

چگونه بدن را از تمامی سموم پاک کنیم

برنامه ۴ چهار هفته‌ای سم‌زدایی کامل بدن
برای رسیدن به سلامتی، انرژی، شادابی و سرزندگی بیشتر

نویسنده: میشل اسکوفرو کوک

مترجم: میرمجید خلخال‌زاده

ویراستاری: گروه علمی رشد



جوانه‌رشد

تهران - ۱۳۹۲

کوک، میچل اسکوفرو (Cook, Michelle Schoffro)

چگونه بدن را از تمامی سموم پاک کنیم؛ برنامه چهار هفته‌ای سم‌زدایی کامل بدن، برای رسیدن به سلامتی، انرژی، شادابی و سرزندگی بیشتر / نویسنده میشل اسکوفرو کوک؛ مترجم میرمجید خلخالی زاویه.
مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۰۴-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: عنوان اصلی: The 4-week ultimate body detox plan: a program of greater energy, health, and vitality, c2004.

یادداشت: نمایه یادداشت: کتابنامه موضوع: سم‌زدایی (بهداشت)

شناسه افزوده: خلخالی زاویه، میرمجید، ۱۳۴۵ - مترجم. رده‌بندی کنگره: ۸۱۳۹۱ چ ۹ ک / ۱۲۱۳ RA
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳ شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۴۴۸۴۸

چگونه بدن را از تمامی سموم پاک کنیم

برنامه چهار هفته‌ای سم‌زدایی کامل بدن
برای رسیدن به سلامتی، انرژی، شادابی و سرزندگی بیشتر

نویسنده: میشل اسکوتر و کوک

مترجم: میرمجید خلخال‌زاویه

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۳۹۲ - شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آراین



ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، شماره ۱۲۳۲، تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

فهرست مطالب

مقدمه مترجم.....	۱۳
پیشگفتار.....	۱۵
فصل اول - شما تا چه حد به سموم آلوده‌اید؟.....	۱۷
فصل دوم - شما همان چیزی هستید که می‌خورید و می‌آشامید.....	۳۳
ارتباط سموم با پیری و بیماری.....	۳۵
شما همان چیزی هستید که می‌خورید و می‌نوشید.....	۳۷
یک زندگی شیرین.....	۳۷
فصل سوم - شما همان چیزی هستید که تنفس می‌کنید، می‌اندیشید و انجام می‌دهید.....	۵۷
شما همان چیزی هستید که می‌اندیشید و احساس می‌کنید.....	۵۷
شما همان چیزی هستید که تنفس می‌کنید و انجام می‌دهید.....	۶۱
خانه به ظاهر مطبوع.....	۷۰
آلاینده‌های صنعتی هوا.....	۸۱
مدام در حال تحرک باشید.....	۸۳
زندگی در یک دنیای سمی.....	۸۵

۸۹	فصل چهارم - راه حل سمزدایی ملایم.....
۹۳	مبانی اولیه سمزدایی.....
۹۷	اندام های سمزدای بدن.....
۱۰۲	پوستی که بدن شما را احاطه کرده است.....
۱۰۲	ریه ها و دستگاه تنفسی.....
۱۰۳	دستگاه لنفاوی.....
۱۰۴	جریان خون و دستگاه قلبی عروقی.....
۱۰۵	رسوبات چربی.....
۱۰۵	شدت سمزدایی.....
۱۰۷	مواد مغذی مورد نیاز برای سمزدایی.....
۱۱۱	پاکسازی بدن از درون به بیرون.....
۱۱۲	هنگام سمزدایی انتظار چه چیزهایی را می توانید داشته باشید؟.....
۱۱۳	چگونه با سموم تماس کمتری داشته باشیم؟.....
۱۱۹	فصل پنجم - برنامه چهار هفته ای سمزدایی کامل بدن.....
۱۲۱	ملزومات اساسی برنامه چهار هفته ای سمزدایی کامل بدن.....
۱۲۸	بهترین غذاهای پاکسازی کننده.....
۱۳۲	مکمل های تغذیه ای برای کمک به پاکسازی بدن.....
۱۴۳	مرحله اول - پاکسازی کلیه ها و روده ها.....
۱۴۵	مرحله دوم - پاکسازی دستگاه لنفاوی (و سلولیت).....
۱۴۵	مرحله سوم - پاکسازی کبد و کیسه صفرا (و رسوبات چربی).....
۱۴۶	مرحله چهارم - پاکسازی خون، ریه ها و پوست.....
۱۴۹	فصل ششم - روش های تکمیلی برای کمک به سمزدایی کامل تر بدن.....
۱۵۰	برس زنی پوست.....
۱۵۱	تمرینات ارتجاعی.....
۱۵۱	آب درمانی.....
۱۵۲	حمام محرک لنف.....
۱۵۳	ماساژ لنفاوی.....
۱۵۳	چای های گیاهی پاکسازی کننده.....

