

دکتر محمد کمالی کاخکی

# روزہ طبی رمز درمان بیماریها



جلد اول

دایم دوست درین تألیف اینانست  
 و کتاب درین مکتب و دایم دوست  
 و کتاب درین مکتب و دایم دوست  
 و کتاب درین مکتب و دایم دوست  
 و کتاب درین مکتب و دایم دوست

درین مکتب و دایم دوست



ISBN 964-5707-03-X  
 9 64-5707-03-X

۲۳۰۰ تومان



دکترهای آینده، به کسی دارو نخواهند داد، بلکه بیماران  
خویش را در مورد رژیم غذایی مناسب، علت بیماری و  
نحوه جلوگیری از علت بیماری آموزش خواهند داد. ادیسون

# روزه طبى

جلد اول

تأليف ۱۱۹۹۵۷

دکتر محمد کمالى کاخکى

کمالى کاخکى، محمد، ۱۳۲۸ -

روزه طبى: رمز درمان بيماريها / تأليف محمد کمالى کاخکى.

- تهران: سرمدى، ۱۳۷۸ -

۲ ج. : مصور.

ISBN 964 - 5707 - 02 - 1 (دوره) -

ISBN 964 - 5707 - 03 - x (ج. ۱)

فهرست نویسى براساس اطلاعات فيبا.

۱. روزه. ۲. رژیم غذایى درمانى. ۳. چای - مصارف درمانى.

۴. گیاهان داروئى. الف. عنوان.

۶۱۳/۲۵

RM۲۲۶/۵/۸۹

۷۸-۹۹۱۲م

کتابخانه ملی ایران

کتابخانه مجلس شورای اسلامی  
تأليف ۱۱۹۹۵۷  
۸۰/۴۱۹۸۶



زمستان ۱۳۷۸

نام کتاب: روزه طیبی

نویسنده: دکتر محمد کمالی کاخکی

جلد اول

چاپ اول: زمستان ۱۳۷۸

حروف تکار و صفحه آرا: ارشد

چاپ: دلشاد

تعداد: ۵۰۰۰

کلیه حقوق محفوظ است.

## انتشارات سرمدی

تهران: خیابان ولی عصر، مقابل پارک ملت، برج سایه

تلفن: ۲۰۵۵۸۹۰ - ۲۰۵۵۹۱۰ - ۲۰۴۵۸۸۶؛ فاکس: ۲۰۴۸۵۳۵

شابک دوره دو جلدی: ۱ - ۰۲ - ۵۷۰۷ - ۹۶۴ ISBN 964 - 5707 - 02 - 1

شابک جلد اول: ۰۳ - ۵۷۰۷ - ۹۶۴ ISBN 964 - 5707 - 03 - X

## فهرست مطالب

| صفحه   | عنوان                            |
|--------|----------------------------------|
| ۹ - ۲۶ | بخش اول - مقدمه                  |
| ۱۱     | معرفی مؤلف                       |
|        | تقدیم به امام عصر عجل الله تعالی |
| ۱۴     | فرجه الشریف                      |
|        | تقدیم به پدر بزرگوارم؛           |
| ۱۵     | تقدیم به روح پاک مادرم           |
| ۱۶     | تقدیم به همسر خویم               |
| ۱۷     | مقدمه ناشر                       |

## پیشگفتار

۱۹

## مقدمه

۲۳

## بخش دوم - مقدمه

۱۳۰ - ۲۷

تاریخچه مختصری از طب قدیم

۲۹

علل تغییر در روش درمان

۳۵

نیروی درمان‌کننده طبیعی چیست (N.H.S)؟

۴۵

روزه (Fasting)

۴۹

روزه ماه مبارک رمضان

۵۳

روزه طبی (روزه آب و چای)

۶۳

روزه طبی مشروط

۷۲

مکانیسم علمی روزه طبی (روزه آب و چای)

۷۵

مکانیسم عملی روزه طبی

۹۹

قطع امساک و شروع مجدد غذا

۱۲۱

رژیم تک‌غذایی و رژیم دوگانه

۱۲۳

رژیم تک‌غذایی

۱۲۳

رژیم دوگانه

۱۲۵

خلاصه‌ای از آنچه تاکنون ذکر شد

۱۲۷

## بخش سوم - بیماریها

۱۵۶ - ۱۳۱

درمان افزایش وزن و چاقیهای بی‌رویه

۱۳۳

چند نکته اساسی و آموزنده

۱۴۷

نکات مهم و خاص

۱۵۰

نگاهی گذرا به مباحث جلد دوم کتاب

۱۵۵

## بخش چهارم - شرح حال بیماران

۱۵۷ - ۱۷۹

شرح حال بعضی از بیماران بهبودیافته

۱۵۹

شرح حال اول: بیمار مبتلا به آرتروز،

۱۶۰

درد کمر، درد زانوها و افزایش وزن

۱۶۱

شرح حال دوم: بیمار مبتلا به پسوریازیس

۱۶۳

شرح حال سوم: آگزمای عفونی پاشنه پا

۱۶۴

شرح حال چهارم: تورم مفصلی

۱۶۷

شرح حال پنجم: کیست تخمدان

۱۶۸

شرح حال ششم: بیماری پسوریازیس

۱۷۰

شرح حال هفتم: ورم روده یا کلیت

۱۷۱

شرح حال هشتم: غده رحم (لیومیومای رحم)

شرح حال نهم: تورم شدید پای چپ از زانو

۱۷۲

تا انگشتان

۱۷۳

شرح حال دهم: خالهای گوشتی بدن

۱۷۳

شرح حال یازدهم: میگرن یا درد نیمه‌سری

۱۷۴

نامه‌ای از یک بیمار

۱۷۸

شعری از یک دوست

بخش اول - مقدمه

## معرفی مؤلف کتاب

در یک خانواده مذهبی در شهرستان گناباد (از توابع جنوب خراسان) متولد شدم.

تحصیلات ابتدایی را در بخش «کاخک» از توابع شهرستان گناباد و تحصیلات دبیرستان را در گناباد و مشهد مقدس به پایان رسانیدم.

در همان سالی که زلزله شدید جنوب خراسان، جان عده‌ای از همشهریهای مرا گرفت، در کنکور دانشکده‌های پزشکی تهران و مشهد پذیرفته شدم، اما به دلیل نزدیکی راه، دانشکده پزشکی مشهد را که به دانشکده پزشکی «فردوسی» معروف بود، انتخاب نمودم.

در سالهای اول دانشکده ضمن مطالعه دروس دانشگاهی با علاقه و دقت خاصی به قرائت، تلاوت و تفحص در قرآن مجید پرداختم و همواره آیاتی را که مربوط به خلقت انسان، پیش‌گیری و درمان بیماریها بود و همچنین آیات مربوط به نماز و روزه را در دفترچه‌ای یادداشت نمودم که در حال حاضر در این کتاب مورد استفاده قرار گرفته است.

در سال ۱۳۵۸ برای ادامه تحصیل و اخذ تخصص در رشته بیماریهای غدد

داخلی عازم کشور فرانسه شدم و در بیمارستان کوهن (Cohn) پاریس ثبت نام نمودم و چندی بعد به دلیل شروع جنگ نحمیلی عراق بر علیه ایران اسلامی و مشکلاتی که بر سر راهم قرار گرفت از ادامه تحصیل و اقامت در فرانسه منصرف شده و به کشورم بازگشت نمودم و مقدر چنین بود تا آیات جمع آوری شده آن زمان، امروز راهگشای فعالیت های من شود و مرا به رشته گیاه درمانی و درمان طبیعی بدن راهنمایی کند.

کتابی را که در دست دارید برگرفته از قرآن کریم و احادیث شریف از حضرت رسول (ص) و ائمه معصومین (ع) می باشد که به یاری خداوند دانا و توانا در دو جلد منتشر و عرضه می شود.

دکتر محمد کمالی کاخکی

مهرماه ۷۷



دکتر محمد کمالی کاخکی مؤلف کتاب .

## تقدیم به امام عصر عَجَلُ اللّٰهُ تَعَالٰی

### فَرَجَةُ الشَّرِیف

از خوانندگان عزیز و کسانی که از این کتاب استفاده می‌کنند و یا از نظر پزشکی درمان می‌شوند تقاضا دارم به خاطر مزد تحقیقات این جانب، بعد از هر نماز برای سلامت قطب عالم وجود و واسطه فیض بین خلق و خالق، حضرت مهدی (عج) دعا کنند، تا از این رهگذر این جانب که با بضاعت مُزجات به در خانه کریم آمده‌ام، دست خالی برنگردم و حضرتش بر خواننده و تدوین‌کننده و راهنما تصدّق فرمایند.

دکتر محمد کمالی کاخکی

شهریور ۱۳۷۷

## تقدیم به پدر بزرگوارم تقدیم به روح پاک مادرم

در روزگاری که عشق و محبت و دوستی کیمیا شده است، ساختن و داشتن یک زندگی راحت و بی‌دغدغه جزو محالات و توهمات انسان متمدّن امروز است، اما در چهاردیواری گلی خانه‌ای که نوزاد انسانی متولد می‌شود، این عشق و پاکی دست نخورده باقی مانده است، و خانه تو ای پدر بزرگوار و مادر گرامی که دیگر در جمع ما نیستی، همان خانه آرزوهای بریاد رفته انسان امروزی بود. رنج‌های بیدریغ شما سروران عزیزم را که در راه سلامت، سعادت و تحصیلات عالیّه فرزندان متحمل شده‌اید هیچگاه از یاد نخواهم برد که اگر چنین کنم، به نعمت‌های لایزال خداوندی پشت کرده باشم. به پاس بزرگواری‌ها، از خودگذشتگی‌ها و کمک‌های بی‌شایبه شما سروران عزیز که در حق فرزند حقیرتان انجام داده‌اید، اولین اثر تحقیقی خودم را به شما پدر عزیز و به روح پاک و پرفتوح یکی از بهترین مادرهای دنیا تقدیم می‌نمایم.

دکتر محمد کمالی کاخکی

## تقدیم به همسر خوبم

خانه و زندگی خانوادگی، اولین تکیه‌گاه مطمئن انسان پس از خداوند بزرگ و ائمه معصومین علیهم‌السلام است، و تو این امانت روحی و جسمی را برایم فراهم ساختی، با خوب و بد من ساختی، درد من درد تو بود و شادی من شادی تو و در نهایت با دیدن خواب گل بابونه، راه ترقی و حلاوت را به من نشان دادی که البته این هم لطفی بود از الطاف بیکران خداوند بزرگ و ائمه معصومین (ع) که خواستند این ذره ناچیز بها گیرد و ارزشی.

دیدن خواب گل بابونه و نوشتن دستور عجیب آن بزرگوار و امام مبین، مرا به گلستان گل‌های شفابخش خداوندی رهنمون شد و در درون این گلستان شگرف، درخت روزه را یافتم با هزاران راز و رمز، تا دردمندان از میوه آن تناول کنند و در سایه ثمربخش آن آسوده بخوابند و از درخت کهن و تناور و تنومند روزه که ریشه در علم لایزال خداوند و شاخه در عرش ملکوتی دارد، درمان درد خویش جویند و راحتی خیال.

دکتر محمد کمالی کاخکی

تیرماه ۷۸

## مقدمه ناشر

پزشکی و درمان، شاید نخستین دانشی باشد که انسان از ابتدا تاکنون برای بازگرداندن و ارتقاء و حفظ سلامتی خود به این علم حیاتی و شریف روی آورده و در بسط و توسعه و پیشبرد آن نهایت دقت و باریک‌بینی و تلاش و کوشش را معمول داشته است. حق هم جز این نمی‌تواند باشد چون جان آدمی گنجینه و ودیعه‌ای ارزشمند و بی‌نظیر است که حفظ آن برای بشر امری ذاتی و غریزی بوده و می‌باشد.

به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت (WHO) که در اواسط سده حاضر شکل گرفته، با مراجعه به تواریخ و اسناد و کتب پزشکی و ضمن بهره‌گیری از افکار و اندیشه‌های بزرگان پزشکی جهان و نیز با احتساب جمیع جهات تعریفی کامل و مهم و پیشرو برای «تندرستی» انسان تهیه و تصویب نموده و آن را جهت پی‌گیری و اجرا به عموم کشورهای عضو همین سازمان جهانی توصیه کرده است.

سازمان جهانی بهداشت طی این تعریف می‌گوید «سلامتی انسان، بیمار و ناتوان بودنش نیست بلکه حالت رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی‌اش می‌باشد.» بدین شکل سازمان مزبور به همه ساکنان این کره خاکی توصیه می‌کند که در

بهداشت و درمان «تکامل شایسته بدنی و روانی و تواناییهای مطلوب مد نظر است نه صرفاً از بین بردن مریضی».

آقای دکتر محمد کمالی کاخکی پزشک مسلمان و معتقد و دانشمند و پژوهشگر نستوه با استفاده از دانش پزشکی و تجربیات شخصی و اعتقاد به دین مبین اسلام و علوم وافر قرآن مجید و پیامبر عظیم الشان به موازات همین دیدگاه مؤثر و مهم جهانی حرکت نموده و کتاب حاضر را تحت عنوان «روزه طبی» در دو جلد تهیه و تدوین نموده است. این اثر ارزشمند به جهان پزشکی و مشتاقان علوم قرآنی و دستورات گهربار مکتب اسلام و نیز به علاقه‌مندان به پژوهش و غور در علوم و ارتقاء و حفظ سلامتی و رفاه انبای بشر ارایه می‌شود.

از مزایای بزرگ کتاب حاضر که در حقیقت از مختصات ویژه طبابت این پزشک متبحر و مبدع می‌باشد، درج تاریخچه و ملاحظات طبی بیماران با استفاده از روش روزه طبی و انواع داروهای گیاهی است.

امید است کتاب روزه طبی که حاصل سالیان متمادی تلاش و کوشش و تجارب آقای دکتر محمد کمالی کاخکی می‌باشد، برای عموم بویژه دانش‌پژوهان پزشکی و عاشقان علم و معرفت سودمند واقع گردد. ان شاء الله

محمد تقی سرمدی

مدیر انتشارات سرمدی

## پیشگفتار

در میان تمام موجودات و نباتات، انسان تنها موجود ذی‌شعوری است که ظرفیت و نیاز بدنش را تشخیص نمی‌دهد و به دلیل تنوع طلبی حتی پس از سیر شدن، با مشاهده خوردنیها و نوشیدنیهای رنگارنگ ذائقه‌اش تحریک شده و دوباره شروع به خوردن می‌کند. این پرخوری‌ها باعث انباشتن رسوبات و کثافات اضافی در بدن شده و موجبات بسیاری از بیماریهای مزمن را فراهم می‌کند.

با مطالعه بر روی گیاهان خواهیم دانست که آنها هم به اندازه نیازشان از زمین آب و املاح جذب می‌کنند. همچنین حیوانات نیز پس از سیر شدن دیگر به دنبال شکار طعمه جدید نمی‌روند. اما بعضی انسانها همان گونه که در مال‌اندوژی سیری‌ناپذیرند، در غذا خوردن هم روحیه‌ای ناآرام دارند و دستور خداوند را اطاعت نمی‌کنند: «كُلُوا وَالشَّرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید؛ سوره اعراف، آیه ۳۰).

خداوند در خلقت انسان نیز بهترین مکانیسم‌ها را به کار برده است و در سوره تین، آیه ۴ می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (هر آینه ما انسانها را به بهترین وجه و ترکیب خلق کرده‌ایم).

اعداد بیوشیمی خون در مورد کلسترول (cholesterol)، قند، تری‌گلیسرید (triglyceride)، کراتینین (creatinine) و ... بسیار شگفت‌انگیز است و برای هر ماده‌ای در بدن و در خون عدد معینی را قرار داده است. در سوره طلاق، آیه ۳ آمده است: «إِنَّ اللَّهَ بِأَلْبَاحِ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (که خداوند امرش [بر همه عالم] نافذ و روان است و برای هر چیز قدر و اندازه‌ای مقرر داشته است).

مهمترین آیه‌ای که در مورد خلقت انسان و علم رویان‌شناسی (جنین‌شناسی) در قرآن آمده است آیه ۶ از سوره زمر است که می‌فرماید: «يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ» (و شما را در باطن رحم مادران در سه تاریکی [که به تفسیر بعضی از قرآن‌ها، این سه تاریکی، مشیمه، رحم و یطن ذکر شده است] با تحولات گوناگون بدن خلقت زیبا بیافرید).

توضیح آیه بالا بویژه در بخش ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ این است که پس از اینکه نطفه نر و ماده در رحم مادر لقاح پیدا کردند ابتدا دو سلول، سپس چهار سلول، هشت سلول، شانزده سلول و ... ایجاد می‌شود. پس از تکثیر، سلول‌ها به شکل خوشه انگور درمی‌آید و با نیروی گریز از مرکز، سلول‌ها به اطراف رانده شده و فضای خالی در داخل توده سلولی به وجود می‌آید؛ یعنی سلول‌ها به شکل دایره درآمده و در وسط این دایره حفره خالی به وجود می‌آید. سلول‌های اطراف حفره به سه لایه تقسیم می‌شوند که لایه داخلی آن را آندودرم، لایه میانی را اگزودرم و لایه خارجی را اکتودرم می‌نامند. از نظر آسیب‌شناسی از لایه داخلی به سمت لایه خارجی به ترتیب مخاط‌ها، روده، معده، عضلات، استخوان‌ها و سایر احشاء بدن و از لایه خارجی پوست و مو پدید می‌آید. پس بسیار محتمل است که منظور از ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ (سه تاریکی) همان سه لایه است که در بالا به آن اشاره شده است. این یکی از معجزات بزرگ قرآن در مورد علوم آینده است. چرا که در ۱۴۴۰ سال پیش، رسول گرامی اسلام (ص) که خواندن و نوشتن نمی‌دانست، از طریق آیات الهی درباره علم رویان‌شناسی (علم جنین‌شناسی) سخن به میان آورده است. بنابراین کسانی که می‌گویند حضرت رسول (ص) معلم داشته و علوم قدیم را از او آموخته است بسیار

دراشتباهند؛ زیرا تا آن زمان کسی آن اندازه از علم جنین‌شناسی اطلاعی نداشت. همین آیه به تنهایی می‌تواند حقانیت پیامبر خاتم (ص) و کتاب آسمانی قرآن را برای گمراهان ثابت کند.

در مورد روزه که مهمترین مبحث این کتاب و زیربنای روزه طبی است، قرآن و احادیث شریف از پیامبر گرامی (ص) و ائمه معصومین راهگشای نگارنده بوده است. آیه ۱۸۳ سوره بقره می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بر شما نوشته و واجب شده است روزه گرفتن، همچون امت‌های گذشته که پیش از شما بوده‌اند، شاید پرهیزگار شوید). همچنین از احادیث و روایات معصومین (ع) این گونه برمی‌آید که یکی از معانی صبر، روزه است و پاداش صابران، بهشت جاویدی است که همیشه در آن منتعم خواهند بود.

در مورد نماز و نقش آن در سلامتی انسان، بحث‌های فراوانی وجود دارد. گرچه راز و رمز نماز بر ما انسان‌ها پوشیده است، ولی چنانچه شرایط وضو، شرایط لباس و مکان نمازگزار مورد مذاقه قرار گیرد، مشاهده می‌کنیم که یک دنیا مطلب دارد: آب وضو پاک و زلال و بی‌بو باشد، آب وضو غصبی نباشد، بدن پاک و مطهر باشد، لباس و مکان نمازگزار غصبی نباشد، شکم نمازگزار از حرام پُر نشده باشد و صداها مطلب دیگر، اینها همه درس بهداشت، پیش‌گیری، علم اخلاق، تزکیه نفس، راستی و درستی و ... است. یکی از فواید ظاهری نماز و سجده‌های مستحبی و طولانی در نماز شب، پیش‌گیری از بروز بیماری آرتروز است، زیرا حرکات فیزیکی ویژه‌ای را انجام می‌دهد. در نماز نافله شب چون فرد در دل شب از خواب بیدار می‌شود و سُد استراحت طولانی را در بستر نرم و راحت می‌شکند و حرکات فیزیکی نماز را انجام می‌دهد، جلو ابتلا به آرتروز گردن و کمر را می‌گیرد. در سجده‌های مستحبی طولانی به دلیل اینکه دست‌ها از آرنج تا کف دست بر روی زمین قرار می‌گیرد و شکم به سمت پایین کشیده می‌شود و پیشانی و گونه‌ها در چند جهت روی مِهر یا زمین قرار

می‌گیرد، شرایطی ایجاد می‌شود تا از بروز آرتروز مهره‌های گردن و کمر جلوگیری گردد.

