای تحویل ماده مخدر به بدن. ماده مخدر را خیلی بهتر از تزریق در سیاهرگ ها به مغز می رساند. تقریباً افرادی که تدخین می کنند معتادند و شکستن این اعتیاد بسیار مشکل است. کشیدن سیگار بزرگترین مشکل عمومی و بهداشتی در امریکا است زیرا که این عادت تنها علت قابل پیشگیری بسیاری از بیماری ها است و به مقدار بسیار زیاد، جدی ترین مشکل سوء استفاده از ماده مخدر در اجتماع امروزی ماست. بهترین دفاع علیه تأثیرات زیان بار توتون این است که هیچوقت آن را مصرف نکنید. اعتیاد سریعی که انسان به آن پیدا میکند ارزش آزمایش کردن ندارد. همه افراد سیگاری به سرطان ریه و اتساع ریوی (آمفیزم) دچار نمی شوند. بعضی از آنان با شروع کار، دستگاه تنفسی سالم و قوی دارند و بعضی دیگر اصولاً استعداد های مختلفی در برابر داروهای زیان آور دارند. با این وجود، توتون بسیاری از سیستم های بدن را می آزارد و بیمار شدن دستگاه تنفسی تنها نتیجه ممکن از این اعتیاد است. امکان دیگری که وجود دارد این است که فرد معتاد، مبتلا به سرطان مئانه، سرگردن شود و ریسک ابتلا به بیماری سرطان خون نیز در او تقویت گردد. در صورتی که شما مبتلا، یا وابسته به مرض قند هستید، قرص های پیش گیری از حاملگی مصرف می نمائید، یا اینکه مشکلات قلبی و سرخرگ ها را دارید، یا از مجاری ادرار و پروستات رنج می برید، وضع گوارشی نامساعدی دارید، سابقه سرطان در خانواده دارید، فشار خون شما بالاست، حمله ناگهانی

به شما دست می‌دهد، یا در خانواده شما امراض قلبی سابقه دارد، دخانیات برای شما خطرناک است.

سیگار دست دوم، یا سیگار نیمه کاره کشیدن، سلامت افراد غیرسیگاری را به خطر می‌اندازد. دودی که از ته سیگار خارج می‌شود در مقام مقایسه با دودی که بوسیله‌ی بازدم، از ریه خارج می‌شود، به این سبب که از صافی یا فیلتر سیگار نگذشته است بیشتر خطرناک است. چنانچه شما اجبار دارید که با سیگاری‌ها کار، یا زندگی کنید خود را با فیلترهای «HEPA» که این اجزاء زیان بار موجود در هوا را تصفیه می‌کند (فصل چهارم کتاب) مجهز نمایید. همچنین به جمعیت‌هایی که با کشیدن سیگار در مجامع عمومی، سینماها، رستوران‌ها، کارگاه‌ها، مخالفت می‌کنند پیوندید تا بلکه بیش از این درباره سیگار ومحسنات آن تبلیغ نکنند.

دراوائل قرن بیستم، کشیدن سیگار فتح باب شد و حتی بعنوان ماده‌ی که سبب بیداری فکرا انسان، کارآئی و آرامش بخشیدن به او مورد تشویق قرار گرفت. درحقیقت یکی از نکاتی که برله سیگار اقامه می‌شود، جنبه موقتی بودن آن و رها شدن انسان از تنش‌های درونی است. متأسفانه بیست دقیقه پس از کشیدن آخرین سیگار، تنش، قوی تر از قبل دوباره بازمی‌گردد. مغز دوباره در طلب نیکوتین است. صرفنظر از این منفعت جزئی، توتون هیچ نفعی دربر ندارد. هیچ کس بر سر این موضوع که کشیدن سیگار در حد اعتدال برای سلامت انسان مفید است، جروبحث نمی‌کند.

نیکوتین به شدت رگهای خونی در سراسر بدن را منقبض می‌کند و مزاحم گردش خون در مغز و قسمت‌های انتهائی آن است. قلب را تحریک می‌کند، فشار خون را بالا می‌برد، سبب تحریک و پریشانی دستگاه گوارشی می‌شود و بالاخره سبب تحریک و جراحت مجاری ادراری می‌گردد. اعتیاد به نیکوتین سبب ابقای عادت به توتون و سیگار می‌شود ولی توتون علاوه بر نیکوتین، بسیاری از اجزاء دیگر در خود نهفته دارد که آنها نیز برای بدن زیان بار است. تدخین توتون، یکی از غنی‌ترین منابع تولید مواد سرطان‌زا است.

سیگارهای به اصطلاح پادزهر دار از طریق فیلتر مخصوص یا سیگارهایی که دارای نیکوتین کمتر هستند هیچ مزیتی بر سایر سیگارها ندارند. افرادی که علاقه به سیگار کشیدن دارند تعداد بیشتری از آنها را دود می‌کنند یا اینکه پیک عمیق تری به سیگار می‌زنند تا به اندازه‌ی که مغز آنان در طلب نیکوتین است خواسته‌اش را ارضاء کند. پپ و سیگار برگ چنانچه دود آنها بلعیده نشود سبب سرطان ریه و اتساع ریه‌ها نمی‌شود ولی به مقدار زیاد خطر سرطان‌های از راه دهان را تشدید می‌کند. سیگارهای بدون دود (که قبلاً به آن‌ها انقیه می‌گفتند) و تنباکوی جویدنی که این روزها جوانها و بازی‌کنان بیس بال آن را در دهان خود می‌گذارند، همان اثرات را دارد.

آنقدر من به شدت از خطرات توتون بر سلامت افراد متعصبم که حاضر نیستم بیمارانی سیگاری را بپذیرم مگر آنکه خود را متعهد سازند که آن را ترک خواهند نمود. برنامه‌های بسیار زیادی برای ترک سیگار وجود دارد تا به مردم کمک شود از شر آن راحت شوند. از طب سوزنی و خواب مغناطیسی گرفته تا حمایت گروهی. ولی هیچیک از آنها کاری قابل اعتماد برای معتادان انجام نمی‌دهند. بیشتر ترک کنندگان موفق سیگار افرادی بوده‌اند که خودشان پس از یک یا چند بار کوشش ناموفق، بالاخره طلسم را شکسته و بیشتر آنان بطور کامل کشیدن سیگار را متوقف کرده‌اند. اگر دوباره کشیدن سیگار را شروع

کردید دل سرد نشوید. آنچه به حساب می آید اراده و کوشش شماست. برای هر بار که مصمم به رها کردن عادت شدید امتیاز می گیرید. بالاخره روزی می رسد که سرچشمه همت و پایداری شما برای کوشش بعدی پرومالا مال می شود که این کوشش آخرین تلاش شما در شکستن سد سکندر است.

x- تمرین های تنفسی که قبلاً به آنها اشاره شد از یاد نبرید. شما را بر آن می دارد که سیگار را ترک کنید و به شما کمک می کند اشتیاق به کشیدن سیگار از فکر و ذکر شما بیرون رود.

x- چنانچه شما در حال حاضر سیگاری هستید یا ظرف ده سال گذشته زمانی به کشیدن سیگار مبتلا بوده اید، از ویتامین های باز دارنده ترکیب اکسیژن با سایر اجسام (ویتامین سی، وئی) و مواد معدنی استفاده کنید. این ویتامین ها تا حدی، تغییراتی را که در لنت های تنفسی به علت کشیدن سیگار بوجود آمده است بی اثر می سازد و انسان را در برابر سرطان ریه حمایت می نماید. همچنین کوشش کنید بر میزان مصرف منابع « کاروتن ها» از قبیل هویج، سیب زمینی شیرین، کدوی زرد و سبزیجاتی که برگ های بزرگ دارند بیفزایید. این مواد که ارتباط با ویتامین «آ» دارند ممکن است حمایت بیشتری به شما بدهند.

x- هیچگاه الکل و سیگار را با هم مخلوط نکنید. اگر مشروب می خورید سیگار نکشید. هر دوی این مواد خطر گسترش سرطان دهان، گلو، و مری را افزون می کنند. معهذاً خطر بالقوه سرطان زائی مخلوطی از این ها که یاد شد، بیشتر از یکی از آنهاست.

قهوه- ماده مخدر قوی دیگری است. ماده ئی که نا آگاهانه میلیون ها مردم آن را مصرف می کنند. از هر ماده دیگری که منشأ کافئینی دارد قوی تر است و همان است که بیشتر از همه سبب تحریک شدن بدن می شود و همان است که انسان ها به آن معتاد می شوند. من، می توانم حدس بزنم که هشتاد درصد افرادی که قهوه می نوشند به آن معتادند. این اعتیاد فیزیکی است و چنانچه نوشیدن آن بطور ناگهانی متوقف شود بازتاب بسیار نامساعدی بر روی بدن دارد. ذیلاً بعضی از مختصات اعتیاد به قهوه را برای شما تشریح می کنم:

- این ماده مخدر هر روز مخصوصاً صبح ها مصرف می شود. روزی نیست که بدون قهوه بگذرد. مقداری که مصرف می شود فاکتوری نیست که بتوان بر روی آن حکم صادر کرد. من اعتیاد حقیقی را در افرادی یافته ام که روزانه فقط یک فنجان قهوه می نوشیده اند.

