

خوددرمانی کولیت و کرون

راهنمای جامع درمان روده‌ها و تندرستی پایدار

ز سانه چهارم

نویسنده: دکتر دیوید کلاین P.D.

مترجم: فاطمه ندیم

۱۳۹۶

سرّنامه	:	کلاین، دیوید
عنوان و نام پدیدآور	:	Klein, David
مشخصات نشر	:	«خوددرمانی کولیت و کرون: راهنمای جامع درمان روده ها و سلامتی پایدار» نوشته دیوید کلاین؛ مترجم فاطمه ندیم.
مشخصات ظاهری	:	کرج: آوای آرامش، ۱۳۹۶.
ایک	:	۴۰۴ ص.
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۲۷-۰۳-۳
یادداشت	:	فیبا
موضوع	:	Crohn's, & Self healing colitis: عنوان اصلی: ۲۰۱۱.
موضوع	:	بیماری کرون -- رژیم درمانی
موضوع	:	Crohn's disease -- Diet therapy
موضوع	:	کولیت -- رژیم درمانی
موضوع	:	Colitis -- Diet therapy
موضوع	:	روده ها -- التهاب -- رژیم درمانی
موضوع	:	Inflammatory bowel diseases -- Diet therapy
موضوع	:	گیاه در ی صرف
موضوع	:	Vegan
موضوع	:	خوددرمانی
موضوع	:	Self medication
شماره افزوده	:	ندیم، فاطمه، ۵۷، -- مترجم
رده بندی کنگره	:	پ/۹ / ۱۳۹۶K۸۶۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۳۴۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۵۹۰۷۹

خوددرمانی کولیت و کرون

مترجم: فاطمه ندیم

طراح: محمدندیم

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۲۷-۰۳-۳

صفحه آرا: رامش نورانی آتشیگاه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۸۴-۰۰-۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

انتشارات آوای آرامش

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری کلی و جزئی از کتاب پیگرد قانونی دارد.

شماره تماس مؤلف: ۰۹۱۲۵۴۴۶۱۴۲

شماره تماس ناشر: ۰۹۱۲۳۶۸۸۹۰۶

مقدمه مترجم

حوالیگری کردن ابلیس

شاهنامه فردوسی: جمشید، بخش ۳

سختن گو و بینا دل و پاک تن	جوانم برآ، است از خویشتن
نبودش جز از آفرین گفت و گوی	همیدرن به ضحاک بنهاد روی
یکی نامور پاک خوالیگرم	بدو گفت اگر شاهرا در خورم
ز بهر خورش جایگه ساختش	چو بشنید ضحاک خواستش
بدو داد دستور فرمان روا	کلید خورش خانه‌ی پادش
که کمتر بد از کشتنیا خورش	فراوان نبود آن زمان پرورش
زهر جز زمین سر برآورد نیز	جز از رستنیا نخوردند چیز
بدان کشتن جانور جای کرد	پس اهرمن بدکنش رای کرد
خورش کرد و یکیک بی‌آورد بجای	ز هر گونه از مرغ و از چارپای

https://fa.wikisource.org/wiki/شاهنامه_فردوسی_جمشید_بخش_۳

در شاهنامه فردوسی، داستان ضحاک آمده است که وقتی ضحاک شاه شمشیر شیطانی برایش نقشه دیگری کشید. این دفعه شیطان جوان زیبا و خوش سخنی را به کاخ ضحاک فرستاد. جوان به ضحاک گفت: «من آشپزم و می‌توانم غذاهایی بپزم که شاه هیچ وقت از آنها نخورده است.» ضحاک هم او را رئیس آشپزخانه کرد.

در آن زمانها مردم جانوران را برای خوردن نمی‌کشتند. آنها مرغ و تخم مرغ و گوشت نمی‌خوردند. آنها بیشتر نان می‌خوردند و نان را با مواد مختلف درست می‌کردند. اما فرستاده شیطان که آشپز ضحاک شد، کشتن و خوردن جانوران را به ضحاک یاد داد و از آن به بعد مردم هم گوشت خوردند.

*** باشد که به سبک زندگی و خوراک خود نیک بنگیریم. ***



در ادامه معرفی کتاب خوددرمانی کولیت و کرون (نسخه چهارم) را که برگرفته از <https://www.amazon.com> است می آورم:

"این کتاب پرفروشترین کتاب خوددرمانی طبیعی است. چهارمین نسخه از کتاب خوددرمانی کولیت و کرون که برای هرگونه اختلال التهابی روده مفید است.