از طرفی وقتی پیشانی به مدت طولانی روی مهر یا روی زمین قرار گیرد بدن حالتی پیدا می‌کند که «بارو رسپتورهای» (baroreceptor) جدار آئورت و جدار عروق کاروتید گردن در اثر برخورد ستون خون تحریک شده و از طریق ایجاد سیگنالهای عصبی مانع افزایش فشار خون در فرد نمازگزار می‌شود؛ از سویی دیگر در سجده‌های مستحبی طولانی، اگر در قوس آئورت کلسیم به تازگی رسوب کرده باشد، آن را از جا می‌کند و مانع آهکی شدن یا کلسیفیه (calcifié) جدار قوس آئورت می‌شود.

نتیجه می‌گیریم که خداوند متعال به نماز و روژه ما انسانها نیازی ندارد؛ ما هستیم که به نماز و روژه و ... نیازمندیم تا هم جسمی تندرست و نیرومند و هم روحی لطیف و روحانی داشته باشیم.

دکتر محمد کمالی کاخکی

پاییز ۱۳۷۸

## مقدمه

با مطالعه دقیق قرآن مجید و احادیث نبوی و ائمه معصومین (ع) دربارهٔ امساک و روژه، آیات و روایات فراوانی را خواهیم دید. از جمله می‌فرماید: «الصُّومُ مَالِي وَ أَنَا أَجْزِي بِهِ» (روژه مخصوص من است و اجر و مزد روژه‌دار با من است) که در آن ابتدا تأکید بر روژه‌داری است، سپس ارزش و نقش روژه در پیش‌گیری و درمان بیماریها مورد نظر است. بهای آن نیز چنان چشمگیر است که جز خداوند کسی را یارای برشماری ارزش آن نیست.

حضرت رسول ختمی مرتبت (ص) از یک سو می‌فرماید: «صُومُوا تُصِحُّوا» (روژه بگیرید تا تندرست شوید) و از طرف دیگر می‌فرماید: «الْمِعْدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحَمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ» (معهده خانهٔ امراض است و پرهیز و روژه مهمترین راه درمان). این حدیث دو پیام مهم دارد: نخست اینکه بسیاری از بیماریها منشأ معده‌ای دارند، دوم آنکه در صورت مریض شدن، به دنبال پزشک و دارو نروید، بلکه چند روزی غذا نخورید و یا روژه بگیرید تا علل بیماری‌ها از بدن شما دفع شود.

در این کتاب بخش دوم این حدیث، مورد نظر ما است و در فصول آینده به یاری خداوند بزرگ انواع روژه، روش روژه صحیح و راز درمان‌کنندهٔ روژه را شرح خواهیم

داد تا همگان بدانند با در دست داشتن قرآن مجید و سخنان گهربار معصومین (ع) بخش درمان در درجه دوم اهمیت است. بحث پیش‌گیری از بروز بیماریها، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چنانچه مخارج و کوششهای انجام شده برای درمان بیماریها، صرف پیش‌گیری از بروز بیماریها شود، تا سرحد امکان از ایجاد بیماریهای مختلف جلوگیری خواهد شد. هدف تمام ادیان الهی و بخصوص دین مبین اسلام نیز در قسمت بهداشت و درمان، همانا بخش پیش‌گیری از بروز بیماریهاست تا درمان بیماری و همان‌گونه که در شرایط وضو گرفتن، لباس و مکان نمازگزار، رنگ و بوی نوشیدنی‌ها و خوراکیها، حلال یا حرام بودن غذا، مسواک زدن و حتی زمان لازم برای جویدن لقمه غذا، دین مبین اسلام دستورات سازنده و شگرفی دارد، پی می‌بریم که دستورات پیش‌گیری از بروز بیماریها، به مراتب زیاده‌تر و ارجح‌تر از درمان بیماریهاست.

امام عنی (ع) می‌فرمایند: «دَوَاءُكَ فَبِكْ» (دوای درد تو در درون خود تست). این حدیث مهم در فصل «نیروی درمان‌کننده طبیعی چیست؟» به اطلاع خوانندگان عزیز خواهد رسید.

امام جعفر صادق (ع) می‌فرمایند: «الزَّكَاةُ أَمَانٌ مِنَ الْجَذَامِ» (سرماخوردگی شما را از بیماری جذام رهایی می‌بخشد).

امام رضا (ع) می‌فرمایند: «سرماخوردگی مادر امراض است.» پیامبر گرامی اسلام (ص) در نهج الفصاحه می‌فرمایند: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى حَيْثُ خَلَقَ الدَّاءَ، خَلَقَ الدَّوَاءَ، فَتَدَاوُوا» (همانا خداوند که درد را آفرید، درمان را نیز آفریده است، پس دردهای خویش را درمان کنید).

در این حدیث بسیار زیبا و شگفت‌انگیز به کشف مهم و ظریفی برمی‌خوریم: نخست اینکه درد و بیماری را خداوند خلق کرده است؛ یعنی پروردگار عالم هم عوامل ایجاد بیماریها مانند میکروبیها، ویروسها و غیره را آفریده است و خلق درمان نیز از سوی اوست. ظاهراً در نگاه نخست مفهوم «خلق درمان» روشن نیست، در

صورتی که راز خلق درمان یکی از مهمترین خبرهای علمی پیامبر گرامی اسلام (ص) است که در این کتاب به آن اشاره می‌شود و هسته اصلی درمان بیماریهای لاعلاج را در این مقدمه به خود اختصاص می‌دهد و آن نیروی درمان‌کننده طبیعی است. خداوند بزرگ این دو نیرو را در بدن تمام انسانها به ودیعه نهاده است. اگر درد را شناختیم باید در جستجوی درمان نیز باشیم؛ زیرا درمان هم خلق شدنی است و خداوند یکتا خود پدیدآورنده درمان است.

بنابراین هرگاه این نیرو را شناختیم خود می‌توانیم طبیب خویش باشیم.

یکی از هزاران لطفی که خداوند بزرگ در حق این بنده ناچیز مقرر فرموده، آشنایی این جانب با جناب آقای محمدتقی سرمدی مؤلف محترم دوره پنج جلدی کتاب «پژوهشی در تاریخ پزشکی و درمان جهان از آغاز تا عصر حاضر» بود. وی در تصحیح و نشر کتاب روزه طبی، به حقیر کمکهای ارزشمندی مبذول داشتند. لذا به این وسیله به جناب آقای محمدتقی سرمدی مراتب قدردانی خود را ابراز می‌دارم.

والسلام - دکتر محمدکمالی کاخکی

آبان ۷۷

بخش دوم - روزه

## تاریخچه مختصری از طب قدیم

روش درمان بیماریها با استفاده از وسایل طبیعی و گیاهان دارویی و نیز نقش پرهیز غذایی در درمان و پیشگیری بیماریها در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح توسط بقراط پدر علم پزشکی اعلام شده است. طبیبان بسیاری آن را در زمان خویش تجربه کرده و از نتایج آن نیز راضی بوده‌اند. زمانی با استفاده از قربانی کردن و خوندن اوراد مختلف و سحر و جادو بیماریها را درمان می‌کردند و زمانی هم به نقش ویژه گیاهان دارویی در درمان دردها پی برده و با بهره‌گیری آن به نتایج خوبی دست یافتند، ولی در مجموع علم طب سرگردان بود و علت بروز بیماریها را نمی‌دانستند. سینوهه پزشک فرعون دریافته بود که موجودات غیرقابل رؤیتی هستند که می‌توانند باعث عفونت و چرک و یا دمل در جاهای مختلف بدن بشوند، به این دلیل وسایل جراحی خود را که بیشتر از سنگ و فلز بود به وسیله آتش ضد عفونی می‌کرد. سرانجام در قرن گذشته فرضیه میکروبی توسط پاستور کشف شد و با اعلام نظرات پاستور عده بیشتری از پزشکان به فرضیه میکروبی او اعتقاد پیدا کردند و میکروبها را تنها عامل بروز بیماریها

دانستند ولی بسیاری از بیماریها لاعلاج باقی ماندند.

روز به روز بر تعداد بیماریها افزوده شد و افراد بسیاری از روش درمان براساس فرضیه میکروبی پاستور ناراضی شدند و کم‌کم به روش درمان طبیعی بیماریها بیشتر توجه کردند. آنان تدابیری چون امساک از خوردن غذا، انجام تمرینات ورزشی، استفاده از آب سرد و گرم به طور موضعی، تنقیه با آب معمولی و یا جوشانده‌های گیاهی، قرار دادن بیمار در معرض نور خورشید و استفاده از داروهای گیاهی را پیش گرفتند و نتایج درخشان آن را مشاهده کردند.

این افراد دریافته‌اند که منشأ بروز بیشتر بیماریها از نادرستی طرز زندگی مانند بدخوری و پرخوری است، تا عوامل دیگر.

در روشهای درمان طبیعی و روزه طبی (روزه آب و جای)، بدن این اجازه و فرصت را پیدا می‌کند تا از درون خود را پاکسازی کند و رسوبات اضافی را که طی سالیان متمادی در اثر تغذیه غلط در بافتهای مختلف بدن نفوذ و رسوب کرده‌اند از خود دور کند.

درمان بیماری یعنی اصلاح وضع به وجود آمده و به این ترتیب بدن فرصتی می‌یابد تا خودش را از درون پاکسازی کند و خود به درمان خویش بپردازد؛ زیرا در بدن هر انسان و جاننداری، خداوند بزرگ یک نیروی درمان‌کننده نهفته قرار داده است که با امساک و نخوردن کامل غذا، این نیروی پنهان شروع به فعالیت می‌کند و از روز پنجم روزه طبی و آغاز نابودی رسوبات اضافی و کثافات داخلی، این نیروی نهفته فعال می‌شود و همچون طبیعی مجرب در درون بدن شروع به فعالیت و پاکسازی می‌کند. در این راستا هر عضو و یا غده‌ای که برکار باشد کم‌کارتر شده و حالت تعادل پیدا می‌کند؛ فشار خون بالا پایین می‌آید و در کسانی که به طور ثانوی دچار فشار خون بالا شده‌اند «اگر همان گونه که در جلد دوم کتاب خواهیم گفت» به تعداد



بقراط پدر پزشکی علمی باستان.

روزهای مشخصی این روزه طبی را بگیرند، فشار خون آنها برای چند سالی طبیعی خواهد شد. توده‌های اضافی همچون خالهای گوشتی و کیست‌ها به کلی نابود می‌شوند که شرح این مطالب در مکانیسم روزه طبی خواهد آمد. همچنین با گذشت روزهای تعیین شده کلیه‌های سنگ‌ساز خاصیت سنگ‌سازی خود را از دست می‌دهند و تورم ایجاد شده در مفاصلها بجز آرتريت روماتوئید برطرف می‌شود، در نتیجه بیشتر بیماریهای مزمن درمان می‌شوند. حال مشاهده می‌کنیم فردی که بیمار می‌شود و اشتهايش بکلی از بین می‌رود، این بی‌اشتهایی و نخوردن غذا خود یک مکانیسم مثبت تلقی می‌شود و بدن می‌تواند با نخوردن غذا فرصت پیدا کند تا خود را از درون پاکسازی و بیماری خویش را درمان کند.

در سالهای اخیر افرادی چون سابستین نیپ (Subestian Kneipp)، آرنولد ریکلی (Arnold Rikli)، لهن (Lehmann)، کهن (Kuhne)، و جست (Just) تلاشهای خود را صرف روشهای درمان طبیعی کرده و دریافته‌اند که طرز درمان طبیعی با استفاده از پرهیز و امساک و در بعضی موارد گیاه‌درمانی نتایج بسیار مطلوب و ارزشمندی دارد. پزشکانی همچون دکتر ترال (Dr. Trail)، دکتر کلوگ (Dr. Kellug)، دکتر لیندلاهر (Dr. Lindlahr) و دکتر تیلدن (Dr. Tilden)، جزو پزشکان رسمی کشور آمریکا بودند که به طور ناخودآگاه به سوی درمان طبیعی بیمارها رفتند. همچنین استانلی لیف (Stanley Lief) صاحب امتیاز و مؤسس مجله بهداشت و تندرستی در این مهم زحمات بسیاری را متحمل شد تا این فن را به مردم بیاموزد. اما متأسفانه جامعه پزشکی و طب رسمی هنوز این طرز کار و تفکر را قبول ندارند و پزشکانی را که در این راه قدم برمی‌دارند عوام فریب می‌دانند.

امروز (۷۷/۲/۲۳) ضمن معاینه یک بیمار که از خارج آمده بود خبر خوشی را شنیدم. او می‌گفت: «در فلوریدای آمریکا آقای دکتر اسن (Essen)

بزرگی را برای درمان طبیعی بیماریهای مختلف راه‌اندازی کرده، بسیاری را که وضع آنها حاد بوده و تازه به آن مبتلا شده‌اند، به مدت ۱۰ روز بر روی و تشویق به گرفتن روزه طبی می‌کند.» این خبر بسیار مایه خوشحالی این حاش شد و امیدوارم روزی برسد که بیشتر پزشکان، علاقه‌مند به ادامه این راه گردند و از تجویز داروهای شیمیایی مختلف تا آنجا که امکان دارد پرهیز نمایند.

از خوانندگان کتاب روزه طبی و کسانی که به تاریخچه طب و طبابت ایران و جهان از آغاز تاکنون علاقه‌مندند و مایل هستند اطلاعات ارزنده‌ای در این زمینه کسب نمایند، دعوت می‌کنم به دوره پنج جلدی «تاریخ پزشکی و درمان جهان از آغاز تا عصر حاضر» تألیف جناب آقای محمدتقی سرمدی «مراجعة نمایند بدون اغراق این نخستین کتابی است که در ایران، در زمینه دانش واقعی پزشکی و درمان کشور ما و جهان از آغاز تاکنون چاپ و منتشر شده است.

مخاطبان این محقق و پژوهشگر بزرگوار و خدمتگزار، عمر طولانی و با کمال عنایت فرمایند.

دکتر محمدکمالی کاخکی

تصویری در زمینه ارتباط نزدیک کیمیاگری، داروسازی و اخترشناسی اروپا در قرن شانزدهم میلادی.



## علل تغییر در روش درمان

برای کسانی که خود و یا اقوام آنها در گذشته از طریق گیاه درمانی، حمامات، زالو گذاشتن، پرهیز غذایی، تنقیه یا اینما<sup>۱</sup> (روشی است که آب به وسیله دستگاه تنقیه و یا شلنگ وارد روده بزرگ می شود)، یا رژیم خام ماه خواری درمان شده اند و یا چند روزی غذا نخورده و از آب و چای و آب میوه استفاده می کردند، تشریح راههای درمان طبیعی و توضیح این نکت که با بردن غذاهای گوناگون خطر برای آنها ایجاد نمی شود، به سادگی قابل قبول است. نگارنده روشهای رایج درمان بیماریها را که در دانشکده پزشکی قدیم آدرس می شد، ناقص می داند؛ چون بیشتر بیماریها به طور علامتی درمان می شدند. به ما آموخته بودند که علایم ظاهری بیماری را باید به سرعت درمان کرد. از این رو نوشتن نسخه های تکراری شامل مسکن ها،

۱ این (linema) مایعی است که از مقعد وارد روده می کنند؛ مایع مزبور ممکن است دارای دارویی باشد و یا فقط برای تخلیه روده بزرگ به کار گرفته شود. مثلاً قبل از عمل گراوی از روده بزرگ آن را به وسیله تنقیه تمیز نموده و سپس با سولفات باریم عمل اینما را انجام می دهند.

آنتی بیوتیک‌ها، داروهای کورتن‌دار، قرصهای ضداسید معده antacid و ... مرا از ادامه کار در مطب منصرف کرد و درصدد انتخاب شغل دیگری برآمدم و کلاً می‌خواستم طبابت را کنار بگذارم. هنوز چند روزی به تعطیلی مطبم باقی نمانده بود که همسر خواب گل بابونه را دید و یکی از بزرگواران در عالم خواب او را به استفاده از گل بابونه دستور فرمودند و از آن روز به بعد راه درمان را عوض کردم و برای درمان بیماریها از داروهای گیاهی، امساک و برهیز و روزه کوتاه مدت و طولانی مدت بهره بردم.

اکنون در سبک جدید درمان، تا حد امکان داروهای شیمیایی تجویز نمی‌کنم. همچنین علایم ظاهری بیماری را عجولانه از بین نمی‌برم زیرا آنها جزو مکانیسمهای طبیعی بدن و کمک برای درمان به شمار می‌روند.

اگر علایم بیماری را با عجله و تجویز داروهای شیمیایی قطع کنیم، ظاهراً بیماری درمان شده، ولی در اصل بیماری از سطح به عمق رفته و در آینده‌ای نزدیک بیماری دیگری را پدید می‌آورد. مثلاً کسی که سرما خورده (زکام شده) و علایمی مانند: تب، آبریزش بینی، عطسه، سرفه و درد دارد، باید به فرمایش امام جعفر صادق (ع) عمل کند که می‌فرمایند: «الزکامُ اَمَانٌ مِنَ الْجُدَامِ» (سرماخوردگی شمارا از بیماری جذام نجات می‌بخشد). همچنین این امام همام می‌فرمایند: (وقتی زکام شدید شکر خدا کنید و دارو نخورید تا خود بدن بیماری را دفع کند). در این سفارش نکته‌های ظریف و مهم علمی زیر نهفته است:

۱- علایم عطسه، سرفه، آبریزش بینی و چشم جزو مکانیسمهای طبیعی بدن در زمان سرماخوردگی است تا با سرفه و عطسه مواد خارجی وارد شده به ریه‌ها و راههای تنفسی، به خارج پرتاب شود. آبریزش بینی و چشم نیز مواد رسوب دار و بیماری‌زا را از بدن دور می‌کند. بنابراین، در این مرحله دارو نخورید و جلو مکانیسمهای طبیعی بدن را نگیرید.

۲- تب علامت برخورد و جنگ بین ویروس و سیستم دفاعی بدن است و با ادامه درگیری میان ویروس و سیستم «رتیکولو آندوتلیال»

(reticuloendothelial) (سیستم لنفاوی و عوامل وابسته به آن که در مقابل میکروب و ویروسها از خود آنتی کوری (anticor) یا پادزهر تولید می‌کنند و به وسیله فاگوسیتوز (phagocytose) بیگانه‌خواری می‌کند) از یک سو پادزهر تولید می‌شود تا میکروب یا ویروس را بکشد و از طرف دیگر با افزایش گلبولهای سفید و ورود ماکروفاژها (macrophage) بیگانه‌خواری آغاز می‌شود و میکروب، ویروس و موادی بیماری‌زا خورده شده، از صحنه کنار می‌روند. پادزهر تولید شده تا مدتی در داخل خون باقی مانده و هر زمان که میکروب یا ویروسی مجدداً وارد بدن شود، با پادزهر آماده شده روبه‌رو خواهد شد و در نتیجه اجازه فعالیت نخواهد یافت.

مشاهده می‌کنید که درمان عجولانه بیماری و قطع تب با کمک مسکن‌ها و آنتی بیوتیک‌ها (antibiotic) این فرصت را از سیستم دفاعی بدن گرفته و پادزهر لازم را علیه میکروب یا ویروس تولید نمی‌کند.

در اینجا لاشه میکروب، ویروس و سم حاصله همراه با مسکن‌ها و آنتی بیوتیک‌های تجویز شده، رسوبات و اجرامی که حلو دفع آنها را با دارو گرفته‌ایم، با هم جمع شده و این مجموعه (complement)، بافت همبند را تحریک کرده و اگر روی دریچه قلب بنشیند، روماتیسم قلبی (rheumatic fever)، اگر در داخل مفصل رسوب کند، روماتیسم مفصلی (rheumatism) و چنانچه روی کلیه اثر کند، بیماری خطرناک «گلو مرونفریت حاد» (acute glomerulonephritis) را ایجاد خواهد کرد. این بیماری عوارضی همچون فشارخون بالا (hypertension)، ورم عمومی بدن (anasarca odema) و ... به همراه خواهد داشت. به همین دلیل است که امامان و بزرگان دین مبین اسلام متفق القول سرماخوردگی را «أمّ الامراض» یا مادر بیماریها می‌دانند.

لازم به ذکر است که منظور از زکام، ابتدای مرحله سرماخوردگی و نشانگر هجوم ویروسها به راههای تنفسی و حلق و ریه می‌باشد و هنوز عفونت و یا چرکی در لوزه یا سینوس و یا ریه ایجاد نشده است. مسلماً اگر در

این مرحله هوشیار باشیم و در منزل بمانیم و استراحت کنیم و هوای محیط تنفسی مرطوب و یکنواخت باشد، عفونتی به وجود نخواهد آمد و بعد از دو روز سیستم دفاعی بدن، بدون کمک دارو، علائم زکام را از بین خواهد برد و عفونت جدی ایجاد نخواهد شد. ولی اگر این فرصت را از دست بدهیم و به کار و فعالیت در خارج از خانه پردازیم، به احتمال زیاد در لوزه یا ریه چرک و عفونت ایجاد خواهد شد و در مرحله استقرار عفونت واضح، استفاده از آنتی بیوتیک ضروری است. زیرا یک داروی گیاهی که بتواند قاطعانه چرک لوزه (میکرب استرپتوکوک) را از بین ببرد وجود ندارد و استراحت تنها کافی نیست و مراجعه به پزشک و تجویز آنتی بیوتیک ضروری است.

