

پیشگیری و درمان طبیعی و قطعی بیماری قلبی (به زبان ساده)

روش اثبات شده علمی بر پایه درمان تغذیه‌ای
به همراه بیش از ۱۵۰ دستور غذایی بسیار خوشمزه

دکتر کالدول اسلستین

مترجم: نگار مختاری

<http://negar-mokhtari.page.tl>

نشر البرز

تهران - ۱۳۹۲

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت: عنوان اصلی:

اسلستین، کالدول بی. ۱۹۳۳ - Caldwell B.Esselstyn
پیشگیری و درمان طبیعی و قطعی بیماری قلبی / تألیف: دکتر کالدول
اسلستین؛
تهران: البرز ۱۳۹۲
۴۰۰ ص؛
۹۷۸ - ۹۶۴ - ۴۴۲ - ۸۲۲ - ۷
فیبا

Prevent and reverse heart disease: the revolutionary
scientifically proven nutrition - based Cure, c2007.

یادداشت: واژه نامه
موضوع:
غذایی بسیار خوشمزه.
موضوع:
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

روش اثبات شده علمی بر پایه درمان تغذیه ای به همراه بیش از ۱۵۰ دستور
سرخرگ های اکلیلی قلب -- بیماری ها -- پیشگیری
اثری گیاهخواران
تغذیه
مختاری، نگار. ۱۳۵۱ مترجم
۱۳۹۱/۵۴ الف ۴ س / ۶۸۵۲۵
۶۱۶/۱۲۲۰۵
۲۷۴۱۴۴

این کتاب برگ دانی است از:

Prevent and reverse heart disease:
the revolutionary scientifically proven nutrition - based Cure
by
Dr.Caldwell B.Esselstyn

انتشارات البرز

ویراستار: اصغر اندرودی حروفچین: شبستری صفحه آرایی: هادی زاده

چاپ اول: بهار ۱۳۹۲ شمارگان: ۷۰۰ نسخه

بها: ۱۴۰۰۰ تومان لیتوگرافی: صحیفه نور چاپ: کاخ

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۸۲۲-۷ - ۹۶۴ - ۴۴۲ - ۸۲۲ - ۷ - ۹۶۴ - ۴۴۲ - ۸۲۲ - ۷
ISBN 978 - 964 - 442 - 822 - 7

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر البرز محفوظ است
تکثیر، انتشار و بازنویسی این ترجمه یا قسمتی از آن به هر روش بدون
مجوز کتبی از ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۲۶۴۱۱۱۴۵-۴۶

نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸، تلفن

و نمابر ۸۸۴۰۵۱۸۲-۸۸۴۱۷۴۴۶

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

فهرست

۱	پیشگفتار
۳	مقدمه
۷	بخش اول اصل موضوع
۹	فصل اول: خوردن برای زنده ماندن
۲۳	فصل دوم: روزی مجبور خواهیم شد زیرک تر شویم
۳۱	فصل سوم: در جستجوی درمان
۴۵	فصل چهارم: مبانی اولیه بیماری قلبی
۵۳	فصل پنجم: میانه روی و اعتدال کشنده است
۶۸	فصل ششم: زندگی کردن، نفس کشیدن
۸۲	فصل هفتم: چرا هیچ کس به من نگفت؟

فصل هشتم: گام‌های ساده ۹۷

فصل نهم: سؤالاتی که اغلب پرسیده می‌شود ۱۰۹

فصل دهم: چرا نمی‌توانم از روغن‌های «سلامت بخش قلب» استفاده کنم؟ ۱۱۷

فصل یازدهم: ارواح خویشاوندان ۱۲۳

فصل دوازدهم: دنیای متهوّر جدید ۱۳۴

فصل سیزدهم: شما تحت کنترل هستید ۱۴۴

بخش دوم لذّت خوردن ۱۵۹

فصل چهاردهم: استراتژی‌های آسان ۱۶۱

فصل پانزدهم: توصیه‌هایی از جانب آن کریم‌الاستین ۱۷۸

فصل شانزدهم: صبحانه ۱۸۹

فصل هفدهم: ضیافت با سالاد ۲۰۲

فصل هجدهم: سس‌ها، چاشنی‌ها و شیرها ۲۲۵

فصل نوزدهم: سبزی، هر دو نوع ساده و مجلسی ۲۴۵

فصل بیستم: سوپ‌ها، غلیظ و خوشمزه ۲۶۱

فصل بیست و یک: انواع ساندویچ برای هر مناسبتی ۲۸۹

فصل بیست و دوم: وعده اصلی غذا ۳۰۴

فصل بیست و سوم: دسرهای آسان و فوق العاده ۳۶۴

www.ketab.ir

پیشگفتار

صبح یک روز تابستانی در سال ۱۹۹۱، یک جراح از کلینیک معتبر کلیولند در ایالت اوهایو تماس تلفنی جالبی با من گرفت. او به تازگی در مجله نیویورک تایمز راجع به پژوهش‌های ما در زمینه رژیم غذایی، سبک زندگی و سلامت در چین خوانده بود و در باب دستاوردهای مقدماتی ما اشتیاق فراوان از خود نشان می‌داد. او از من دعوت کرد تا در کنفرانسی که در پاییز در تاکسون آریزونا تشکیل می‌شد سخنرانی کنم. عنوان بلندپروازانه انتخابی او برای این سخنرانی این بود: «نخستین کنفرانس ملی در زمینه حذف بیماری عروق قلب.»