این کتاب اصول خوددرمانی را براساس علم حقیقی تندرستی آموزش می دهد. راهنمای کامل و جامع تندرستی که نقطه اوج تجربیات دکتر کلاین در زمینه تندرستی است. روشی خودش از بیماری کولیت زخمی پیشرفته در سال ۱۹۸۴ و تجارب او با هزاران بیمار که آنها از سال ۱۹۹۳ با راهنمایی او در کلینیک درمانی کولیت و کرون شفا یافتند.

بر مبنای روش علم بهداشت طبیعی و خودمراقبتی آن، این کتاب راهنما، دربردارنده برنامه غذایی واضح، گام به گام و مبتنی بر پزشکی است. به طورقطع ثابت شده است که برنامه کل نگر (wholistic) این کتاب به طبیعی دقیق برای درمان بیماری التهابی روده، کولیت و کرون (IBD) و سندروم روده تحریک پذیر (IBS) است.

بیماری تنها وقتی پیش می آید که ما باعث آن شویم. IBS و IBD کاملاً قابل درمان هستند وقتی ما دلایل را از میان برداریم و سالم زندگی کنیم. این کتاب تر دکترای طبیعت درمانی نویسنده است. کتاب واقعاً به هر سوالی در بیش از ۱۵۰۰۰ مشاوره پرسیده شده پاسخ داده است. بخشهای کتاب به طور عالی و واضح هدف بیماری، چگونه شفا یافتن و پایدارشدن یک عمر تندرستی با چالاکي را شرح می دهد.

کتاب به دقت عوامل متعدد و سبب اولیه روده ملتهب و زخمی را همان تغذیه سمی، اسیدی شدن بدن و برنامه غذایی غیرقابل گوارش معرفی می کند و شرح می دهد. برنامه غذایی رهایی بخش کتاب بر اساس علم حقیقی تندرستی و برپایه فیزیولوژی



است. کتاب می‌گوید که التهاب و زخم همانا عملیات خوددرمانی و خودپاکسازی بدن هستند که توسط بدن و درپاسخ به بار زیاد مواد سمی غذاها در جریان خون، بافتها و روده تجمع دارند. بسیاری از عوامل موثر در التهاب روده و زخمها بررسی می‌شوند. روش چیرگی بر IBS, IBD و هرگونه اختلال گوارشی با تغذیه و سبک زندگی بهبوددهنده به طور پایدار که همراه اجبارهای بیولوژیکی طبیعی ماست ارایه می‌شود. برنامه غذایی شفابخش گیاهی و روش تغذیه گام به گام برای درمان سریع آموزش داده می‌شود. برنامه با هزینه‌های کامل و راهنماهای دقیق شرح داده شده است. این روش تمام فاکتورهای سمی در تغذیه که باعث هرگونه IBS, IBD می‌شوند را حذف کرده و طبیعی‌ترین، مناسب‌ترین از نظر بیولوژیکی، پاکسازترین، قابل‌هضم‌ترین و سالمترین برنامه غذایی را با برنامه بهداشتش شامل استراحت، خواب بیشتر، سمزدایی، پاکسازی درون، رهایی احساسی، تمرینات ورزش و دیگر عوامل موثر برای بازسازی و نگهداری از سلامتی دربردارد.

همچنین فهرست غذاهای سمی، عیقل‌هضم، که باعث التهاب و دیگر چالشها می‌شوند را فراهم کرده است. افراد بیشماری این روش بهداشت طبیعی را برای دهه‌ها آزموده‌اند. با وجود هزاران مورد کلینیکی، نویسنده و دیگر استادان پزشکی و بهداشت طبیعی نتیجه گرفتند که این روش تنها راه درست برای شفا و سلامتی پایدار است زیرا بر مبنای درک دقیقی از فیزیولوژی انسان و نیازهای بیولوژیکی او در سبک زندگی طراحی شده است.

این روش از هیچ دارو، درمان یا فراورده استفاده نمی‌کند. بدن سازمان خوددرمان است و کار شفای خود را وقتی شرایط سلامتی آماده باشد انجام می‌دهد. دکتر کلاین خود دکترای طبیعت درمانی دارد و این کتاب را ۴ پزشک و یک متخصص بیماریهای دستگاه گوارش (گاستروآنترولوژیست) تایید کرده‌اند. این یک روش مدیریت (کنارآمدن با) IBS, IBD نیست؛ یک روش عجولانه که تنها برای برخی افراد کارآمد باشد یا



برنامه‌ایکه نویسنده براساس نظریات ثابت نشده ابداع کرده‌باشد. برعکس، این روش براساس اصول حقیقی علم تندرستی است که به ما می‌آموزد چطور دلایل IBD, IBS را از میان برداریم. کاملاً قدرت خوددرمانی را آزاد کنیم تا به تندرستی پایدار برسیم."