در مورد پرهیز و امساک و روزه طبی (Clinical Fasting) چون در نظر داشتم بیماری اگزمای پوستی (سودای پوستی) را با روش گیاه درمانی و روزه طبی معالجه کنم ابتدا خود در این راه پیشقدم شدم و در اولین مرحله پنج روز، روزه طبی گرفتم و اثرات و علائم آن را بر روی بدنم یادداشت کردم. سپس روزه را قطع کرده و پس از مدتی مجدداً روزه طبی را آغاز کردم و این بار ۱۵ روز، سپس ۲۵ روز و سرانجام روزه طبی را برای مدت ۴۰ روز گرفتم. همزمان آزمایشهای خون و ادرار را برای اطمینان و کنترل انجام دادم و چون به بی خطر بودن روزه طبی اطمینان حاصل کردم، آن را روی بیماران پوستی داوطلب به مدت ۱۰ تا ۱۵ روز آزمودم که نتایج بسیار مثبتی به دست آمد.

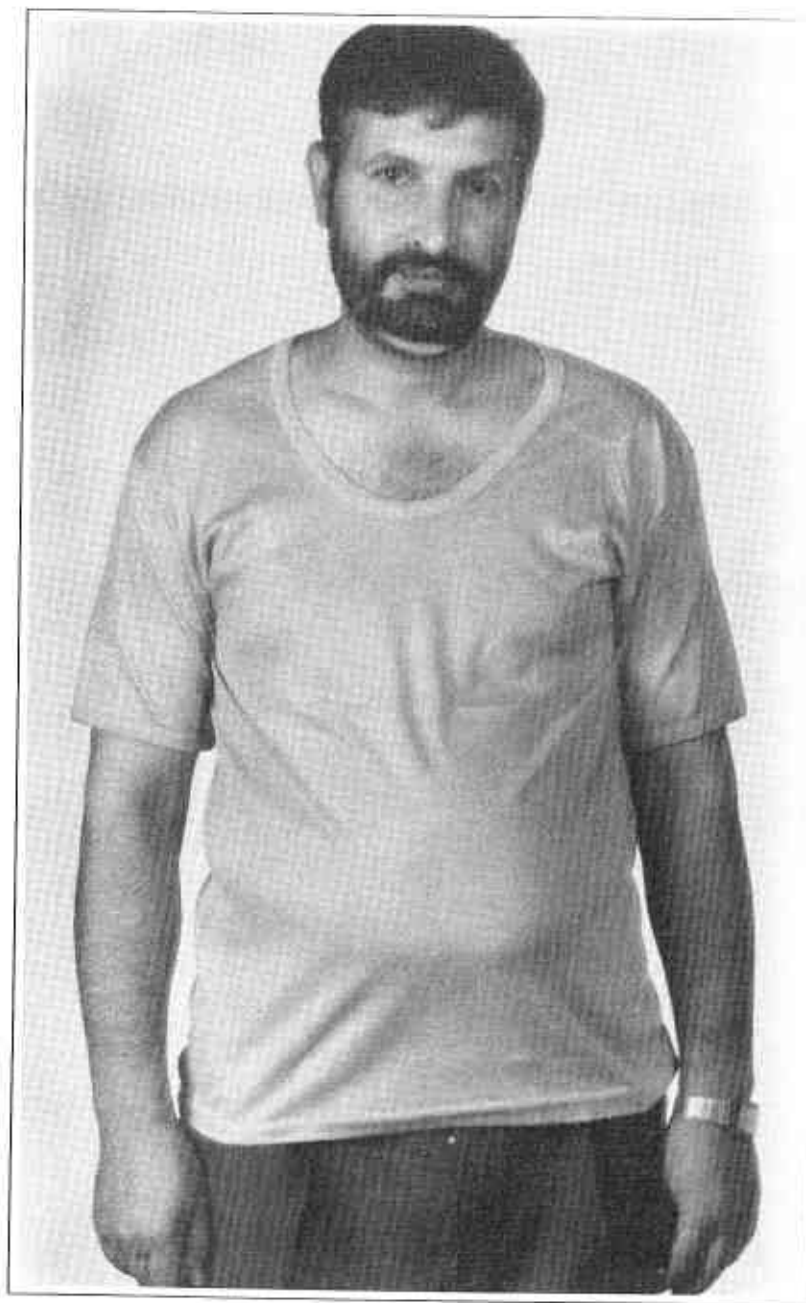
روزی که تلویزیون مرکز مشهد در مطب به سراغ من آمد، طرح درمانی این جانب تکمیل شده بود و چندین مصاحبه تلویزیونی تحت عنوان «حرمت حیات» توسط آقای احمد طاهری تهیه و ضبط و از شبکه سراسری کانال یک تهران پخش شد. پس از آنکه هم میهنان عزیز در جریان کارم قرار گرفتند، نام آن را آب درمانی گذاشتند، در صورتی که در اینجا آب، نقش درمانی ندارد و ما تنها ۲۳۰۰ سی سی (تقریباً ۱۰ لیوان) مایعات از دست رفته بدن انسان را در ۲۴ ساعت جبران می کنیم که از راه ادرار و عرق و ... دفع می شود. چون

جمع مشتاقان این راه و شیوه درمان را فراوان یافتیم، تصمیم گرفتم کتابی را تحت عنوان «روزه طبی» در دو جلد تألیف و منتشر نمایم تا افرادی که شرایط روزه طبی را دارند، طبق دستورات این کتاب عمل کنند تا به یاری خداوند بزرگ خود طیب خویش و درمان کننده دردها باشند.

نکته مهم اینکه پیش از آغاز روزه طبی باید حتماً توسط پزشک معالج مورد معاینه و در دوران روزه، هر ۱۰ روز یک بار کنترل و معاینه شوید. به امید روزی که همه ما از رنج و دردهای مزمن رهایی یابیم. ان شاء الله



دکتر محمد کمالی کاخکی مؤلف کتاب روزه طبی، قبل از آغاز برنامه روزه طبی که برآمدگی و بزرگی شکم و ذخایر چربی بیش از اندازه محدود شکم به خوبی دیده می شود.



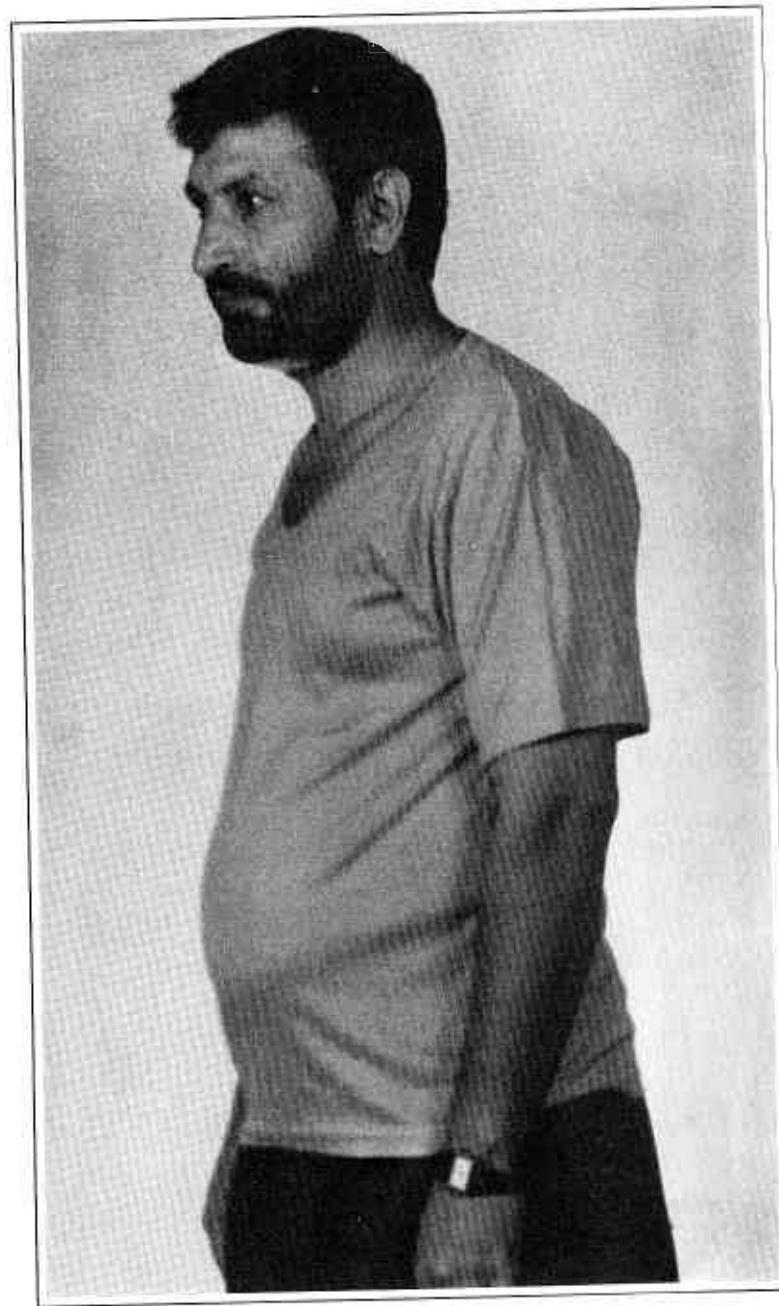
مؤلف کتاب در روز هفتم روزه طبیی.



مؤلف کتاب در روز پنجم روزه طبیی.



مؤلف کتاب در روز چهارم روزه طبیی.



مؤلف کتاب در روز نهم روزه طبی.



مؤلف کتاب در روز پانزدهم روزه طبی.



مؤلف کتاب در روز دوازدهم روزه طبی.

### نیروی درمان‌کننده طبیعی چیست؟ (N.H.S = Natural Healing Strenght)

رسول گرامی اسلام (ص) که جانم فدای او و اهل بیت پاکش باد، در نهج الفصاحه می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى حَيْثُ خَلَقَ الدَّاءَ، خَلَقَ الدَّوَاءَ، فَنَدَاوُوا» (خداوندی که خالق درد است، خالق درمان نیز هست پس بیماریهای خویش را درمان کنید).

روزی که این حدیث را خواندم با خود گفتم آیا درمان هم خلق شدنی است، اما جوابی نیافتم. تا اینکه راهنمایی‌های ملهم از خداوند، حضرت رسول (ص) و ائمه معصومین (ع) مرا به سمت روزه طبی و گیاه‌درمانی کشانید و عملاً دریافتم با قطع کامل غذا و تنها استفاده روزانه از آب و چای با قند به مدت پنج روز، نیروی نهفته و مرموزی در بدن انسان بیدار و فعال می‌شود که خود درمان‌کننده بیماریها است. این نیروی شگرف را خداوند به طور ذاتی در بدن هر انسانی قرار داده است که اعداد طبیعی خون و ادرار را می‌شناسد، سلولهای سالم و مریض را تشخیص می‌دهد، از وجود کیستها و بیماریهای پوستی باخبر می‌شود، فشار خون طبیعی را می‌داند و از بیماریهای بسیار دیگر آگاهی دارد و خود به درمان و رفع نقیصه‌های بدن می‌پردازد.



مؤلف کتاب در روز بیستم روزه طبی.  
مقایسه آن با عکس قبل از انجام روزه طبی،  
زایل شدن چربیهای اضافی محوطه شکم به وضوح مشاهده می‌شود.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «دواء فیک» (داروی درد تو در درون خود توست). این دارو همان نیروی درمان‌کننده طبیعی N.I.S است که هم تشخیص می‌دهد و هم درمان می‌کند.

حتماً سؤال می‌کنید این نیروی درمان‌کننده در جسم انسان است یا در روح انسان؟

این نیرو به چشم کمک می‌کند تا ببیند، به گوش کمک می‌کند تا بشنود، به مغز کمک می‌کند تا ادراک کند و ...

خواهید گفت کار سلولهای شبکه چشم دیدن است و کار سلولهای مغز کمک به مرکز خاطرات مغز و ادراک و تشخیص است.

طفلی که تازه متولد می‌شود چگونه گرسنگی را تشخیص می‌دهد؟ چطور می‌فهمد که موقع گرسنه شدن باید گریه کند؟ چگونه می‌فهمد که برای داد کشیدن و گریه کردن باید نفس را در سینه حبس کند و تارهای صوتی‌اش را وادار به ارتعاش کند؟ چگونه نوک پستان مادر را به کمک حس لامسه پوست صورت پیدا می‌کند؟ چطور عمل مکیدن شیر را آموخته است؟ چگونه می‌فهمد که مادر شیر دارد یا ندارد؟ و ...

این همان نیروی نگهدارنده یا درمان طبیعی است که خداوند آن را در سرشت نوزاد انسان به ودیعه نهاده است. حیوانات هم یک چنین نیرویی دارند؛ مثلاً نوزاد لاک‌پشت آبی به محض خروج از تخم به طرف آب دریا حرکت می‌کند، زنبور عسل به کمک این نیرو به سمت گل‌های خوشبو می‌رود؛ حیوانات هم بیماری خویش را درک می‌کنند و در موقع بیماری و درد جز آب چیزی نمی‌خورند و آنقدر این عمل را تکرار می‌کنند تا درمان شوند و آنگاه به سراع علوفه و طعمه می‌روند.

خداوند عزوجل برای اینکه این نیروی درمان‌کننده طبیعی، همیشه فعال و زنده باقی بماند، روزه ماه مبارک رمضان را واجب فرموده است. البته

روزه‌ای که مورد نظر خداوند است، یک وعده غذای مختصر در افطار دارد، مانند: آب و چای و خرما و قدری ماست با نعناع و مختصری نان.

با کم خوردن و غذای مختصری در افطار می‌توانیم این نیروی درمان‌کننده را فعال کنیم و به بدن فرصت دهیم تا در ۳۰ روز ماه مبارک رمضان رسوبات و کثافات اضافی خویش را از طریق معده و روده و ادرار بیرون بریزد.



## روزه (Fasting)

در تمام ادیان الهی که پیامبران مرسل از جانب خداوند بزرگ تعیین شده‌اند و کتابی آسمانی به عنوان پشتوانه دین خودشان بر نوع بشر عرضه داشته‌اند، حامل پیامهای بزرگی مبنی بر وحدانیت خداوند توانا، معاد، بهداشت جسم و روح، بهشت و دوزخ، ثواب و گناه، خیر و شر، راستی و نادرستی، نماز و روزه و ... بوده‌اند و زیربنای تمام ادیان الهی یکی بوده است. منتهی به مرور زمان هر چه جلوتر رفته کاملتر شده تا به دین مبین اسلام رسیده که حضرت محمد (ص) آخرین پیامبر و دین اسلام به عنوان کاملترین و آخرین دین بر بشریت عرضه شده است.

روزه که بحث این کتاب است، به نوعی در تمام ادیان الهی مطرح شده است و خداوند آن را ضامن تندرستی و سالم‌سازی جسم و روان دانسته است و در اهمیت روزه و نقش آن در تندرستی نیز، هیچ‌کسی اعتراضی ندارد. از آنجا که رفتارهای زندگی و مشکلات روزافزون فردی و اجتماعی مجال خوب خوردن و درست خوردن و خوب فکر کردن را از انسان می‌گیرد، خواه ناخواه یک سری بیماریهای روحی و جسمی بر انسان مسلط

می‌گردد و از طرفی عادات بد در خوردن و آشامیدن و تغذیه نادرست سرمنشأ بسیاری از بیماریها است.

خوردن غذاهای رسوب‌دار و همچنین میکروبها، ویروسها و وجود مواد حساسیت‌زا یا آلرژن (allergen) در آب و خاک و هوا باعث بروز امراض حاد و مزمن می‌شود.

تمام موادی که از طریق دهان وارد معده می‌شود، همگی از دستگاه هاضمه انسان نمی‌گذرد، بلکه بسیاری از این مواد در بخشهای دیگر بدن مانند، دستگاه هاضمه، سیستم ادراری، اطراف قلب و عروق، اطراف مغز، زیر پوست، فضاهای خالی میان‌بافتی و ... ذخیره می‌شود و هر کدام به نوعی در سلامتی فرد خلل به وجود می‌آورد.

با وجود همه سیستمهای ایمنی باز هم بدن انسان انبار رسوبات و کثافات گوناگونی است که هنگام ورود میکروب و ویروس زمینه را برای تکثیر و پرورش آنها کاملاً مهیا می‌کند. همان گونه که در بدن یک فرد دیابتی به دلیل شیرین بودن خون و مایع میان‌بافتی و بین سلولی، محیط برای تکثیر میکروبها و ویروسها کاملاً فراهم است، بیشتر افراد آگاه چون بهداشت را کاملاً و از هر جهت مراعات می‌کنند، گمان می‌کنند که رسوبات اضافی در بدن آنها وجود ندارد. در صورتی که طرز تغذیه و مواد غذایی که امروز در دسترس مردم است، بخصوص وجود رنگدانه‌ها، وانیلها، استفاده از آبلیموی کهنه، ترشیه‌های لته و خیارشور، مواد رنگدانه‌ای که در بعضی نوشابه‌ها به کار می‌رود و همچنین خوردن کنسروها و غذاهای مانده باعث ذخیره رسوباتی در بدن می‌شوند که تمام اینها به طور کامل از دستگاه هاضمه انسان نمی‌گذرند و در بخشهای مختلف بدن رسوب می‌کنند.

گاهی در اثر ورود و رسوب مواد خارجی در بدن، بیماریهای خطرناکی ایجاد می‌شوند که درصد مرگ و میر انسان را در سنین میان‌سالی افزایش

می‌دهند؛ و برای اینکه موضوع بیشتر روشن شود، بیماری آرترواسکلروز (arteriosclerosis) را توضیح می‌دهم.

آرترواسکلروز یک بیماری انتیمای شریانها و بویژه شریانهای بزرگ است که منجر به ضایعات جربی موسوم به پلاکهای آترومی در سطوح داخلی شریانها می‌شود که ابتدایی‌ترین مرحله در پیدایش این ضایعات آسیب سلولهای آندوتلیال و انتیمای زیر آنهاست. این آسیب می‌تواند ناشی از ساییدگی فیزیکی آندوتلیال، مواد غیرطبیعی در خون حتی اثر فشار نبض‌دار شریانی بر روی جدار رگ باشد؛ همین که آسیب به وجود آمد، سلولهای عضلانی صاف، تکثیر یافته و از مدیای شریانها به داخل ضایعه مهاجرت می‌کنند، بسرعت بعد از آن مواد لیپیدی و بویژه کلسترول شروع به رسوخ از خون در سلولهای عضلانی تکثیر یافته می‌نمایند و پلاکهای آترومی را تشکیل می‌دهند که حاوی مقدار زیادی کلسترول هستند. علاوه بر آن کلسیم بیشتر مواقع همراه با لیپیدها (lipid) رسوب کرده و پلاکهای کلسیفیه ایجاد می‌کنند. پس از برقراری این دو روند شریانها فوق‌العاده سخت می‌شوند و در این حال بیماری، آرترواسکلروز یا سخت شدن شریانها نامیده می‌شود. گاهی در سطح این برجستگی خون لخته شده و منجر به تشکیل ترمبوس (thrombus) یا آمبولوس (embolus) می‌شود که تقریباً نصف مردم دنیا از آرترواسکلروز از دنیا می‌روند و یک سوم مرگها ناشی از ترمبوز یک یا چند شریان کرونر است و یک سوم مرگها ناشی از ترمبوز یا خونریزی از رگها در سایر اندامهای بدن، بویژه در مغز، کبد، لوله گوارش و دست و پا است. در اینجا مشخص می‌شود که مواد غیرطبیعی موجود در خون یکی از عوامل مهم ایجاد آرترواسکلروز است و این مواد غیرطبیعی همان رسوبات دارویی و غذایی مختلفی هستند که در خون و اطراف دستگاهها و داخل عروق و فضاهای خالی میان‌بافتی رسوب می‌کنند.

در بین افراد روشنفکر که تغذیهٔ امروزی را پذیرفته‌اند رسوبات بدن زیاد است، چون بیشتر غذاهای امروزی حامل رسوبات فراوانی هستند، حال اگر از غذاهای طبیعی که عناصر حیاتی و مواد آلی و مواد معدنی زیادی دارند استفاده کنیم خواه ناخواه رسوبات کمتری وارد بدن می‌شوند، مثلاً استفاده از کاهو، انواع سبزی (به شرطی که پخته شود تا میکرب، انگل و لارو انگل نداشته باشد)، پیاز، هویج، شلغم، چغندر، شیر، ماست، کرهٔ حیوانی، روغن حیوانی، نان و مخصوصاً نان جوی سبوس‌دار و اندکی گوشت، لیموترش تازه، نارنج، زرشک و آلو می‌توانند بهترین مواد غذایی باشند که هم رسوب ندارند و هم درصد بالایی از مواد مفید برای بدن را دارا هستند.