۱۵۵	طب فشاری برای سمرزدایی بدن
۱۵۹	تکنیک‌های متعادل‌سازی انرژی برای پاکسازی
۱۶۳	فصل هفتم - استراتژی‌های سمرزدایی عاطفی
۱۶۶	اصل اول سمرزدایی عاطفی: شما کارگردان زندگی خود هستید
۱۶۶	اصل دوم سمرزدایی عاطفی: ایجاد تغییرات در زندگی واقعی مستلزم دگرگونی در نگرش‌هاست
۱۶۷	اصل سوم سمرزدایی عاطفی: با خود روراست باشید
۱۶۷	اصل چهارم سمرزدایی عاطفی: خود را پرورش دهید و به خویش احترام بگذارید
۱۶۷	اصل پنجم سمرزدایی عاطفی: افکار و اعمال امروز پدیدآورندهٔ واقعیت فردا هستند
۱۶۸	اصل ششم سمرزدایی عاطفی: موفقیت‌های خود را جشن بگیرید
۱۶۹	اصل هفتم سمرزدایی عاطفی: سعی کنید دور و بر شما پر از افراد مثبت و حمایتگر شود
۱۶۹	اصل هشتم سمرزدایی عاطفی: از هر دسم که بدهید از همان دست می‌گیرید
۱۷۰	اصل نهم سمرزدایی عاطفی: دیگران را هم در موفقیت‌های خود سهیم کنید
۱۷۰	اصل دهم سمرزدایی عاطفی: از پای نایستید و همچنان به پیش بروید
۱۷۰	تکنیک‌های سمرزایی عاطفی
۱۸۳	فصل هشتم - پاکسازی کلیه‌ها و روده‌ها
۱۸۴	کلیه‌ها و مجاری ادرار شما
۱۸۷	گیاهان دارویی مناسب برای پاکسازی عمیق کلیه‌ها و مجاری ادرار
۱۹۳	مجاری روده‌ای شما
۲۰۵	گیاهان دارویی مناسب برای پاکسازی عمیق مجاری روده
۲۱۱	فصل نهم - پاکسازی دستگاه لنفاوی (و سلولیت)
۲۱۱	دستگاه لنفاوی شما
۲۱۹	گیاهان دارویی مناسب برای پاکسازی عمیق دستگاه لنفاوی
۲۲۵	فصل دهم - پاکسازی کبد و کیسهٔ صفرا
۲۲۵	کبد شما
۲۲۹	کیسهٔ صفرا
۲۳۵	غذاهایی که چربی را می‌سوزانند
۲۳۸	گیاهان دارویی مناسب برای پاکسازی عمیق کبد و کیسهٔ صفرا
۲۴۶	اقدامات تکمیلی برای تشدید پاکسازی کبد و کیسهٔ صفرا

