

راز جوانی

آبرسانی مناسب به سلول‌ها

دکتر هارود موراد

ترجمهٔ محیره شاه‌جوادی (بهزاد)

نشر پیکان

تهران، ۱۳۹۳

Murad, Howard

مراد، هوارد

شناسه:

عنوان و نام پدیدآور: راز جوانی: آب‌رسانی مناسب به سلول‌ها / هوارد موراد،
ترجمه منیژه شیخ‌جوادی (بهزاد) و یراستار سمیرا نجدسمیعی،
تهران: پیکان، ۱۳۹۲.

مشخصات نشر: مشخصات ظاهری: ۳۰ ص.: مصور.

شابک: 978-964-370-792-4

وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا
یادداشت: The water secret: the cellular breakthrough to
look and feel 10 years younger, c2010.

عنوان دیگر: آب‌رسانی مناسب به سلول‌ها.

موضوع: آب‌درمانی

موضوع: سالمندی - پیشگیری

موضوع: پوست - مراقبت و بهداشت

موضوع: زیبایی شخصی

شناسه افزوده: بهزاد، منیژه (شیخ‌جوادی)، ترجمه

شناسه افزوده: نجدسمیعی، سمیرا، ویراستار

رده‌بندی کنگره: RM ۱۱۱ / م ۴ ر ۲ ۱۳۹۲

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۲۴۴۱۵



THE WATERSECRET

John Wiley & Sons, Inc., U.S.A., 2010.

Howard Murad, M.D.

sarnirasamii92@gmail.com

راز جوانی (آبرسانی مناسب به سنول‌ها)

دکتر هاورد موراد

مترجم: منیژه شیخ‌جوادی (بهزاد)

ویراستار: سمیران جده‌سمیمی

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی‌زنگ

ناظر فنی چاپ: هومن علمی‌کتابفروش

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۱۵/۵۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر: خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸ تلفن: ۳۶۴۱۱۰۰۹

www.p.aykanpress.ir

دفتر پخش: میدان انقلاب به سمت آزادی، خیابان جتی، کوچه فرسار، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۲۴۷۳۳ / ۶۶۵۶۲۸۳۱ / ۶۶۵۶۲۸۲۵

فهرست

- مقاله: مبارزه با یک بز شک برای یافتن مطلوب ترین راز سلامتی ۱
- فصل ۱: بر راس تاجه اندازه سالمید؟ ۱۱
- فصل ۲: سه نوع سر و روش سه مرحله ای برای پیشگیری ۳۹
- فصل ۳: آب را بخورید، ننشید ۶۷
- فصل ۴: ده قدم ساده برای زندگی بر راس راز آب: ۱۰۳
- فصل ۵: مهم نیست که چه می خورید، ۱۵۵
- فصل ۶: آنچه برازنده ترین افراد می دانند شما نمی دانید ۱۸۷
- فصل ۷: چرا! مراقبت از پوست به مثابه توجه به سلامت است؟ ۲۱۱
- فصل ۸: مبارزه با تنش های فرهنگی ۲۵۵
- کلام آخر: بهترین های شما هنوز در انتظاران است ۲۹۹

www.ketab.ir

مقدمه

مبارزه با کک پز شک

برای یافتن مطلوب ترین از سلامتی

www.ketab.ir

سلامتی واقعی به مفهوم
بیمار نبودن نیست. سلامتی واقعی،
بخود پیری، صحت عاطفی، جسمی، ذهنی و معنوی است.

آنچه می‌خواهم به شما بگویم اینست که شما به عنوان یک پزشک، حاصل دسترنج سی ساله من است که به خودی من و منکر شما را نسبت به گذران زندگی تان عوض خواهد کرد. براساس این ناگفته پیری، این پیام فقط برای شماست. زنجیره‌ای از راهکارهایی که توانایی بالقوه تقویت کیفیت سلامتی و ظاهر شما را ارتقا می‌بخشد.

براساس کشفیات و تجاربی که به واسطهٔ ده هزاران بیمار به دست آورده‌ام، به این نتیجه کلی رسیده‌ام که کلید سلامتی برونی و برونی در تقویت سلول‌های قدرتمندی است که می‌توانند سلول‌های جوان آب را در خود نگهداری کنند. به همین سادگی اگر می‌توانید دیواره‌های سلول‌هایتان را (سلول‌های مغزی، قلبی، بافت‌های مختلف و برونی‌ترین سلول‌های پوستی که شما را به دنیا معرفی می‌کنند) از یک جذب آب و مواد مغذی ترمیم کنید، می‌توانید به جنگ امراض و پیری بروید. می‌توانید به درمان بیماری‌هایتان کمک کنید و خود را به گونه‌ای شگفت‌انگیز جوان سازید. بهترین بخش برنامه این است که شما می‌توانید از هر نقطه‌ای کارتان را شروع کنید، بدون توجه به اینکه عقربهٔ

ساعت زمان با چه سرعتی به جلو می‌رود. راز آه برای همه است، بدون توجه به سن، سلامتی و عادات. من اینجا هستم تا ثابت کنم که شما می‌توانید کنترل شخصی‌تان را از راه دور به دست بگیرید و شبکه را عوض کنید و در زمان کوتاهی چون ۱۰ هفته به انسانی سالم‌تر و با انرژی‌تر مبدل شوید.