برای اینکه به وجود رسوبهای اضافی بدن پی برده شود مثالی ذکر می‌کنم: اگر به یک لیوان آب آشامیدنی که در ظاهر صاف و پاک و است نگاه کنیم هیچ‌گونه مواد زایدی را با چشم در آن نمی‌بینیم حال اگر این لیوان آب را در دستگاهی سانتریفوژ کنیم؛ یعنی با سرعت بالایی آن را بچرخانیم مواد زیادی در ته ظرف رسوب می‌کنند که رنگهای مختلفی مثل سبز یا سیاه، گاه قرمز و گاهی حالت لجن و کثافات را دارند.

بدن انسان هم همین‌طور است. در بدنی که ظاهراً پاک و پاکیزه و آراسته است، آنقدر مواد زاید و رسوبات اضافی وجود دارد که اگر بتوانیم با دستگاهی آن را به دست آورده و مشاهده کنیم باورکردنی نیست. اما این رسوبات می‌توانند در کلیهٔ اندامها و دستگاههای بدن اختلال ایجاد کنند و لازم است هر چندگاه یک بار انسان خود را از درون پاکسازی کند. لذا خداوند بزرگ و مهربان و فکور روزه را در دستور تمام ادیان الهی گنجانیده است و روزه جدا از بعد معنوی آن که جای بحث و شک و شبهه ندارد و توسط دانشمندان علوم دینی بیان شده است، بعد دیگری دارد و آن بعد تندرستی جسم و روح است که موضوع گفتار و بحث ما در این کتاب است. نگارنده به سه نوع روزه معتقد است:

۱- روزهٔ ماه مبارک رمضان؛

۲- روزهٔ طبی یعنی روزهٔ آب و چای؛ و

۳- روزهٔ طبی مشروط.

عاداتهای بد غذا خوردن، رژیمهای غذایی غلط و نادرست بزرگترین ضربه را به تندرستی ما، وارد می‌کنند. خوردن آبلیموی کهنه، ترشیهای لیمه، مواد رنگدانه‌ای موجود در نوشیدنیها، خوراکیها و غذاهای فاقد مواد آلی و معدنی و عناصر حیاتی، شنا کردن و حمام کردن با شکم پر، زیاد خوردن، خوابیدن بلافاصله بعد از غذا، خوردن به هنگام اضطراب و ناراحتی، خواب زیاد و خواب کم، دندانهای ناسالم، وجود غذاهای متنوع و رنگارنگ، ژله‌ها و دسرهای غیرلازم و امثال آنها به انضمام هزاران مادهٔ دیگر همه و همه باعث اختلال در سیستم هضم و جذب می‌شوند. همچنین مقدار بسیار زیادی از این مواد زاید، رسوب‌دار در تمام فضاهای خالی بدن از جمله اطراف رگها، داخل عروق، اطراف قلب، مغز، اطراف معده، روده و سایر قسمتهای داخل بدن جمع شده و بیماریهای مختلفی از جمله سرطان را ایجاد می‌کنند.

### روژهٔ ماه مبارک رمضان

در سورهٔ بقره آیه ۱۸۳ خداوند کریم چنین می‌فرماید: «یاایهاالذین آمنوا، کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون» (ای کسانی که ایمان آورده‌اید بر شما نوشته و واجب شده است روزه گرفتن همچون اتمهای گذشته که قبل از شما بوده‌اند شاید پرهیزگار شوید).

ماه مبارک رمضان ماه خدا، ماه عرفان، ماه تجلی احساسات و عاطفهٔ انسانها است، ماه وصل مخلوق به خالق است، ماه جهاد با نفس است، ماه رحمت و ماه آمرزش خداوند بزرگ است، و ماه کشش عاشق و معشوق است.

ماه پرهیز و ماه کم خوردن ماه پاکسازی، جرم از تن

ماه رحمت‌فزای رحمان است ماه سر درگمی شیطان است

مسلمانان در ماه مبارک رمضان و در صدر اسلام یک وعده غذا داشته‌اند و آن هم افطار با چند دانه خرما و آب و شاید قدری نان بوده است و حضرت رسول صل الله علیه و آله و سلم با وحی الهی می‌دانسته‌اند که شرط خروج رسوبات اضافی و بیماری‌زای بدن قطع غذا است که بدن فرصت کامل پیدا کند تا از درون خود را پاکسازی کند.

در زمان روزه طبی (روزه آب و جای) معادلات طبیعی بدن عکس می‌شود و بدنی که همیشه با خوردن غذا عمل هضم و جذب را انجام می‌داده و سمت حرکت غذا و غذای هضم شده از داخل روده به داخل ورید باب بوده است، در اینجا با نخوردن کامل غذا و حذف عمل هضم و جذب، برگشت مواد رسوب‌دار و اضافی از تمام ارگانهای بدن به داخل معده و روده آغاز شده و ارگانها و سلولها، مواد خارجی و اضافی خود را به داخل خون می‌ریزند که از آنجا به عروق خونی جدار معده و روده می‌رسند و سرانجام به داخل معده و روده تخلیه می‌شوند. چنانچه پس از چندین ساعت روزه و نخوردن غذا، دومرتبه معده خود را پر کنیم، برگشت مواد اضافی و رسوب‌دار به داخل معده و روده آغاز نمی‌شود و در نتیجه مواد اضافی و کثافات دست نخورده در جای خود باقی می‌مانند و هدفی که در روزه گرفتن نهفته است، به انجام نمی‌رسد، چون بدن فرصت پاکسازی پیدا نمی‌کند.

حضرت رسول (ص) و یاران واقعی‌اش، جدا از اینکه بیشتر اوقات سال را روزه می‌گرفته‌اند، به هنگام افطار در ماه مبارک رمضان، از چند عدد خرما و آب و گاهی قدری شیر و یا ماست یا کمی نان استفاده می‌کرده‌اند و معده این مواد را غذای واقعی و سنگین تلقی نمی‌کند و بازگشت مواد اضافی و رسوبات به داخل معده و روده دچار اختلال نمی‌شود. بنابراین علت اینکه

در صدر اسلام فقط از یک وعده غذای ساده که بیشتر اوقات چند دانه خرما و آب یا شیر بوده، استفاده می‌کرده‌اند، آگاهی از این مطلب علمی و پزشکی مهم بوده است نه فقر مسلمانان. چون عده‌ای از مورخین عقیده دارند علت اجتناب از صرف غذا و خوردن یک وعده خرما و آب در افطار ماه مبارک رمضان فقر مسلمین و صرفه‌جویی غذا بوده است. باید بگویم که این مطلب درست نیست. شاید یک علت کم خوردن و پرهیز، فقر مسلمانان بوده است ولی مسأله بزرگتر و مهمتر بینش وسیع و علمی پیغمبر اسلام به بهداشت جسم انسانها و آگاهی از مکانیسم بدن در دوران روزه‌داری بوده است.

پیامبر اسلام با علم خدایی از تمام فعل و انفعالات بدن انسان آگاهی داشته‌اند و چنانچه اصول روزه‌داری در زمان پیامبر حفظ می‌شد ما بیماریهای مختلف و گوناگون را در جامعه مسلمین نداشتیم. زیرا سالی یک‌بار و آن هم ۳۰ روز برای بدن بهترین و کاملترین فرصتی است که بتواند خودش را از درون پاک و تطهیر کند و به وجود رسوبات اضافی و کثافات بیماری‌زا خاتمه بدهد. بر این اساس احادیث فراوانی داریم مبنی بر اینکه فرد روزه‌دار برای یک سال خودش را از بروز و ابتلای به بیماریهای مختلف مصون و بیمه می‌سازد و در مورد روزه ماه مبارک رمضان آنقدر سودها و حکمت‌های مهم پزشکی نهفته است که کسی میزان آن را نمی‌داند جز خداوند عزیز و سبحان.

بستن یا بستن دهان ما برای خدا سودی ندارد و یکتای توانا به روزه ما احتیاجی ندارد او خود اثرات روزه را می‌داند و لذا انسانها را با وعده به بهشت و پاداش نیکو وادار و تشویق به روزه‌داری می‌کند. او خود سود و اثرات روزه را می‌داند به شرطی که ما روزه را خراب نکنیم و با خوردن دو وعده غذای سنگین به بهانه افطاری و سحری اثرات مثبت آن را از بین نبریم.

در روزه‌ای که بدن فرصت پیدا نکند تا از درون خود را پاک‌سازی نماید، در آن ارزش زیادی مترتب نیست و اجر آن نیز تا حدی است که ما تنها به فرمان خداوند بزرگ گردن نهاده‌ایم و در آن صورت آثار علمی و عملی روزه بر بدن آشکار نخواهد شد. پس هزاران بار بهتر، که هم فرمان خدا را اجرا کنیم و هم خود از ثمرات بی‌پایان آن و سالم‌سازی روح و جسم خویش بهره ببریم چون در بنیاد هر مسئله فقهی که بنگریم و در هر موردی که خداوند در اجرای آن پافشاری کرده است، اصل استفاده و بهره‌آ آن برای خود انسان است نه خدا.

خداوند بزرگ به اعمال و عبادات ما نیازی ندارد، زیرا او «الله الصمد» است.

یکی از دستورات مهم خداوند بزرگ در مورد خورد و خوراک آیه زیر است:

خداوند کریم در قرآن مجید در سوره عبس، آیه ۲۴ می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (در موقع غذا خوردن، انسان باید به طعام خویش بنگرد).

منظور از این نگرستن، نگاه کردن ظاهری به غذا نیست، بلکه هدف، وقوف و آگاهی یافتن بر باطن غذاست، مثلاً مواد تشکیل‌دهنده و سازنده غذا، چه موادی هستند، آیا با یکدیگر مخالفت و ضدیتی ندارند؟ رنگ و بوی غذا و آشامیدنی غیرطبیعی نیست؟ آیا غذا فاسد نشده است؟ مجرای تهیه غذا حلال بوده است یا حرام؟ در موقعی که غذا و نوشیدنی آماده خوردن شده است و چشم شما به غذا افتاد، آیا گرسنه هستید؟ و درون خود را آماده پذیرش آن غذا می‌دانید یا نه؟

بیشتر بیماریهای عفونی و غیرعفونی منشأ معدی دارند (حدیث قبلی که حضرت رسول (ص) می‌فرمایند معده خانه امراض است) و بعضی از

خوردن تخم انگل یا کیست و یا لارو انگل و ورود میکروب و ویروس به داخل معده ایجاد می‌شوند و برخی ناشی از بد خوردن هستند. مثلاً وقتی غذای مانده و فاسدی را می‌خوریم، وقتی آب بدبو و کثیفی می‌آشامیم، سراسر میکروب، ویروس، قارچ و انگل است. حتی وقتی که دو غذای ضد و نقیض را با هم دیگر تناول می‌کنیم آن دو در داخل معده با همدیگر برخورد کرده و ثقل یا پوده ایجاد می‌شود که در این حالت بوی تخم‌مرغ گندیده از درون معده انسان به مشام می‌رسد.

در چنین حالتی محیط معده برای رشد میکروبهایی که به طور طبیعی در دهان و معده وجود دارند، فراهم می‌شود و همین میکروبهای مفید و در ظاهر بی‌آزاری که خداوند برای حفاظت لوله دستگاه گوارش در داخل و سطح مخاطها قرار داده به میکروبهای بیماری‌زایی تبدیل می‌شوند و چه بسا بیماریهای مختلفی را ایجاد کنند.

شاید بگویید تنها بیماری که ممکن است منشأ معدی نداشته باشد سرطان است، در صورتی که این فکر درست نیست. نخست اینکه علت بیماری سرطان را هنوز از نظر علمی نتوانسته‌اند مشخص کنند دوم آنکه همان‌گونه که در صفحات پیش اشاره شد وقتی رسوبات اضافی در بافتها و فضاهای خالی میان‌بافتی جمع می‌شوند و بدن را پر از لجن و کثافات می‌کنند، به احتمال زیاد این مواد رسوبی و لجنی می‌توانند هسته اولیه ایجاد سرطان باشند، چون سرطان یعنی «تقسیم سریع و غیرمنظم سلولهای یک یا چند بافت». از کجا معلوم همین رسوبات لجنی نیستند که باعث تحریک سلولهای بافتهای مختلف شده و تقسیم منظم سلولی را به تقسیم نامنظم و سریع سلولی تبدیل می‌کنند و این خود یعنی ایجاد سرطان.

وقتی مواد ورودی به معده موجب بیماری و مرض شدند، مصرف دارو باعث ایجاد مشکلات بیشتری می‌شود، زیرا با مصرف دارو رسوبات

جدیدی را وارد معده می‌کنیم. با ورود این مواد شیمیایی بر رسوبات قبلی افزوده‌ایم و نوع دارو زیاد فرقی نمی‌کند؛ بنابراین وضع بدتر شده و پاک‌سازی بدن سخت‌تر انجام می‌شود. پس بهتر است تا می‌توانید دارو مصرف نکنید و با نخوردن چند وعده غذا و یا دو روز روزه گرفتن به بدن فرصت دهیم تا معادلۀ خودش را عکس کند؛ یعنی عوض اینکه مواد از معده و روده وارد خون شود، بگذارید تا رسوبات بیماری‌زا از رگهای خونی جدار معده و روده به داخل معده و روده تراوش کند و با تنقیه آن را دفع کنید و نگذارید مواد رسوبی و سمی وارد شده در روده، مجدداً جذب خون شود. با نخوردن غذا، عمل مشکل هضم و جذب را از دوش معده و کبد و روده برداشته‌ایم و هم با عکس شدن معادله نسبت به تخلیه و خروج سموم و رسوبات بیماری‌زا از بدن کمک کرده‌ایم و انجام این کار، یعنی درمان کامل بیماری.

پیامبر گرامی (ص) در حدیثی دیگر می‌فرمایند: «تا گرسنه نشوید غذا نخورید و قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید». این حدیث هم سراسر راز و رمز است. اگر گرسنه نشده‌اید علتی دارد؛ یا غذای قبلی شما هضم و اکسیده نشده، یا معده، کبد و روده به علتی سنگین شده و زیر بار بیگانه‌ای یا رسوبی قرار گرفته است و یا غذای خورده شده قبلی، شما را مسموم کرده و بدن زیر بار سم ایجاد شده دست و پا می‌زند. پس آنقدر صبر کنید و غذا نخورید تا بدن فرصت پاکسازی و خوددرمانی پیدا کند و پس از اینکه غذای قبلی هضم و جذبش تمام شد و در بدن سوخت و اکسیده شد، آنگاه گرسنه خواهید شد و نوبت غذای بعدی است.

مطالب این کتاب و جلد دوم آن راجع به همین موضوع است.

پیامبر گرامی (ص) می‌دانستند که اگر بدخوری کنیم و در تعیین نوع غذا دقت نکنیم، کثافات بر جسم ما مسلط شده، ما را بیمار خواهد کرد. زیرا بروز

بیماری یک تظاهر طبیعی بدن در مقابل بدخوردن و وجود مواد بیگانه و میکروبها و ویروسها است.

علایم یک بیماری تنها هشدار است به ما، که می‌گویید اجرام بیگانه و دشمنان خارجی بر ما مسلط شده‌اند، پس در رفع آنها بکوشیم. راه دفع آنها نیز تجویز آنتی‌بیوتیک و مسکن و داروی شیمیایی نیست، بلکه با ورود این داروهای شیمیایی دردی بر درد دیگر اضافه می‌شود و در ظاهر علایم بیماری برطرف می‌شود، در صورتی که بیماری اصلی یا شدیدتر می‌شود و یا مزمن می‌گردد.

همان‌گونه که اشاره شد ظاهراً علایم بیماری با تجویز دارو برطرف می‌شود، ولی عامل بروز بیماری که همان رسوبات، میکروبها و ویروسها هستند، از بدن دفع نمی‌شوند و لاشۀ آنها در بدن می‌ماند. و در نتیجه جمع میکروب، لاشۀ میکروب، سم میکروب، رسوبات بیماری‌زا و داروهای شیمیایی تجویز شده مجموعه یا کمپلمانی را تشکیل می‌دهند که سیستمهای ایمنی ساز بدن بر علیه آنها حرکت کرده و بیماریهای مزمن دیگری را ایجاد می‌کنند که ما آنها را به نام بیماریهای خودایمنی یا اتوایمیون (autoimmune) می‌شناسیم.

در بیماریهای «اتوایمیون» که علت بروز آن ناشناخته است، مشخص شده که بدن با بافتها و پروتئین‌ها و مواد داخلی خودش ضدیت پیدا می‌کند. بیماریهای اتوایمیون زیاد هستند از جمله آرتریت روماتوئید و لوپوس اریتماتو و گلومر و لوفرفیت و ...

کسی که در اثر مسمومیت غذایی به اسهال و استفراغ مبتلا شده است اگر عجلانه با داروی شیمیایی جلو اسهال و مخصوصاً جلو استفراغ او را بگیریم، بدن فرصت پاک‌سازی خودش را پیدا نمی‌کند و به احتمال زیاد این بیمار مبتلا به کولیت (ورم روده) از نوع مسمومیت غذایی خواهد شد که از

نظر علم پزشکی، درمان کولیت خیلی سخت و در بسیاری از موارد غیرممکن است.

در صفحه بعد تصویری را ملاحظه می‌کنید که مربوط به ۴۹۰ تا ۴۸۰ سال قبل از میلاد می‌باشد.

در این عکس پزشک و بیماری را می‌بینید که پزشک با تحریک قسمتی از سر و شقیقه بیمار، حالت استفراغ مصنوعی در او ایجاد می‌کند تا معده و صفرا و پاک‌سازی شود و به وسیله ادامه استفراغ، بسیاری از بیماریهای گوارشی آن زمان را درمان می‌کرده‌اند. آنها دریافته بودند که شروع حالت تهوع و استفراغ در بعضی از بیمارها، خصوصاً بیماریهای گوارشی، یک مکانیسم دفاعی و خدادادی بدن است و نباید جلو آن را گرفت، بلکه این روش بهترین وسیله تخلیه معده از اجرام بیگانه و ترشحات مضره است و هم چنین ادامه استفراغ باعث برگشت صفرا از کیسه صفرا و روده به داخل معده شده و کیسه صفرا و کبد را نیز پاک‌سازی می‌نماید. (بعضی از پزشکان متخصص گوارش هم امروزه به وسیله ساکشن معده، مشابه این کار را در بیمارستان و برای بیمار بستری خودشان انجام می‌هند).

حضرت رسول (ص) و ائمه معصومین (ع) می‌فرمایند: در بیشتر آیات قرآن که کلمه «صبر» آمده است، یکی از معانی صبر، روزه است و پاداش روزه بهشت برین است. بنابراین به روزه‌داران عزیزی که قدری اضافه وزن دارند توصیه می‌شود ضمن اجرای فرمان خداوند بزرگ، اگر می‌خواهند از ثمرات سلامتی بخش روزه بیشترین بهره را ببرند فقط در افطار غذایی ساده و آن هم یک نوع غذا به مقدار کم همراه با آب و چای و قند استفاده کنند.

چنانچه فرد روزه‌دار وزن اضافی دارد و در سالهای گذشته، روزه طبی را تجربه کرده، بهتر است در ماه مبارک رمضان به هنگام افطار تنها از آب و چای با قند و یا خرما استفاده کند و از افطار تا سحر نیز می‌تواند به مقدار ۹ لیوان



در جهان باستان یکی از راههای خلاصی از شر اخلاط زاید مزاجم، ایجاد استفراغ مصنوعی بود. در این تصویر که مربوط به ۴۹۰ تا ۴۸۰ قبل از میلاد است، با تحریک سر و شقیقه فردی، در او استفراغ مصنوعی ایجاد می‌شود.

آب و جای با قند و یا چند عدد خرما صرف کند؛ میزان قند مصرفی ۱۸ عدد و یا ۱۰ عدد خرما خواهد بود. اگر این قانون را رعایت کنند هم در ماه مبارک رمضان بین ۱۲ تا ۱۵ کیلو وزن آنها کم خواهد شد و هم بدن فرصت کافی پیدا خواهد کرد تا تمام رسوبات و اجرامی که در درونش ذخیره شده و باعث ایجاد بیماری در زمانهای آینده خواهد شد، دفع کند. بنابراین در پایان ماه مبارک رمضان بدنی سالم، راحت و بدون رسوب خواهیم داشت و تا یک سال سلامتی ما بیمه خواهد شد.

حدیثهای زیادی هم از حضرت رسول (ص) و ائمه معصومین (ع) موجود است از جمله کسانی که ماه مبارک رمضان را روزه میگیرند سلامتی آنها به مدت یک سال بیمه خواهد شد.

