

ISBN 978-800-182-103-2  
 Vivant Health support and longevity  
 QP 561.8.7.1342  
 ۹۷۸۰۰۰۱۸۲۱۰۳۲  
 ۹۷۸۰۰۰۱۸۲۱۰۳۲

کتابخانه ملی  
 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 معاونت امور درمان  
 مرکز ملی سلامت و طول عمر  
 تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰  
 طبقه ۱۰، کد پستی: ۱۹۶۹۶۱

# راز سلامتی و طول عمر



نویسنده: دکتر رفیع حمیدپور

مترجمین: پروین و پرنیا دوست محمدی



کتابسرای تندیس

### مقدمه مترجمین

### به نام آنکه نامش شفا بخش است

سلامتی موهبتی است الهی. تا زمانی که انسان از این نعمت برخوردار است، ارزش و اهمیت آن رانمی داند. وقتی برایش ارزشمند خواهد شد، که به دلایلی این نعمت عظیم الهی را از دست بدهد. بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامتی عبارتند از: رفاه کامل جسمی، روحی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری. براساس این تعریف، سلامتی طیف وسیعی را شامل می شود و به تمام ابعاد وجودی انسان مرتبط است. گاهی برخی افراد تصور می کنند، سازمان ها و نهادهای بهداشتی، مسئول سلامت آن ها هستند، در صورتی که هر فرد، خود مسئول حفظ و ارتقاء سلامت خود بوده و این نهادها تنها بعنوان حمایت کننده و راهنما در حفظ سلامت جامعه، نقش خود را ایفا می کنند. هزاره جدید را عصر اطلاعات و ارتباطات نامیده اند، و انسانی توانمند است که اطلاعات لازم را در هر زمینه داشته باشد. از جمله این

توانمندی‌ها، داشتن اطلاعات کافی در زمینه مراقبت از خود (خود مراقبتی) و راهکارهای لازم برای حفظ و ارتقاء سلامتی است. این راهکارها، شامل راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها، یا نحوه مراقبت از خود بروز بیماری، می‌شود. آموختن این راهکارها یک مهارت است و مختص به گروه سنی خاص یا قشر خاصی از جامعه نمی‌شود، بلکه هر فرد بعنوان مسئول سلامت جسمی و روحی خود، باید مجهز به این اطلاعات باشد. البته فقط اطلاعات در زمینه پیشگیری و مراقبت از بیماری‌ها کافی نیست، بلکه این اطلاعات زمانی مؤثر واقع می‌شود که منجر به یادگیری شود. یادگیری، یعنی تغییر در رفتار بالقوه فرد که حاصل تجربه باشد. زمانی ما دانشی را فرا می‌گیریم که در رفتارمان تغییری حاصل گردد. این کتاب در صدد ایجاد یادگیری در کلیه اقشار جامعه است و شامل مجموعه مقالاتی است که طی پنج ساله اخیر در زمینه پیشگیری و مراقبت از بیماری‌های شایع و عمدتاً مزمن، منتشر یافته است. این مقالات بر اساس نتایج جدیدترین تحقیق‌های انجام شده در دانشگاه‌های معتبر جهان نوشته شده است و اغلب بر بیماری‌های غیر واگیر تأکید دارد، چرا که در حال حاضر اغلب بیماری‌های واگیر کنترل و گاهی ریشه‌کن شده و زندگی مدرن امروزی، شیوع بیماری‌ها را به سمت بیماری‌های مزمن غیر واگیر مثل پرفشاری خون، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان، اختلال‌های تیروئید و بیماری‌های روانی، سوق داده است. در ترجمه این کتاب سعی شده کلیه اصطلاحات پزشکی ترجمه شده و به شکلی ساده و قابل استفاده برای کلیه اقشار جامعه بکار گرفته شود، تا بتوان از این مجموعه برای توانمند سازی جامعه در زمینه ارتقاء سلامت استفاده نمود.

آنچه در این کتاب بیش‌تر بر آن تأکید شده، استفاده از درمان‌های مکمل مثل ورزش، تغذیه، مکمل‌های ویتامینی، داروهای گیاهی، آب درمانی، طب فیزیکی و... در کنار درمان‌های رسمی است. برخلاف برخی از منابع علمی

که فقط بر درمان‌های مکمل تأکید شده، این کتاب نه تنها بر درمان‌های رسمی تأکید دارد، بلکه استفاده از درمان‌های مکمل را هم فقط تحت نظر پزشکان مجاز می‌داند. ضمن این‌که در ابتدای هر موضوع علل بیماری‌ها نیز توضیح داده شده و منبع هر مقاله هم در ابتدای آن آمده است. امید است این کتاب راهنمای مفیدی برای تمام افراد جامعه بویژه کارکنان نظام سلامت بوده و با استفاده از آن در زندگی خود، بتوانند به عنوان یک منبع علمی مناسب برای آموزش به مردم استفاده نمایند.