این عنوان به تنهایی آن قدر فریبنده بود که بتواند مرا به پذیرفتنش تشویق کند، ولی این دکتر ایلسستین، شرکت دیگر متخصصان قلب مشهور را نیز در این کنفرانس لازم دیده بود. و این موضوع مرا بی‌اندازه تحت تأثیر قرار داد. اشخاص مشهوری از قبیل مدیر مرکز پژوهش‌های قلب فرامینگهام، ویلیام کاستلی و دکتر دین اورنیش که به خاطر کارهایش، به تازگی توجهات بسیاری را به خود جلب کرده بود. کارهایی در زمینه نشان دادن امکان درمان بیماری قلبی به وسیله تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی. کمترین چیزی که می‌توان راجع به این کنفرانس گفت بسیار مبارزه طلبانه بودن آن

است. در محیط دانشگاهی خود من، حتی اشاره‌ای کوچک به تأثیرگذاری رژیم غذایی بر بیماری قلبی در این زمان، هنوز در نقطه آغازین خودش بود. ولی حذف بیماری عروق قلبی؟ این به نوعی الگوی تغییر جهت است.

این کنفرانس واقعاً بسیار توفیق‌آمیز بود - و البته برانگیزاننده. جلسه بعدی کنفرانس در اورلاندو، در فلوریدا، برگزار شد که در آن دکتر ایسلستین با همکاری مایکل آیزنر مدیر اجرایی شرکت والت دیزنی آن را تشکیل داده بود.

از آن زمان، من و همسر، کارن، دکتر ایسلستین - یا همان طور که دوستانش صدا می‌زنند «اسی» - و همسر و همکار پرانرژی‌اش «آن» را می‌شناسیم. من و او اغلب در یک جایگاه تدریس کرده‌ایم. و من با تحقیقات تحسین برانگیز و یافته‌های مفید او و همچنین دلایل و مفاهیم ضمنی کاریش آشنایی یافته‌ام.

پژوهش‌های دکتر ایسلستین، جزو دقیق‌ترین و مربوط‌ترین بررسی‌های پزشکی انجام‌شده در طی قرن گذشته قرار دارد. هدف او - حذف کامل بیماری عروق قلب - شاید در زندگی‌مان دسترس‌پذیر نباشد، ولی او در این کتاب گفته که این کار شدنی است و نحوه آن را نیز شرح داده است. تصمیم و اراده او به پیگیری این پژوهش‌ها و آموزش آموزگانه‌هایش به ما، گواه یکپارچگی و شهامت شخصی و حرفه‌ای اوست.

خواندن این کتاب یک الزام است، چه برای اشخاص عادی که به سلامت‌شان علاقه‌مندند و چه برای متخصصان بیمارستانی و پزشکی که در مؤسسات به پژوهش مشغول‌اند. افرادی که از پیام این کتاب غفلت کنند زندگی‌شان را در معرض خطر قرار خواهند داد. هیچ چیز، چه در حال و چه در آینده، از قبیل عجایب داروها و یا ترندهای پزشکی وجود ندارد که بتواند با یافته‌های این کتاب برابری کند.

- تی. کالین کمپل، استاد بازنشسته بیوشیمی تغذیه

دانشگاه کرنل، و نویسنده کتاب «مطالعه چین»

مقدمه

این کتاب از تجربیات مهیج ۲۲ مرد و یک زن پدید آمده است، آنان در حدود بیست سال پیش، در اوج بأس و بی هیج امیدی، به من مراجعه کردند. در آن زمان من در کلینیک مشهور کلیولند جراح بودم. این کلینیک، به عنوان مرکز قلب شماره یک در جهان شناخته می شود. و اصلاً نیازی به اغراق در مورد ابداعات چشمگیر جراحی های فوق العاده همکاران من نیست که برای نخستین بار آن را به دنیای پزشکی معرفی کرده اند.

ولی جراح در مواجهه با بیماری مهلک، همیشه ابزار محدودی در دست دارد و در مورد بیمارانی که این کتاب به آنان تقدیم شده است، پزشکان کلینیک، خود را در وضعیتی یافته بودند که اجبار داشتند به این بیماران بگویند که دیگر کاری برای شان نمی توانند انجام دهند.