کسانی که ناراحتی معده، زخم معده و اثنی عشر و سنگ کلیه دارند برحسب معمول و مرسوم، تمام پزشکان آنها را از گرفتن روزه منع می کنند، که دستور پزشکی درستی است و این افراد نمی توانند روزه ماه مبارک رمضان را به جای آورند.

روش مؤلف کتاب این است:

به افراد فوق چند روزی داروی گیاهی مخصوص معده و کلیه می دهم و سپس روزه طبی (روزه آب و جای با قند) را سفارش می کنم. در این نوع روزه، افطار و سحری وجود ندارد و غذا کاملاً قطع می شود و در سه روز اول روزه طبی داروهای گیاهی تجویز می کنم (نام این داروها در جلد دوم کتاب ثبت خواهد شد) تا در سه روز اول روزه طبی که اسید معده ترشح می شود، جدار معده آزرده نگردد و زخمی ایجاد نشود و چنانچه اولسر (زخم) فعال معده یا اثنی عشر دارند، حدود یک ماه داروی گیاهی و رژیم غذایی مخصوص و مقدار اندکی داروی ضد اسید تجویز می کنم و پس از آنکه بهبودی در زخم ایجاد شد، شروع روزه طبی را سفارش می کنم. از روز سوم روزه طبی اسید معده قطع می شود و بیمار روز و شب فقط از آب و جای با

قند استفاده می کند (البته به مقدار تعیین شده که تذکر خواهم داد) و این فرصت بسیار خوبی برای معده است تا در شرایطی که اسید معده قطع شده است به درمان خودش ادامه دهد.

دوره درمان گاستریت (ورم معده) و اولسر معده و اثنی عشر مشخص است. این قسمت را به تفصیل در بخش درمان گاستریت و زخم معده و اثنی عشر توضیح خواهم داد.

پس از اینکه معده با روزه طبی در مدت یک ماه درمان شد، فرد بیمار خواهد توانست هر سال روزه ماه مبارک رمضان را با اطمینان خاطر به پایان برساند و روزه شرعی اش را به باری خداوند به جای آورد. بنابراین در پایان ماه مبارک رمضان معده ای سالم خواهد داشت و میزان ترشح اسید معده آنها کاملاً تنظیم خواهد شد.

### روزه طبی (روزه آب و جای)

قسمت اصلی بحث ما در این کتاب بحث روزه طبی یعنی روزه آب و جای با قند است و این نوع روزه را مردم آب درمانی نامیده اند. در صورتی که در این نوع روزه، آب و جای نقش مهمی ندارند و استفاده آنها به میزانی خواهد بود که بدن نیاز دارد. همان گونه که علم پزشکی می گوید بدن انسان روزانه به ۲۳۰۰ سی سی تا ۲۵۰۰ سی سی مایعات نیاز دارد تا کار کلیه ها به طور طبیعی انجام شود و این میزان در حدود ۹ تا ۱۰ لیوان می شود. لذا در روزه طبی سفارش می کنم که میزان آب و جای لازم برای بدن اجباراً ۹ لیوان است و این آب و جای از طریق کلیه ها به صورت ادرار و از طریق تنفس با هوای تنفسی و همچنین از طریق عرق و مدفوع و نیز مقداری به حالت دیفوز (diffuse) از پوست بدن خارج می شود.

برای اینکه تعادل مایعات بدن به هم نخورد، مجموعاً مقدار ۹ لیوان آب

و جای برای بدن ضرورت دارد. نگارنده نام این امساک را (Clinical Fasting) یا روزه طبی (روزه آب و چای) می نامد و نباید با آب درمانی که چند سال پیش توسط یکی از همکاران اعلام شده است اشتباه شود. چون در اینجا منظور آب درمانی نیست و آب نقشی در برنامه روزه طبی ندارد و میزان ۹ لیوان آب و چای اعلام شده میزانی است که بدن در شبانه روز به آن احتیاج دارد. البته اگر روزی گرمای بیشتری متحمل شدید و عرق کردید و بدن نشان بدهد که به آب و چای بیشتری نیاز دارد اشکالی ندارد تا هر میزان که بخواهد می توانید به نیاز بدن جواب دهید تا حدی که تشنگی برطرف شود، ولی در حالت معمولی و وقتی که تشنه نیستید، باید در شبانه روز ۹ لیوان آب و چای مصرف شود.

چنانچه می دانیم اگر بیشتر از نیاز بدن آب مصرف کنیم (آن طوری که دیگران از آب درمانی نتیجه گیری می کنند و می گویند در آب درمانی باید روزی چند پارچ آب به طور اجباری خورده شود)، این کار اصلاً درست نیست و در اثر خوردن آب اضافی مایعات اطراف سلولی رقیق شده و فشار اسمزی لازم که باید بین داخل و خارج سلول برقرار باشد به هم می خورد و مقدار زیادی آب در داخل سلولها جمع می شود و هیدراتاسیون سلولی (جمع شدن آب بیش از آنچه که سلول نیاز دارد) ایجاد می شود. این وضع بسیار خطرناک است، زیرا هیدراتاسیون سلولی باعث بر هم خوردن کار فیزیولوژی سلولها شده و تمام معادلات داخل سلولی را به هم می ریزد که در این صورت کار حیاتی سلول مختل شده و در نتیجه هیدراتاسیون سلولی ممکن است مرگ سلولی فرارسد. بنابراین دقت کنید که در برنامه روزه طبی آب و چای نقشی ندارند و آب و چای باید آن قدر مصرف شود که بدن در ۲۴ ساعت به آن احتیاج دارد.

با روزه طبی چندین بیماری را می توان درمان کرد که به طور

خلاصه از این قرارند: کولیت، میگرن، انواع اگزماهای خشک و عفونی، یسوریازیس (بیماری داء الصدف که یک نوع بیماری پوستی است و از نظر علم پزشکی درمانی ندارد. در روش روزه طبی ضایعات پوستی کاملاً خوب می شوند ولی موارد برگشت هم داریم که علت آن هنوز برایم ناشناخته باقی مانده است)، هموروئید، تنگی نفس، آسمهای غیرارثی (اکتسابی)، لکهای پوستی، کیستها، بعضی از پولیپها، آرتروز و دیسک کمر در افرادی که وزن خیلی بالایی دارند، نوعی از آرتريت (ورم مفصلی)، سردردهای عصبی، گاستریت، سوءهاضمه مزمن، زخم معده و اثنی عشر، سنگ کلیه ای که در مسیر لگنچه کلیه باشد. با روزه طبی به لطف خداوند بزرگ می شود بیماریهای یاد شده و بعضی بیماریهای دیگر را که در جلد دوم و فهرست کتاب خواهد آمد، درمان کرد.

درمان با روزه طبی بر پایه دو مکانیسم اصلی طرح ریزی شده است: یکی خروج سموم و رسوبات اضافی بدن که باعث ایجاد بیماریهای مختلفی شده اند، و دیگری فعال شدن نیروی درمان کننده طبیعی که خداوند بزرگ آن را به طور طبیعی و غریزی در نهاد انسانها و تمام حیوانات قرار داده است.

ذیلاً به شرح مکانیسمهای مزبور می پردازیم:

### ۱- خروج سموم و رسوبات اضافی بدن

همانگونه که در صفحات قبل نوشته شد، عادات بد غذا خوردن و رژیم غذایی امروزی باعث ورود سموم و کثافات زیادی به بدن می شود و یکی از عادات بد غذا خوردن، انتخاب غذاهای امروزی است که بیشتر فاقد عناصر حیاتی و مواد معدنی لازم برای بدن بوده و مواد شیمیایی زیادی را وارد بدن می کند.

انسان برخلاف گیاهان و حیوانات، به علت حس تنوع طلبی حتی در زمانی که سیر باشد به محض دیدن غذای جدید و یا غذایی که خوش منظره و خوش بو باشد هوس می کند که مقداری از آن غذا را تناول کند. در صورتی که گیاهان و حیوانات این طور نیستند، گیاهان به مقدار نیاز خودشان از زمین آب و املاح و مواد آلی را جذب می کنند و حیوانات هم پس از سیر شدن به دنبال غذا نمی روند. مگر آن دسته از حشراتی که خداوند آنها را به طور غریزی و نسبی مسئول جمع آوری دانه ها و غذاهای خویش کرده است؛ همچون مورچه ها و زنبورهای عسل که دایم در حال ذخیره کردن و انبار کردن غذا هستند.

انسان با حس تنوع طلبی که دارد هر لحظه و هر زمان که چشمش به غذای جدیدی می افتد، میل دارد از آن استفاده کند، اینها جزو عادات بد غذا خوردن به شمار می رود. همچنین اگر انسان در لحظه ای که مضطرب و مشوش و نگران است مشغول غذا خوردن شود به احتمال زیاد در داخل بدنش سمومی ایجاد می گردد که با غذا آمیخته می شود. بنابراین کسانی که مراقب خوردن و آشامیدن خویش نیستند، بویژه کسانی که از داروهای شیمیایی استفاده می کنند، لازم است گاهی برای چند روز، روزه طبی بگیرند تا بدن فرصتی پیدا کند که از درون خودش را پاکسازی کرده و از شر سموم و رسوبات بیماری را خلاص نماید.

روزه طبی با فرصتی که برای بدن ایجاد می کند، تمام رسوبات اضافی بدن را وارد رگهای خونی کرده و همراه با خون به جدار معده و روده ها می رساند. در زمانی که غذا قطع گردد و تنها از آب و چای استفاده می شود، چون معادلۀ هضم و جذب به هم می خورد، مواد رسوبی اضافی فرصت پیدا می کنند تا از رگهای خونی جدار معده و روده به داخل این اعضا تراوش کرده

و همراه با تنقیه از بدن دفع شوند.

## ۲- فعال شدن نیروی درمان کننده طبیعی بدن

اگر انسان تغذیه عادی را قطع کند و تنها از آب و چای با قند استفاده کند و هر روز رسوبات وارد شده در معده و روده را به وسیله تنقیه از بدن دفع کند، نیروی درمان کننده طبیعی از خواب بیدار شده و همچون پزشکی مجرب در تمام رگها و بافتها و سلولهای بدن شروع به فعالیت کرده و هر عضوی را که پرکار باشد کم کار نموده و شاید عضو کم کار را نیز پرکارتر نماید. به این دلیل فشار خونهای بالا پایین آمده و روی ۱۲ و ۱۳ می ایستد و فشار خون پایین قدری بالاتر رفته، و روی عدد ۹ تا ۱۰ می ایستد. همچنین این نیروی درمان کننده طبیعی در ضمن اینکه در بدن می چرخد اگر حالت غده ای در بافتی از بدن ایجاد شده باشد شروع به از بین بردن آن توده و یا غده می کند. در فصلهای بعدی کتاب به اطلاع خواهد رسید که انواعی از پولیپها، کیستها و خالهای گوشتی به این دلیل از بین می روند و همچنین با خروج سموم و مواد اضافی و رسوبی بدن و همکاری نیروی درمان کننده طبیعی بیشتر بیماریهای لاعلاج به وسیله روزه طبی درمان خواهد شد.

به طور نمونه میگرن از جمله بیماریهایی است که علت و درمان آن را شناخته اند و داروهای شیمیایی ضد میگرن بیشتر حالت تسکین دهنده دارند که باید در لحظه شروع سردرد مصرف شود تا جلو درد گرفته شود. در صورتی که با روزه طبی می توان میگرن را کلاً درمان نمود. البته در چند روز اول روزه طبی داروهای گیاهی مخصوصی نیز تجویز می شود که در جلد دوم در مبحث درمان میگرن، اسامی داروهای گیاهی ذکر خواهد شد.

نیروی درمان کننده طبیعی از جمله معجزات و شگفتیهای خلقت خداوند است. خداوندی که در خلقت انسان به خود تبریک گفت و بفرمود: «تبارک

اللّه احسن الخالقین» فکر همه چیز حتی درمان بیماریها را کرده است. اگر انسان راه فعال کردن این نیرو را بداند نیازی به پزشک و دارو ندارد.

اگر در زمان روزه طبی حتی چند عدد بیسکویت خورده شود، دیگر معادله هضم و جذب عکس نخواهد شد و بالطبع نیروی درمان‌کننده طبیعی به کمک ما نخواهد آمد.

کسی می‌تواند روزه طبی و طولانی را بگیرد که زیاد لاغر نباشد و مقداری ذخیره چربی و بافت چربی در بدنش وجود داشته باشد تا در روزهایی که اصلاً غذا نمی‌خورد بدن با مکانیسمهای مختلف که بر روی چربیها انجام می‌دهد، گلوکز، چربی و اسیدهای آمینه را بسازد و تمام نیازهای بدن را تأمین کند. بنابراین نیازی به ورود غذا به بدن نیست و قندی را هم که ما می‌گوییم با جای مصرف شود برای این است که مقداری گلوکز همیشه در خون آماده باشد تا سلولهای مغز بتوانند آن را به کار گیرند، چون سلولهای مغز نیاز به گلوکز و اکسیژن دارند، البته اگر قند یا شیرینی دوست ندارید، نخورید چون بدن با پدیده گلوکونئوز می‌تواند از مواد غیرقندی توسط کبد قند تولید نماید.

برای اینکه رسوبات بیماری‌زا و نیروی درمان‌کننده طبیعی N.I.S را بشناسید به شرح حال ابزارواسیون (observation) زیر توجه فرمایید، تا در ضمن مطالعه، خستگی هم از وجود شما برطرف گردد:

خانم ف - ک از اهالی زرنده کرمان ۴۳ ساله با وزن ۷۳ کیلوگرم نزد من آمد در حالی که نصف صورتش به رنگ طبیعی و نصف دیگر سفید براق بود، چون در این قسمت صورت، رنگ‌دانه‌های پوست از بین رفته بود و ظاهراً حالت لک و پیس (vitiligo) پیدا کرده بود.

وی اظهار داشت که ماده‌ای سمی به طور ندانسته و برحسب اتفاق وارد غذایش شده و او را مسموم ساخته است و چون از روش معالجات من باخبر

شده، به اینجا مراجعه نموده تا درمان شود.

نگارنده فرصت را مغتنم شمرده و فوراً داروهای گیاهی تصفیه‌کننده خون و رقیق‌کننده ادرار برایش تجویز نمودم و پس از چهار روز معالجه با داروی گیاهی، دستور روزه طبی را به او گفتم و برای اینکه بدن بیمار هر چه زودتر از اجرام بیگانه و رسوبات بیماری‌زا پاک شود، در سه روز اول روزه طبی (روزه آب و چای) چند نوع گیاه تجویز کردم که مثل چای آن را دم کند و میل نماید. این جانب اعتقاد دارم و صددرصد می‌دانم که قلم در دست من و شفا در دست خداوند بزرگ است و حضرت رسول (ص) و ائمه معصومین (ع) هم واسطه فیض هستند و باید این بزرگواران از خداوند یکتا و قادر متعال درخواست کنند تا حاجت انسانی زودتر برآورده شود.

با دیدی که این جانب در این گونه موارد دارم، من هم از خداوند عزیز تقاضا کردم تا شرمنده نگردم.

بیمار مذکور دستورات را گرفت و قرار شد ۱۲ روز که از امساک بگذرد مجدداً مراجعه نماید و در این مدت هر سؤال و یا حالتی که داشت با تلفن به من خبر بدهد.

پس از گذشت ۱۱ روز، وی مجدداً به مطب آمد و دستورات لازم را دریافت داشت، در حالی که ضایعه پوست تیره‌رنگ‌تر شده و حال عمومی بیمار هم خوب بود و علایم حیاتی نیز طبیعی بودند.

در اینجا مقداری ضماد گیاهی نیز تجویز شد تا در تغییر رنگ پوست به بیمار کمک کند. ۸ روز بعد مجدداً خانم ف - ک مراجعه نمود. در حالی که رنگ پوست کاملاً طبیعی شده بود و در لحظه اول ایشان را نشناختم و پس از اندک زمانی همه چیز یاد آمد و خیلی خوشحال شدم که توانسته بودم برای فردی مسلمان قدم مثبتی بردارم.

چند سال پیش که به کار و تجربه روی امساک و روزه و روزه طبی مشغول

شدم، هدفم درمان بیماریها بود و در راه کسب این روش هیچگونه نشریه و کتابی را مطالعه نکرده‌ام. خواست خداوند بود که با الهامات خودش و خوابی که در ابتدای کتاب نوشته شده مرا راهنمایی کرد تا روش روژه طبی را تجربه کرده و اکنون از طریق این کتاب آن را به اطلاع همگان برسانم. تا همه از مکانیسم‌های روژه طبی مطلع شوند و با دو مکانیسم یاد شده که خروج سموم و رسوبات اضافی بدن و همچنین فعال شدن نیروی درمان‌کننده طبیعی است به درمان بیماریهای خویش بپردازند و از بروز بیماریهای آینده نیز جلوگیری کنند.

پس از اینکه چند سالی درمان طبیعی بیماریها را با روژه طبی ادامه دادم و برنامه‌هایی از کارهای من نیز در چهار نوبت از تلویزیون پخش شد، عده زیادی از هموطنان عزیز با آمدن به مطب و با تلفنهای مکرر از اینجانب روش روژه طبی را درخواست کردند و من بهتر دیدم که آنها را در کتابی بگنجانم. چون در بین بیمارانی که به این طریق درمان می‌شوند کاهش وزن داشتیم و هر روز بالطبع بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم از وزن روزه‌دار کاسته می‌شود، عده زیادی از مردم به روژه طبی علاقه‌مند شدند تا به این طریق وزن خود را کاهش دهند، نظر به اینکه بیشتر مراجعین کنونی من افرادی هستند که وزن اضافی دارند، بهتر می‌بینیم که روش روژه طبی را در ابتدای راه لاغر شدن و گریز از چاقی مفرط به اطلاع برسانم.

این‌جانب در روزهای روزه‌داری و در دوره‌ای که روژه طبی را انجام می‌دادم در سه روز اول، به آب هیچ علاقه‌ای نداشتم و با دیدن آب، حالت تهوع به من دست می‌داد. به همین دلیل در سه روز اول هر روز ۹ لیوان چای با ۱۸ حبه قند مصرف می‌کردم و از روز چهارم بدنم به سمت آب متمایل شد و توانستم هر روز ۳ لیوان آب و ۶ لیوان چای مصرف کنم. حال اگر شما تشنه نباشید و زیر آفتاب کار نکنید، عرق زیادی نخواهید کرد و همین ۹ لیوان آب و

چای جمعاً کافی است. ولی اگر زیاد راه رفتید و کار کردید و زیاد عرق کردید و تشنه شدید، هر مقدار که دوست دارید و نیاز بدن شما هست می‌توانید از آب و چای استفاده کنید و حد آن را خود بدن تعیین می‌کند. میزان قند لازم برای بدن بین ۶ تا ۸ حبه است، و اگر شیرینی دوست ندارید، بدن بر طبق پدیده گلوکونئوز می‌تواند از اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه گلوکز تولید کند؛ بقیه مواد لازم و کالری مورد نیاز را بدن از ذخیره چربی خودش به دست خواهد آورد.

در روز اول روژه طبی لازم است نمک مسهل خورده شود تا تمام روده‌ها تخلیه گردند و از روز دوم نیازی به خوردن مسهل نیست و کافی است هر روز یکبار یا دوبار با آب تنقیه کند.

افرادی که به عللی نمی‌توانند عمل تنقیه را انجام دهند، از روز دوم روژه طبی تا روز دوازدهم می‌توانند از مسهل‌های گیاهی استفاده کنند.

بواسیر یا هموروئید (hemorrhoid) پیش‌رفته یکی از بزرگترین علت‌هایی است که افراد روزه‌دار مبتلا را وادار می‌کند که روش تنقیه را نپذیرند، چون که می‌گویند با داشتن هموروئید قادر به تنقیه نیستیم. این‌جانب به این افراد تا روز دوازدهم روژه طبی مسهل‌های گیاهی می‌دهم و چون هموروئید یکی از بیماریهایی است که با روژه طبی درمان می‌شود از روز دوازدهم روژه طبی، هموروئید به وضعیتی می‌رسد که امکان تنقیه وجود دارد و می‌شود از روز ۱۲ روژه طبی به بعد عمل تنقیه را انجام داد.

در دوران روژه طبی نیاز به استراحت نیست چون معده، روده‌ها و کبد عمل هضم و جذب ندارند و در استراحت به سر خواهند برد و ما نباید با استراحت طولانی، این اعضا را تنبل کنیم. لازم است کارهای روزانه، پیاده‌روی، دویدن در جا هر روز انجام شود تا احشاء داخلی و دستگاه هاضمه تنبل نشوند.

برای جلوگیری از اطالة کلام بقیه مطالب را در فصل لاغر شدن و درمان چاقی به طور مشروح خواهیم آورد.