- بدون نوشیدن قهوه بامدادی، نوشنده آن نمی تواند کار کند. مغز و اعضای بدن وی کند کار می کند، زود رنج است و نیروی تمرکز ندارد.

- برای دفع، به نوشیدن قهوه نیازمند است.

- گردش نیرو در بدن وی بوسیله قهوه کنترل می شود: اوائل بامداد با نوشیدن قهوه کیفور می شود و هر چه ساعت به پیش می رود کند می شود و رخت در ساعات آخر بعد از ظهر به وی غلبه میکند.

- چنانچه برای یک مدت بیست و چهار ساعته، یاسی و شش ساعته قهوه ننوشد اثرات آن در بدنش ظاهر می شود: رخت، تحریک، طپش مشخص قلب، و سردردی که پس از یک مدت کوتاه شدید تر می شود، همه از عوارض آن است. استفراغ دل بهم خوردگی نیز

از اثرات اینکار است. چنانچه فرد استفاده کننده مقداری کافئین از هر نوعی که باشد مصرف کند این عوارض ظرف یک مدت سی و شش ساعته، یا هفتاد و دو ساعته از بین می رود.

چون فرهنگ ما بر نوشیدن قهوه مهر تأیید زده است و استعمال آن را تشویق می نماید، بیشتر معتادان خود نمی دانند که از یک داروی مخدر استفاده می کنند چه رسد به ماده قوی تر از آن که می تواند بر بیشتر سیستم های بدن تأثیر گذارد. چون اغلب پزشکان خود از نوشندگان قهوه اند، از اینکه متوجه شوند که این ماده برای چه کاری درست شده است و اثر آن بر بدن انسان چیست؟ غفلت می ورزند، یا اینکه تأمل کنند و در مغز خود مرور نمایند که ممکن است این معجون علت العلل بعضی از مشکلات پزشکی باشد. در پیش روی خود مجله ئی را می بینم که از طرف سازمان قلب امریکا تحت عنوان «من چه چیزی باید در قهوه خود بریزم؟» منتشر شده است. داستان مردی بنام «لاری» را شرح می دهد که در مورد کلسترول بسیار کنجکاو است. لاری، هر روز بین «۴ تا ۵ فنجان قهوه می نوشد و در هر فنجان یک قاشق شیراز هر نوع آن که باشد می ریزد». مجله، سپس، به زیان هائی که از شیر یا کرم عاید انسان می شود سخن می گوید و پیمی کند که از شیر بدون چربی برای اینکار استفاده شود. ظاهراً سازمان قلب امریکا این نوع اعتیادها، یعنی نوشیدن قهوه را طبیعی میدانند و چیزی نیست که مورد علاقه کنجکاوانه، وزیر ریزبین پزشکی به آن نگریسته شود. در حقیقت قهوه، به تنهایی میتواند سهم بسزائی در بالا بردن کلسترول خون و افزودن خطرات امراض قلبی داشته باشد.

پرونده های من پر است از شفا یافتگانی که مدتهای مدید با عوارض قهوه مبارزه کرده اند. به بعضی از آنها اشاره میکنم:

بانوئی ۳۳ ساله، وکیل دعاوی، نزد من آمد. از عفونت مجاری ادرار که ظرف دوازده سال گذشته آن را با خود داشت شکایت داشت. از پزشکان بطور کلی خوشش نمی آمد و در همان اول جلسه به من گفت که مدت ها طول کشیده است تا خودش راقانع کرده است برای دریافت کمک به من مراجعه کند. مشکل وی از تکرر ادرار و فوریت دفع آن شروع شده بود و هر چه به پیش می رفته، بدتر می شده است. شروع کرده بود با پزشکان مشورت کند ولی هیچیک از آنان مسئله ئی غیر عادی نیافته بودند. بهر حال، این پزشکان دوره هائی از آنتی بیوتیک برای وی تجویز نموده بودند و برای سیستم ادرار وی نیز از دارو های بیهوش کننده استفاده نموده بودند. هنگامی که به نتیجه ئی از این نوع درمان ها نرسیده بودند پزشکان، وی را به منزله بیماری بدقلق قلمداد نموده بودند که همه مشکلاتش در سرش است. از این عمل پزشکان متنفر و منزجر گردیده و تصمیم گرفته بود خود درمانی را شروع کند تا اینکه بالاخره مشکل ادرار او را از پا در آورده بود. باید پزشک تازه ئی دست و پا میکرد. ظرف مدت دوازده سال گذشته بیست و دو مختلف را دیده بود و مرض خود را برای آنان تشریح کرده بود و سرانجام تجاربی که از این ویزیت ها عاید وی شده بود بی فایده و عبث بوده است.

پس از گذشت چند سال عوارض جدیدی در بدن وی ظاهر شده بود و به هنگام آمیزش جنسی این درد در زندگی زناشویی وی اخلاص بوجود آورده بود و باز علت آن کشف نشده بود. پس از شکایات ممتدی که از درد های درون داشت به سالون جراحی مجاری ادرار رهنمون شده بود. عمل جراحی نیز دردناک بوده است و هم گران. و نه تنها باری از دوش

وی برنداشته بود بلکه دو مشکل جدید نیز برای وی به ارمغان آورده بود: در اثر این عمل، به عدم کفّ نفس (هرزمان سرفه، یا عطسه میگرداز او ادرار خارج می شد) دچار شده بود و به هنگام خاتمه دفع، ادرار هنوز هم به صورت چکه چکه از وی خارج می شده است. هنگامی که به مطب من رسیده بود کفّرش از هر چه پزشک و بیمارستان است درآمده بود.

از این خانم پرسیدم ظرف ۱۲ سال گذشته که ماجراها بروی گذشته است چه اتفاقاتی در زندگی وی حادث شده است؟ دوازده سال مدت کمی نیست!! خانه اش را ترک کرده بود تا به کالج رود، دوره تحصیلی فشرده ئی را انتخاب کرده بود که به مدرسه حقوق ختم می شد. همه کارهای عادی و روزمره اش عوض شده بود. غذا خوردنش غیر منظم شده بود، شب ها تا دیروقت مطالعه می کرده و شروع به نوشیدن قهوه نموده است. بلافاصله گوشه های من با شنیدن این جمله آخرتیز شد و از او خواستم شرح بیشتری راجع به نوشیدن قهوه بدهد. می گفت: هر روز بطور منظم یک یا دو فنجان قهوه که در فکروی چیز مهمی نبوده می نوشیده است. از روزی که این کار را شروع کرده بود، روزی نبوده است که بدون قهوه سپری کند. هیچوقت بیش از دو فنجان قهوه ننوشیده است زیرا اگر چنین میکرد دستهایش شروع به لرزش میکرد و به دنبال آن مبتلا به اسهال می شده است. همه این اطلاعات به من میگفت که این خانم نسبت به تأثیر این داروی مخدر بسیار حساس است.

لرزش دستها و اسهال دو عارضه مخصوص تخدیر به وسیله کافئین است که بر روی اعصاب و سیستم گوارشی بدن تأثیر میگذارد. این خانم ظاهراً نمی دانسته است که سیستم ادرار، مخصوصاً در زنان هدف مشترک دیگری است. به او گفتم نوشیدن قهوه را بلافاصله باید قطع کند. النهایه چون این توقف با عکس العمل مواجه خواهد بود بهتر است صبر کند تا تعطیل آخر هفته که احتمالاً سه روز از محل کار خود به دور است. به او گفتم باید منتظر سردرد باشد که در این صورت از اسپرین یا قرص دیگری که بدون کافئین باشد استفاده نماید. به او مقداری گیاه دادم که مفید به حال مجاری ادرار بود و آنها را التیام می بخشید. پیشنهاد کردم تمرین های مربوط به تجسم فکری را انجام دهد.

بار دیگر که با این خانم صحبت کردم آن فردی نبود که قبلاً اورا دیده بودم. بمن می گفت که اشتیاق به نوشیدن قهوه تا سه روز با وی بوده است و از شدت این میل در شگفت. همه عوارض ادراری وی ناپدید شده و دیگر بازنگشته بود. همچنین اظهار می نمود که میزان اضطراب و پریشان حالی وی نود درصد کاهش یافته بود و این جمله را نیز بر زبان راند «که من توقع نداشتم دوباره حالت اشتیاق در امور جنسی را در خود احساس کنم». سپس پرسید «چگونه است که بیست نفر پزشک طی مدت دوازده سال نتوانسته بودند به او بگویند که علت مشکلات وی قهوه بوده است؟».