۲۵۱	فصل یازدهم - پاکسازی خون، ریه‌ها و پوست
۲۵۲	خون و دستگاه گردش خون
۲۵۷	گیاهان دارویی مناسب برای پاکسازی خون و دستگاه گردش خون
۲۵۸	ریه‌ها و مجرای تنفسی
۲۶۲	گیاهان دارویی مناسب برای پاکسازی عمیق ریه‌ها و دستگاه تنفسی
۲۶۷	اقدامات تکمیلی برای تشدید پاکسازی ریه‌ها
۲۶۷	پوستی که درون آن زندگی می‌کنید
۲۶۸	گیاهان دارویی مناسب برای پاکسازی عمیق پوست
۲۶۹	اقدامات تکمیلی برای تشدید پاکسازی پوست
۲۷۱	فصل دوازدهم - درمان‌های سم‌زدایی تکمیلی
۲۷۲	طب سوزنی
۲۷۳	تکنیک الکساندر
۲۷۴	بودرمانی
۲۷۵	گل‌درمانی باخ
۲۷۵	تکنیک بوئن
۲۷۶	درمان جرمه‌ای - خاجی (کرانیوساکرال)
۲۷۷	طب انرژی یا کینزیولوژی انرژی
۲۷۸	سونادرمانی مادون قرمز دور
۲۸۰	هومئوپاتی
۲۸۱	تخلیه لنفاوی
۲۸۲	ماساژ
۲۸۲	ناتروپاتی و طب طبیعی
۲۸۲	استئوپاتی
۲۸۳	بیوفیدبک کوانتومی
۲۸۴	ریکی
۲۸۵	شیاتسو
۲۸۵	ماساژ تائی

فصل سیزدهم - دستورهای غذایی برای برنامهٔ سم‌زدایی کامل بدن.....	۲۸۷
آب‌میوه‌ها و معجون‌ها.....	۲۸۸
چای (دم‌کرده)های گیاهی.....	۲۹۱
سالادها و سس‌های سالاد.....	۲۹۲
غذاهای اصلی.....	۲۹۹
پیش‌غذاها، پانک‌ها و اسپریدها.....	۳۰۵
نان‌ها و پن‌کیک‌ها.....	۳۰۶
دسرها.....	۳۰۸
فصل چهاردهم - شیوهٔ زندگی مناسب با برنامهٔ چهار هفته‌ای سم‌زدایی کامل بدن.....	۳۱۵
منابع.....	۳۱۹
نمایه موضوعی.....	۳۲۳
کتابشناسی.....	۳۴۹

مقدمه مترجم

کلمه «سم‌زدایی» برای بسیاری از مردم تداعی کننده رفع مسمومیت از فردی است که بر اثر مصرف ماده‌ای سمی یا احتمالاً داروی اشتباهی دچار مسمومیت شده است؛ البته این اصطلاح این روزها کاربرد دیگری نیز پیدا کرده که همان شستشوی بدن افراد معتاد از مواد مخدر رسوب یافته در آن است.

واقعیت آن است که این روزها دنیای مدرن و صنعتی، ما را در معرض هزاران ماده مصنوعی از قبیل مواد شوینده و پاک‌کننده، رنگ‌ها، حلال‌ها، خوشبوکننده‌ها، گازهای خروجی از اگزوز خودروها و دودکش کارخانجات، مواد زائد تخلیه شده در محیط زیست، انواع پلاستیک‌ها، مواد مورد استفاده در فرآوری غذاهای بسته‌بندی شده و هزاران ماده شیمیایی دیگر قرار داده است که خواه ناخواه بخشی از آنها به تدریج در بافت‌های بدن ما انباشته می‌شوند و فعل و انفعالات طبیعی بدن ما را مختل می‌کنند. امروزه حتی محیط‌های روستایی، که در گذشته نه‌چندان دور از آلودگی‌های مختص محیط‌های شهری عاری بودند، نیز به دلیل گسترش مصرف انواع سموم دفع آفات نباتی و کودهای شیمیایی و همچنین کاربرد گریزناپذیر انواع مواد شوینده و پاک‌کننده، شامپو و امثال آن و گسترش استفاده از خودروها و ماشین‌آلات مکانیزه کم و بیش با این مشکل دست به گریبان هستند.

مشکل این جاست که بسیاری از مردم از عوارض سوء ناشی از مصرف این محصولات به ظاهر مفید ناآگاه‌اند و فقط به فوائد مصرف آنها می‌اندیشند.