### روزه طبی مشروط

روزه طبی مشروط برای کسانی نیاز است که بیماری لاعلاج دارند ولی لاغر هستند و حتی وزن آنها از وزن طبیعی هم کمتر است و ذخیره چربی اضافی در بدن ندارند، بنابراین این افراد نمی‌توانند از روزه طبی استفاده کنند.

در روزه طبی مشروط چون بدن ذخیره چربی ندارد، باید انرژی و کالری لازم از خارج وارد بدن شود، منتها نوع غذا در روزه طبی مشروط باید به نحوی باشد که نه رسوبی وارد بدن شود و نه مواد خورده شده حساسیتی در بدن ایجاد کند؛ یعنی نباید حاوی آلرژن باشد.

در روزه طبی مشروط فرد روزه‌دار می‌تواند از آب، چای با قند، گاهی شیر، آب کمپوت، روغن کره حیوانی، ماست، کاهو، کشمش و آلو استفاده کند. میزان شیر ۲ لیوان در شبانه‌روز، ۲ لیوان آب کمپوت، یک لیوان آب میوه، نیمی از یک بوتله کاهو، ۱۰ قاشق ماست در صبح و ۱۰ قاشق ماست در شب و آب و چای و قند هم به میزانی که بدن کشش دارد و خودخواهان آن است. در روده بعضی افراد آنزیم لاکتاز (lactase) وجود ندارد و با خوردن شیر نفخ شدید ایجاد می‌شود و بعضی از افراد به پروتئین شیر حساسیت دارند و عده‌ای به علوفه‌ای که گاوها می‌خورند حساسیت نشان می‌دهند، لذا این سه دسته افراد نباید از شیر گاو استفاده کنند. مقدار آب و چای را خود بدن تعیین می‌کند و چای را هم می‌توان با شکر و یا توت خشک یا کشمش یا قند میل کرد و حداکثر می‌توان از ۱۰ حبه قند یا ۱۶ عدد توت خشک و یا ۲۰ عدد کشمش در شبانه‌روز استفاده کرد. چون در اینجا مواد معدنی و عناصر

حیاتی وارد بدن می‌شوند بدن دچار کمبود شدیدی نمی‌شود، ولی در عین حال چون غذای جویدنی ندارد و از نان هم استفاده نمی‌شود، نیروی درمان‌کننده طبیعی به میزان ۵۰ درصد فعال می‌شود و با همین ۵۰ درصد می‌توان خیلی از بیماریها را درمان کرد.

در این قسمت توضیح بیشتری لازم نیست و در مبحث درمان بیماریها اگر لازم شد در هر بخش، روزه طبی مشروط شرح داده خواهد شد. از طریق مشاهدات و تجربیات خودم به این نتیجه رسیده‌ام: افرادی که ذخیره چربی کافی برای روزه طبی ندارند تنها ۳۰ درصد هستند و ۷۰ درصد بیماران مراجعه‌کننده قادر به گرفتن روزه طبی می‌باشند.

چون ذخیره چربی و بافت چربی در بدنشان به میزانی است که بتوانند حداقل ۱۷ روز و حداکثر ۴۰ روز راه و روش روزه طبی را ادامه بدهند و ۳۰ درصد دیگر که ذخیره چربی کافی ندارند، با روش روزه طبی مشروط درمان می‌شوند. البته چون در این شیوه نیروی درمان‌کننده طبیعی خیلی فعال نیست، در بسیاری از اوقات از داروهای گیاهی هم استفاده می‌شود.

بسیاری از بیمارانی که روزه طبی برای آنها پیشنهاد می‌شود گاه لازم است به عنوان پیش‌گیری و یا کمک به درمان از داروهای گیاهی مخصوصی استفاده نمایند. مثلاً کسی که میگرن دارد و چربی اضافی نیز دارد و می‌تواند براحته روزه طبی بگیرد تا میگرنش درمان شود؛ به منظور اینکه در روزهای اول روزه طبی دچار سردرد نشود برای وی داروهای گیاهی مخصوص تجویز می‌شود که در پنج روز اول مانند جای دم کرده مصرف کند تا دچار سردرد نگردد.

در زمان روزه طبی هیچ نوع داروی شیمیایی نباید مصرف شود و داروهای شیمیایی هم که قبلاً توسط بیمار مصرف می‌شده باید بتدریج و ظرف سه روز اول روزه طبی طبق دستور پزشک معالج قطع شود.

## مکانیسم علمی روزه طبی (روزه آب و چای)

اصولاً روزه طبی بر روی افرادی انجام می شود که با ذخیره چربی بالایی دارند و یا بیماری آنها به گونه ای است که راهی جز روزه طبی برای درمان آن وجود ندارد. مثلاً کسی که بیماری پوستی پسوریازیس (یک نوع سودای پوستی بدمنظره که ریشه داخلی دارد و با هیچ داروی شیمیایی و یا راه حل دیگری در دنیا قابل معالجه نیست) دارد، همان گونه که در فصل درمان پسوریازیس به اطلاع خواهد رسید برای درمان کامل این بیماری که هیچ اثری از خود برجای نگذارد، روزه طبی لازم خواهد بود، البته در کنار روزه طبی از ضمادها و داروهای گیاهی هم استفاده می شود.

در مکانیسم روزه طبی بحث زیاد است و بیشتر اطبا و کسانی که این راه و روش را برگزیده اند با مخالفتها و شایعات ضدونقیض فراوانی روبه رو شده اند. بعضی از همکاران روش روزه طبی را در درمان یک بیماری لاعلاج قبول ندارند، با این حال خود این پزشکان راه دیگری برای درمان آن بیماری خاص ندارند و می گویند این بیماری درمان شدنی نیست و تا آخر عمر باید

پذیرای این بیماری بود، در حالی که آمار بیماران مختلفی که با این روش درمان شده‌اند، در یادداشت‌های من ثبت شده است و همه آنها را به موقع و در فصل خودش ارایه خواهم داد. من نمی‌خواهم بگویم که دانشمند هستم و یا دارویی کشف کرده‌ام، بلکه رسالت من آشنایی انسانها با نیروی درمان‌کننده طبیعی است که خداوند آن را در سرشت و ذات همه انسانها اعم از فقیر و غنی گذاشته است و این خواست و تقدیر پروردگار یکتا و تواناست که این نیروی مرموز و نهفته را در نهاد ما انسانها و حتی حیوانات گذاشته است.

شما اگر به یک گوسفند بیمار نگاه کنید مشاهده خواهید کرد چند روزی از خوردن علوفه دست می‌کشند و در گوشه‌ای می‌خوابند و هر چند وقت یک‌بار به طرف آب و آبشخور می‌رود و قدری آب می‌نوشد و دوباره به جای اولش بازمی‌گردد و می‌خوابد. این کار را چند روز ادامه می‌دهد و اگر این چند روز بهترین علوفه را جلو او بریزند اعتنایی نمی‌کند و تنها آب می‌خورد. پس از گذشت چند روز که حالش بهتر شد به سوی علوفه می‌رود و فقط مقداری از برگهای نازک علوفه را می‌خورد و دومرتبه آب می‌خورد و می‌خوابد، تا اینکه دوره بیماری‌اش تمام شود و پس از آن خوردن را شروع می‌کند. بنابراین حیوانات هم راه درمان طبیعی خویش را به طور غریزی پیدا کرده‌اند.

وقتی فردی در خانواده‌ای مریض می‌شود و به طور طبیعی اشتهايش قطع می‌گردد، متأسفانه اطرافیان بیمار او را مجبور می‌کنند تا غذایی بخورد و اگر اشتهايي هم نداشته باشد مصرانه سفارش می‌کنند که لااقل شیر و آب میوه و سوپ و گوشت بدون چربی و آب‌پز را به هر شکل ممکن که هست میل کند. همین قدر خوردنی و نوشیدنی نیروی درمان‌کننده طبیعی و درونی فرد را فعال نمی‌کند و این نیرو را به کار درمانی وادار نمی‌سازد و فرد بیمار ندانسته و نخواستسته از این نعمت خدایی خود را محروم می‌سازد.

خوانندگان گرامی، بیایید یک‌بار هم شده حتی برای پنج روز با پرهیز و نخوردن، روزه طبی (روزه آب و چای) را امتحان کنید و مطمئن باشید که در این پنج روز خطری شما را تهدید نخواهد کرد. به شرطی که شرایط گرفتن روزه طبی را که ذکر شد، داشته باشید. یقین دارم جز خیر و صلاح و فایده پیامد دیگری ندارد و پس از این پنج روز امساک کامل، که فقط آب و چای با قند خواهید خورد به درست بودن این شیوه درمان پی خواهید برد و در ادامه آن به تجدید روزه‌های طبی تشویق خواهید شد.

چند سال است که این کار را تجربه کرده‌ام و خودم هم روزه طبی ۴۰ روزه را گرفته‌ام. در بدو امر چون می‌خواستم کتابی راجع به روزه طبی بنویسم، این ۴۰ روز را منقطع روزه گرفتم. ابتدا پنج روز روزه طبی گرفتم، سپس آن را قطع کرده و برای بار دوم زمان روزه طبی را به ۱۵ روز رسانیدم و تمام علائم و نشانه‌های آن را هر روز در دفتری ثبت کردم. پس از پایان دوره پانزده روزه و چند روز استراحت این بار روزه طبی را برای ۲۵ روز آغاز کردم. سرانجام در آخرین مرحله، روزه ۴۰ روزه گرفتم و تمام علائم و نشانه‌های آن را در دفتر خویش ثبت کردم. (ر.ک. عکس صفحه‌های ۳۹-۴۴). دستاوردهای این روزه ۴۰ روزه برایم بسیار جالب بود و نه تنها این روزه باعث مرگ من نشد بلکه به نتایج و نکات مثبتی دست یافتیم و از آن پس هزاران داوطلب دیگر، این روزه ۴۰ روزه را زیر نظر من به اتمام رساندند که آمار آنها را در جلد دوم کتاب ارایه خواهم داد.

در حال حاضر داوطلبینی که ۴۰ روز، روزه طبی را به پایان رسانده‌اند، هیچ کدام اظهار ناراحتی نمی‌کنند و برای اطمینان بیشتر شما به نشانها و تلفنهای افرادی که روزه چهار روزه را گرفته‌اند و در اختیار من است می‌توانید مراجعه کنید تا از صحت و سقم این گفته آگاهی یابید. اکیداً توصیه می‌کنم خودتان را از این نعمت خدایی محروم نکنید، روزه بگیرید تا تندرست

شوید و در دوران روزه هر چه استراحت نکنید بهتر است و هر چه بدن در دوران روزه ضجر بکشد بهتر پاک سازی می شود و نتیجه بهتری از این روزه عاید فرد روزه دار خواهد شد. باز هم تکرار می کنم: روزه بگیرید تا نیروی درمان کننده طبیعی بدن شما به کار بیفتد تا روحتان را از غم و اندوه و جسم شما را از کثافات و رسوبات زاید چندین ساله پاک کند و اعضاء و دستگاههای مختلف بدن شما نیروی تازه ای بگیرند.

روزهایی را که مشغول گرفتن روزه طبی بودم هیچ گاه فراموش نمی کنم و آن را به عنوان بهترین و شادترین روزهای زندگی ام برای خود ثبت کرده ام و ارتباط زیبا و معنوی بین خالق و مخلوق را از یاد نمی برم.

در روزهایی که انسان روزه دار است آنقدر پاک و خالص می شود که جز خوبی و لطف و مهربانی و رأفت نمی شناسد و یکپارچه مملو از احساس و شور و شوق می شود؛ آنقدر انسان به خدا نزدیک می شود که جز معراج روح نمی شود نام دیگری بر آن گذاشت؛ آنقدر روحیه همکاری و تعاون در انسان رشد می کند که خودش را در خدا و فدای در راه حق و حقیقت می بیند. در این باره هر چه گفته یا نوشته شود کم است، باید خود روزه بگیرید تا آثار شگرف روحی و جسمی آن را درک کنید.

بیایید در این دنیای خاکی و فانی تغییر ایجاد کنید؛ بیایید روزه بگیرید تا فراوانی و تعدد مسایل دنیوی و مشکلات مادی شما را مضمحل نکند؛ بیایید این فضای زیبا و پر عاطفه را امتحان کنید؛ بیایید در این دنیای پر راز و رمز قدم بگذارید؛ بیایید یک بار، حتی یک هفته روزه طبی بگیرید تا دنیا به روی شما لبخند بزند، افسردگیها تمام شود، اضطرابها نابود گردد تا از حسد، کینه، قساوت قلب، نفاق، دروغ، نیرنگ و فریب و از همه و همه رهایی یابید. آنگاه انسان پاک و خالص می شود، آدمی عوض می شود و انسان، انسان می شود و به جایی می رسد که خداوند از خلقت او به خود تبریک می گوید.

پروردگارا هر چه در توان دارم در طبق اخلاص نهاده ام و با زبان دل و از روی اخلاص از خوانندگان تقاضا دارم ۷ تا ۱۰ روز، روزه طبی را آزمایش کنند و مطمئن باشند که ضرر و زیانی به دنبال نخواهد داشت.

برای اینکه خستگی از بدن شما دور شود به شرح حال زیر توجه فرمایید تا نقش روزه طبی و نیروی درمان کننده طبیعی را در درمان بیمار ذیل درک کنید:

آقای مجید قادری ۴۲ ساله، اهل و ساکن تهران وزن ۷۹ کیلوگرم با علایم زیر نزد من آمد.

در سن ۳۸ سالگی یک بار انفارکتوس قلبی کرده است و درد جلو قلبی به هنگام راه رفتن، تنگ نفس موقع پیاده روی، تپش قلب، یبوست داریم، سرگیجه داریم، زردی صلبیه چشم، کدورت رنگ چهره و کبودی لبها، زرد شدن پوست بدن مخصوصاً در گوش، اسیدیتیه زیاد معده و ترش کردن های مکرر، سابقه مصرف قرص سایمتیدین (cimetidin)، تنگی عروق کرونر قلب که در آنژیوگرافی قلبی تنه اصلی یکی از شاخه های اصلی و دو شاخه فرعی عروق کرونر مسدود نشان داده شده است، عفونت سینوس های صورت که همیشه تخلیه ترشحات به داخل حلق داشته است، سرفه های تحریکی ناشی از سینوزیت مزمن و ترش کردن زیاد، تورم پشت پاها مخصوصاً در ایستادن طولانی و مسافرت طولانی و رانندگی، سابقه فشار خون بالا (۱۸۰/۱۱۰) که همیشه با قرص آنتولول و ایندرال کنترل می شده، کلسترول بالا و سابقه تری گلیسرید بالا و چندین علامت کوچک دیگر.

با مراجعات مکرری که به اطبای تهران داشته از داروهای زیر مرتباً استفاده می کرده است:

سایمتیدین، آتنولول (atenolol)، پروپرانولول (propranolol)، جیم فیبروزیل (gem fibrozil)، شربت شیر منیزی، سرم فیزیولوژی برای

شست و شوی بینی، قرص نیتروکانتین (nitrocontin)، ایزوسورباید (isosorbide)، آسپیرین بچه، تریامترن - اچ (triamtren - H) و قرصهای آرام بخش و گاهی آنتی بیوتیک و ...

در ضمن حالت روحی بیمار طوری بود، که گاه افسرده و گاه مضطرب می شده است.

حال به مصرف داروهای شیمیایی و علائم بیماری توجه کنید، آیا می شود این همه درد و علائم را درمان نمود و آیا خوردن هر روزه قرصهای بالا کار ساده ای است؟ مسلماً نه و بالاخره فرد بیمار با هر روحیه ای که داشته باشد خسته می شود و ممکن است یکباره و به طور ناگهانی تمام داروهای خودش را قطع کند.

پس از اینکه آقای مجید قادری را معاینه کردم و شرح حال او را شنیدم تصمیم گرفتم تجویز داروهای گیاهی و اعمال روزه طبی را برای وی شروع کنم.

ابتدا با داروهای گیاهی شست و شوی سینوس ها را آغاز نمودم، داروهای گیاهی ضد اسید معده را تجویز و داروهای گیاهی آرام بخش را شروع کردم، و یک واحد ۴۵۰ سی سی از ایشان خون گیری شد:

چنانچه آقای قادری زمانی که با داروهای شیمیایی کار می کردم به من مراجعه می کرد؛ هیچ کاری از دست من ساخته نبود، ولی امروز به یاری خداوند بزرگ و لطف حضرت رسول (ص) و ائمه معصومین (ع) توانستم همراه با تجویز داروهای گیاهی فوق، روزه طبی (روزه آب و جای) را برای ایشان شروع کنم.

در سه روز اول روزه طبی، داروهای گیاهی ضد اسید معده قطع نشد و ادامه یافت و مصرف داروهای شیمیایی قبلی هم در ظرف سه روز اول روزه طبی، با دستوری که به ایشان دادم قطع گردید.

تا روز چهارم و پنجم امساک حال وی زیاد مساعد نبود، منتهی چون در این زمینه تجربه چندین ساله داشتم، همه حالت های به وجود آمده از قطع داروهای شیمیایی را کنترل کردم.

وقتی که وارد روز هفتم روزه طبی گردید حالت های بسیار خوب و خوشی آغاز گردید و روزه روز حال وی بهتر شد و روزه طبی تا ۱۷ روز ادامه پیدا کرد و از روز دهم روزه طبی چون ویتامین C بدن کم می شود روزی دو لیموترش به آب و جای وی اضافه شد.

با تدابیر و انجام اعمال فوق حال بیمار کاملاً خوب و رضایت بخش شده است.

اکنون وی هیچ داروی شیمیایی مصرف نمی کند و تمام علائم فوق از بین رفته است. ضمناً در دوران قبل از گیاه درمانی و امساک علاقه وافری به خوردن انواع مربا و شیرینی داشت که یادم رفت آن را بنویسم. خوردن چای با نبات و مرباهای گوناگون هفته ای ۲ کیلو باورکردنی نیست ولی این حقیقتی بود که وجود داشت و چون در خانواده وی بیماری قند وجود دارد، خیلی احتمال داشت که نامبرده به بیماری دیابت مبتلا شود، حال که روزه طبی و درمان های گیاهی مؤثر واقع شده است: علاقه به شیرینی و مرباها اصلاً ندارد، رنگ پوست طبیعی شده، تنگ نفس موقع راه رفتن ندارد، زردی چشم پاک شده و مقدار زیادی چرک لخته ای از بینی و سینوس ها خارج شده و سینوزیت هم رفع شده و اصلاً سرفه هم نمی کند.

دستورات روزه طبی در صفحات بعد شرح داده می شود و نام داروهای مصرف شده هم در جلد دوم کتاب ثبت خواهد شد.

اگر آدرس و شماره تلفن نامبرده را خواستید، به مؤلف کتاب تلفن بزنید تا آدرس کامل وی به تقاضا کننده داده شود، تا خود شخصاً او را ملاقات کند. با درمان علائم فوق و قطع داروی شیمیایی مدت ۸ ماه است که وی کاملاً

خوب و سرحال است و در نتیجه حالت‌های روحی و عصبی نامبرده هم کاملاً خوب و رضایت‌بخش است و افسردگی و اضطراب ندارد و شکر خدای بزرگ را به جای می‌آورد.

برای اینکه تحصیل‌کرده‌ها به این روش خرده‌نگیرند تجربیات خود را می‌نویسم و به امید روزی هستم که همه انسانها و در تمام دنیا این روزه را بپذیرند و آن را امتحان کنند تا صدق این ادعا برایشان اثبات گردد. تا آنجا که در توان دارم و معلوماتم اجازه می‌دهد، مکانیسم روزه طبی را بیان خواهم کرد تا شک و شبهه‌ها بویژه در میان روشنفکران و تحصیلکرده‌ها برطرف شود.

تحت نظر پزشک معالج و پس از معاینه و اجازه او تمام کسانی که چربی و وزن اضافه دارند، می‌توانند این روزه را از ۱۰ تا ۴۰ روز به پایان برسانند. در مورد روزه‌های بیش از ۴۰ روز تا خودم این روزه را نیازمایم سفارش نمی‌کنم که کسی این روزه را بگیرد.

۶۰ روز فرضیه‌ای است که اگر فردی ذخیره چربی کافی داشته باشد و بتواند تا ۶۰ روز، روزه طبی را ادامه دهد موهای سفیدش، سیاه می‌شود. امیدوارم بزودی بتوانم این روزه ۶۰ روزه را بر روی بدن خودم تجربه کنم که اگر این قضیه درست باشد خبر خوشی خواهد بود برای افراد میان‌سالی که زحمت کشیده‌اند، مشکل مالی ندارند و دوست دارند در میان‌سالی (بالا تر از ۵۰ سال) موهای سیاهی داشته باشند. ان شاء الله امیدوارم تا زمانی که جلد دوم این کتاب چاپ شود خداوند این فرصت را به من بدهد که روزه ۶۰ روزه را تجربه کنم. لازم به ذکر است کسانی می‌توانند روزه‌های طولانی بگیرند که بدن آنها ذخیره چربی اضافه داشته باشد.

