

آز، مهت، ۱۹۶۰ - م. Oz, Mehmet  
شفای قلب از راه دل / نویسنده مهت آز، آبا همکاری رن آریاس و لیزا آز،  
مترجم مرضیه زمانی فروشانی، ویراستار سمانه عباسی.  
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.  
۲۲۸ص: مصور.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۹۹-۲

فیبیا

Healing from the heart: a leading heart surgeon:  
explores the power of complementary medicine. c1998

قلب — بیماری‌ها — درمان جایگزین  
Heart — Diseases — Alternative treatment

آریاس، رن، ۱۹۴۱-م.  
Arias, Ron, 1941-

آز، لیزا، ۱۹۶۳-م.  
Oz, Lisa, 1963-

زمانی، مرضیه، ۱۳۶۷-، مترجم  
عباسی، سمانه، ۱۳۶۳- ویراستار

RV۲۲

۶۱۶، ۱۲۰۶

۵۸۴۶۱۲۲

## شفای قلب از راه دل

نویسنده: دکتر مهت آز

مترجم: مرضیه زمانی فروشانی

ویراستار: سمانه عباسی

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۹۹-۲

ISBN: 978-622-220-099-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

# فهرست

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۱۳  | ..... باستان از نویسندگان                          |
| ۱۵  | ..... پیشرفت                                       |
| ۲۳  | ..... مقدمه                                        |
| ۳۱  | ..... سرآغاز پیشرو در آخرین روش های پزشکی          |
| ۴۵  | ..... ۱. بیولوژی یک حمله قلبی                      |
| ۸۱  | ..... ۲. آهسته برانید! مراقب اسب های تک شاخ باشید! |
| ۱۰۷ | ..... ۳. تکنولوژی، بی تکنولوژی                     |
| ۱۳۹ | ..... ۴. تصمیمات کارآگاه کروژوئه                   |
| ۱۶۹ | ..... ۵. مرد رنگین کمانی                           |
| ۱۸۹ | ..... ۶. آموزه هایی از وات پو                      |
| ۲۰۹ | ..... ۷. انتشار موج ها                             |
| ۲۴۲ | ..... ۸. خودت هم باید میل به شفا داشته باشی        |
| ۲۶۴ | ..... ۹. انتخاب ها                                 |
| ۲۸۷ | ..... ۱۰. درمان فراگیر                             |
| ۳۹۷ | ..... سخن پایانی                                   |

## پیشگفتار

مهمت آریزشکی در هزاره نوین: کسی که بهترین داروهای آلوپاتی غربی - داروها و روش جراحی مرسوم<sup>۱</sup> - را درهم آمیخت تا یافته‌های جایگزین جدیدی را به بهانه سلامت و درمان بهتر به درمان به بوته آزمایش بگذارد که این عمل او نشان‌دهنده بصیرت و ذهن باز و هم‌پیراود است.

دکتر آریز جراح درجه یک قلب و عروق و مظهر طب مداخله‌ای فوق‌پیشرفته غربی است. او در طرحی ساخت دستگاه پیچیده کمکی بطن چپ قلب همکاری داشت؛ دستگاهی که آن را در بدن بیماری که نیازمند عمل پیوند قلب است، جای‌گذاری می‌کنند تا بتواند در مدت زمان انتظار برای دریافت قلب تازه زنده بماند. از لحاظ تکنیکی او فردی حرفه‌ای و در عین حال پزشکی فراتر از یک تکنسین معمولی است.

قلب یک دستگاه پمپاژ است و باید در سطح فیزیکی فرمان‌دهی درست به آن داده شود. قلب ما چیزی بیش از یک دستگاه پمپاژ ساده است و یک پزشک واقعی هم بیش از یک لوله‌کش یا یک مکانیک است. از طرفی ما قلبی احساس می‌کنیم که

---

۱. آلوپاتی یا طب آلوپاتی (Allopathy or Allopathic medicine)، روش درمان بیماری با استفاده از درمان‌های پزشکی معمول و بر مبنای مشاهده است؛ برخلاف طب مکمل یا درمان با استفاده از روش‌هایی که متداول نیستند. این واژه را در سال ۱۸۴۲ سی.اف.اس. هاینمان (C.F.S. Hahnemann) برای متمایز کردن درمان پزشکی معمولی از هومئوپاتی (سامانه درمانی که او پایه‌گذاری کرد) ثبت کرد؛ م.