اینهم داستانی دیگر: مردی چهل ساله که به عنوان کارشناس فلز کاری در یک کارخانه معدنی کار میکرد برای ملاقات به مطب من آمد. علت ملاقات این بود که به قول خودش به «سردرد های بد» دچار شده و از آن رنج می برد. آنطور که می گفت ظرف بیست و چهار سال گذشته سردرد ها با وی بوده است. ولی در این اواخر همه روز سرش درد میکرد. سردرد این شخص طپش نیز داشت. و برای رفع آن از «اکسیدرین»، داروئی که در امریکا زیاد مصرف دارد، استفاده میکرد. برای هر بار سردرد دو قرص اکسیدرین می بلعید و هر روز دوبار سرش درد می گرفت. هر روز یک یا دو فنجان قهوه هم می نوشیده

است. پزشکان قادر به رفع سردرد وی نبوده اند و این او را خرابه او گفته بودند که لازم است یک دوره کامل آزمایشات عصبی از وی بعمل آید تا تشخیص دهند علت درد چیست؟

درد طپش شریان های سر، ناشی از اتساع مویرگهای کوچک در مغز است. کافئین، این مویرگها را منقبض می کند (در حقیقت از قهوه می توان برای درمان فوری سردردهای عروقی استفاده کرد ولی این روش برای افرادی که به قهوه معتاد شده اند مفید نیست). در اعتیاد به قهوه شریان ها دائماً در معرض فشارهای منقبض کننده قرار دارند و برای آنکه جواب این کار را بدهند کوشش می کنند تا متسع شوند (بهمین علت است که سردردهای شدید شریانی علت اصلی عارضه ی اصلی متوقف کردن قهوه است). هر سردرد شریانی که با اکسیدرین التیام پیدا کند و نه با آسپرین، باید آن را سردرد ناشیه از قهوه دانست زیرا اکسیدرین حاوی کافئین است. به این آقا گفتم باید نوشیدن قهوه را مادام که زنده است از دستور غذایی خود حذف کند و طبق معمول فورمول خودم را که شامل (استراحت، تمدد اعصاب، حوصله، خوردن آسپرین معمولی که مخصوص سردرد است) به او دادم.

از مطب من بیرون رفت و آخر هفته بعد تلفن کرد تا نتیجه کار را به من گزارش کند. «محشر بود»، «فکر میکنم بالاخره پس از بیست سال، موفق به ریشه کن کردن این سردرد لعنتی شدم». بهترین طریقی که ممکن بود رهایی از مرض را توصیف کرده ام بود. از آن روز بعد دیگر سردرد نداشته است.

داستان دیگر: خانمی پنجاه ساله که از اسهال ظرف شش ماه گذشته رنج می برد با من مشورت کرد. این اسهال، بدون درد بود و بنظر می رسید که ارتباطی با غذای وی نداشت. سابقه مسافرتی نداشت و می گفت این او را خرابه هیچوجه تنش واضطراب نداشته است و هیچ عارضه دیگری در وجودش جز اضطرابی که برای سلامت خود دارد، وجود ندارد. سلامت جسمانی او بسیار عالی بود، خوب غذا می خورد، بطور مرتب ورزش میکرد و عادات خوبی نیز داشت. جز اینکه هر روز چهار فنجان قهوه می نوشید.

پس از ابتلا به اسهال طی چهارده روز گذشته ابتدا به پزشک خانواده خود مراجعه کرده بود و نامبرده نیز داروئی برای وی تجویز کرده بود که نه تنها در کنترل اسهال این خانم مؤثر و ثمر بخش نبوده است بلکه عوارض ناراحت کننده جنبی دیگری بدنبال داشته است. دارو را متوقف کرده بود و به ملاقات یک «متخصص درمان بطور طبیعی» (۱) رفته بود. به وی

گفته بود مصرف شیر را متوقف کند، شکر نخورد و از روش درمانی Homeopathic استفاده نموده بود. اسهال هنوز ثابت و پابرجا بود. دوباره نزد پزشک خانواده مراجعت نموده بود که این بار تعدادی آزمایش های پزشکی انجام داده بود و گویا نتیجه ی همه آنها طبیعی بود با این وجود بوی گفته بود که احتمال وجود انگل در معده و روده وی هست و یک دوره «فلازیل» داروئی که جانوران تک سلولی یا آمیب ها را میکشد به این خانم خورانده بود. باز تغییری در اسهال بوجود نیامده بود. این بار این خانم در کمال اکراه راهی مطب یک کارشناس معده شده بود که آزمایش های مختلفی از بیمار

۱- Naturopathy - مداوای بیماری ها بدون دارو ۲- معالجه بیماری ها از طریق تجویز داروئی در افراد سالم علائم مشخصه آن بیماری را بوجود می آورند.

بعمل آورده بود که شامل قسمت فوقانی و تحتانی روده (GI) نیز بوده است. چون اینها همه کافی نبوده است با دستگاه اشعه ایکس تعدادی فیلم گرفته بودند و آزمایش (Zigmoidoscopy) نیز بعمل آورده بودند. نتیجه کلی این بوده است که هیچ علتی اساسی و بنیادی که مربوط به اندام های بیمار باشد وجود ندارد که مسبب اسهال او باشد. همین طور که این خانم داستان خود را تعریف می نمود ناراحتی وی زیاد ترمی شد و بالاخره اشکش سرازیر شد و گفت «حالا دیگر فکر میکنم که دستگاه گوارش من بدرد نمیخورد. از چهار روز قبل که به اینجا آمده ام به بیوست گرفتار شده ام». به شنیدن این کلمات گوش های من حیاتی تازه یافت. میدانستم که در مجتمع ما خبری از نوشیدنی های کافئین دار نبود. پرسیدم مگر شما اینجا قهوه هم خورده اید؟ نخیر! وبعد گفت: از هنگامی که من به این محل رفت و آمد میکنم قهوه نخورده ام. آیا سردرد نیز داشته اید؟ بله! باید هم داشته باشد. در حقیقت طی دو روز گذشته سردرد وحشتناکی داشته ولی تصور میکرده است که به علت تمرین هائی است که انجام میدهد. برای او تشریح کردم که علت اسهال وی عوارض مسمومیتی است که نوشیدن قهوه برای وی بارمغان می آورد. هیچ اشکال دیگری ندارد. بدون مصرف این ماده مدتی زمان لازم است تا روده وی آهنگ طبیعی خود را باز یابد. توصیه کردم هر چه میتواند آب بنوشد و اطمینان داشته باشد سلامت خود را باز خواهد یافت.

به شما اطمینان میدهم همه ی این فصل کتاب را می توانم از داستان هائی از این مقوله پرکنم که بیماران، حالت مشابه و حادثه تری از این نوع داشته و این عوارض، هم بیماران را پریشان حال و مستأصل، و هم پزشکان را گیج و مغشوش کرده است. همه این درد سرها هنگامی که مصرف این ماده متوقف شد، از بین رفته است.

احتیاط هائی که من در مورد قهوه بعمل می آورم به شرح زیر است:

- قهوه، مخدری است بسیار قوی. اگر مصرف آن می تواند منجر به تحریکات و اثرات مفیدی در بدن شما شود و آن را دوست میدارید، هر از گاهی بنوشید. چنانچه هر روز آن را مصرف میکنید احتمال بیشتری برای معتاد شدن به آن خواهید داشت.

- چنانچه شما حالات زیر: میگرن، لرزش، تپش، تشویش، دلواپسی، مرض بیخوابی، تپش قلب، بیماری های قلبی، یا اینکه در خانواده شما سابقه این کار هست، کلاستروپول خون شما بالاست، فشار خون دارید، هر نوع راحتی های معدی / روده ئی، مشکل ادارار، مشکلات پروستاتی، ناراحتی های تصلب بافت در پستان، عوارض قبل از قاعدگی (PMS)، سردرد در اثر تنش، یا سابقه حمله ناگهانی، دارید، قهوه نخورید. چنانچه باردار هستید یا در نظر دارید باردار شوید بخاطر داشته باشید که امکان دارد قهوه، خطر سقط جنین را تشدید کند.

- اگر شما دلائل خاصی دارید که قهوه نخورید از نوشیدن قهوه ئی که کافئین آن را گرفته اند و قهوه بدون کافئین معروف شده است نیز احتراز کنید. اینکار بیهوده است. علاوه بر مقدار کمی کافئین، حاوی سایر موادی است که در دانه های قهوه موجود است که ممکن است سبب تحریک اعصاب، مخاط های معدی / روده ئی، و سیستم قلب و ادارار گردد. این گفته بالاخص در باره فرآورده هائی که فراشد آنها با آب بوده است، یا اینکه از نقطه نظر ایمنی، حلال های مصرف شده در آنها کلاً خارج نشده است (که در هر

مورد ممکن است هنوز بقیایا، یا تفاله های مواد شیمیائی در آنها موجود باشد)، صادق است.