حال سؤال این است که برای مقابله با این معضل بزرگ عصر حاضر چه می‌توان کرد. در پاسخ به این پرسش باید گفت که برای حل این مشکل باید یک رویکرد سه جانبه اتخاذ نمود. به عبارت دیگر، باید در سه جبهه متفاوت با این مشکل به مبارزه برخاست.

رویکرد اول افزایش آگاهی‌های مردم درباره عوارض سوء ناشی از مصرف این فرآورده‌های مصنوعی و شویق آنها به استفاده از جایگزین‌های سالم‌تر است؛ مانند استفاده از میوه‌ها و سبزیجات و گوشت تازه به جای کنسروها، کمپوت‌ها و غذاهای فرآوری شده.

رویکرد دوم، سرمایه‌گذاری نهادهای مسئول، تولیدکننده‌ها و مؤسسات تحقیقاتی در یافتن، ابداع و تولید جایگزین‌های سالم‌تر و کم‌خطرتر برای این گونه محصولات است. در این باره می‌توان به عنوان نمونه، به مبارزه بیولوژیکی با آفات نباتی به جای استفاده از سموم شیمیایی، تولید محصولات کشاورزی ارگانیک (بدون استفاده از سموم و کودهای شیمیایی)، و جایگزین کردن نور ماوراء بنفش به جای کلر برای ضد عفونی آب‌های آشامیدنی اشاره نمود.

رویکرد سوم، استفاده از تکنیک‌های سم‌زدایی برای پاکسازی بدن از سموم انباشته شده در آن است. برای کاهش تأثیر سوء این مواد شیمیایی مصنوعی بر بدن، لازم است که همه ما برحسب میزان و شدت تماس با این مواد، هرچند وقت یک بار بدن خود را تا حد امکان از آنها پاک کنیم.

در کتابی که اکنون پیش روی شماست، نویسنده تلاش کرده است تا با اتخاذ این رویکرد سه جانبه، ضمن افزایش آگاهی‌های خوانندگان در خصوص مواد شیمیایی مضر موجود در محیط زندگی آنان و پیشنهاد جایگزین‌های سالم‌تر برای آنها، به خوانندگان بیاموزد که چگونه می‌توانند در قالب یک برنامه ساده چهار هفته‌ای، بدن خود را از شر بخش قابل توجهی از این سموم، که به طور ناخواسته در آن انباشته می‌شوند، رهایی بخشند.

امید است که شما نیز با مطالعه این کتاب گام‌های بلندی در جهت رسیدن به سلامتی بهینه بردارید. مایه امتنان خواهد بود اگر پیشنهادات، انتقادات و دیدگاه‌های خود را در خصوص مطالب این کتاب از طریق پست الکترونیکی majid_khalkhali@yahoo.com با مترجم در میان بگذارید.

میرمجید خلخال‌لی زاویه

تهران - بهار ۱۳۹۱

پیشگفتار

در سراسر تاریخ مکتوب، بشر هرگز درگیر نبردی، مهم‌تر از آنچه ما امروزه با آن مواجه هستیم، نبوده است و هیچ وقت آینده‌ او به شدت امروز تهدید نشده است. این تهدیدها از جانب سازمانی تروریستی یا ملتی شرور نیست، بلکه از جانب محیط زیستی است که خود ما پدید آورده‌ایم؛ هوایی که تنفس می‌کنیم، آبی که می‌نوشیم، و غذایی که می‌خوریم. ما نعمت‌هایی را که عالم هستی به ما ارزانی داشته است گرفته و آن‌ها را مسموم کرده‌ایم.