داریم (علاوه بر جنبه فیزیکی، جنبه روحانی قلب ما نیز مطرح است)؛ قلبی با روح و روان، قلبی معنوی. همین زبان ما نشان‌دهنده این مفهوم روحانی است. ما شوق دیدار عزیزانمان را در «دل = قلب» داریم. کسانی که آن‌ها را عزیزِ دل صدا می‌زنیم، نه عزیزِ قلب! یا عزیزِ پمپاژِ خونی! شاعران و موسیقی‌دانان و هنرمندان و نویسندگان و عارفان در همه اعصار، آدم‌هایی را که قلبی گشاده یا از جنس سنگ داشته‌اند، شرح داده‌اند. قلب‌های دلسوز یا خالی از عشق و محبت، عشق درمانگر است. و فکر می‌کنم که این‌ها چیزی بیش از مستی حرف توخالی باشند.

شیفاً می‌ماند که ذره‌ای امید به درمان هم نیست، امکان دارد. وقتی که مشکلات درمان کمتر شدند و بیمار در شرایط بهبودی قرار گرفت، به‌مرور درمان نیز آسان‌تر می‌افتد. شای تن‌رویدادی است که از مجموع درمان جسمانی و روحانی حاصل می‌شود.

اغلب زمانی که در قلب احساسی ما گشایش و بهبودی رخ می‌دهد، قلب فیزیکی ما نیز از این رخداد پی‌روا می‌شود. در بیست سال گذشته، من و همکارانم یک مجموعه مطالعات علمی انجام داده‌ایم که ثابت می‌کند حتی مشکلات شدید عروق کرونری در بیماران قلبی نیز می‌توانند با تغییرات جامع در رژیم غذایی و سبک زندگی عقب‌رانده شود. از آنجاکه این مسئله تا به حال هیچ‌وقت پیش از این مطرح نشده بود، در آغاز این یافته‌ها از سوی بسیاری از پزشکان مُهرِ نامتعارف‌بودن، طبِ مکمل‌بودن و حتی اتهامِ رادیکالی‌بودن خوردند. اما امروزه این یافته‌ها بیش از گذشته پذیرفته شده‌اند و در جریان اصلی علوم قرار گرفته‌اند، زیرا توانستیم اعتبارات و تأثیرات علمی این یافته‌ها را با سند و مدرک ثابت کنیم.

من نیز همچون دکتر آز به اهمیت جایگاه علم در سنجش آنچه در پزشکی کارایی دارد، معتقدم. اینکه با کمک علم می‌توانیم دریابیم چه روش‌های

درمانی‌ای برای کدام بیماران جواب می‌دهند و اینکه باید تحت چه شرایطی این روش‌های درمانی پیاده‌سازی شوند. موارد زیادی در طب مکمل هستند که هنوز به اثبات نرسیده‌اند، ولی به این معنی نیست که آن مورد حتی ارزش آزمایش را هم نداشته باشد. یک دانشمند واقعی - مانند دکتر آز - در تحقیقات خود از کیفیت دوگانه هر دو گروه روشنفکر و شکاک استفاده می‌کند و همان‌طور که او اثبات کرده است، فقط با اطلاعاتی متقاعدکننده و جدی است که می‌توان تغییری اساسی در روند کاربردی و عملی طبابت ایجاد کرد. دکتر آز در کتاب *شفای قلب از راه دل* به کشف‌های خود و آنچه را از بیمارانش آموخته است، با ما به اشتراک می‌گذارد. چهار دهه ن و جسم را همچون یک متحد مهار کنیم تا قلب ما در تمام سطوح مختلف قدرت به ایجاد شفا در جسم باشد. بیماران دکتر آز با رهاسازی و نمایش چیزی فراتر از علائم سطحی بیماری، جهان متفاوت خودشان را به این دکتر نشان می‌دهند.

طبق داستان‌هایی که خود بیماران تعریف می‌کنند، دکتر آز توضیح می‌دهد که چطور بیمارانش به وی اجازه می‌دهند تا دریابد که احساسات، رفتار و روان آن‌ها چگونه بر هر دو جنبه بیماری قلبی و تجربیات آن‌ها از این بیماری اثر می‌گذارند. در عوض دکتر آز نیز قلب خود را به روی آن‌ها و از طریق این کتاب به روی ما می‌گشاید و از آنجاکه هم دکتر آز و هم بیمارانش به یکدیگر کمک کردند تبدیل به یک کل واحد شوند، در نتیجه هر دو برای هم به شفاگرانی مفید تبدیل شدند.