افراد بیماری که وزن زیاد و چربی اضافه ندارند و بیماری آنها فقط از طریق روزه طبی درمان می‌شود باید از روش روزه طبی مشروط استفاده

کنند، این افراد حتماً باید با پزشک معالج خودشان مشورت کنند و اجازه بگیرند و هر ۱۰ روز یک‌بار توسط پزشک معالج کنترل شوند.

شخصاً چندین بیمار را که اضافه وزن و ذخیره چربی زیادی هم نداشتند به سمت این روزه برده‌ام و به تعداد روزهایی که لازم بوده روزه بگیرند رسانیده‌ام و بیماری آنان هم کاملاً درمان شده است. چون راهها و شگردهایی وجود دارد که می‌تواند یک آدم با وزن متوسط را که ذخیره چربی زیادی هم ندارد به این روزه رهبری کرد در حالی که برایش خطری هم ایجاد نشود. اگر خداوند بزرگ یاری کند راه و روش این روزه طبی را در مورد این نوع بیماران هم توضیح خواهم داد.

به طور کلی تمام بیمارانی که اضافه وزن دارند و ذخیره بافت چربی آنها زیاد است، می‌توانند این روزه طولانی را سپری کنند، بدون اینکه خطری آنها را تهدید کند.

وقتی غذا برای چند روز ییابی وارد بدن نشود و فرد روزه‌دار جز آب و چای با قند چیزی نخورد، طبق نوشته کتابهای طبی این اتفاقات روی خواهد داد: روز اول، بی‌غذایی بدن به گلوکز و ذخیره گلوکز بدن (گلیکوژن در کبد) حمله می‌کند، ولی میزان گلوکز و ذخیره قند برای نصف روز کافی است. با وجودی که بافت‌های بدن برای تولید انرژی از کربوهیدراتها (قندها) به طور ارجح نسبت به چربیها و پروتئینها استفاده می‌کنند، مقدار ذخایر کربوهیدراتهای بدن (به طور عمده گلیکوژن در کبد و عضلات) فقط چند صدگرم است و این مقدار می‌تواند انرژی مورد نیاز برای فعالیتهای بدن برای حدود نصف روز را تأمین کند. بنابراین در چند ساعت اول بی‌غذایی، اثرات عمده‌ای که به وجود می‌آید عبارتند از: کاهش پروتئینها و چربیهای اضافی داخل خون، بدن ترجیح می‌دهد از قند و چربی استفاده کند تا پروتئین؛ بنابراین تا زمانی که آخرین ذخیره چربی در بدن وجود دارد، منبع تولید

انرژی، پروتئینها نخواهند بود، بلکه قندها و لیپیدها (کربوهیدراتها و چربی) خواهند بود.

طبق پدیده گلوکونئوز بدن می تواند گلوکز تولید کند و این پدیده باعث کاهش پروتئینهای موجود در داخل خون می شود و چون ذخیره پروتئینهای داخل خون زیاد نیست بزودی استفاده از پروتئینها برای تولید گلوکز متوقف شده و بدن بقیه گلوکز را از چربیها تأمین می کند. چون گلوکز برای تغذیه مغز انسان ضروری است و سلولهای مغز انسان تنها از اکسیژن و گلوکز استفاده می کنند، اکسیژن با هوای تنفسی وارد خون و مغز می شود و گلوکز مورد لزوم برای مغز یا از ذخیره کربوهیدراتها و یا از گلوکز موجود در خون تأمین می شود و یا گلیکوژن ذخیره شده در کبد طبق پدیده گلیکوژنولیز (glycogenolysis) شکسته شده و گلوکز آزاد می کند. پس از اینکه ذخیره گلوکز در بدن تمام شد، بدن انسان طبق پدیده گلوکونئوز از اسیدهای آمینه (amino - acid) و اسیدهای چرب و گلیسرول گلوکز تولید می کند تا هیچ وقت مغز انسان با کاهش گلوکز روبه رو نشود.

بحث و اختلاف با کسانی که روزه طبی را قبول ندارند و امساک و روزه طبی را برای بدن خطرناک می دانند، از همین جا شروع می شود که آنها می گویند در بی غذایی آنقدر پروتئینهای بدن کم می شود که فرد روزه دار دچار فقر پروتئین و در نتیجه مرگ سلولی می شود.

**پاسخ:** خیر این طور نیست. خداوند در غریزه و نهاد و فطرت سلولهای بدن انسان این دستور را داده است که بدن در بی غذایی و گرسنگی شدید به سمت کربوهیدراتها (یعنی قندها) و چربیهای ذخیره ای بدن برود تا به سمت پروتئینها و همان گونه که اشاره شد این کار را به طور علمی و عملی در بدن خودم با ۴۰ روز، روزه طبی تجربه کرده ام و تمام کسانی که تا به حال داوطلب این روزه ۴۰ روزه شده اند (یا به خاطر درمان بیماری و یا برای تأمین سلامتی

خودشان) همه راضی و در سلامت کامل هستند و اسامی و آدرس و شماره تلفن آنها در اختیار مؤلف کتاب می باشد.

سؤال این است که چرا بدن وقتی دچار بی غذایی می شود بیشتر دوست دارد به سمت چربیها و کربوهیدراتها برود تا به سمت پروتئین؟ همان گونه که گفته شد در ابتدای فقر غذایی و یا روزه طبی برای تولید گلوکز که برای سلولهای مغز انسان لازم است، ابتدا مقداری پروتئین که در خون وجود دارد به شکل اسیدهای آمینه و یا پروتئینهای دیگر طبق پدیده گلوکونئوز مورد استفاده قرار می گیرد تا ذخیره گلوکز خون کم نشود و به سلولهای مغز آسیبی نرسد. پس از اینکه اسیدهای آمینه و پروتئینهای اضافی خون تبدیل به گلوکز شدند، دیگر بدن به پروتئینهای سلولی و پروتئینهایی که باید در داخل خون باشند کاری ندارد و به سمت لیپیدها یعنی چربیها می رود. شاید پرسید که چرا بدن به سمت چربی می رود؟

**پاسخ:** آفریدگار دانا و توانا این گونه به سلولهای بدن و به مکانیسم ها و واکنشهای طبیعی بدن، دستور داده است که به پروتئینهای داخل سلولی کاری نداشته باشند و در فطرت سلولها و پروتئینهای داخل سلولی هم این غریزه را به وجود آورده است. همه ما بارها و بارها از رسانه های گروهی و تلویزیون و رادیو شنیده ایم که در بعضی از مناطق زلزله زده، فرد یا افرادی را بعد از ۳۰ تا ۴۰ روز و حتی بیشتر، از زیر آوار سالم و زنده بیرون آورده اند و وقتی با او مصاحبه کرده اند که چگونه زنده مانده ای، گفته است در زیر زمین فقط آب کافی در اختیار داشته ام و فقط آب می خورده ام.

اینها همان افراد چاقی بوده اند که بافت چربی اضافی در بدنشان ذخیره داشته اند و در این مدت طولانی که فقط آب می خورده اند، برطبق دانش و دستور و پیش بینی خداوند بزرگ، از بافت چربی اضافی بدن آنها استفاده شده و از ذخیره چربی برطبق مکانیسم های پیچیده ای که شرح خواهم داد:

از یک سو گلوکز تولید می‌شده، از یک طرف پروتئینهای مورد نیاز بدن ساخته می‌شده و از طرفی اسیدهای چرب و گلیسرول تولید می‌شده است. چندی پیش هم در تاریخ ۷۷/۱۰/۲۳ در مجله دانش شبکه پیام از قول دانشمندان و فیزیولوژیست‌های ژاپن و آمریکا نقل شد که اخیراً دریافته‌اند در امساک‌های شدید و غذانخوردن‌های طولانی، با سوختن چربی‌های اضافی بدن، بهترین و مفیدترین پروتئینهای انسانی ساخته می‌شود و این مطلب در شبکه internet هم ثبت شده است.

بنابراین خداوند متعال همان‌گونه که در سرشت زنبور عسل، موربانه و مورچه آن همه راز و رمز را نهاده است، در بدن انسان هم، یک چنین وضعیتی وجود دارد و عملاً می‌بینیم که پروتئینهای خون و داخل سلولی در روزه طولانی دست نخورده باقی می‌مانند و بدن به سمت استفاده از ذخیره چربیها می‌رود که البته اگر ذخیره چربی در بدن کلاً از بین برود، در آن صورت بدن به سوی پروتئینهای ذخیره و یا پروتئینهای موجود در داخل سلولها خواهد رفت که این خود بحث جدایی دارد.

چنانکه یاد شد تری‌گلیسرید یکی از چربیهای خنثی به شمار می‌رود و پس از تجزیه شدن به اسیدهای چرب و گلیسرول تبدیل می‌شود.

بدن از اسیدهای چرب و گلیسرول و اسیدهای آمینه، گلوکز می‌سازد. غیر از گلوکز اجسامی مثل اسید استواستیک (acetoacetic acid) و اسید بتا هیدروکسی بوتیریک ( $\beta$ -hydroxy butiric acid) و استون (acetone) تشکیل می‌شود که آن را حالت ستوز (cetose) می‌نامند.

ستوز در بی‌غذایی، دیابت قندی و رژیم پرچربی که کربوهیدراتها در دسترس نیستند ساخته می‌شود. (استونی که تشکیل می‌شود یک ماده فرّاری است که از طریق عرق و هوای بازدمی یعنی تنفس از بدن انسان خارج می‌شود و در دوره روزه طبی این بوی استون به خوبی از بدن فرد روزه‌دار

استشمام می‌شود. حتی می‌شود از بوی استون، فرد روزه‌دار را شناسایی کرد.) خوشبختانه اجسام ستنی می‌توانند مانند گلوکز از سد بین خون و مغز عبور کرده و به وسیله سلولهای مغزی برای تولید انرژی به کار گرفته شوند. بنابراین در این مرحله حدود دو سوم انرژی مغز از اجسام ستنی و بویژه بتا هیدروکسی بوتیریک ایجاد شده و این توالی واکنشها منجر به حفظ نسبی ذخایر پروتئینی بدن می‌گردد.

از آنجایی که پروتئینها، لیپیدها و کربوهیدراتها در حالت عادی و با رژیم غذایی به طور روزانه وارد بدن می‌شوند، کل انرژی لازم برای بدن از سه نوع ماده غذایی تأمین می‌شود. در روند عادی تولید کالری، انرژی بدن بیشتر از اکسیده شدن و سوختن لیپیدها و کربوهیدراتها تأمین می‌شود تا از پروتئینها و تا زمانی که چربی و قند در بدن انسان ذخیره و در دسترس باشد، عمدتاً بدن تمایل دارد به طور کامل انرژی خود را از سوختن و اکسیده کردن این دو ماده به دست آورد.

پس از چند هفته بی‌غذایی کامل و پس از اینکه ذخیره قند و چربی بدن تمام شد، پروتئینهای در دسترس و ذخیره بدن مورد تهاجم قرار می‌گیرند و پروتئینهای خون یعنی اسیدهای آمینه سرعت برای تهیه و تأمین انرژی بدن به کار گرفته شده و اکسیده می‌شوند. از این زمان به بعد پروتئینهای بدن به سرعت ۱۲۵ گرم در روز تجزیه می‌شود و اگر این مقدار پروتئین وارد بدن نشود، اختلال در پروتئینهای داخل سلولی به وجود می‌آید و تا زمانی که قند و چربی در بدن به طور ذخیره وجود دارد، پروتئینهای خون و پروتئینهای داخل سلولی تقریباً دست نخورده باقی می‌مانند. لذا کربوهیدراتها (یعنی قندها) و لیپیدها (یعنی چربیها) مواد صرفه جویی کننده پروتئینها نامیده می‌شوند و در روش روزه طبی (روزه آب و چای) افرادی می‌توانند روزه طبی طولانی را انجام دهند که ذخیره چربی کافی در اختیار بدن باشد و یا فرد

اضافه وزن داشته باشد که وزن اضافه خود بیشتر ذخیره چربی است تا عضله.

در بی غذایی و روزه کامل، گفتیم تا زمانی که بدن قند و چربی ذخیره اضافی دارد، تأمین انرژی و کالری لازم برای بدن از اکسیده شدن این دو دسته کلی یعنی لیپیدها و کربوهیدراتها به دست می آید، و پروتئینهای سلولی تقریباً دست نخورده باقی می مانند چرا؟

اولاً وقتی فرد در معرض گرسنگی طولانی و یا روزه طبی طولانی قرار می گیرد در ابتدا بدن برای تأمین گلوکز که برای نگاهداری و زنده نگاه داشتن مغز لازم است، از قند موجود در خون استفاده می کند. سپس برای تولید گلوکز از ذخیره گلوکز که گلیکوژن نامیده می شود و در کبد نیز به وجود می آید، استفاده می شود. زمانی که انسان غذای معمولی می خورد و از مواد قندی استفاده می کند آن مقدار گلوکزی که برای سلولها لازم است برمی دارد و بقیه گلوکز اضافی خون را به صورت گلیکوژن در کبد ذخیره می کند. چنانچه شخصی مدتی غذای قنددار نخورد طبق واکنش و پدیده گلیکولیز (glycolysis) در سلولهای کبدی گلیکوژن شکسته شده و تبدیل به گلوکز می شود و وقتی ذخیره گلیکوژن تمام شد بدن برای تولید گلوکز لازم برای سلولهای مغز از پدیده گلوکونئوژنز استفاده می کند. طبق این واکنش، کبد قادر است از اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب و گلیسرول، گلوکز تولید کند که به مصرف سلولهای مغز می رسد.

لازم می دانم برای آن دسته از کسانی که نگران کم شدن پروتئین بدن در دوره روزه طبی و روزه طولانی هستند، قدری در مورد کربوهیدراتها، لیپیدها و پروتئینها توضیح دهم:

۱- کربوهیدراتها (نشاسته و مواد قندی) وقتی هضم و جذب شدند سرانجام به صورت گلوکز درمی آیند و برای تولید انرژی و فعل و انفعالات

مغز به مصرف می رسند و مقدار اضافی گلوکز به صورت گلیکوژن در کبد ذخیره می شود.

وقتی که روزه طبی (روزه آب و چای) به مدت طولانی اعمال شود در ابتدا گلوکز خون مصرف شده و گلیکوژن در کبد آزاد می شود. نیز هنگامی که ذخیره گلیکوژن در کبد تمام شد، بدن از واکنش و پدیده گلوکونئوژنز استفاده کرده و از اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب و گلیسرول، گلوکز تولید می کند. از اینجا به بعد اگر کربوهیدرات وارد بدن نشود، بدن به طور خودکار به سمت مصرف لیپیدها رفته و از تری گلیسریدها و فسفولیپیدها و ... استفاده می کند. لازم به توضیح است که در دوره روزه طبی به بیماران توصیه می کنم که هر روز چای خودشان را با قند میل کنند تا گلوکز لازم برای ادامه فعالیت مغز فراهم باشد، چون نیاز مغز تنها گلوکز و اکسیژن است و اکسیژن هم از راه تنفس وارد بدن می شود.

۱- لیپیدها عبارتند از:

الف: چربیهای خنثی (تری گلیسریدها)؛

ب: فسفولیپیدها (Phospholipid)؛

ج: کلسترول.

بدن بیشترین انرژی را از تری گلیسریدها به دست می آورد و از نظر تولید انرژی و کالری، تری گلیسریدها با کربوهیدراتها برابری می کنند؛ تری گلیسرید یک نوع چربی خنثی و محلول در آب است و سرعت در سلولهای بافت چربی ذخیره می شود. اگر تری گلیسرید هیدرولیز شود، اسیدهای چرب و گلیسرول به دست می آید که در پدیده گلوکونئوژنز بدن مورد استفاده قرار می گیرد. مرحله نخست استفاده از تری گلیسریدها، هیدرولیز تری گلیسریدها به اسیدهای چرب و گلیسرول است و در مرحله دوم هر دوی آنها به بافتهای فعال بدن رفته و در نتیجه اکسیداسیون آنها انرژی لازم تولید می شود؛ تقریباً

کلیهٔ سلولهای بدن به استثنای بافت مغز می‌توانند اسیدهای چرب را به جای گلوکز برای تولید مورد استفاده قرار دهند. گلیسرول پس از ورود به بافتهای فعال، بلافاصله به وسیلهٔ آنزیمهای سلولی به گلیسرول سه فسفات (glycerol-3 phosphate) تبدیل می‌شود که وارد مسیر گلیکولیتیک (glycolytic) برای تجزیهٔ گلوکز شده از این راه برای تولید انرژی به مصرف می‌رسد. اسیدهای چرب به داخل میتوکندری‌ها رفته و به شکل استیل کوآنزیم A (acetyl coenzyme A = co A) تجزیه می‌شود.

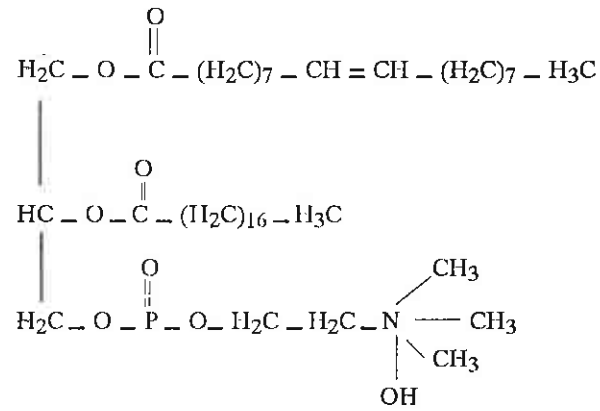
بسیاری از اسیدهای آمینه می‌توانند به استیل کوآنزیم A تبدیل شوند، بدیهی است که استیل کوآنزیم A نیز می‌تواند به تری‌گلیسیریدها تبدیل گردد. بنابراین هنگامی که شخص پروتئین بیشتری از آنچه بافتهایش می‌تواند مصرف کند در رژیم غذایی خود داشته باشد، مقدار زیادی از پروتئین اضافه به صورت چربی ذخیره می‌شود.

۳- پروتئینها حدود سه چهارم مواد جامد بدن را پروتئینها تشکیل می‌دهند که عبارتند از پروتئینهای ساختمانی، آنزیمها، ژنها، پروتئینهای انتقال دهندهٔ اکسیژن و پروتئینهای انقباضی عضلات.

پروتئینها موقع تجزیه به اسیدهای آمینه تبدیل می‌شوند و هر سلول بدن برای ذخیرهٔ پروتئین حد مشخصی دارد و چنانچه پروتئین بیشتری در دسترس سلولها قرار گیرد اسیدهای آمینهٔ اضافی موجود در گردش خون مقداری برای تأمین انرژی به مصرف می‌رسند و مقداری نیز به چربی تبدیل می‌شوند.

همکاران و افرادی که روزهٔ طبی (روزهٔ آب و چای) را به مدت طولانی برای بدن مضر و خطرناک می‌دانند حرف‌شان این است که در روزهٔ طبی چون پروتئین وارد بدن نمی‌شود، هر روز ذخایر پروتئینی بدن کمتر شده و پس از آنکه پروتئین (اسیدهای آمینه) از حدی پایین‌تر رفت، در پروتئینهای

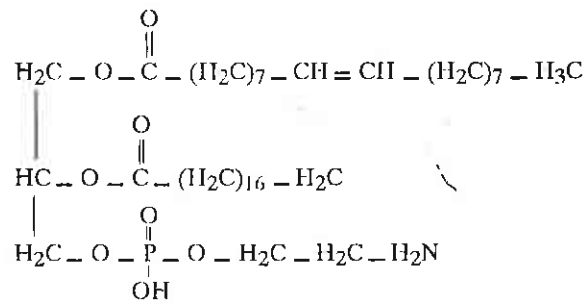
داخل سلولی و سرانجام در کار سلولها اختلال ایجاد می‌شود و مرگ سلولی فرامی‌رسد. در صورتی که بنابر مطالب یاد شده چون چربیها می‌توانند با فعل و انفعالات گوناگون هم به گلوکز و هم به اسید آمینه تبدیل شوند، هیچ‌گونه کمبود پروتئینی پیش نخواهد آمد و اختلال سلولی و سیروز کبدی و مرگ انسان پیش نمی‌آید؛ مگر اینکه در ابتدای روزه منابع ذخیرهٔ چربی و بافت چربی در بدن خیلی کم باشد. با توجه به اینکه نگارنده این مسألهٔ مهم را مدنظر دارد، به افرادی که روزهٔ طولانی می‌خواهند بگیرند توصیه می‌کند که وزن و یا ذخیرهٔ چربی اضافی در بدن لازم است و طول مدت روزه بر حسب میزان ذخیرهٔ چربی، تعیین می‌شود. برای افرادی که ذخیرهٔ چربی زیادی ندارند، باید چند روزی روزهٔ طبی بگیرند و یا از روزهٔ طبی مشروط استفاده کنند و یا از شگردهای مخصوصی که ذخیرهٔ پروتئینی سلولی را برهم نمی‌زند، استفاده کنند. کسانی که دنبال ازت (N) و یا رادیکال آمین ( $NH_2$ ) می‌گردند و می‌گویند رادیکال آمین و یا ازت از کجا تأمین می‌شود باید بگویم در متابولیسم کربوهیدراتها (قندها)، آدنوزین تری فسفات (A.T.P) ایجاد می‌شود که یک ترکیب شیمیایی ناپایدار است و در کلیهٔ سلولها وجود دارد و فرمول شیمیایی آن به این ترتیب است.