پیش از آنکه دلایل تأثیر شگفت‌انگیز آب را توضیح دهم، بگذارید بی‌الهی‌م: در رتبه ۱ تا ۱۰، شما به راستی در کجا قرار می‌گیرید؟ دوسان و آستایانمان همواره از ما سؤال می‌کنند: «حالت چطور است؟» و ما به گونه‌ای خوب پاسخ می‌دهیم: «خوبم، شما چطورید؟» اما اگر لحظه‌ای مکث کنید و به راستی در مورد سلامتی‌تان فکر کنید، آیا می‌توانید پاسخ دهید: «بی‌نظیر، بهتر از همیشه.»؟ به واقع می‌توانید امتیاز ۱۰ را کسب کنید؟ آیا کسی که شما را نمی‌شناسد، ممکن است شما را ۵ تا ۱۰ سال جوان‌تر از سن واقعی‌تان تصور کند؟

واقعیت این است که تعداد کمی می‌توانند ادعا کنند در سلامتی مطلق به سر می‌برند. براساس تجربه‌م، حدود ۷ یا ۸ درصد افراد امتیاز ۷ یا ۸ را کسب می‌کنند. حتی آن‌هایی هم که زندگی فعال به سبب ورزش‌های تری دارند، بیش‌از امتیاز ۹ به خود نمی‌دهند و اعتقاد دارند که می‌توانند بهتر باشند.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه به سمت رسیدن به آن امتیاز کامل حرکت کنید، و ۱۰ سال از سن واقعی‌تان بکاهید. نه حق‌ش در کار است، نه تزیینی و نه جراحی و دارویی. در فصل اول شما خواهید آموخت که آزمایش کوتاهی انجام دهید تا بدانید در حال حاضر به راستی در کجا قرار دارید، و تا کجا می‌توانید پیشرفت کنید. رسیدن به این هدف آسان‌تر از تصورتان است. قرار نیست که شما را برای مسابقه دوی سرعتی آموزش دهند یا موظف باشید رژیم‌های غذایی سخت را رعایت کنید و

غذایی بخورید که از آن نفرت دارید. به عکس، شما تغییرات کوچکی در روش زندگی کنونی تان می دهید، به اندازه توانایی تان قدم برمی دارید و روشی از زندگی را می آموزید که برایتان قابل اجراست. من این کتاب را به گونه ای طراحی کرده ام که برای انواع افراد عملی و قابل دسترس باشد، با این امید که کتاب راز آب را روی ناقچه اتفاقات نا سال های آتی نیز به عتبات مرجع نگه دارید.

شما از برای شگفت زده می شوید که در اثر افزودن مواد اندکی به برنامه غذایی تان به همراه چند راهکار ساده برای تغذیه پوستتان و بهبود عاطفی تان می توانید فرمول هنر برای تأمین سلامتی کامل، شامل سه جزء داخلی، موضعی و عطفی است که به تقویت سلول های تان کمک می کند و بدنتان را تازگی می بخشد است «جوان» نگه می دارد. در قسمت آخر (مراقبت های عاطفی) روشی را مطالعه کنید که طبقه بندی جدیدی از تنش ها در «اختیار تان» قرار می گیرد که این روش متداول است و بیش از آنچه تصور می کنیم به ما آسیب می رساند. شما می آموزید که اضطراب فرهنگی موقتیانه ترین کشنده خاموش است. این همان چیزی است که با ورود به بزرگراه های شلوغ تجربه می کنید، با این فکر که «باید به سرکار تان می رسید، نمی توانید قبل از ساعت ۹ صبح ای میل های تان بخوانید یا به ۲۰ پیامی که به دلیل اولویتشان علامت زده شده اند، پاسخ دهید».

این فیلمنامه متداول هیچ ارتباطی با «بهترین زندگی» ندارد. اضطراب فرهنگی هر روز ما را فرسوده تر می سازد، به گونه ای که حتی فکرش را هم نمی کنیم. از این رو تصمیم گرفتم تحقیقات شخصی خود را آغاز کنم و هزینه پژوهش هایی را برای بررسی تأثیرات اضطراب فرهنگی بر انسان ها بپذیرم. شما از جمله اولین کسانی خواهید بود که پاره ای از این بررسی ها و شواهد حیرت انگیز را می خوانید. آیا راه حلی برای مقابله با این تنش

جدید وجود دارد؟ البته.