بدین ترتیب بود که او کار خود را آغاز کرد و به بیماران خود چیزی فراتر از مهارت‌های جراحی فیزیکی و دانش پزشکی عرضه کرد. بیماران هنگام عمل جراحی به حالتی از رهایی رسیدند. رژیم گیاه خواری، تجسم خلاق، ماساژ، لمس درمانی، تکنیک‌های رهاسازی و آرامش، موسیقی، ماساژ درمانی با روغن‌های گیاهی (آراماتراپی) و بسیاری روش‌های غیرمرسوم می‌که به بیماران کمک

می‌کردند تا به آرامش برسند و دردهای بعد از عمل جراحی را در خود کاهش و سرعت روند دوره ریکاوری را افزایش دهند. از همه مهم‌تر، دکتر آز و گروه او به این بیماران کمک کردند تا با سهیم‌شدن در روند درمان و شفای خود بتوانند احساس کنترل بهتر و درست‌تری بر روند درمانشان داشته باشند.

دکتر از می گوید او به همراه بیمارانش توانستند تلاش برای زندگی دوباره را سر بگیرند و این کتاب تنها داستان آن سفرهاست و به هیچ وجه ادعایی ندارد که این کتاب مدرکی در راستای بررسی قطعی طب مکمل و شفای جایگزین باشد. در این هدف، این کتاب بیشتر شرح داستانی است درباره اینکه چگونه پزشکی محترم و معتمد و جراحی فعال در صف اول پیشروان پزشکی آمیخته با تکنولوژی نبیم گریست استفاده از پزشکی یکپارچه را با همراهی بیماران خود به بوته آزمایش بگذارد.

سؤال دکتر از این است: نمی‌توانیم کمی بیشتر نسبت به چیزهای غریب و غیرمرسوم شکبیا باشیم؟ چراغ‌های روشن‌بینانه‌تر و کنج‌کاوانه‌تر در شفا و درمان اتخاذ نمی‌کنیم؟ بعد از آنکه به‌شدت دقیق و ریزبینانه تمام این درمان‌ها را آزمودیم و مورد سنجش قرار دادیم، چرا دمارب‌تان‌ها یافته‌های پزشکی یکپارچه‌تر و اثرگذارتری را عرضه نمی‌کنند تا مکتوب‌های رایج برای درمان‌های مرسوم که بر پایه داروهای شیمیایی و جراحی هستند؟

دنیای حرفه‌ای پزشکی امروز بیش از هر زمان دیگری به پزشکان و دانشمندان جسور و کنجکاوی نیازمند است که برای اتحاد و ایجاد پلی مابین دو دنیای شرق و غرب فعالیت و دلسوزی کنند. زیرا سؤال این نیست که آیا مردم باید از پزشکی جایگزین استفاده کنند یا نه - آن‌ها همین حالا هم دارند چنین

می‌کنند. در سال ۱۹۹۳ مقاله‌ای جامع از دکتر دیوید ایزنبرگ<sup>۱</sup> از دانشگاه پزشکی هاروارد گزارش داد که مردم برای درمان‌های جایگزین پول بیشتری نسبت به درمان‌های مرسوم خرج می‌کنند. ولی متأسفانه، بسیاری از این درمان‌ها هنوز اثبات‌شده نیستند و اصلاً تحت مطالعه و آزمایش قرار نگرفته‌اند؛ درمان‌هایی که ممکن است گاهی مؤثر باشند، ولی گاهی نیز اثرات مخربی دارند. به همین دلیل ما به تحقیقات بیشتری نیاز داریم تا به نتیجه‌ای درست و علمی برسیم.

در این میان، دکتر آز به کمک تجربیات پزشکی خود و نظرات خودش و بیمارانش توانسته است اسناد و مدارک قابل تأمل و متقاعدکننده‌ای را فراهم آورد. کتاب شفای ناب از گوشه‌ای از دنیای آینده پزشکی را به ما نشان می‌دهد - البته اگر خوش‌شانس باشیم.

- دکتر دین اُرنیش<sup>۲</sup>

پروفسور پزشکی بالینی

از دانشگاه پزشکی کالفرنیا در سان فرانسیسکو

رئیس و مدیر انجمن تحقیقات پزشکی بخش پیشگیری<sup>۳</sup>

1. David Eisenberg

2. Dean Ornish

3. Preventive Medicine Research Institute