- رفع اعتیاد به قهوه در مقام مقایسه با الکل و توتون ساده است. هیچ وقت تصمیم به شکستن اعتیاد نگیرید مگر آنکه سه روز تعطیل در پیش رو داشته باشید. از این نظر سه روز را پیشنهاد میکنم که بهتر است هیچ نوع مسئولیت، تقاضا یا کارهایی که مستلزم صرف فکر و نیرو است نداشته باشید. ترتیبی دهید که خود را از همه این درد سرهای حیات برهانید و راحت باشید. آماده باشید که ضمن نداشتن نیرو در بدن، چهل و هشت ساعت، تا هفتاد و دو ساعت با سردرد مبارزه کنید و هیچ نوع خوراکی که اثراتی از کافئین در آن موجود باشد مصرف نکنید.

- بسیاری از مکمل های قهوه در داروخانه ها و فروشگاه های فروش مواد غذایی موجود است. این نوع فرآورده ها از دانه های برشته شده، ریشه ها، میوه ی تیره درختان بلوط و سایر دانه های بدون خطر تهیه شده است. از این فرآورده ها مصرف نمائید یا اینکه از چای بدون کافئین بجای عادتی که آن را به کنار گذاشته اید استفاده کنید.

- سایر نوشیدنی های کافئین دار- که شامل چای، کولا، و سایر سوداها و دو نوشابه عجیب و غریب و خوش رنگ بنام های «یربا» و «گارانا» محصول امریکای جنوبی، می شود. اعتیاد به نوشیدن چای در امریکای شمالی نادر است ولی در فرهنگ بعضی دیگر از قسمت های جهان (ایرلند، انگلستان، و قسمت های آسیا) معمول و متداول است. کافئین چای بسیار کمتر از قهوه است و خیلی زیاد تر از قهوه دارای ماده مخدری بنام «تئوفیلین» است که در شرایط عادی از نوع خالص آن برای معالجه آسم استفاده می شود. اثرات بد آن عبارت است از: عصبانیت، یا از کوره در رفتن، بیخوابی، دلواپسی، و افزایش ریتم قلب و غیره.

چای، حاوی تئین است که مزه ئی تلخ، کاسد و دبش، دارد. مخصوصاً اگر مدتی از دم کشیدن آن گذشته باشد. تئین سبب تحریک مخاط های اعضای فوقانی دستگاه گوارش می شود و مسئول موارد روز افزون سرطان های دهان ناشی از کرم خوردگی دندان ها، مری و معده در بعضی از افراد نوشنده ی چای می باشد. شیر، تئین موجود در چای را خنثی میکند و انسان را از خطراتی که برشمردیم مصون میدارد. چنانچه شما بیش از دو لیوان چای در روز می نوشید مقداری شیر به آن اضافه کنید. چای، که کافئین آن را گرفته باشند بیجان است و میتواند جانشین خوبی برای چای معمولی باشد. در هر حال، در مورد «چای گیاهی» تجارتنی، هشدار باشید که اینها همان چای معمولی کافئین داری است که با گیاهان متعدد مخلوط شده است. بهتر است برچسب آن را مطالعه کنید که آیا حقیقتاً چای بدون کافئین دارید می نوشید؟

تبلیغی که اخیراً در باره مزایای بهداشتی چای سبز زاپونی میکنند مشعر بر آن است که این چای محتوی دسته های مختلفی از ترکیبات است که به آن «کاتچین» گفته می شود و این کاتچین ها در فرآورد دم کشیدن چای از بین میروند و چیزی که باقی میماند همان چای سیاه معمولی است. کاتچین ها مقدار بسیار زیادی پادزهر سرطانی دارند و ممکن است میزان کلسترول خون را پائین بیاورند. چنانچه شما مایل باشید از چای بدون کافئین مصرف نمائید، بنظر میرسد سالم ترین آن چای سبز زاپونی باشد.

اعتیاد به نوشابه های غیرالکلی کافئین دار چه شکر دار، و چه بی شکر آن، این روزها

بسیار رایج شده است و بسیاری از مردم آنقدر از این نوشابه‌ها می‌نوشند تا تأثیرات منفی و زیان بار ماده مخدر را تجربه کنند. دانه‌های کولا که بومی افریقا است تحریک کننده‌ی است با منبغی سرشار از کافئین. در نوشابه‌های کولا، مقدار بسیار کمی از این دانه وارد می‌شود ولی به این تنها اکتفا نمی‌شود و کافئین‌های از نوع دیگر نیز از منابع دیگر به آن تزریق می‌شود. کودکان، به سبب شیرینی این نوشیدنی‌ها و طعم مطبوعی که دارند آنها را دوست دارند. چنانچه شما از نوشیدنی‌های مارک کولا مصرف می‌کنید نوع بدون کافئین آنرا در صورت امکان خریداری نمائید مگر آنکه شما نیز بدن‌بال تحریک کننده‌ها باشید. بخاطر داشته باشید که سودهای کافئین دار ماده‌های مخدر است و نه «نوشابه غیرالکلی».

«یربامته» و «گارانا»، گیاهانی حاوی کافئین هستند که در اغلب فروشگاه‌های مواد غذایی، فروشندگان گیاهان داروئی و بقالی‌های شیک و مدرن به فروش میرسد.

«یربامته» را در کیسه‌های کوچک مانند کیسه‌های چای، یا غیر کیسه‌ئی به عنوان چای می‌فروشند. گارینا به عنوان یک جزء یا عامل ترکیب شونده در بعضی از مخلوط‌های چای بکار برده می‌شود و جداگانه نیز به صورت پودرهای بسته بندی شده یا غیر آن، یا به صورت کپسول، به فروش میرسد. هر دوی این مواد را به دروغ، بعنوان غیر محرک و غیر کافئین دار به مردم عرضه می‌کنند.

شو کولات- ماده ئی است استثنائی زیرا هم بعنوان ماده غذایی وهم تخدیر کننده از آن استفاده می‌شود. مقدار بسیار کمی کافئین در آن به کار رفته است ولی به مقدار بسیار زیاد حاوی «تئوبرومین» است که عضونزدیک همان خانواده است با همان تأثیرات. معمولاً همه بر آن باورند که از شو کولات برای معطر کردن دسر ها استفاده می‌شود یا اینکه میتوان رأساً از طعم و مزه لذیذ آن بعنوان یک ماده تهدید کننده لذت برد ولی نکته پنهان در مورد این معجون آنست که در خلق و خوی و مشرب انسان مؤثر است و از طرفی تأثیر بسیار زیادی بر روی بدن و فکر انسان داشته و مطمئناً اعتیاد آور نیز هست. تئوبرومین، به تنهایی نمیتواند بار مسئولیت شو کولات را بردوش کشد زیرا اعتیاد به خوردن شو کولات با سایر اشکال تحریک کننده‌ها متفاوت است. بیشتر شو کولات خور ها خانم‌ها هستند و بسیاری از آنان قبل از آنکه مورد تاخت و تاز قاعدگی قرار گیرند به خوردن آن اشتیاق فراوان نشان میدهند. خانم‌هایی که با شو کولات رابطه ئی به صورت اعتیاد پیدا می‌کنند معمولاً به صورتی غیر قابل کنترل و بوالهوسانه از شو کولات استفاده می‌نمایند و همواره عنوان می‌کنند که شو کولات یک ماده تنش زای فوری برای آنان است. دلیلی وجود ندارد که بگوئیم تأثیری که «تئوبرومین» بر روی مردان می‌گذارد متفاوت با زنان است. زمانی بود که من موارد اعتیاد به شو کولات را جمع آوری می‌کردم. دو نمونه از آن را برای شما می‌نویسم:

خانمی سوئسی، بیست و هشت ساله که به عنوان معاون یک دانشکده در امریکا انجام وظیفه مینمود علاقمند بود راجع به عادات خوراکی خود با من مشورت نماید. هر روز این خانم یک، یا دو پاوند شو کولات تیره رنگ سوئسی می‌خورد. بعضی اوقات تنها چیزی بود که او می‌خورد. شو کولات را به عنوان «غذائی سالم و بهداشتی» تلقی کرده بود و تصور میکرد بدون شو کولات بیمار می‌شود. ورزش کار نیز بود. اسکی باز بود و کوله بار بر پشت خودش می‌بست. فربه و گوشت آلود نیز نبود. تنها مشکلی که این اعتیاد برای وی بوجود

آورده بود نگرانش از روزی بود که به عللی شوکولات در دسترس وی قرار نگیرد. به شوکولات های امریکائی علاقه نداشت و میگفت تنها یکی دو نوع شوکولات های سویسی است که برای سرحال نگاهداشتن وی مفید است. آنقدر این خانم نسبت به احساس راحت بودن علاقمند بود که هنگامی که به امریکا برای کار کردن آمده بود، تنها لباس هائی که تن کرده بود با خود به همراه داشت. چمدان مسافرتی اش پر از شوکولات بوده است.

