

دانش خوردن

نویسنده:
د. تریل زاوی
مترجم:
سمیه رینعلی



سرشناسه: ذوقی، بل Zoughi,Bel
عنوان و نام پدیدآور: دانش خوردن / نویسنده بل زاوی؛ مترجم سمیه زینعلی
مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.؛ مصور، جدول؛ ۱۴/۵*۲۱/۵ س م
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۴۱-۲

وضعیت فهرس نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: wisdom of eating
موضوع: دانش رژیم غذایی، Dietetics
موضوع: تغذیه، Nutrition
موضوع: سلامتی، Health
شناس افزوده: زینعلی، سمیه، ۱۳۶۱-، مترجم Somaye,Zeynali
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۲۲۵/ذ ۲۱۶ RM
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲
شابک کتابشناسی ملی: ۵۶۲۳۹۷۸



نویسنده: دکتر بل زاوی
مترجم: سمیه زینعلی
ویراستار: محمدرضا تقدیمی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
تیراژ: ۵۰۰ جلد رقعی
بهاء: ۱۴۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و اذر بجان، چاه کامیاب،
بن بست یکم، پلاک ۲
۶۶۴۲۳۳۷۰ ۶۶۰۰۸۴۲۹

www.Ketabdarmani.com
info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هر گونه استفاده تجاری از این
اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزناً
منوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۹	پیش گفتار
۱۲	مثلث ملکی تی
۱۵	بدن
۱۸	دستگاه گوارش
۱۹	فرآیند گوارش
۲۲	پوست
۲۴	سلول و نیازهای آن
۲۴	اکسیژن
۲۶	جذب آب (هیدراته کردن)
۲۹	تغذیه
۳۱	ورزش و تحرک
۳۲	عشق
۳۴	غذا و مواد غذایی
۳۶	مواد غذایی ما انسان ها
	- پروتئین ها
	- کربوهیدرات ها
	- سبزیجات
	- روغن های اشباع شده
۳۸	ترکیب مواد غذایی
۳۸	مواد غذایی طبع گرم و سرد
۴۳	حالت اسیدی و قلیایی
۴۵	مواد غذایی اسیدی و قلیایی
۴۶	اثرات تنفس شکمی
۵۲	ذهن

- ۵۸ تأثیر پلاسیبو چیست
- ۶۲ آگاهی و هوشیاری
- ۶۶ برخی از علت‌های اضافه وزن
- ۶۸ اعتیاد
- ۷۳ برخی علائم شایع و راهکارهای احتمالی
- بی‌خوابی
 - عفونت
 - تهوع
 - تب
 - یونجه
 - خستگی
 - کم‌آبی بدن
 - اسهال
 - فشار خون
 - دیابت
- ۸۰ دردهای پیش از قاعدگی
- ۸۱ ریفلاکس معده
- یبوست
 - سرفه
 - اسهال
 - دل‌درد
 - نفخ
 - سردرد
 - نیش حشرات
 - خارش شدید
 - جویدن ناخن
- ۸۵ طرز تهیه تعدادی غذا و نوشیدنی

مادر ابتکار، ضرورت است
و خلاقیت پدر آن ...
جانانان شاتکه^۱

این کتاب حاصل ۲۷ سال مطالعه من در زمینه‌ی بدن و ذهن است که به‌عنوان یک پزشک عمومی هم‌گام با تحولات و مطالعات نوین پزشکی انجام داده‌ام. من در ایران بزرگ شدم و در رشته پزشکی تحصیل کردم و در سال ۱۳۶۳ به استرالیا مهاجرت نمودم.

تعطیلات تابستان را در یکی از روستاهای باقلار بنام دبلید می‌گذراندیم. طالقان منطقه‌ای در شمال غربی استان تهران است و در وادارم اصالتاً به آنجا تعلق دارند. در آن روستاها، مراقبت مردم از یکدیگر بدون هیچ بهیلات پزشکی (درمانگاه یا بیمارستان) صورت می‌گرفت و به‌ندرت در موارد اضطراری بیمار به تهران انتقال می‌یافت که بسته به نوع وسیله نقلیه‌ی موجود، ۱ تا ۲ ساعت به‌طول می‌انجامید.

مداوای بیماری‌های خفیف‌تر توسط بزرگترها و عمدتاً مادر بزرگ‌ها صورت می‌گرفت. از مخلوط کردن برخی گیاهان موجود در باغچه‌ی خانه‌ها یا پرهیز از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های خاص، تا یک ماساژ ساده، درمان‌هایی بود که من شاهد آن‌ها بودم. در آن روزگار، دانش و مهارت مداوا، از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شد.