اگر شما در مورد ظاهر یا احساساتان درمانده شده‌اید - به رغم مشکلات سلامتی شخصی‌تان - پس به جای درستی مراجعه کرده‌اید. به هر حال شما کتاب حاضر را به دلیلی انتخاب کرده‌اید. شاید به دلیل ریزش مو، از دست دادن شفافیت پوست، شکنندگی ناخن‌ها یا ۱۰ کیلوگرم اضافه‌ی که اخیراً به وزن‌تان اضافه شده است. شاید فرد «پیرتری» است که از آن به شما نگاه می‌کند، یا شاید صرفاً ترس از بیماری است. همچنین ممکن است شما در میان آن آدم‌های خوشبختی قرار دارید که کاملاً سالم‌اند اما می‌خواهید روش‌های جدیدی برای حفظ سلامتتان یاد بگیرید. من می‌خواهم بخشی انقلابی به شما نشان دهم که براساس نیازهای اصلی زندگی بنا شده و اهمیتش بعد از رساندن اکسیژن به بدن در اولویت قرار دارد: آب. پس می‌آموزید که آب بهترین حامی زندگی است.

سفر من

وقتی هفت سال داشتم، به همراه اعضای هشت نفره خانواده‌ام که متعلق به نسل‌های مختلف بودند، از بغداد وارد آمریکا شدم. آن سال‌ها ما در آپارتمان بسیار کوچکی در نیویورک زندگی می‌کردیم، با پدری که مرا با موهبت کار سخت و تحصیلات آشنا ساخته بود. من یک دانش‌آموز سرسپرده و یک آموزنده کنجکاو بودم - مشتاق کمک به دنیا و داشتن نقشی در زندگی دیگران. حتی در رؤیاهایم تصور نمی‌کردم که روزی بخشی از دگرگونی در مراقبت‌های پوستی، و در نهایت مهره‌ای در

حمایت از سلامتی افراد به حساب بیایم.

متأسفانه ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که حمایت از سلامتی به منظور درمان است. قه پیشگیری. اگر سرما خورده‌اید. به یک پزشک داخلی مراجعه می‌کنید، اگر مشکل قلبی دارید یک متخصص قلب باید شما را ببیند، و برای درمان آرتروزتان به یک متخصص روماتیسم مراجعه می‌کنید. اما چه اتفاقی می‌افتد وقتی شما احساس سلامتی نمی‌کنید و هیچ یک از این پزشکان هم پاسخ صریحی برایتان ندارند؟ چگونه می‌توانید با تأمین نیاز اصلی سلول‌هایتان - آب - مهار سلامتی‌تان را به دست بگیرید؟ هر ترسیم سلول‌هایی که در حال پیر شدن‌اند، بپردازید تا جایی که به بهترین شکل ممکن عمل کنند، نه اینکه منتظر بمانید تا سلول‌هایتان قدرت تعالی‌شان را پس از بروز یک بیماری از دست بدهند؟

راز آب، روش جدید و جامع برای حمایت از سلامتی است که می‌تواند روند چیری را کند سازد و در بعضی موارد این روند را کاملاً معکوس کند. این روش قلب شما را قوی‌تر می‌کند، دردهایتان را کمتر نمی‌سازد و پوستتان شفاف‌تر نمی‌شود، بلکه با این می‌توانید بالقوه است که اوضاع کلی سلامتی‌تان را با شدت تقویت کنید. شما فرصت بیشتری برای گریز از بیماری‌های متداول که میلیون‌ها نفر را مبتلا می‌سازند می‌دهد. امید من این است که پزشکان بیشتری طب را با روش‌های امروزی پزشکی ترکیب کنند تا بتوانند همه بیماری‌ها را در سرماخوردگی گرفته تا سرطان درمان کنند.

من علاقه‌ام را به کارگروهی و روش‌های ترکیبی حل مسئله مدیون زمانی هستم که در ویتنام به سر می‌بردم. وقتی به خانه برگشتم ورشته امراض پوستی را دنبال کردم، با کنجکاوی درصدد اجرای روش‌های

مختلف درمانی و روش‌های ابداعی برای معالجهٔ بیمارانم برآمدم، و با استفاده از سابقهٔ تحصیلی‌ام در رشتهٔ داروسازی توانستم نخستین فرمول داروی ضدجوش، چین و چروک، لکه‌های پیری و کک و مک را خلق کنم.

