

راهنمای درمان طبیعی

راه دستیابی به سلامتی کامل



دکتر پاوو آیرولا

ترجمه و تألیف: علی اکبر رادپویا

آیرولا، پاوو راهنمای درمان طبیعی: راه دستیابی به سلامتی کامل / پاوو آیرولا: ترجمه و تألیف: علی اکبر رادپویا - تهران، نشر ثالث، ۱۳۸۷. ۳۱۱ ص.	
شابک ۹-۲۸۹-۳۸۰-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-380-289-9	
۱. درمان غیر دارویی- ۲. خام‌خواری، الف. رادپویا، علی اکبر، مترجم. الف. عنوان. ۲/ ۶۲۱ / ۶۲۹ ۶۱۵/۵۳	



دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۲ / طبقه چهارم / تلفن: ۸۸۳۰۲۴۳۷
 فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۰ / تلفن: ۸۸۳۲۵۳۷۶-۷

■ راهنمای درمان طبیعی (راه دستیابی به سلامتی کامل)

- پاوو آیرولا ● ترجمه و تألیف علی اکبر رادپویا ● ناشر: نشر ثالث
- مجموعه بهداشت و روان‌تنی
- طراح جلد: علی زعیم
- ویرایش هنری، فنی و لیتوگرافی: کارگاه نشر ثالث
- آرزو رحمانی - علی اکبر حکم‌آبادی - انسیه محسنی
- چاپ اول: ۱۳۸۷ / ۱۵۰۰ نسخه
- چاپ: رهنما ○ صحافی: صفحه‌پرداز
- کلیه حقوق چاپ محفوظ و متعلق به نشر ثالث است
- شابک ۹-۲۸۹-۳۸۰-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-380-289-9
- سایت اینترنتی: WWW.Salesspub.ir ● پست الکترونیکی: Info@Salesspub.ir
- قیمت: ۶۸۰۰ تومان

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق

ثبت است بر جریده عالم دوام ما

تقدیم به پدر بزرگوارمان

پدر عزیز و گرامی، هم اکنون که این متن نوشته می شود حدود ۶ سال است که در میان ما نیستی ولیکن یاد و خاطرات همواره در دل ما زنده است و کتب با ارزشی که مؤلف و مترجم آن بوده ای هنوز جان بسیاری از افراد را که از همه جا قطع امید کرده اند نجات می دهد. به درستی که با وجود این کتب و نام نیکویی که حاصل آن است مرگت معنایی ندارد.

اکنون خدا را شکر می کنیم که با همت یکی از بهترین دوستان مشترکمان، آقای محمدعلی جعفریه (مدیر محترم نشر ثالث) توفیق چاپ آثار شما را یافته ایم. کتاب راز دستیابی به سلامت کامل (کتاب ۹)، همان کتابی که تا روزهای آخر عمر آماده چاپ نموده بودی ولی چاپ آن در زمان حیات شما ممکن نگردید، اکنون چاپ شده است و همچنین تجدید چاپ هشت اثر قبلی به تدریج به مرحله اجرا در می آید، باشد که این روش صحیح تغذیه فراگیر شده و باعث درمان بسیاری از بیماری های لاعلاج گردد، و ثواب آن به روح پرفروش تو و مادر عزیزمان برسد.

علو درجات شما پدر و مادر خوب و شادی روحتان را آرزو داریم.

نوشین - کامران

رادپویا

فهرست

۱۱	پیشگفتار
۱۵	چگونه از این کتاب استفاده کنید؟
۲۳	بخش اول / راه دستیابی به سلامتی کامل
۲۵	جوش صورت و پوست - غرور جوانی (ACNE)
۲۸	الکلیسم - میخوارگی، اعتیاد به نوشیدن الکل - تأثیر الکل در مزاج
۳۱	آلرژی - حساسیت نسبت به چیز یا چیزهایی (Allergies)
۳۵	کم خونی، فقرالدم، کمبود آهن موجب کم خونی (Anemia)
	آنژین صدری - حملهٔ شدید، اما موقتی در قلب که ممکن است بازوها
۳۹	تیر بکشد، این حالت ممکن است ناشی از کم خونی موضعی قلب باشد.
۴۱	تصلب شرایین - سفت شدن شریان ها (Arteriosclerosis)
۴۴	ورم مفاصل (Arthritis)
۴۹	آسم (Asthma)
۵۲	طاسی، بی مویی، ریزش مو (Baldness)
۵۶	عفونت یا التهاب مثانه (Bladder infection)
۵۹	اثر سوختگی (Burns)
۶۱	سرطان (Cancer)
	عفونت های حاد و مزمن: آنفلوآنزا، گریپ، ورم لوزتین، ورم سینوس، برونشیت، زکام یا
۶۸	سرماخوردگی مزمن، عفونت های نوع ویروسی
۷۱	کلیت، التهاب قولون (Colitis)
۷۴	یبوست (Constipation)