خانم پنجاه و سه ساله ئی که سه سال قبل دوران یائسه گی وی شروع شده بود به من میگفت که هیچگاه جز در سالهای اخیر به شوکولات علاقه نداشته است و آن هم از زمانی شروع شده بود که متخصص بیماری های زنان شروع به جایگزین نمودن هورمون در بدن وی نموده بوده است. سه هفته در هر ماه استروژن مصرف مینموده و روز بعد هورمون های مربوط به قبل از دوره حاملگی، یا «Progesterone». بنا بر اظهارات وی «بعضی اوقات در روز هائی که این دارو مصرف مینموده است اشتیاق دیوانه واری به شوکولات پیدا مینموده است، در حدی که مثلاً او اواسط شب بایدا از خواب بیدار می شده و سوار بر اتوموبیل، بدنبال فروشگاهی می گشته است که شوکولات میفروخته است تا خودش را اقناع کند. میگفت که تا بحال چنین اتفاقاتی در زندگی من حادث نشده بود. سرانجام به متخصص بیماری های زنان مراجعه کردم تا از وی پیرسم آیا این هوس من ارتباطی به هورمون ندارد؟ خنده ئی نمود و عقیده مرا احقانه خواند و من هم از این سؤال مزخرف خود خجل شدم. به او اطمینان دادم که احق نیست زیرا چنین داستانی را دو بانوی دیگر برای من تعریف کرده بودند.

تا کنون تحقیقات کمی درباره شوکولات صورت گرفته است. اخیراً دانشمندان آلمانی نشان داده اند که عادت و رفتار شوکولات جوئی در موش خرماها و موش ها را میتوان با خوراندن داروهائی که تأثیرات تخدیری را خنثی مینماید از بین برد. این کشف دانشمندان بر آن دلالت دارد که سیستم «اندروفین» (۱) در این کار دخالت دارد. حدس من بر این است که شوکولات حاوی بسیاری از موادی است که انسان را سرحال می آورد و اعتیاد به آن بسیار پیچیده و بغرنج است. چون شوکولات حاوی مقدار بسیار زیادی چربی و شکر است حتی اگر تحریک کننده اعصاب هم نباشد (که هست) خود را داخل در دسته غذاهای اجباری که انسان آنها را میخورد مینماید.

پیشنهادات من درباره شوکولات بشرح زیر است:

- چنانچه مبتلا به میگرن، بیماری سفت شدن بافت های پستان، PMS (عوارض قبل از قاعدگی) هستید یا اینکه نوسان حالات مغزی دارید شوکولات نخورید.
- مشکلات برای بعضی افراد تحریک کننده است. به تأثیر آن بر روی حوصله و سردماغ بودن خود، دوران انرژی در بدن، و نحوه ی خواب خود توجه داشته باشید.
- شوکولات پرار کالری و چربی است. مواظب تأثیر آن بر روی برنامه غذایی خود تان باشید.

- اگر چه چربی کا کائو ممکن است آنقدرها برای قلب و رگها در مقام مقایسه با سایر

چربی های اشباع شده زیان بخش نباشد معهداً احتمال آنکه در نوع ارزان قیمت شوکولات از چربی های ناسالم از قبیل چربی نارگیل و خرما استفاده شود وجود دارد. در هر حال، به برچسب آنها توجه داشته باشید و اگر چنین باشد آنها را نخرید. پودر کاکائوی خالص چربی اش کم است ولی عطر و طعم شوکولاتی آن زیاد است. برای ساختن دسر شوکولاتی از آن استفاده کنید تا حس اشتیاق شما به شوکولات را اقلان نماید.

- بعضی از خانم ها که قادر به کنترل سرمستی و نشاط شوکولات خوردن نیستند گزارش کرده اند که مکمل های مینزیوم به آنها کمک نموده است. کوشش داشته باشید ۳۰۰ میلی گرم مینزیوم، دوبار در روز بخورید.

اگر خوردن شوکولات شما را سر حال می آورد به عنوان جایزه به خودتان برای رفتار های خوبی که داشته اید آن را تقدیم کنید. خوردن شوکولات خوب، آگاهانه و هراز گاهی، راه سالمی برای سرپوش گذاردن بر روی اشتیاق است.

بطور کلی، مواظب مقدار کافئینی که در یک روز مصرف میکنید باشید. بخاطر داشته باشید که کافئین جزء لاینفک بسیاری از نسخه ها، و در دسترس دارو فروشان برای عرضه نمودن به مشتری است. اگر شما این قرآورد هارا مصرف می کنید و همچنین قهوه، چای شوکولات هم میخورید ممکن است خیلی بیشتر از آنچه تصور می کنید از این داروی مخدر مصرف مینمائید.

عادات جنسی

انجام اعمال جنسی به صورت اجبار و اضطراب مشکلی نامرئی در اجتماع امروزی ماست زیرا که باور مان شده است که این، کاری است سالم و چه بهتر که اغلب تا آنجا که ممکن است اینکار را انجام داد. بعضی ها تصور میکنند به اندازه کافی این عمل طبیعی را انجام نمیدهند و نسبت به آنانکه در این کار، راه افراط می پیمایند حسادت می کنند. در فرهنگ فرعی ما، مردانی که در رفتار مردانگی خودشان غلومی کنند مقام های ممتازی یافته اند. بدیهی است که با این نوع اعتیادات معنوی و فرهنگی، مفهوم اعتیاد جنسی نمی تواند مقبولیت عام یابد و آن چند نفر کارشناسی که کوشش در جلب نظر مردم به این موضوع داشته اند نتوانسته اند موفقیت لازم را کسب نمایند.

همانند مواد مخدر و غذا، امور جنسی نیز دگر گونیهای نیرومندی از هوشیاری در ما به وجود می آورند. شور شهوانی میتواند به ما، نگاهی اجمالی از حقیقتی متعالی و به زبانی دیگر، احساس ارتباط، در ما وراء نیستی را به ما بدهد. در یک سطح دنیوی، میتواند فراغ بالی موقت، عاری از تنش و فشارهای درون برای ما بوجود آورد. عجب نیست که مردم قادرند ارتباطات اجباری جنسی بوجود آورند، کوشش کنند تا خلأ درون را پر نمایند و دریابند که هر چه بیشتر آن را در کمال نومی و لا علاجی دنبال کنند خشنودی و رضامندی خود را از دست میدهند.

عمل جنسی برای افراد بشر عملی است طبیعی که با شیدائی و جذب در هم آمیخته است. تقریباً کلیه افراد در باره آن اندیشه می کنند و با این وجود در استفاده صحیح از آن و شناختن طبیعت آن در جهلی مرکب فرورفته اند. البته این را نباید فراموش کرد که رابطه جنسی کوشش میکند در ورای ادراک ما، همواره مخفی باقی بماند و هیچ فرق نمیکند که از نقطه نظر عقلانی چگونه ما می خواهیم با آن برخورد داشته باشیم. حتی در بهترین

سطح عملی کار، اطلاعات مادر آن باره ناقص است. فقدان نوشته های مستند و مفید درباره این عمل طبیعی جالب توجه است. بیشتر، مادر تکاپو و تلاشیم تا بدون کمک بر سر این موضوع به توافق برسیم. والدین، معلمین، و مبلغین مذهبی غالباً به سردرگمی ما کمک کرده اند. راهنمایی های ثمربخش و قابل اطمینان کمتر داده می شود. اگر رابطه جنسی خوب است چه اشکالی وجود دارد که انسان همواره آنرا انجام دهد؟ در وهله اول، اعتیاد به هر طریق که باشد، حتی بی خطرترین آن ها، آزادی ما را محدود میکند. سبب می شود که فکرو نیروی بدنی ما به مقدار زیاد مصروف در راه های بی فایده گردد و ما را از تجربه اندوزی در دوره حیات محروم نماید. به علاوه، در این عصری که بیماری «ایدز» غوغا میکند برقرار کردن ارتباط جنسی بسیار خطرناک است. در گذشته اگر بیماری های جنسی منتقل می شد به عنوان «مایه رنجش و تصدیع خاطر» به آن نظر افکنده می شد. و نه تهدید جدی برای سلامت افراد. ولی کار از اینها گذشته و موضوع بسیار جدی است. حتی اگر یک بیماری، کم اهمیت جلوه کند، مانند «زگیل های مقاربت جنسی» ممکن است که دست آوردهای طولانی و وخیم از قبیل سرطان اندام تناسلی و مصالحه سیستم مصونیت بدن را به دنبال داشته باشد.