نخستین تجربه‌ی کاری عجیب من در استرالیا، در بیمارستان وست‌مید شهر سیدنی رخ داد که در آن‌جا به‌عنوان انترن در بخش کودکان مشغول کار بودم. دختری ۳ ساله به‌خاطر آسم شدید در بخش مراقبت‌های ویژه پذیرش شد. در کمال تعجب دیدم که والدینش یک جعبه شکلات برایش هدیه آوردند. همان زمان دریافتم که اکثر مردم مواد غذایی را جزء داروهای طبیعی به‌شمار نمی‌آورند.

به‌نگام شروع زندگی در استرالیا، همچنان به تفاوت میان سبک زندگی و بهداشت جوانان گذشته و جوامع امروزی می‌اندیشیدم. کم‌کم دریافتم که همه‌ی مردم باید در قبال سلامتی خود بیشتر احساس مسئولیت کنند و دستیابی به این هدف، مستلزم آگاهی بین‌تر آنان از هوشمندی بدنشان است. زمانی که در استرالیا مشغول آماده کردن خود برای شرکت در آزمون‌های پزشکی ویژه‌ی پزشکی غیر سم‌یابی بودم، احساس کردم برای اینکه به راهم ادامه دهم و از پای نشینم، به یک پروژۀ درونی نیاز دارم. برای پی‌بردن به نحوه‌ی عملکرد ذهن و رسیدن به آگاهی و شناخت بهتر از خود، به بررسی ذهن و بدن پرداختم.

هرگاه متوجه فقدان کمک بیرونی می‌شویم، کم‌کم درونی جلوه می‌کند. همه‌ی ما در مواردی این امر را تجربه کرده‌ایم. با گذشتن از تکانه‌های هوش ذاتی که با آن متولد شده‌ایم، قادر به تمایز میان شمع (آگاهی عجزی یا آگاهی مافوق طبیعت^۱) و افکار خود خواهیم بود که حاصل تأثیرات جدی‌تری هستند (آگاهی مافوق طبیعت، دانشی اکتسابی و فردی نیست، بلکه همه‌ی مراتبات (جاندار و غیرجاندار) از آن برخوردارند و با آن به‌دنیا می‌آیند. مثلاً اسب با استفاده از این آگاهی می‌داند که علف سمی را نخورد و از آنچه برایش مفید است تغذیه کند). این به آن معنی نیست که ما نباید سپاسگزار امکاناتی باشیم که امروزه به‌وفور در اختیار داریم، بلکه به این معنی است که باید همه را از این حقیقت آگاه سازیم که چه موجودات هوشمند و با ابهتی هستیم.

۱. Super conscious intelligence

من این کتاب را برای همه‌ی مردم به‌ویژه والدین، دانش‌آموزان و دانشجویان نگاشته‌ام تا فقط آنچه را که می‌دانند، به آنان یادآوری کنم. بنابراین می‌توانند مطالب آن را با دیگران در میان بگذارند و سطح خود مراقبتی فردی را در جامعه ارتقا دهند.

کتاب حاضر نگاهی به پاسخ‌های اجمالی برای پرسش‌های زیر خواهد داشت:

- سلامتی چیست؟
- چرا غرضی از مردم از دیگران سالم‌تر هستند؟
- چگونه می‌توانیم به خوانش و درک کارآمدتری از پیام‌های بدنمان دست یابیم؟
- تفاوت میان بدن و ذهن من، و خرد من چیست؟
- چه راه‌حلی وجود دارد؟
- چه عواملی رفتار انسان را می‌کنند؟

آیا برای سالم ماندن به اصلاحات، دارو، غذا، پول، خدمات بهداشتی، و آموزش بیشتری نیاز داریم؟

یا اینکه باید به هوش بدن خود تکیه کنیم که در وهله‌ی نخست، ما را از دو سلول اولیه خلق کرده است؟ آیا ممکن است یادگیری زبان بدنمان برای خوانش دقیق‌تر پیام‌های آن، به پاسخ این سؤال برسانیم؟

برای برقراری ارتباط بهتر با بدن خود، به اطلاعاتی درباره‌ی نحوه‌ی کارکرد برخی اندام‌های درونی و چگونگی تأثیرگذاری باورها بر پیام‌های بدن پیش از رسیدن به ذهن، نیاز داریم. برای درک این مفهوم، مثلث ملکوتی را مطرح می‌کنم.