

به من بگو چه می خوری،

تا بگویم کیستی؟!

شفای جسم

تألیف: عرفان خزائی

سرشناسه: خزایی، عرفان، ۱۳۵۱ -
 عنوان و نام پدیدآور: به من بگو چه می‌خوری تا بگویم کیستی؟! شفای جسم/تالیف عرفان خزایی؛ ویراستار عوض لطیفی .
 مشخصات نشر: تهران: باغ فکر، ۱۳۹۶ .
 مشخصات ظاهری: ۲۶۶ ص.
 شابک: 978-600-9881-04-8
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: چاپ قبلی: نشر انسان برتر، ۱۳۹۲ .
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۴۲ .
 عنوان دیگر: شفای جسم .
 موضوع: سلامتی
 موضوع: Health
 موضوع: غذاهای سالم
 موضوع: Functional foods
 مؤلف: جسم و جان
 موضوع: Mind and body
 موضوع: سلامتی -- تأثیر تغذیه
 موضوع: Health -- Nutritional aspects
 مؤلف: روانی -- تأثیر تغذیه
 موضوع: Mental health -- Nutrition aspects
 مؤلف: روانشناسی
 موضوع: Healing -- Psychological aspects
 رده بندی: رده ۵: ۶۱۷۷۷/۴
 رده بندی دوم: ۱۰۰
 شماره کتابشناسی: ۵۰۰۶۶۵

- به من بگو چه می‌خوری، تا بگویم کیستی؟! شفای
- جسم
- نویسنده: عرفان خزایی
- ناشر: باغ فکر
- ویراستار: عوض لطیفی
- ناظر فنی: علی اکبر کسایی
- شمارگان: ۱۰۰ نسخه
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶
- لیتوگرافی: گلپا گرافیک
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: نوین گرافیک
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۸۱-۰۴-۸
- قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان
- مرکز پخش: تصویر قلم
- تلفن: ۰۹۱۲۱۴۸۵۹۸۰-۵۵-۶۶۴۸۹۲۵۲

فهرست مطالب

۹	
۱۱	
۱۳	 فصل اول: کلیات شفای جسم / ذهن
۱۴	 انقلاب جدید، راز طول عمر و بهتر زیستن
۱۸	 نقش ذهن و شای جسم
۲۱	 نقش انرژی در شفای جسم
۲۶	 رژیم ذهنی و شفای جسم
۲۹	 اثر شبه داروی ذهن مثبت در شفای جسم
۳۰	 نظام باورها و شفای جسم
۳۳	 فصل دوم: اصول صحیح کسب تندرستی در شفای جسم
۳۴	 اصول صحیح کسب تندرستی
۳۵	 اصل اول: تنفس صحیح اولین گام کسب تندرستی
۳۶	 نقش تنفس در پاکسازی بدن و طراوت جان
۳۹	 نیروی شفابخش تنفس
۴۱	 اهمیت تنفس در شفای عاطفی و روانی انسان
۴۳	 نقش تنفس شکمی (دیافراگمی) در سلامت جسم و روان
۴۵	 فواید تنفس شکمی دیافراگمی
۴۷	 تمرین تنفس شکمی
۴۸	 حالت‌های تمرین تنفسی
۴۹	 نقش تنفس در شکوفایی جسم، ذهن و احساس
۵۱	 اصل دوم: مسئولیت تندرستی خود را به عهده بگیریم
۵۵	 ابعاد سلامتی
۵۵	 پویا بودن و سطوح مختلف سلامتی
۵۸	 اصل سوم: کسب تندرستی مستلزم برخورداری از سلول‌های سالم است