حال که این اشکالات وجود دارد «ارتباط جنسی اجباری بدون خطر» چگونه است؟ یا اینکه استمناء چه اشکالی دارد؟ با این کار، حداقل انسان ناقل بیماری ها نخواهد بود، مع الوصف آزادی خودش را محدود میکند. استعداد نهانی اعمال جنسی بمنزله راهروئی در ما وراء دنیای محدود ضمیر انسان است. می تواند یکی از راه های منطقی و معقول برای برقراری ارتباط با سایر مردم و شخصیت والای خود انسان باشد. در اعتیاد به اعمال جنسی، این استعداد ها هیچگاه تشخیص داده نمی شود. بجای یک همسر دوست و صمیمی، شما شیئی یا چیزی برای دفع شهوت دارید. بجای برتری یافتن نفس خودتان شما به صورت فرد مهجوری که در عایق پیچیده شده است مبدل خواهید شد. در فصل دیگر با شما بحث خواهم کرد که شما قادر به نیل سلامت ایدآل نخواهید شد مگر آنکه ارتباط هائی معنوی خارج از نفس، و تمایلات خود برقرار سازید. روابط جنسی اجباری درد سری است برای فراشد این کار و بتحقیق برای سلامتی شما زیان بار است.

تغییر دادن اعتیاد جنسی آسان تر از تغییر دادن اعتیاد غذایی نیست. تغییر دادن این عادات و رفتارها ذاتاً مشکل است و ارزش ها و اعتبارات معنوی اجتماعی این تغییر را مشکل ترمی سازد.

در مورد ارتباط جنسی سالم بعضی از اشاراتی در فصل یازدهم کتاب بعمل آمده است. ذیلاً به بعضی از راهنمایی های کلی در باره سلوک و طرز رفتار جنسی اشاره میکنم:

- عمل طبیعی ارتباط جنسی در صورتی که در حد اعتدال از آن استفاده شود سودمند تر است.

- به فعالیت های جنسی خود توجه داشته باشید. آیا این کار شما را بیشتر، یا کمتر، منزوی و منفرد می سازد؟ شما را بیشتر با سایر مردم می آمیزد یا اینکه خویشتن خواهی شما را افزون و متعالی می سازد؟

- کوشش کنید با افرادی که بنظر می رسد در باره امور جنسی، سالم اند یشه می کنند آمیزش داشته باشید.

فصل هشتم

وابستگی‌ها

چنانچه شما گوشه گیری و عزلت را پیشه سازید قادر به بهره گیری کامل از سلامت خود نیستید. سلامتی، حد کمال است و دلالت بر وابستگی و اتصال دارد. وابستگی به خانواده، دوستان، روستا، ملت، انسانیت، کره زمین، و هر نیروی فائقه‌ئی که در نقش به وجود آورنده هستی در اندیشه شما به تصور آید.

مقدار بسیار زیادی از بیچارگی، نکبت باری، و بیماری انسان ها ناشی از خود را در مرکز قرار دادن، و ناتوانی آنان، در برتری یافتن برای محدود کردن حد و اندازه دنیای نفسانی خویشتن است. برای روشن شدن مطلب مثالی میزنیم: بسیاری از ما از تغییرات زیاد خوشمان نمی آید. چون آن را پردرد سر میدانیم. بعضی دیگر، چنان بیمار گونه می شوند که عبور از دالان تغییر را با از دست دادن همسر خود برابر میدانند. از نظر این گروه، تغییر، همواره با جبر همراه است و حیف است که انسان از یک رابطه نزدیک و دوستانه دست بشوید. سؤال من این است که برای چه تغییر باید اینقدر درد آور و ترسناک باشد؟ احساس من آن است که ترس از تغییر و گریز، زائیده ترس از مرگ است. زیرا مرگ، تغییری است بسیار بزرگ. مرگ، در ضمیر نفسانی انسان تهدیدی است پنهانی و هوشیاری نفس است که از دگرگونی ها در هراس است.

افسردگی، غصه دار بودن، تنهائی و سایر حالات روحی که مصونیت انسان را پایمال کرده و سیستم اعصاب را نامتعادل می سازند، به عنوان یک ماهیت مجزا و منفرد ریشه در خویشتن خواهی انسان ها دارد. به اندازه کافی شواهد پزشکی در باره مردمی که قادر به برقراری ارتباط عقلانی و معنوی با دیگران نبوده اند وجود دارد. این شواهد، حکایت از آن دارد که این افراد بیش از دیگران مبتلا به بیماری های گوناگون می شوند و حتی استعداد آنان برای حملات قلبی به این بستگی دارد که در محاوره معمولی خود چند بار از کلمات من، مرا، و مال من، استفاده می کنند.

سنت های مذهبی و روحانی، براهمیت فائق آمدن بر فریب ظاهری و منفرد طلبی تأکید گذاشته اند. جملات ذیل را که از مکتب هندی به عنوان «شعر خداوند» اقتباس شده است برای شما می نویسم:

«کسی برای همیشه رهاست که قفس تنگ منم را با دست خویش بشکند.
وازم، مرا، و مال من، رهائی جسته و با آلهه ی عشق متحد شود.
این، عالی ترین حالت است.

کاری کن تا به درک این معنی واقف شوی و از مرگ به فنا ناپذیری رسی.»
کاری که باید کرد روشن است. آنچه روشن نیست این است که چگونه این کار باید انجام شود زیرا آنقدر ما از دریچه این قفس تنگمان دیدن این دنیا را تجربه کرده ایم و حاصل کارمان تمرینی کوتاه و ناچیز از هر دو جهان بوده است. قبل از آنکه بحث احتیاجات اصلی برای درک سلامت کلی را بیابان برم دلم می خواهد بعضی از راه های که برای کم کردن حس «خود در مرکز گذاشتن» بیاد دارم برای شما تعریف کنم:

۱- مرتبط شدن با طبیعت و زمین -

چنانچه شما فکر می کنید که طبیعت، نیروئی متخاصم و مجزا از شماست، در سراسر عمر

خود با ترس دست به گریبان خواهید بود و بدون جهت رابطه خود را با یکی از بزرگترین منابع تغذیه روحی خود قطع کرده اید. چه شما ارتباط خود را با طبیعت از طریق مسافرت‌هایی که به سرزمین‌های نامسکون، ورام نشده می‌کنند حفظ کنید، یا آنکه ناهار را در پارک شهر میل کنید، همیشه می‌توانید در گوشه‌ئی تأمل نموده و تنوع بیکران طبیعت را مشاهده نمایید. ارتباطات شخصی من با نباتات است. از باغبانی، جمع‌آوری گل و گیاه از طبیعت وحشی و دست نخورده، رویانیدن کاکتوس و پیاز گل لذت می‌برم و انواع عجیب و غریبی از گیاهان مفید در اطراف و داخل خانه خودم پرورش می‌دهم. این هازندگی روزانه مرا پرمایه کرده اند و راحتی و نشاط را به من ارزانی داشته‌اند و همواره این حقیقت را به من یادآوری می‌کنند که هرچه من در باره خودم فکر می‌کنم، بکنم. ولی من هم جزئی از همین طبیعتم.

۲- مرتبط شدن با حیوانات

تحقیقات نشان داده است که افرادی که در خانه خودشان حیوانات اهلی دارند کمتر از افرادی که آنها را ندارند به بیماری مبتلا می‌شوند. هم چنین، زود تر از سایرین از بیماری‌های سنگین شفا می‌یابند. زندانیان قبلی که با حیوانات اهلی در ارتباط بوده‌اند میزان تکرار ارتکاب بزه آنان کمتر از افرادی است که با حیوانات در ارتباط نبوده‌اند. نگاه داری از حیوانات مسئولیت است. آنان به مواظبت و نگاه داری نیاز مندند و فایده‌ئی که در عوض آن به انسان باز می‌گردانند اغلب بزرگ و غیر قابل اندازه‌گیری است.

من دو سگ ماده دارم. مادر و دختر. اینها جزئی از زندگی من شده‌اند و نمی‌توانم تصور کنم که برای مدتی طولانی می‌توانم از آنها دور باشم. بعضاً مرا به خنده می‌اندازند و بعضی اوقات مرا عصبانی و خشمناک می‌کنند. ولی بهر حال، همواره مرا از قالب خودم بیرون می‌آورند. ارتباط من با آنها معاهده‌ئی مخصوص است و گفتن آن چندان ساده نیست. در شرایط خاص، زمانی که من خُلقم گرفته است یا از هجوم مشکلات کلافه شده‌ام، جلسات روانکاوی سگ‌ها را علم می‌کنم که ضمناً آنرا قویاً به شما نیز پیشنهاد می‌کنم. از سگ پیر می‌خواهم بنشینند. و رویش به طرف من باشد که بتوانم احساسات و مشکلات خودم را شرح دهم. به صحبت من بادقت گوش می‌دهد و فقط کمی کمتر از «فرودین»، روانکاوی که سالها قبل به ملاقات وی رفتم، از خود عکس‌العمل نشان می‌دهد. هزینه اش برای من کمتر از اوست (یک بیسکویت در هر جلسه)، و در پایان جلسه بدون هیچ قید و شرطی هنوز مرادوست می‌دارد حتی اگر بدترین افکار در باره هوشیاری آن به مغز من خطور کند. این بهترین نوع دوستی و حمایت است. پس از پانزده دقیقه روانکاوی سگی، حتی بدترین مشکلات آنقدرها بد جلوه نمی‌کند. دوست داشتن و نگاه داری حیوانات اهلی تمرین خوبی است.