فصل اول

کشف علم حیات

آیا زندگی‌های گوناگونی بر حسب کاهش نیروی تولید می‌شود؟

علو میزان جنین و تمام روش‌های طبیعی منحرف‌ها برای کمک به

حفظت از پایداری باکتری‌های مفید قارچ‌ها و لیزوس‌ها و بی‌ایجاد سر

زندگی در انسان بدون توجه به من و زندگی

توانمندان سلامت

به جریان تغییرهای صحیح (در جهت اجرای شیوهی سالم زندگی) خوش

امید

این تغییرها چیستند

این تغییرها مواردی است که من و شما در مدرسه هرگز دربار آن‌ها

چیزی یاد نگرفتیم و آن رابطه‌ی شگفت‌انگیز من فلور طبیعی رودها و

این عدم تعادل باعث رشد بیش از حد و بزرگسالی بیش از حد در سینه و پستانها می شود. در بیماری های دیگر مانند دیابت و فشارخون و ... این عدم تعادل می تواند باعث ایجاد مشکلات دیگر شود. بنابراین، در مورد این موضوع باید با پزشک متخصص مشورت کنید. این عدم تعادل می تواند باعث ایجاد مشکلات دیگر شود. بنابراین، در مورد این موضوع باید با پزشک متخصص مشورت کنید.

### فصل اول

### کشف علم حیات

آیا اختلالات گوارشی موجب کاهش نیروتان می شود؟  
 علوم هزاره‌ی جدید و تمام روش‌های طبیعی محقق‌ها برای کمک به محافظت از بدن علیه باکتری‌های مضر، قارچ‌ها و ویروس‌ها و نیز ایجاد سرزندگی در انسان بدون توجه به سن اوست.

### دوستان سلامت

به جریان تغییرهای صحیح (در جهت اجرای شیوه‌ی سالم زندگی) خوش آمدید.

### این تغییرها چیست؟

این تغییرها، مواردی است که من و شما در مدرسه هرگز درباره‌ی شان چیزی یاد نگرفته‌ایم و آن رابطه‌ی شگفت‌آور بین فلور طبیعی روده‌ها و

توانایی شما برای پیشگیری از بیماری جدی، و افزایش طول عمر و بهره‌مندی از زندگی با نشاط است.

واضح است که قلب سلامتی انسان، هضم و جذب خوب مواد غذایی است، اما درباره‌ی یافته‌های علمی ارائه شده توسط محققان، کمی ابهام وجود دارد و این ابهام حاکی از این نکته است که آن‌ها نمی‌توانند اطلاعات حیرت‌آوری را که شما در این باره می‌خوانید، درک کنند. چرا؟!

زیرا آن‌ها دوست دارند آنتی‌بیوتیک‌ها که فلور میکروبی مفید بدن شما را از بین می‌برند، تجویز کنند. این موضوع (ساختن آنتی‌بیوتیک‌های وسیع‌الطیف) موجب بروز اختلال در سلامت و شیوع بیماری‌های تهدیدکننده برای زندگی می‌شود.

### کشف پنج عامل مهم

پس از بررسی‌های جهانی، محققان علوم پزشکی جدید دریافته‌اند، که فلور طبیعی دستگاه گوارش، اغلب توسط عوامل زیر مورد حمله قرار می‌گیرد:

- ۱- مصرف آنتی‌بیوتیک‌های وسیع‌الطیف.
- ۲- زیاده روی در مصرف شکر و قارچ‌ها
- ۳- استرس
- ۴- کلرینه کردن آب
- ۵- فرآیند تهیه‌ی غذاها

تمام این پنج عامل، با توجه به شدت، نوع و تعدادشان، رفتار میکروارگان‌های لوله‌ی گوارشی را تغییر می‌دهند. رژیم غذایی تهیه شده ترکیبی از مواد غذایی خاص است، (که به رژیم غذایی ۹۰٪ مردم آمریکا شباهت

دارد) موجب تغییرهای حیاتی در تعادل اسید و باز لوله‌ی گوارشی می‌شود. این عدم تعادل باعث رشد بیش از حد و ناگهانی میکروارگان‌های مضر می‌شود خوردن بیش از حد گوشت قرمز و غذاهای چرب موجب اختلال در تعادل اسید و باز دستگاه گوارش و ایجاد مشکل‌هایی در سلامت می‌شود، که عبارت‌اند از: سرطان روده‌ی بزرگ، بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های جدی که به‌آهستگی تمام بدن را با تمام باکتری‌ها و محصول‌های فرعی آن آلوده و مسموم می‌کند.

### چگونه می‌توانید به پیروز شدن میکروارگان مفید کمک کنید؟

متأسفانه به دلیل رژیم غذایی و استرس زندگی نوین، بیش‌تر بزرگسالان در صد مطلوبی از ارگان‌های مفید را ندارند.

### یک نتیجه شگفت‌انگیز

برای خستگی و کاهش سطح سلامتی میلیون‌ها جوان، میانسال و سالخورده (کسانی که می‌توانستند از ثمره‌ی تجربه‌های خود، بهره‌مند شوند، بدون آن که ضعف و کاهش سطح سلامت و انرژی را تحمل کنند). چه پاسخی می‌توان داد؟ محلول‌هایی وجود دارد که در عین سادگی، کامل‌کننده‌ی رژیم غذایی بوده‌اند و برای فلور میکروبی بدن مفید هستند. این مواد در ماست، آغوز، پنیر و قره‌قروت وجود دارند و به هضم غذا کمک و از فساد در روده‌ها و شیوع قارچ‌کندیدار<sup>۱</sup> پیشگیری می‌کند. ولی اگر شما مرتب آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، یا استرس بالا داشته باشید، یا نشانه‌های بیماری‌های زیر را داشته باشید، ممکن است باعث عدم تعادل جدی در باکتری‌ها (مفید و مضر) شوند.