۷۷	انقباض ناگهانی ماهیچه، گرفتگی ساق پا (Cramps)
۸۰	پوسیدگی دندان (Dental caries)
۸۳	دیابت، مرض قند (Diabetes)
۸۸	اسهال (Diarrhea)
۹۲	اختلالات گوارشی: بی‌هضمی، گاز معده، نفخ شکم، مدفوع ناپاک
۹۶	وجود «دیور تیکول‌های» فراوان به خصوص در روده‌ها
	اگرما: انواع گونه‌گون اختلالات و جوش‌های پوستی، به بخش مخصوص پسوریازیس
۹۸	مراجعه شود
۱۰۲	ادم، خیز، تجمع غیرطبیعی مایع در فضای بین یاخته‌ای و بافت‌های بدن (Edema)
۱۰۵	آمفیزم. پیدایش هوا یا گاز به‌طور غیرعادی در بافت‌های بدن
۱۰۷	صرع (Epilepsy)
	مشکلات کیسه صفرا - کیسه گلابی شکل که در زیر کبد قرار داشته و مخزن صفرا
۱۱۱	می‌باشد (Gallbladder Problems)
	آب سیاه، افزایش فشار داخل کره چشم که باعث سفتی کره چشم و کوری
۱۱۵	می‌شود (Glaucoma)
۱۱۷	نقرس (Gout)
۱۱۹	نفس بدبو، بوی نامطلوب تنفس (Halitosis)
۱۲۱	بیماری قلب (Heart Disease)
۱۲۹	بواسیر (Hemorrhoids)
۱۳۱	فشارخون بالا (High Blood Pressure)
۱۳۵	کاهش قند خون، کمی قند خون (Hypoglycemia)
	یرقان، زردی، نه از نوع عفونی و مسری، بی‌رنگی پوست و چشم‌ها که بیشترین علائم برجسته
۱۳۹	آنست (Jaundice)
۱۴۲	بیماری کلیه، بیماری برایت، التهاب کلیه (Kidney disease)
۱۴۶	زخم ساق یا - واریس و زخم‌های دیابتی (Leg ulcers)
۱۴۹	بیماری کبد: پرخونی، انحطاط و اختلال چربی، تنبلی، بزرگی
۱۵۳	ناتوانی جنسی مردان (Male Impotence)
۱۵۷	علائم مرض وابسته به یائسگی (Menopausal Symptoms)
۱۶۰	اختلالات مربوط به قاعدگی (Menstrual Disorders)
۱۶۳	میگرن (Migrain Headache)

	تصلب متعدد، نوعی تصلب مغز و نخاع که در آن نقاط متعددی تصلب پیدا می‌کند (Multiple Sclerosis (M.S.))
۱۶۵	
۱۶۸	نوریت، التهاب عصب (Neuritis)
۱۷۰	چاقی مزمن (Obesity)
۱۷۴	پوک‌استخوانی (Osteoporosis)
	بیماری پارکینسون؛ یک گروه از بیماری‌های عصبی که با کمی حرکات، لرزش و سفتی عضلات مشخص می‌شوند (Parkinson's Disease)
۱۷۷	
۱۷۹	مشکلات پروستات - التهاب شدید غده پروستات
	پسوریازیس، پوسته پوسته‌ای برگشتی مزمن همراه با پلاک‌ها یا پاپول‌های فلس مانند
۱۸۲	خاکستری نقره‌ای‌رنگ (Psoriasis)
	بازگشت به جوانی - برای جلوگیری و درمان پیری زودرس و امور جنسی
۱۸۵	سالخوردگان (Rejuvenative Treatment)
۱۸۹	شیزوفرنی - جنون جوانی (Schizophrenia)
۱۹۳	سیگار کشیدن (Smoking)
۱۹۵	زخم معده یا اثنی عشر (Stomach ulcers)
	ترمبولیت - ایجاد لخته‌های خونی در سیاهرگ همراه با پیدایش تغییرات التهابی در
۲۰۰	دیواره سیاهرگ - التهاب ورید
۲۰۲	سیاهرگ واریسی (Varicose Veins)
۲۰۴	زگیل (Warts)
۲۰۶	کرم‌های روده‌ای، کرمک و کرم نواری (Worms)
۲۰۸	به‌طور خیلی مختصر (in a nutshell)

	بخش دوم / چگونه خودتان را در برابر سمومات عمومی از غذا، آب، هوا و محیط
۲۱۷	محافظت می‌نمایید؟

	بخش سوم / راهنمایی‌ها
۲۳۹	
۲۴۱	راهنمایی ۱
۲۷۵	راهنمایی ۲
۲۸۸	راهنمایی ۳
۳۰۵	راهنمایی ۴