در طی دو قرن گذشته، نسل بشر تغییراتی اساسی در این سیاره ایجاد کرده و با این کار توان خود را برای مقابله با سموم ناشی از محیط به شدت تقلیل داده است. بدن انسان دارای خرد غیرقابل درکی است که هنوز مانده است تا کاملاً به آن واقف شویم؛ خردی که ما را قادر می‌سازد از زخم‌ها، بیماری‌ها و صدمات متعدد شفا یابیم. با این حال، بدن ما برای مقابله با چنین حجمی از سموم، که همه روزه در معرض آن هستیم، طراحی نشده است. در نتیجه، امروزه ما با اپیدمی سرطان، بیماری‌های تنفسی و قلبی، دیابت، انواع آلرژی‌ها و مجموعه‌ای از دیگر بیماری‌های محیطی و جسمانی مواجه هستیم. از این رو، سم‌زدایی، در هر دو سطح جهانی و فردی، در دنیای مدرن ما به یک ضرورت تبدیل شده است.

مقدمه‌ من بر اهمیت سم‌زدایی از حد لزوم فراتر رفت. خود من در طی جنگ ویتنام بارها در معرض عامل نارنجی قرار گرفتیم که خطرناک‌ترین سم ساخته بشر است. بر اثر این امر، به یک

بیماری عصبی به نام نوروپاتی اعصاب پیرامونی مبتلا شدم که قسمت عمده بدن مرا گرفتار می ساخت و باعث بروز مشکلات حرکتی و محدودیت به کارگیری بازوها و دست ها می شد. من برای این بیماری در سیستم رایج پزشکی هیچ درمانی نیافتم و سرانجام قدم در راهی گذاشتم که حاصل آن تحقیقات پیشرو و تألیفاتی است که در حوزه جنبش سلامت طبیعی دارم. من پی بردم که دستگاه لنفاوی در مقابله با سموم موجود در بدن نقش اساسی دارد و می توان با پاکسازی طبیعی لنف و دیگر سیستم های بدن، علاوه بر حذف این سموم از بدن، وزن کم کرد و در همان حال ناراحتی های دیگر را برطرف نمود. تا جایی که می دانم، در میان کسانی که بر اثر عامل نارنجی به نوروپاتی اعصاب پیرامونی مبتلا شده اند، من بیشترین طول عمر را داشته ام. درک من از سموم؛ نحوه غلبه بر آنها با تغذیه، و انتخاب شیوه مناسب زندگی جان مرا نجات داد. من این اطلاعات را از طریق کتاب های «متناسب برای زندگی» در اختیار میلیون ها نفر از مردم سراسر دنیا قرار دادم.

میشل (نویسنده) شما را به آرامی در این کتاب استثنایی به پیش می برد و داستان جذاب شفای خود را با خرد و نועدوستی در اختیار شما قرار می دهد. او هم با تأثیرات فرساینده حاصل از انباشتگی بیش از حد سموم زندگی کرده و از طریق تحقیق و پافشاری خود، برنامه ای ابداع کرده که وی را در نجات زندگی اش یاری داده است. برنامه سم زدایی میشل دقیق است و روده ها، کبد، کیسه صفرا، کلیه ها و مجاری ادرار، دستگاه لنفاوی، مجاری تنفسی، پوست و خون را در برمی گیرد و به تجزیه چربی ها و سلولیت^۱ انباشته در بدن - که سموم عمده^۲ در آنها ذخیره می شوند - کمک می کند. برنامه چهار هفته ای سم زدایی کامل بدن که او عرضه می کند برنامه ای جامع ولی ساده است. این برنامه راه حل های کلی نگری را از پزشکی شرق و غرب تلفیق کرده و خواننده را با بهترین چیزهایی که دنیا در اختیار ما گذاشته است، آشنا می کند: غذاهایی با ارزش غذایی زیاد؛ آب پاکیزه؛ زندگی توأم با انسجام؛ و برقراری تعادل بین ابعاد مادی، عاطفی و معنوی زندگی مان.

من کاملاً با دنیای مسمومی که در آن زندگی می کنیم آشنا هستم. میشل اسکوفروکوک هم با آن آشناست. کتاب او را به دقت بخوانید و به اصول ساده و سراسر آن که برای همه قابل فهم است عمل کنید تا در باقی عمر طولانی و سالم خود از اینکه چنین کاری کرده اید خوشحال باشید.

هاروی دایموند^۲