۳- ارتباط با خانواده

یکی از دوستان روان‌شناس من زمانی در رشته جامعه‌بومی امریکائیان در دانشگاه هاروارد تدریس میکرد. در این کلاس، مرد جوانی که بومی امریکا بود جزو دانشجویان بود. هنگامی که از ساختار اجتماعی سخن به میان می‌آمد دوست من به «خانواده‌های بسط داده شده» ی سرخ پوستان اشاره مینموده است. سرانجام سرخ پوستانی که در کلاس حضور داشتند سخن وی را قطع می‌کنند و می‌گویند: «خیلی بیخشید ولی ما خانواده‌های مطول و منبسط نداریم. ما فقط خانواده داریم. شما هستید که هم خانواده منقبض، وهم،

کشیده دارید».

در قرن بیست و یکم، خانواده، در جامعه امروزی ما، به حقیقت در هم کشیده و منقبض است. انسان به حمایت بی آرایش و مشفقانه یک خانواده حقیقی نیاز مند است. این، مشکل است که انسان به خانواده های منبسط و پیر ثمر سایر فرهنگ ها مشتاقانه نظر افکند و آشکارا غبطه نخورد و رشک و حسادت خود را از این همه قوام و دوام پنهان نماید. جایی که من در جنوب آریزونا زندگی میکنم جمعیت اسپانیائی و پرتغالی به مراتب بیشتر از ماست که می توانند این نیاز ما را بر طرف نمایند. خانه های پرستاری سالمندان، محلی است که ما، اقوام سالخورده خود را زمانی که دیگر حال و حوصله نگاهداری از آنان را نداریم به دست آنها می سپاریم. در خانواده اسپانیائی ها افراد سالخورده و مسن، حتی هنگامی که از سلامت کامل برخوردار نیستند، هنوز ارزش و اعتبار خود را به عنوان عضو خانواده حفظ کرده خانواده باقی می مانند.

یکی از پرستاران که در کلاس درس من در مدرسه پزشکی دانشگاه آریزونا حاضر می شد به من گفت که مدت مدیدی است که در بخش مراقبت های ویژه کودکان کار میکند در مدت خدمت خود در این بخش شاهد بهبودی اعجاب انگیز دوازده کودک بوده است که ظاهراً بعلت جراحات مرگباری که برداشته بودند در آن بخش بستری بوده اند. این کودکان همه، مشغول دوچرخه، یا موتور سیکلت سواری بوده اند که تصادف می کنند. بیهوش می شوند. آزمایش EEG از آنان بعمل می آید و بالاخره پزشک معالج از آنان قطع امید می کند. یک گروه پزشکی که کار آنان پیوند زدن اعضای بیماران به یکدیگر بوده است در آنجا پرسه می زنند تا بیماران آنان برای پیوند کلیه ها و قلب آماده شوند. خانم پرستار، با کمال تعجب دیده بود که دوازده کودک که حال آنان تا چند لحظه قبل وخیم بود، برخلاف رنجش گروه پیوند زن پزشکی، وبهت و شگفتی پزشکانی که آنان را به اطاق انتظار مرگ فرستاده بودند، هوشیاری خود را باز یافته بودند. چیزی که دقت این خانم پرستار را جلب کرده بود این بود که همه این کودکان اسپانیائی و پرتغالی بودند. اظهار می کرد: «که من هرگز کودک کی انگلیسی زبان ندیده ام که از این جراحات جان سالم بدر برده باشد. میدانید تفاوت در چیست؟ هنگامی که یک بچه اسپانیول این چنین بیهوش است، کلیه فامیل در اطراف تخت وی شب و روز اجتماع کرده و برای وی دعا می کنند و او را دوست دارند». بچه های انگلیسی، تنها، بدون والدین و دوستان، بیهوش در سالون مراقبت های ویژه بحال خود رها شده اند.

قرار نبوده است که افراد بشر این چنین تنها بمانند. هر کدام از ما اجزائی از خانواده های بزرگتر، دسته ها و قبایلیم. این روش خانواده منقبض و نجوش را کنار بگذارید. آن را بسط دهید.

۴- ارتباط با اجتماع

اجتماع، احساسی است از گروه هائی که باهم برای هدف های مشترک کار و زندگی می کنند. خصلت انسان در این است که بگونه ئی طبیعی اجتماعی با آمده است و این که احساس کند که به یک گروه یا دسته تعلق دارد احساس رضایت میکند. جامعه امروزی ما از این که به این نیاز پردازد قصور می ورزد. بنا بر این، مگر آنکه، چنین اجتماعی را برای خودمان خلق کنیم، آن تعلق خاطری را که به آن اشاره شد تحقق پیدا خواهد کرد و شما می توانید اجتماع را هر طور دیگری که مایلید تعریف کنید. مثلاً اجتماع، می تواند همسایه

های دوروبر شما باشد. گروه ورزشی شما باشد، گروه محیط زیست باشد، کلیسای شما باشد، یا اینکه باشگاه اجتماعی محله شما باشد. چیزی که سبب می شود این اجتماع کار کند، همان هائی است که شما به آن می دهید و نقشی است که اجازه می دهد در زندگی شما بازی کند. نیرو و راحتی اجتماع زائیده از اصلی است که همه را بر بعضی از قسمت های خود مرجح میدانند. این نوع از قوام و پیوستگی است که به ما نیرو می دهد حیات خودمان را بهبود بخشیم و دنیای بهتری بسازیم.

۵- خدمت به دیگران

بسیاری از سنت های مذهبی، فارغ از خود بودن ایدآل را برای خدمت به دیگران یکی از پشتیبانی ها برای درهم کوبیدن قفس خود خواهی و بازسازی شخصیت انسان هائی دانند. فارغ از خود بودن برای خدمت به دیگران این معنی را می دهد که انسان خودش را در اختیار خدمت به دیگران بگذارد بدون آنکه انتظار پاداش داشته باشد. احتیاجی ندارد که شما به یکی از مستعمرات افریقائی برای کمک به جذامی ها بروید. تنها کافی است که کاری زیاد تر از نوشتن یک طغری چک به بنگاه خیریه خودتان کنید. فرصت های بی شماری وجود دارد که انسان قادر است هر روز منافع دیگران را بر منافع خودش مقدم بدارد و کلیه وقت، نیرو، و حضور خود را در راه کم کردن رنج و آلام، و افزون نمودن خوشی دیگران به کار اندازد. هدف آن نیست که از این کار به پاداش های معنوی دست یابد یا آنکه شانس رفتن به بهشت را افزونی بخشد، یا آنکه تحسین اجتماعی برای خود خریداری نماید. شما خدمت می کنید تا معترف شوید ما همه یکی هستیم و خوشحالی هر نفر از ما خوشحالی همگان است. هر چه شما این پیوستگی را بیشتر تجربه کنید سالم تر خواهید بود.

۶- دوست داشتن

دوست داشتن و عشق ورزیدن پیوستگی و ارتباط است از درجه عالی و خالص ترین شکل آن. ولی چه قایده!! ما، از کلمه عشق سوء استفاده می کنیم. ما، دوست داشتن را با احساسات دیگر اشتباه می گیریم و این همان چیزی است که ما را به جهان جدائی ها و متلاشی شدن سوق می دهد.

اخسراً مقاله ئی غیر طبیعی در یکی از روزنامه ها درباره اعتیاد به روابط جنسی مطالعه نمودم راجع به در دام افتادن و اشتباه قلمداد نمودن رابطه جنسی با عشق قبلاً صحبت کرده ام و تا آنجا رسیدیم که استنباط من این است که این امر نتیجه بصیرت و بینش انسان است. «رابطه جنسی، داستان عاشقانه و تخیلی نیست. داستان عاشقانه، دوست داشتن نیست. دوست داشتن رابطه جنسی نیست.»

بیشتر آهنگ هائی که امروز تصنیف می شود درباره عشق است، و نه دوست داشتن از نوع علقه و ارتباط. همه راجع به لذت و رنج عشق خیالی سخن میگویند که بطور کلی با یکدیگر اختلاف دارد. عشق رؤیائی، ماجرای مهیجی است از درگیری یک فرد با فرد دیگر و عروج آن در اوائل آشنائی و دلدادگی. عاشق شدن، یا معشوق بودن مانند ماده ی مخدری است که مردم آن را می بلعند. دود می کنند، انفیه می کنند، یا اینکه آن را تزریق می نمایند. مانند ماده مخدر، اوج دلدادگی نیز پایان نا پذیر است. ولی سرانجام به نقطه پایانی خود می رسد و رنج و ملال این نقطه انتهائی مانند شروع شادی بخش آن سخت و مشتاقانه است.