۵۹	سلول ها چگونه می میرند.....
۵۹	اولین علت: فقدان اکسیژن.....
۶۰	دومین عامل: اختلال در حوزه ی الکتریکی.....
۶۰	سومین عامل: صدمات فیزیکی.....
۶۲	اصل چهارم: اکسیژن مهمترین عامل تندرستی است.....
۶۴	اصل پنجم: اهمیت یک برنامه ی ورزشی مناسب.....
۶۷	برخی از فوائد یک برنامه ی ورزشی مناسب.....
۷۵	اصل ششم: آفرینش سلامتی و اهمیت الگوی زندگی برای سلامتی.....
۷۶	محول اساسی ذهن/ بدن.....
۷۹	ترازنامه، خودسنجی ذهن/ بدن (۱).....
۷۹	بخش یک: سلامت بنیادی انسان.....
۸۱	ترازنامه ی خودسنجی ذهن/ بدن (۲).....
۸۱	بخش دوم: اصل تعادل.....
۸۴	تفسیر نتایج ترازنامه ی خودسنجی ۱ و ۲.....
۸۴	بخش اول.....
۸۴	طبیعت بنیادی انسان.....
۸۴	بخش دوم.....
۸۴	موضوع تعادل.....
۸۵	اصل هفتم: پیروی از یک برنامه ی ورزشی مناسب.....
۹۰	اصل هشتم: پالایش درون (ذهن) و پالایش بیرون (زندگی).....
۹۱	پالایش درون (ذهن).....
۹۳	پالایش بیرونی.....
۹۵	اصل نهم.....
۹۵	پالایش، پاکسازی و سم زدایی جسم.....
۹۹	برنامه ی غذایی دوره ی پاکسازی.....
۱۰۱	توصیه های دوران پاکسازی.....
۱۰۱	اصل دهم: پیروی از روزه درمانی (روزه ی پاکسازی).....
۱۰۳	به عنوان یک اصل درمان طبیعی.....
۱۰۵	مبانی روان شناختی و معنوی روزه داری.....
۱۰۷	روزه ی کامل (مطلق).....
۱۰۹	روزه ی پاکسازی (روزه با آب).....
۱۱۰	روزه ی پاکسازی کوتاه مدت.....
۱۱۲	نکته های ناب روزه داری.....

- فصل سوم: اصول صحیح تغذیه‌ی طبیعی در شفای جسم ۱۱۵
- اصل اول: تغییر عادت‌های ناسالم غذایی به عادت‌های سالم غذایی طبیعی ۱۱۶
- اصل دوم: تبعیت از «هرم غذایی طبیعی یا رژیم غذایی نوین» ۱۲۰
- رژیم غذایی نوین یا طبیعی بر دو اصل متکی است: ۱۲۲
- اصل سوم: یک فلسفه‌ی رژیم غذایی طبیعی را انتخاب کرده و از آن پیروی کنید ۱۲۶
- ۱- میوه‌ها: شیرینی‌های طبیعت ۱۲۹
- ۲- سبزی‌ها: سرشارترین منابع غذایی ۱۲۹
- ۳- حبوبات ۱۳۰
- ۴- جیل‌ها و تخمه‌ها ۱۳۱
- ۵- بادام زمینی ۱۳۲
- ۶- تخم آفتابگردان ۱۳۲
- ۷- غلات: آله‌هایی مقدس برای سلامت ۱۳۳
- اصل چهارم: به‌هیز از مصرف فرآورده‌های حیوانی (گوشت قرمز، مرغ، ماهی...) ۱۳۴
- ۱- پیدایش گوشت، خوار ۱۳۴
- ۲- نظر قدما درباره گوشت ۱۳۵
- ۳- خطرات تغذیه با گوشت قرمز ۱۳۷
- ۴- رهایی از گوشت ۱۴۰
- ۵- مشکلات تغذیه‌ای گوشت ۱۴۳
- ۶- واقعیت غم‌انگیز در مورد گوشت مرغ ۱۴۴
- ۷- مشکلات تغذیه‌ای ماهی؛ رولت آبیروس ۱۴۵
- ۸- راهی برای کاهش عوارض ماهی ۱۴۸
- ۹- مضرات مصرف گوشت ۱۴۹
- اصل پنجم: پرهیز از مصرف فرآورده‌های لبنی (ماست، پنیر، کشک...) ۱۵۱
- ۱- مشکلات تغذیه‌ای لبنیات ۱۵۱
- ۲- رهایی از لبنیات ۱۵۶
- ۳- بستنی ۱۵۹
- ۴- کشک ۱۶۰
- اصل ششم: پرهیز از ۹ عامل ویرانگر سلول‌ها (شکر، آرد، سرکه، نمک، سیگار، الکل (مواد مخدر)، چای، نوشابه‌های قنددار، قهوه) ۱۶۱
- ۱- محاکمه‌ی شکر ۱۶۳
- اصل هفتم: خوردن آگاهانه براساس چهار شالوده‌ی آگاهی (جسم، ذهن، احساس و روح) ۱۷۴