لطفاً هرگونه نظر یا پیشنهاد خود را برای مترجم به این آدرس بفرستید:

fatemeh.nadimda@gmail.com

فاطمه ندیم ۱۳۹۶/۱۰/۱۰

www.ketab.ir



فهرست

ردیف	موضوع	صفحه
	سیاس	س
	مقدمه نویسنده	ص
	توصیه به خوانندگان	ظ

فصل اول: معرفی

۱-۱	ما دارای جسم خوددرمان هستیم و برای رنج و عذاب آفریده نشده ایم!	۲
۱-۱-۱	چکیده	۵
۱-۱-۲	مشاوره	۷

فصل دوم: خوددرمانی

۲-۱	قدرت خود دران چیست؟	۱۰
۲-۲	خواب چشم، انرژی خوددرمانی شماست.	۱۶
۲-۳	بیماری چیست؟	۲۰
۲-۴	چطور برنامه غذایی غیر طبیعی باعث بیماری می شود؟	۲۳
۲-۵	التهاب چیست؟	۲۶
۲-۶	زخم روده چیست؟	۲۸
۲-۷	سمزدایی و کاهش وزن	۲۹
۲-۸	علم بهداشت طبیعی: دانش و هنر شکوهمند زندگی سالم	۳۴
۲-۹	ایمان به زندگی و تندرستی	۳۸
۲-۱۰	نیازهای اولیه سلامتی	۴۱
۲-۱۱	سبک درست زندگی یک باید است!	۴۳
۲-۱۲	روند درمان	۴۴
۲-۱۳	قوانین حیات	۵۷

فصل سوم: روده بزرگ

۳-۱	کارکرد روده ها	۶۰
۳-۲	بهداشت روده	۶۹



۷۳ ۳-۳- کل نگری در بیماری کولیت و کرون

فصل چهارم: تغذیه و برنامه غذایی

۸۴ ۴-۱- تغذیه در بیماری کولیت و کرون

۱۲۴ ۴-۲- تغذیه گیاهی

۱۵۷ ۴-۳- رمزگشایی از ویتامین B۱۲

۱۶۵ ۴-۴- راهنمای جامع انتخاب غذا

۱۷۵ ۴-۵- غذاهای اصلی

۱۹۳ ۴-۶- ۱- ترکیب غذاها برای گوارش بهینه

۲۰۳ ۴-۱- شناخت اشتها با پرسشنامه کالبدی

فصل پنجم: برنامه غذایی شفابخش گیاهی

۲۱۰ ۵-۱- اصول برنامه غذایی شفابخش گیاهی

۲۱۹ ۵-۲- صبحانه و ناهار

۲۲۳ ۵-۳- شام

۲۲۵ ۵-۴- آبمیوه درمانی

فصل ششم: برنامه غذایی پس از شفایابی

۲۲۸ ۶-۱- اصول برنامه غذایی بعد از شفایابی

۲۳۶ ۶-۲- صبحانه و ناهار

۲۴۲ ۶-۳- شام

۲۵۲ ۶-۴- دستور غذاهای خام

فصل هفتم: سبک زندگی جدید

۲۷۴ ۷-۱- انتظار چه چیزی را دارید؟

۲۹۰ ۷-۲- راهبردهای سلامتی

۲۹۴ ۷-۳- در دامها گرفتار نشوید.

۳۰۰ ۷-۴- از حس خود برای تندرستی بهره بگیرید.

۳۰۷ ۷-۵- هنر بازیابی جوانی

۳۱۵ ۷-۶- تماس درمانی

۳۲۵ ۷-۷- حمام آفتاب



فصل هشتم: انگیزش

- ۳۴۰ ۱-۸- آیا شهامت دارید؟
- ۳۴۱ ۲-۸- بیرون مرو!
- ۳۴۲ ۳-۸- داستان دکتر دیوید کلاین درباره رهایی او از بیماری کولیت اولسراتیو
- ۳۵۹ ۴-۸- اکنون با لذت زندگی می‌کنم!
- ۳۶۱ ۵-۸- شواهد
- ۳۹۹ ۶-۸- نتیجه‌گیری

فصل نهم: پیوستها

- ۴۰۴ پیوست یک: راهنمایی دکتر دیوید کلاین
- ۴۰۵ پیوست دو: مشروران بهداشت طبیعی
- ۴۰۶ پیوست سه: راهنمای مطالعه بیشتر
- ۴۰۸ پیوست چهار: تأثیرهای تدریسی
- ۴۱۱ پیوست پنج: منابع
- ۴۱۵ پیوست شش: در مورد نویسنده
- ۴۱۸ پیوست هفت: پایان سخن