۳۱۳	راهنمایی ۵
۳۱۸	راهنمایی ۶
۳۲۳	راهنمایی ۷
۳۳۳	راهنمایی ۸
۳۳۷	بخش چهارم / دستورالعمل‌ها
۳۵۳	بخش پنجم / اطلاعات و جداول
۳۵۵	راهنمای ویتامین
۴۰۱	منابع مورد استفاده مترجم
۴۰۳	فهرست الفبایی

پیشگفتار

بنام خداوند بخشنده و بخشاینده

هر که نه گویای تو خاموش به

هر چه نه یاد تو فراموش به

نظامی گنجوی (مخزن الأسرار)

سخنی درباره انگیزه این ترجمه

سپاس بی پایان خداوند بزرگ را که مرا توانایی عنایت فرمود تا توانستم نهمین اثر خود را که ترجمه کتابی است به نام «راه دستیابی به سلامتی کامل»^۱ به چاپ برسانم. با اینکه ترجمه این کتاب به علت مشتمل بودن آن بر نکات و مطالب علمی دشوار مشکلات فراوانی برای مترجم در برداشت، اما چون برای کمک به سلامتی هموعان عزیز مفید تشخیص داده شد، همین امر انگیزه‌ای برای تحمل مشکلات ترجمه و حل آنها با مراجعه به مدارک مورد اطمینان گردید و با علاقه وافر و صرف وقت زیاد این کار را ادامه دادم به امید اینکه هموطنان ارجمند در ارتباط با درمان‌های طبیعی آشنا و آگاه شوند و بتوانند از آن بهره‌گیری کنند و زندگی طبیعی را بدون توسل به داروهای شیمیایی ادامه دهند.

درباره این کتاب

نویسنده این کتاب پاوو آیرولا دارای دکترای تغذیه^۲ و یک غذاشناس مشهور

بین‌المللی و نیز یک پزشک طبیعی درمان است. او تحصیلات خود را در رشته تغذیه، بیوشیمی، پزشکی بیولوژیکی در اروپا به پایان رسانده و سال‌های بسیار در مسافرت‌های جهانی وقت خود را صرف تجربه روی مطالعات آثار طبای قدیمی در مورد تغذیه با گیاهان و درمان‌های متنوع کرده است. وی ۱۴ کتاب معروف در این زمینه نگاشته است و عضو آکادمی بین‌المللی بیولوژیکی می‌باشد.

در این نوشتاری که در دست شماست ۵۸ نوع بیماری‌های گونه‌گون را ذکر کرده و راه درمان آنها را از طریق درمان‌های طبیعی شامل: رژیم با آب انواع میوه و سبزی، دستور العمل‌های غذایی، ویتامین‌ها، املاح معدنی، ماساژ، حمام‌های درمانی، محافظت در برابر سموم معمولی، درمان‌های سنتی و جدید تغذیه‌ای و طبی و سایر نکات مهم درمان‌های موفق بیولوژیکی و طبیعی دیگر بیان کرده است.^۱

توضیح مترجم

لازم به ذکر است هر فردی که می‌خواهد با اینگونه روش‌ها آشنا گردد و به درمان بیماری خود بپردازد باید تحت نظر پزشک علاقمند و آگاه به این روش یا متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت این امر را انجام دهد.

مترجم در مواردی قسمت‌های غیر لازم این کتاب را خلاصه یا حذف کرده یا اندک تغییری در پاره‌ای مطالب داده است به نوعی که رعایت امانت کرده و به اصل مطالب کتاب لطمه‌ای وارد نیامده و برای جامعه فعلی ما مفید بوده باشد و نیز برای اطلاع خوانندگان گرامی در برخی موارد توضیحات لازم در زیر نویس هر صفحه داده شده است.

ضمناً باید توجه داشت که ما با رژیم صد در صد خام «خام گیاه‌خواری» نتایج بسیار عالی گرفته‌ایم، این کتاب نیز در همان زمینه تغذیه طبیعی بحث می‌کند و اگر گاهی از قرص و پخته‌خواری و غیره مطلبی بیان می‌دارد، این امر نباید مجوزی برای شروع به

۱ - چاپ اول این کتاب، ژانویه سال ۱۹۷۴ و چاپ بیستم آن مارس، ۱۹۸۵ در ایالات متحده آمریکا چاپ و انتشار یافته است.

پخته‌خواری آنهایی باشد که با رژیم کاملاً خام درمان شده‌اند.
برای اطلاع از چگونگی روش خام گیاه‌خواری و برنامه و دستورات غذایی آن و
شرح حال افرادی که به بیماری‌های گونه‌گون دچار بوده‌اند و با این روش درمان شده‌اند
به آثار دیگر مترجم که فهرست آنها در آخر این کتاب آمده است مراجعه فرمایند.
در پایان، امیدوارم این ترجمه مورد لطف و پسند خوانندگان محترم قرار گیرد و اگر
که گاه نارسایی و احیاناً اشتباهی رخ داده کریمانه معذورم دارند.

علی اکبر رادپویا
یکم مهرماه ۱۳۷۷
تهران