این همیشه سخت ترین لحظه است، چه برای پزشک و چه برای بیمار - در واقع، لحظه ای که گویی پزشک فقط می تواند ساعت مرگ را اعلام کند. و بسیاری از بیمارانی که در سال ۱۹۸۵ به من مراجعه کردند در چنین موقعیتی قرار داشتند. زمانی که آنان به مطب من آمدند، کاملاً ناامید و متأثر بودند - هم از نظر سلامت در وضعیت بدی قرار داشتند و هم از نظر روحی. بسیاری از کسانی که از خدمات بیمارستانی بهره برده بودند - عمل های

باز قلب پی در پی، آنژیوپلاستی‌های متعدد، استنت‌ها و مقادیر فراوان دارو - به نظرشان می‌رسید که دیگر این کارها سودی به حالشان ندارد. تقریباً همه مردان، قوای جنسی‌شان را از دست داده بودند. بسیاری از آنان دچار درد سینه بودند، وضعیت خطرناکی که به آن آنژین صدری گفته می‌شود. برای بعضی از آنان اوضاع آن قدر زجرآور بود که حتی نمی‌توانستند دراز بکشند و مجبور بودند نشسته بخوابند. فقط تعداد محدودی از آنان می‌توانستند مسافتی طولانی پیاده روی کنند و بعضی از آنان حتی نمی‌توانستند طول اتاق را بدون درد مشقت‌بار بپیمایند. حقیقت این بود که بعضی از آنان صرفاً، مرده متحرک بودند.

تردیدی نبود که همه این‌ها به این دلیل بود که آنان از آنچه من اکنون در این کتاب آورده‌ام فاصله بسیار گرفته بودند. مطالبی که به این باور رسیده بودم که درمان‌شان می‌کرد.

برای‌شان توضیح دادم که آنچه می‌بایست کنار می‌گذاشتند برای هیچ آمریکایی که به تغذیه نادرست غذاهای سرخ‌کردنی، استیک‌های کلفت و محصولات لبنیاتی غنی عادت کرده است، آسان نیست. ولی اگر آنان آماده می‌شدند تا در این رژیم غذایی به من بپیوندند، رژیم غذایی که دوسوم مردم دنیا از آن پیروی می‌کنند، می‌توانستم احتمال مرگ را که پزشکان در گوش‌شان خوانده بودند به صفر برسانم.

در این روند، می‌توانستیم نشان دهیم که عامل اصلی مرگ مردم آمریکا، یعنی بیماری قلبی، فقط توهمی توخالی است که می‌توان آن را به راحتی شکست داد - و این کار را می‌توان بدون چاقوی جراحی انجام داد.

دیگر حالا همه می‌دانند که آنچه شما می‌خورید حتماً به اینکه بیماری قلبی‌تان را شدیدتر کنید یا خیر، مربوط است. در گذشته، زمانی که پژوهش‌هایم را آغاز کردم، چنین چیزی انتشار نیافته بود. ولی البته جدا از

احساس تهدیدی شخصی - چون ژن این بیماری را دارم - به دنبال شیوه‌ای جایگزین دارو و جایگزین طب مدرن بودم و به این فکر دست یافتم که با رژیم غذایی کم چربی و براساس تغذیه گیاهی می‌توان موفق شد. درست در غرب این کشور، دوست من دکتر دین اورنیش، درست همین مسیر را در همان زمان پیش گرفته بود. در آن زمان، ما در دو سوی متفاوت این قاره قرار داشتیم و هنوز هیچ چیز در مورد یکدیگر نشنیده بودیم.

تقریباً همه کسانی که به مطب من آمده بودند و به آنان گفته شده بود که دیگر امیدی نیست، اکنون - پس از بیست سال - زنده هستند و بیماری قلبی‌شان بهبود یافته است. آنان اثبات زنده‌امری هستند که برای شما و یا هر شخص دیگری که انتخاب می‌کند کار درست و لازم را برای جلوگیری از سکته قلبی انجام دهد، ممکن است. و آن‌ها هدیه ارزشمند اعتماد به نفس را به من دادند تا بتوانم صدها بیمار دیگر را نیز مشاوره دهم و درمان کنم.

این کتاب به بیماران قدیم و اولیه‌ام تقدیم می‌شود - و به آن ماجراجویی که با یکدیگر داشتیم و در کسب تجربه درمان بیماری قلب و عروق پیشگام شدیم. تقدیم به شیوه‌ای که آنان برای زندگی‌شان برگزیدند و در مسیر رژیم غذایی و سبک زندگی جایگزین، دوباره توانستند لذت زندگی را با تمام وجود احساس کنند. این کتاب، شیوه‌ای ساده و امیدوارکننده به شما ارائه می‌دهد تا اختیار زندگی‌تان را در دست بگیرید و زندگی طولانی و پرباری داشته باشید.

اجازه دهید داستان بیمارانم را برای‌تان نقل کنم و در آن از تحقیقات و آموزه‌هایمان برای شما بگویم.