درحالی‌که مشتاقانه می‌خواستم هرچه بیشتر به دیگران کمک کنم، روع به توزیع محصولات حرفه‌ای‌ام در مطب پزشکان و سالن‌های زیبایی کتابت‌نماییت استفاده از آن‌ها بشود.

مر به عنوان یک متخصص پوست، داروساز و پژوهشگر، زندگی‌ام را وقف در دسترس قرار دادن پوستی سالم و زیبا برای همه کس کرده‌ام. تمامی کرده‌ها، روش‌ها و محصولات من باور ریشه دارد که مراقبت از پوست می‌تواند منتهی به مراقبت تمام بدن شود. در هر حال، پوست بخشی از تمام بدن است و آنچه را در روی می‌گذرد منعکس می‌سازد. درمانی که من برای پوست به کار می‌گیرم، تأثیر بسیار در سلامتی کلی دارد. آن‌قدر مؤثر که وقتی برخی از بیمارانم به لحاظ مشکلات دیگری ماورای مشکلات پوستی به من مراجعه می‌کنند، با استفاده از روش‌های معین شده بر پایهٔ علم راز آب می‌توانم در بهبود مشکلات آن‌ها از جمله آرتروز، ناباروری، فشار خون، بی‌خوابی، احساس خستگی، سوزش و سوزش و دیابت کمکشان کنم.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

از میان تمام کتاب‌هایی که نوشته‌ام، به ویژه در مورد این کتاب به خود می‌بالم. با در نظر گرفتن جهش‌هایی که در سی سال گذشته در علم

پزشکی و امراض پوستی انجام گرفته است، گنجینه دانش انسانی بسیار غنی است، و من خوشحالم که درصدد کشف و به کارگیری این گنجینه برآمده‌ام.

هدف این کتاب نشان دادن کاربرد رازآلود آب در زندگی تان، با روشی علمی و اقتصادی است. رهنمودهای من از این قرارند:

۱. پیشگیری و کاهش صدمات به سلول‌ها، به گونه‌ای که بتوانند آب و مواد مغذی دیگر را در خود نگه دارند.

۲. دوران و سویت دیواره‌های سلولی و بافت‌های ارباطی.

لازم نیست که شما هر سه بخش برنامه سلامتی - مراقبت موضعی، داخلی و عاطفی - را طی هم‌زمان پیروی کنید. آن‌ها را به شکل درجه‌هایی تصور کنید. اگر نشان می‌توانید به دلخواه‌ترین میزان سلامتی و انرژی دست یابید، پس اگر یکی از سه بخش را در این هفته اجرا کنید، متوجه تفاوت‌ها می‌شوید. سبب سبب لازم را برای ادامه کارتان به دست می‌آورید.

این کتاب اندکی با کتاب‌های دیگر به بی‌منظمی منظمی را توصیه می‌کند، متفاوت است. اغلب افراد نمی‌توانند برنامه را برای مدتی طولانی دنبال کنند و وقتی آن را کنار می‌گذارند، هرگز به آموخته‌اند فراموش می‌کنند. من می‌خواهم یک روش زندگی را به شما بیاموزم که با سلامت مطلوبتان به دوران سالخوردگی برسید. برداشتن سلامتی را کوچک به منظور تغییر، بی‌شک کیفیت احساس، ظاهر و سلامتی را تغییر می‌دهد. نخست، سه عامل مهم سلامتی کامل را با راهکارهای رسیدن به آن‌ها معرفی خواهم کرد و سپس با یک برنامه ده قدمی که می‌تواند به عنوان نقشه مسیرتان برای کاربرد راز آب تلقی شود، کارمان را دنبال خواهم کرد. اگر از برنامه ده قدمی در مدت ده هفته تبعیت کنید،

برنامه ترمیمی تان را با مدت زمانی که اکثر سلول‌ها برای «نقل و انتقال» یا بازسازی خود نیاز دارند، هم‌زمان می‌کنید. چه روشی بهتر از اینکه بدن تان را با تأمین آنچه هر سلولی نیاز دارد، احیا کنید تا با حداکثر توانایی شان فعالیت کنند، هماهنگ با زمانی که همه سلول‌ها از نو متولد می‌شوند؟ وقتی مراقبت از خودتان را آغاز می‌کنید، خیلی بیش از سلامتی زیاده و زیبایی به دست می‌آورید. شما اعتماد به نفس تان را می‌سازید و اختیار و اراده زندگی تان را در وضعیتی که احساس می‌کنید تعادلتان را از دست داده‌اید به دست می‌گیرید و به زودی درمی‌یابید که این امر در سایر زمینه‌های زندگی تان نیز مؤثر واقع شده است. بیایید کار از اینجا شروع کنیم.