۱۷۸.....	اصل هشتم: پرهیز از مصرف روغن ها و چربی های ناسالم
۱۷۹.....	مضرات چربیها در بدن
	اصل نهم: استفاده از گیاه مغذی ها (گیاه شیمیایی ها) و چهار ماده ی مغذی
۱۸۱.....	اصلی (آب، هیدراتهای کربن، پروتئین ها و چربی های سالم)
۱۸۲.....	چهار ماده ی مغذی اصلی
۱۸۳.....	آب
۱۸۴.....	هیدرات های کربن
۱۸۵.....	پروتئین
۱۸۷.....	چربی های سالم
۱۸۹.....	گیاشیمیایی ها (گیاه مغذی ها)
۱۹۱.....	اصل دهم: بیماری و نوسازی سیستم های ده گانه ی بدن
۲۰۱.....	اصل یازدهم: رعایت اصول بهداشت خواب
۲۰۵.....	فصل چهارم: عادات ای دی یو به شفای جسم و حال خوب
۲۱۷.....	فصل پنجم: نکته های بنویس ب در معرفت درمانی غذا
۲۱۷.....	■ رمزهای پنهان در غذاها
۲۱۹.....	رنگ درمانی غذاها
۲۱۹.....	درمان بیماری ها با رنگ
۲۲۰.....	خواص درمانی عسل
۲۲۲.....	خواص درمانی سبوس گندم
۲۲۳.....	خواص درمانی جوانه ی گندم
۲۲۳.....	خواص درمانی سبوس جو
۲۲۳.....	خواص درمانی جو
۲۲۴.....	خواص درمانی سبوس برنج
۲۲۵.....	خواص درمانی خرما
۲۲۷.....	خواص درمانی سویا
۲۲۷.....	خواص درمانی شلتوک (پوست برنج)
۲۲۸.....	خواص درمانی زیتون
۲۲۹.....	خواص درمانی سیر
۲۳۰.....	روش های درمان با سیر
۲۳۱.....	خواص درمانی انجیر
۲۳۲.....	روش های درمانی با انجیر
۲۳۳.....	غذاهای شفا بخش خون، چربی و التهاب
۲۳۳.....	غذاهای ضد افسردگی
۲۳۴.....	خواص درمانی هورمون های سبز

۲۳۴.....	خواص درمانی لیمو
۲۳۵.....	تأثیرات شفا بخش و درمانی لیمو
۲۳۶.....	روش های درمانی لیمو
۲۳۸.....	خواص درمانی آجیل
۲۳۹.....	خواص درمانی انگور
۲۴۰.....	آسیب های شفای طبیعی با انگور
۲۴۲.....	روش درمانی سیب
۲۴۴.....	خواص درمانی پرتقال
۲۴۴.....	خواص درمانی تعادل اسید و قلیا در خون
۲۴۵.....	خواص درمانی ادویه و گیاهان معطر
۲۴۶.....	خواص درمانی کدو حلوائی
۲۴۷.....	خواص درمانی یونجه
۲۴۸.....	خواص درمانی ارزن
۲۴۹.....	کیا غذا سازگار برای کسب حداکثر انرژی
۲۵۱.....	فصل ششم: تمرینات برای شفای جسم / ذهن
۲۵۲.....	تمرین شماره یک: آگاهانه خوردن و بیدار کردن حس ها
۲۵۳.....	تمرین شماره دو: آگاهی از جسم / ذهن
	تمرین سوم: تجربه کردن سوخت و ساز حسی (تمرینات دیداری، شنیداری،
۲۵۵.....	بوایی، چشایی، لامسه)
۲۵۹.....	تمرین چهارم: آگاهی از عطرهای درونی
۲۶۱.....	تمرین پنجم: تمرین سرعت
۲۶۱.....	تمرین ششم: تمرین آب
۲۶۲.....	منابع و مآخذ

پیشگفتار

ملکا ذکر تو گویم، که نیک و نازایی
نروم جز به همان ره که توام راهنمایی

خداوند را سپاسگریم که مدتی فرمود و عنایتی عطا نمود که نگارنده بتواند با سعی و تلاش خود سیاهای جهت تحقق خواست و اراده‌ی خداوندی را فراهم نماید. مدتها بود که پیچیدگی‌های رفتار انسان ذهنم را مشغول کرده بود. دغدغه‌ام آن شد که بتوانم تجربه‌ی ناچیز خود را از درک بیداری بیان نمایم. تجربه‌ی بیداری در حقیقت بیداری نیروی جسم، عقل، احساس و معنویت است که از بیداری جسم آغاز و به بیداری روان منجر می‌شود. بیداری نیروی فیزیکی و جسمانی اولین روزه‌ی ورود به رفتارهای متعالی است. آفرینش زندگی زیبا و دلخواه به مراقبت از جسم آغاز و با مراقبت از جان و روح کامل می‌شود.