در سال ۱۹۹۰ «روبرت جانسون» کتابی تحت عنوان «تفاهم درباره روانشناسی عشق

رؤیائی « منتشر کرده است. یکی از نکات اصلی که در کتاب خودش آورده است این است که عاشق شدن بر پایه یک طرح ریزی بنا شده است. بعضی از قسمت های وجود خودمان را در فرد دیگری طرح ریزی می کنیم. بیشترین قسمت ها پنداره های ایدآل از عشقی ممتاز است که ما همواره آن را در روح و روان خود با خود حمل می کنیم. عاشق بودن، همانند شعبده بازی با آئینه است زیرا سر منشأ اصلی شادی و سرور ما داخلی است و نه خارجی. هنگامی که سحر و افسون این طرح ریزی شکسته شد، که به هر حال این کار انجام خواهد شد، همه ما از ضربه روحی و دردی که پس از کشف مسئله، یعنی پس از آگاهی از این که شخصی که تصور می کردیم به غایت دوست داشتنی است فردی عادی و معمولی مانند خود ماست که اشتباه میکند و برای اشتباهات خودش قابل سرزنش نیست، آنوقت به کنه موضوع پی خواهیم برد. از این مرحله ببعده، رنج و غصه ما برای از دست دادن آنچه تصور می کردیم سرچشمه تمام خوشی ها و سعادت ما خواهد بود، شروع می شود. این، از همان نوع چشم بندی ها و شعبده بازی هاست که با آن خودمان را گول می زنیم و فکر می کنیم مصرف فلان داروی مخدر، یا غذای فلان رستوران، ما را به اوج می رساند.

دوست داشتن انسانها، حقه بازی و چشم بندی نیست و هیچگاه نیز به پایان نمی رسد. دوست داشتن، یعنی اینکه با سرچشمه دوست داشتن در درون خود تماس بگیرید و بگذارید شکوفائی آن به بیرون از وجودتان، بدون هیچگونه قید و شرطی پرتو افشانی کند. فرد دیگری را دوست داشتن چنین معنی میدهد که با او ارتباط برقرار کنیم، آن فرد را همانگونه که هست قبول داشته باشیم و به او گرمی و نور خودمان را بدون هیچگونه چشم داشت، ارزانی داریم. تنها اینگونه از دوستی ووداد است که سرانجام بارور می گردد و ثمره آن برای دهنده و گیرنده یکی است. همه ما اغلب از دوستی های مشروط بهر مند شده ایم. من تو را دوست خواهم داشت اگر... (اگر تو هم مرا دوست بداری، اگر از من فاصله بگیری، اگر درد سری برای من نداشته باشی، اگر فکر کنی من مهمم، و غیره). این ها به هیچوجه راه دوستی حقیقی نیست. آموختن این که انسان چگونه باید دوست داشته باشد به زمان و تمرین نیاز مند است. مخصوصاً در فرهنگ های که مشتاقانه نقطه تمرکز آنان بر روی عشق های رمانتیک و رؤیائی قرار گرفته است. ما همه خودمان را مقید کرده ایم باور کنیم که اگر آقای زید، یا خانم عمرو، را ملاقات کردیم زنگها به صدا در خواهد آمد، قلب هایمان می تپد، دنیا با یک چشم برهم زدن عوض می شود، و ما از آن پس برای همیشه خوشحال زندگی می کنیم، گویانکه هیچوقت تا کنون نمونه هائی از این زنده دلان خوشحال را ندیده ایم و تجربه نکرده ایم.

در روابط صمیمانه و خودمانی کارآ، کیفیت دوستی درونی با دوستی دوجانبه معاوضه شده است. تنها در صورتی این حالت به وجود می آید که هر نفر شریک دوستی، پخته و بالغ بوده باشند و خود را برای زندگی مشترک تا پایان عمر متعهد نموده باشند. بسیاری از مردم امروزه هنگامی که مرکب عشق آنان خشک شد نمیدانند با شریک قبلی زندگی خود چه کنند و تصور می کنند امکان ادامه ارتباط دیگر میسر نیست و به همین سبب است که شاید این روزها آمار جدائی ها و طلاق ها بالا است.

اگر افراد تشخیص دهند که در درون خود سرچشمه ئی نامحدود از عشق و دوستی نهفته دارند که همه می توانند از آن استفاده نمایند، همه چیز به آنان کمک می کند تا بهترین و قوی ترین ارتباطات را در دوران حیات خود تشکیل دهند.

۷- دست زدن (تماس فیزیکی)

انسان احتیاج دارد هم به دیگران دست بزند، وهم، دست زده شود. تعداد بسیار زیاد از تحقیقاتی که درباره حیوانات وانسان بعمل آمده است نشان می دهد که افرادی که از تماس بدنی یا فیزیکی با دیگران محرومند، ناایمن، نامتعادل، واستعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری هادارند. تحقیقات دیگری که درباره فرهنگ ها بعمل آمده است نشان میدهد که روابط جنسی شده واجتماعاتی که از تماس فیزیکی با یکدیگر محروم متنده اند بیش از سایر فرهنگ ها متجاوز ومتخلف در خود می پروراند. متأسفانه جامعه امروزی ما از همین قماش است (عقیده نویسنده کتاب است درباره امریکا با اینکه خود یک امریکائی است - مترجم).

بدیهی است که رابطه جنسی، خود یکی از اواع تماس فیزیکی است. یکی از جنبه های سرکوبی روابط جنسی ما، سردرگمی بزرگی است که ما برای دلالت ها، یا تواردهای ضمنی رابطه جنسی داریم. بسیاری از ما تصور می کنیم که تماس فیزیکی یعنی علاقه جنسی، یا انتظار داشتن از طرف مقابل. که ما را رهنمون می شود تا از آن اجتناب کنیم یا اینکه خود را در مواجهه قرار دهیم و کارهایی که نباید انجام دهیم مرتکب شویم. تماس دوستانه، شگفت انگیز، آرامش بخش، وشفا بخش است. برای آنکه از مزایای آن بهر مند شوید باید بیاموزید که آن را بدون قید و شرط سازید و ارتباط آن را با رابطه جنسی قطع کنید.

بسیار مشکل است که شما خود ملاحظه و لمس کنید که ما تا چه حد از این فرهنگ بدوریم مگر آنکه از جلد خودتان بدر آئید وزمانی با مردمی که طرز برخورد وتفکر سالم تری از تماس های فیزیکی با یکدیگر دارند بسر برید. سالهای سال، من به دور افتاده ترین نواحی امریکای لاتین مسافرت کرده ام واطلاعاتی درباره گیاهان داروئی وروش های سنتی شفا بخش جمع آوری نموده ام.

هر زمان به یکی از دهکده های سرخ پوستان در آن قسمت از رودخانه آمازون که در محدوده کشور کلمبیا ست ام، مردم این نواحی باشگفتی به کله ی طاس من وریش های پرپشم خیره شده اند وسپس بدون اختیار شروع به مالیدن دست بر سر من نموده وانگشتان خود را در ریش من فرو برده اند. بیاد دارم که سی سال قبل در کشور کامبوج مردانی که هنوز چند دقیقه ئی از ملاقات من با آنان نگذشته بود، همانگونه که راه میرفتیم وصحبت میکردیم بازوان خودشان را به دور کمر من حلقه زده بودند واین عمل آنان به شدت مرا نا راحت میکرد. امروز از این کار نا راحت نمی شوم. من، با همه بیماران خود مصافحه نمی کنم ولی با بعضی از آنان این کار را میکنم ولی مطمئناً این کار را با کلیه دوستان خودم انجام میدهم.

دست زدن، ساده ترین ارتباطی است که میتوان آن را برقرار کرد وچه بهتر که آن را بیشتر انجام دهیم.

۸- ارتباط با نیروئی بالا تر

علت این که برنامه های دوازده مرحله ئی معالجه ترک اعتیاد مؤثر می افتد آن است که ارتباط بانیروی برتر را تشویق می کند. من تصور نمی کنم در نفس موضوع چندان تغییری ایجاد شود که برداشت ودرک شما از نیروی برتر چیست؟ چیزی که مهم است احساس ارتباط با این نیروست. ممکن است که این نیرو خداوند، عیسی مسیح، بودا، پیغمبر، آلهه ها، وجدان انسان، یا معمای صرف باشد. شما آزادید راه درک خودتان از این دنیای هستی را

انتخاب کنید و محل خود را در آن بیابید. افرادی که خود را جزئی از این جهان میدانند و خود را حمایت شده از طرف چیزی جز خودشان میدانند کمتر می ترسند و بیشتر از کسانی که دنیا را از پشت میله های قفس نفس پرستی نگاه کرده و خود را مجزا از جهان و ما فیها میدانند، سالم تر اند.