امید است که با نوشتن این کتاب توانسته باشم زمینه‌ای برای بیداری معنوی، شکوفایی ابعاد وجود مبارک آدمی (تغییر توانمندی‌های جسمانی) و تغییر در کیفیت زندگی فراهم کنم. چرا که به حقیقت:

از دوست به یادگار روی دارم کان در دبه صد هزار درمان ندیم!

امید است که این کتاب التیامی باشد بر «درد درون» و آغاز راهی باشد برای سالم، شاد و درست زیستن.
باشد که جامعه‌ای سالم و شاداب داشته باشیم.

مقدمه

توانایی هر جسمی، ذهنی، موهبت‌هایی است که با آنها متولد شده‌ایم تا به وسیله‌ی آنها کیفیت زندگی خود را دگرگون کنیم: با آزادسازی نیروهای شگفت‌انگیز درون (جسم و ذهن) این امکان محقق می‌شود. سلامتی و تندرستی و حد اعلای انرژی تنها حاصل آگاهی است، فقط با کسب آگاهی و خود تمرینی می‌توان شفای جسمانی را به دست بخشید و زندگی شاد، آرام و خلاقانه‌ای را تجربه نمود. این کتاب راهی است برای سلامتی جسم و طراوت جان و گامی برای سالم زیستن. این کتاب راز با نشت به طبیعت جسم و قدرت خود شفا بخشی درون انسان است. در این کتاب عامل‌های مهم سلامتی جسم بررسی می‌شود: تغذیه‌ی طبیعی و سالم، پاک‌سازی جسم و ذهن، اصول بهداشت خواب، ورزش، راه‌های کسب انرژی، طراوت جان، سیستم‌های ده‌گانه‌ی بدن، اصول معنوی عزت و ... به یقین با مطالعه‌ی این کتاب، فلسفه و نگرش شما نسبت به زندگی تغییر خواهد یافت و راه میانبری را از ضعف و سستی به نیرومندی و شادابی خواهید گشود و نسبت به خود و دنیای خود احساس دیگری خواهید داشت. کسب تندرستی، طراوت جان، کسب نشاط و انرژی باید در صدر اهداف قرار گیرد، چرا که اساس و شالوده‌ی هر هدف بزرگ و هر موفقیت چشمگیری تندرستی و نیرومندی جسم است و هیچ چیز جای آن را

نمی‌گیرد. استفاده از نیروی جسمانی به انسان فرصت می‌دهد تا بر سختی‌های زندگی به سهولت غلبه کند. هدف این کتاب منع برخی خوراکی‌ها و یا تحمیل یک رژیم دشوار نیست؛ بلکه شما را راهنمایی و آگاه می‌سازد تا بیشترین بهره را از نعمات و موهبت‌های خدادادی کسب کنید. در این رهگذر حد اعلای انرژی، جایگاه ویژه‌ای دارد زیرا بهره‌مند شدن از تندرستی و سرزندگی مستلزم استفاده از انرژی است.

از طرفی، دستیابی به حداکثر انرژی ممکن مستلزم آگاهی از اصول تدبیر صحیح و سالم، خواب مناسب، ورزش کافی، استراحت، تفریح و پیروی کردن از اصول معنوی خاص است. به هر حال اگر بخواهید واقعاً دست به عمل بزنید و تغییری جدی در زندگی‌تان پدید آورید باید به توان فردی خود، وسایل سرد زیرا اگر تمام مهارت‌های دنیا را داشته باشید ولی از حد اعلای انرژی و سلامت برخوردار نباشید قادر به انجام کوچکترین کاری نخواهید بود. فارغ از این که چهار یک بیماری است و بیماری هم در بسیاری از موارد زاییدگی جسمانی است. بنابراین استفاده از دو رکن مهم انرژی و آگاهی و ارتقای این دو عامل تحول و دگرگونی در زندگی مادی و معنوی، کسب آرامش و رضایت درن، لازم و ضروری به نظر می‌رسد. استفاده از دو بعد انرژی و آگاهی به شیوه‌های مختلف برای افزایش هوشیاری و ادراک به صورت آشکار و نهان برای نفس به مقصود نهایی از نکات برجسته در این کتاب است.

شاد و تندرست باشید

عرفان خزایی - تهران

زمستان (یلدا) هزار و سیصد و نود و یک

آنچه در آدم بکند عالم است آنچه در عالم بکند آدم است