LECITHIN

لېسیتین

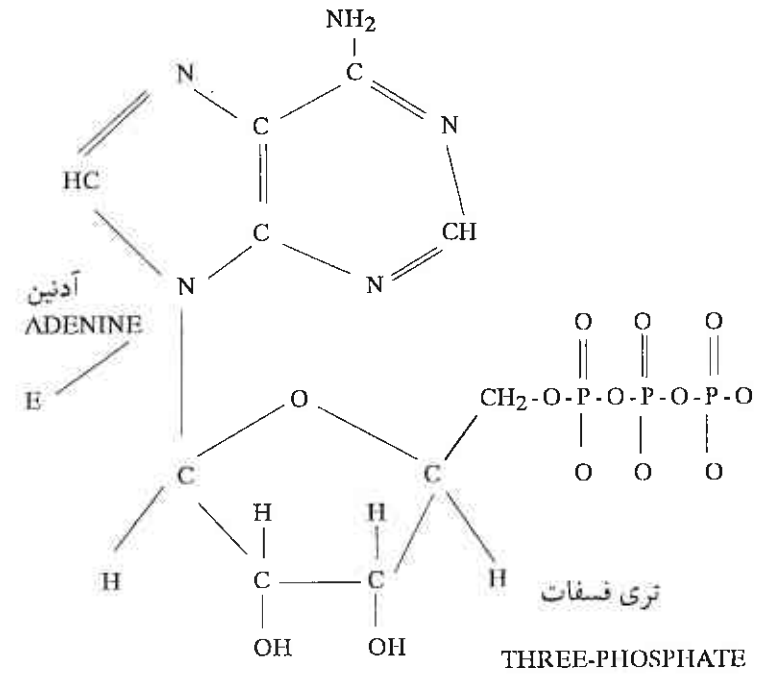
فرمول شماره ۲.



CEPHALIN

سفالین

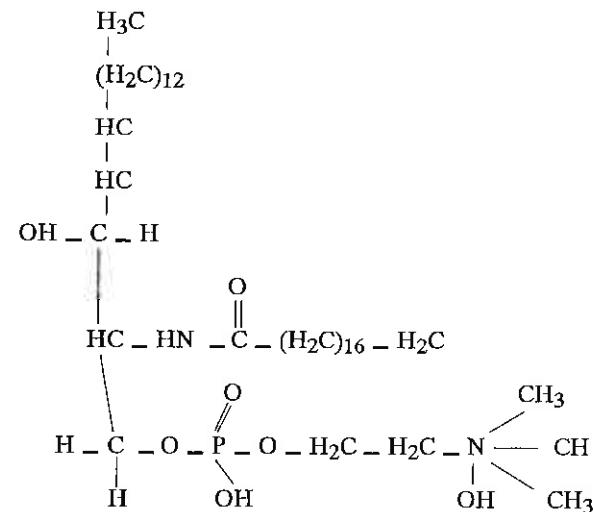
فرمول شماره ۳.



ریبوز

RIBOSE

فرمول شماره ۱.



SPHINGOMYELIN

اسفنگو میلین

فرمول شماره ۴.

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، ساختمان مولکولی A.T.P شامل آدنین (adenine) و ریبوز (ribose) و سه مولکول فسفات است که در مولکول آدنین  $\text{NH}_2$  و N داریم که سلولهای کبدی می‌توانند از آنها استفاده کنند. در ساختمان فسفولیپیدها یا لسیترین (lecithin) اتم N داریم و در فرمول سفالین (cephalin) رادیکال آمین ( $\text{NH}_2$ ) داریم و در مولکول اسفنگومیلین (sphingomyelin) اتم N و رادیکال آمین داریم. همچنین براساس مطالب یاد شده طی فعل و انفعالات مخصوصی که در سلولهای کبدی انجام می‌شود، از لیپیدها هم گلوکز و اسیدهای آمینه ساخته می‌شود.

در مورد انتقال رادیکال آمین و سنتز اسیدهای آمینه ابتدا بستگی به تشکیل اسیدهای آلفا - ستنی مناسب داریم که پس از آن به اسیدهای آمینه تبدیل می‌شود. به عنوان مثال اسید پیرویک (pyrovic acid) که به مقدار زیادی در ضمن تجزیه گلیکولیتیک گلوکز تشکیل می‌شود، یک اسید ستنی است که پیشاهنگ اسید آمینه آلانین (alanine) است، آنگاه به روند ساده ترانس آمیناسیون یک رادیکال آمین به اسید آلفا - ستنی انتقال داده می‌شود، در حالی که اکسیژن رادیکال ستنی به دهنده رادیکال آمین انتقال داده می‌شود. در این واکنش رادیکال آمین از ماده‌ای موسوم به گلوتامین (glutamine) به اسید پیرویک انتقال داده می‌شود. گلوتامین به مقدار فراوانی در بافتها وجود دارد و به طور اختصاصی به عنوان یک منبع ذخیره رادیکال آمین عمل می‌کند.

علاوه بر گلوتامین، رادیکالهای آمین می‌توانند از آسپارژین (aspargin) - اسید گلوتامیک (glutamic acid) و اسید آسپارتی (aspartic acid) نیز گرفته شود.

لذا با توجه به آگاهیهای ارایه شده، مشخص می‌شود در گرسنگی شدید و یا در روزه طبی اگر ذخیره چربی کافی در بدن باشد قند، چربی و اسیدهای

آمینه در بدن وجود خواهد داشت و با کمبود هیچ کدام از مواد یاد شده روبرو نخواهیم شد.

جدیدترین خبر اینکه در مجله دانش شبکه پیام که از شبکه اول تلویزیون در تاریخ ۷۷/۱۰/۲۳ پخش شده از قول دانشمندان فیزیولوژی ژاپنی و آمریکایی نقل شد که اخیراً دانشمندان دریافته‌اند در روزه‌های طولانی و سخت با سوختن چربیهای اضافی بدن بهترین و مفیدترین پروتئینهای انسانی ساخته می‌شوند و بدن به هیچ وجه کمبود پروتئین و یا کمبود اسیدهای آمینه پیدا نمی‌کند. این کار توسط کبد و با فعل و انفعالات پیچیده انجام می‌شود و کسانی که با شبکه اینترنت ارتباط دارند می‌توانند از کیفیت علمی و عملی آن مطلع گردند.

از تمام خوانندگان عزیز این کتاب؛ همکاران محترم پزشک؛ دانشجویان عزیز دانشکده پزشکی و رشته‌های پرستاری تقاضا می‌شود پس از آگاهی از نحوه و مکانیسم روزه طبی و بی‌ضرر بودن این روش، دیگران را تشویق کنند که به منظور درمان و یا کمک به درمان بیماریها و نیز تأمین سلامتی آینده، چند روزی را، روزه طبی بگیرند تا هم بدن آنها از درون پاکسازی شود و هم رسوبات اضافی که در اثر تغذیه غلط در بدن بخصوص در داخل سلولها، فضاهای خالی میان بافتها، جدار رگها، اطراف قلب، اطراف روده و کلیه‌ها ذخیره می‌شود، از بدن خارج شود و در نتیجه دچار بیماریهای مزمن نشوند. همان گونه که می‌دانیم بیشترین مرگ و میر انسانها را سکته‌های مغزی، سکته‌های قلبی و سرطان در سنین میان‌سالی به بالا تشکیل می‌دهند و صرف‌نظر از تصادفات، بیشترین مرگ و میرها مربوط به سکته‌ها و سرطانهاست. همچنین آگاهی داریم که بیماری آرترواسکلروز به دلیل اینکه جدار رگها در مغز و قلب سخت و گچی می‌شوند، به وجود می‌آید. رسوب مواد خارجی و کلسترول در جدار داخلی شریانها برجستگیهایی به نام آتروم

ایجاد می‌کند که این آترومها باعث تنگی عروق مغز و قلب شده و بیماریهای آنژینی در قلب، آنفارکتوس قلبی و سکته‌های مغزی را به دنبال دارد. بنابراین اگر فردی هر پنج سال یک‌بار و به مدت ۳۰ تا ۴۰ روز، روزه طبی بگیرد، به دلیل پاک شدن و خروج رسوبات و مواد اضافی بدن، از بروز سکته مغزی و سکته قلبی و همچنین از بروز سرطانهای دستگاه گوارش در امان خواهد بود.

با استفاده از روش روزه طبی می‌شود از بیماریهایی مانند رماتیسمهای مزمن، آرتروز و بیماریهایی که باعث علیل و رنجور شدن افراد در سنین بالای عمر می‌شود، جلوگیری کرد.

کسانی که سالهاست بیماری مزمن دارند و داروهای شیمیایی مؤثر واقع نمی‌شود و در نتیجه محکومند تا آخر عمر با درد و رنج بسازند، با روش روزه طبی می‌توانند بیماریهای مزمن را درمان کنند و یا آنها را تخفیف دهند.

در ایران، آمارگیری ۲۴ شهر انتخابی حاکی است که سه گروه بیماریها و علل پزشکی زیر در سال ۱۳۷۴ بیشترین تلفات را داشته‌اند:

۱- بیماریهای دستگاه گردش خون؛

1- Diseases of the Circulatory System;

۲- سوانح، مسمومیتها و خودکشی؛

2- Accidents, Poisonings and violence;

۳- سرطانها و تومرها.

3- Neo - plasms and other tumors.

## مکانیسم عملی روزه طبی

روزه طبی یک راه درمان بیماریهای لاعلاج است؛ بیماریهایی که طب امروز آنها را قابل درمان نمی داند.

در روش روزه طبی ابتدا فرد بیمار یا داوطلب (داوطلبان کسانی هستند که به مطب مراجعه می کنند تا برای پیش گیری از ابتلا به بیماریها و دفع سموم رسوبات اضافی بدن شان اقدام کنند) برای لاغر شدن و یا به خاطر تأمین سلامتی آینده اش بخصوص برای جلوگیری از بروز سکته های قلبی و مغزی و سرطان دستگاه گوارش به مطب مراجعه می کند تا پیش گیری شود.

روزه صدر اسلام (روزه ای که یک وعده غذای بسیار ساده از قبیل نان، خرما و آب یا نان هسته خرما و چند عدد خرما با آب داشته است) و روزه طبی می توانند از بروز بیماریهای مختلف بویژه آرترواسکلروز جلوگیری نمایند و این بیماری عامل ۵۰ درصد از مرگ و میرها را در سطح جهان تشکیل می دهد.

در بیماری آرترواسکلروز جدار رگها و شریانها سفت و سخت می شوند و خاصیت ارتجاعی خودشان را از دست می دهند. گاهی هم انتیمای شریانی

پاره شده و طبقه مدیای عروق که از سلولهای عضلانی صاف تشکیل شده است به داخل شریان مهاجرت کرده و در داخل رگ تولید برجستگی می نماید، پس از آن مواد اضافی داخل در خون و همچنین کلسترول بر روی این برجستگی رسوب کرده و پلاک های آترومی را تشکیل می دهند و در نتیجه باعث تنگی و حتی انسداد شریانها می شوند. گاهی در سطح این برجستگی خون لخته می شود و منجر به تشکیل ترومبوز یا آمبولوس می گردد.

تقریباً نصف مردم دنیا از آرترواسکلروز می میرند و ۲/۳ مرگها ناشی از ترومبوز یک یا چند شریان کرونر است، و ۱/۳ مرگها ناشی از ترومبوز یا خونریزی از رگها در سایر اندامهای بدن بویژه در مغز، کبد، لوله گوارش و دست و پاست.

یکی دیگر از علل مرگ و میر انسانها، بیماری ناشناخته سرطان است که در صد بالایی از مردم را در تمام دنیا به کام مرگ می برد و روزه واقعی ماه مبارک رمضان و نیز روزه طبی می تواند به طور معجزه آسایی در صد ابتلاء به سرطان را کاهش دهد. چون رسوبات و مواد اضافی موجود در خون و همچنین رسوبات زاید سایر بافتهای بدن می توانند به عنوان هسته اولیه سرطان عمل کنند و یا اینکه در بعضی بافتها و سلولها، این مواد زاید قادرند تقسیم سلولی را تحریک کرده و نظم تقسیم سلولی را بر هم بزنند و در نتیجه تقسیم سلولی به سرعت انجام شده و ایجاد سرطان می نمایند، لذا تقسیم سریع سلولی یعنی ایجاد غده سرطانی.

خوانندگان عزیز، از قدیم الایام گفته اند «جلو ضرر را از هر کجا که بگیری منفعت است»، پس اگر تا به حال مواظب غذای خویش نبوده اید و اگر در اثر عادات بد غذا خوردن و صرف غذاهای مدرن امروزی رسوبات لجنی بدن تان را افزون کرده اید، بیایید و هر چه زودتر با گرفتن یک روزه طبی چند

روزه بدن تان را کاملاً از داخل پاک سازی نمایید. بعد از این نیز مواظب خورد و خوراک خود باشید و سعی کنید از سبزیها، میوه ها، لبنیات طبیعی، گوشت های طبیعی، روغن های طبیعی، نان جو سبوس دار، نان گندم سبوس دار، آب گوارا و نمک و ... استفاده کنید تا دوباره اجرام بیماری زا در بدن شما ذخیره نشوند. پس از آن نیز با گرفتن روزه های ماه مبارک رمضان آن طور که شایسته ماه امساک و ماه خداست، هر سال تا سال بعد سلامتی خود را بیمه کنید.

در ۴۰ روز، روزه ای که خودم تجربه کردم، زبانم از روز سی ام تا چهارم هر روز به رنگی درآمد: از زرد کم رنگ گرفته تا زرد پررنگ و میخکی رنگ. تغییر رنگ زبان، به استثنای کسانی که صفرا بر وجود آنها غلبه کرده، در دوران روزه طبی، از این قرار است:

از روز سوم روزه طبی زبان آنها زرد پررنگ می شود، بقیه افراد تا روز ۳۰ روزه طبی زبان شان سفیدرنگ است.

از روز سی ام زبان شروع به زرد شدن می کند و روز به روز بر شدت زردی افزوده می شود به طوری که رنگ زبان، قَرَنقُلُی یا میخکی رنگ (قهوه ای پررنگ) می شود. در بعضی افراد روی زبان فلشی قهوه ای رنگ ایجاد می شود که شبیه به مثلث است و دو ضلع آن بلند و قاعده آن کوچک و قسمت قاعده مثلث در ناحیه پرزهای چشایی است و نوک مثلث به سمت نوک زبان می باشد.

از روز سی و ششم بتدریج زبان از اطراف قرمز رنگ می شود و در وسط زبان دو یا سه لکه قهوه ای پررنگ ایجاد می شود.

از روز سی و هشتم دو لکه خاکستری رنگ نزدیک به پرزهای چشایی ایجاد می شود.

از روز سی و نهم تقریباً زبان پاک و قرمز رنگ می شود.

از روز چهارم زبان کاملاً قرمز و پاک می شود و اشتها برمی گردد و بدن این چهل روز را پایان روزه می داند.

کسانی که ذخیره چربی کافی دارند و می توانند ۴۰ روز را روزه بگیرند لازم است حتی برای یک بار در طول عمرشان روزه طبی ۴۰ روزه را بگیرند و از آن پس مواظب غذای خود باشند و عادات بد غذا خوردن را کنار بگذارند و غذایی را که می خورند دقت کنند حاوی سموم و رسوب نباشد. اگر روزه ماه مبارک رمضان هم هر ساله مرتب گرفته شود، اما در افطار و سحر (کسانی که وزن و چربی اضافی دارند) از آب و چای و خرما استفاده کنند و کسانی که چاق نیستند و وزن اضافی ندارند سعی کنند از یک نوع غذا و آن هم به مقدار اندک میل کنند تا بدن فرصت پاکسازی پیدا کند، بسیار مؤثر خواهد بود.

در روش روزه طبی از روز اول غذا کاملاً قطع می گردد و تنها از آب و چای با قند استفاده می شود. تعداد قند حداقل ۶ حبه و حداکثر ۱۸ حبه می باشد. هر چه میزان قند کمتر باشد، بدن برای تولید انرژی و گلوکز، مجبور است به بافت چربی بیشتر فشار بیاورد و در نتیجه چربی بیشتری سوخته و از بین خواهد رفت، چون ۱۸ حبه قند ۵۴ گرم وزن دارد و هر ملکول گرم گلوکز (۱۸۰ گرم گلوکز) می تواند ۶۸۶۰۰۰ کالری کوچک انرژی ایجاد کند.

در روز اول روزه، اشتهای انسان زیاد است، چون معده در همان ساعاتی که شروع به خوردن غذا می کنیم، ترشح می کند.

ترشح معده هم تحت دو مکانیسم است: اولی مکانیسم معدی، دومی مکانیسم مغزی و مکانیسم دیگری هم هست که مورد بحث ما نیست. در مرحله معدی (مکانیسم معدی): وقتی که غذا وارد معده می شود، بر حجم معده افزوده گشته و معده از هم باز می شود، مکانیسم گاسترین

(gastrin) تحریک می شود و هورمون گاسترین باعث تحریک ترشح اسید معده می شود و تا زمانی که گاسترین ترشح می شود، اسید معده هم ترشح خواهد شد. حال وقتی غذا وارد معده نشود و معده به طور مکانیکی باز نشود، مکانیسم گاسترین هم فعال نخواهد شد.

مرحله مغزی (مکانیسم مغز): ترشح اسید معده، مربوط به حالات روحی و فکری انسان است و فکر و مغز عادت کرده است به محض دیدن غذا، استشمام غذا و یا صحبت از غذا، از یک طرف اسید معده ترشح شده و از طرف دیگر تحریکات معده شروع شده و اشتها باز می شود، در این لحظه اسید معده هم ترشح می شود.

در روز اول و دوم روزه طبی، در ساعاتی که عادت داشتیم غذا بخوریم، معده به طور رفلکسی یا انعکاسی اسید خودش را ترشح می کند. این اسید ترشح شده بر جدار معده خالی اثر گذاشته و نوعی درد مالشی یا درد فشاری ایجاد می کند که خواه ناخواه این قضیه در روزهای اول و دوم و مقدار کمی هم در روز سوم روزه طبی وجود خواهد داشت و از روز چهارم کاملاً از بین می رود. کسانی که سابقه زخم معده، گاستریت و افزایش اسید معده دارند، ممکن است در چهار یا پنج روز اول روزه طبی، این درد و فشار در ناحیه ایگاستر یا سر معده را داشته باشند و نگارنده برای این دسته یک معجون گیاهی تجویز می کند که آن را در چهار یا پنج روز اول روزه طبی مثل چای دم می کنند تا درد مالشی سر معده ایجاد نشود. در این مرحله برای کسانی که گاستریت (gastritis) یا ورم معده و یا سابقه زخم معده یا اثنی عشر دارند، چون ممکن است اسید معده در روزهای اول تا سوم روزه طبی جدار معده را تحریک کرده و درد شدید ایجاد کند، لازم است از داروهای گیاهی ضد اسید معده استفاده شود تا هم پوشش و حفاظتی برای جدار معده و جدار اثنی عشر باشد و هم ترشح اسید معده را کم کند و در نتیجه جدار معده

و اثنی عشر دست نخورده باقی بماند.

برای اینکه مغلوب گرسنگی نشویم، در هنگام گرسنگی باید سه حبه قند داخل یک لیوان چای حل کرده و میل کنیم. این چای با قند تا چند ساعتی جلو اشتهای زیاد ما را می‌گیرد و قدری حال ما را متعادل می‌کند. به محض اینکه مجدداً احساس فشار و یا ضعف از ناحیه معده کردید، برای دومین مرتبه باز یک لیوان چای با سه حبه قند میل کنید.

به هر حال روز اول روزه طبی، روز مبارزه و جهاد با نفس است و تا آنجایی که مقدور است، باید با نفس خود بجنگیم و نگذاریم گرسنگی بر ما مسلط شود و مانع ادامه روزه طبی شود.

از روز دوم اسید معده کمتر ترشح می‌شود، چون معده تجربه کرده است که روز قبل اصلاً غذایی وارد آن نشده است، بنابراین باز هم مکانیسمهای ترشح معدی دخالت می‌کنند و اسید معده به مقدار کمتری نسبت به روز اول ترشح می‌شود.

در روز دوم روزه طبی میزان اسید معده نصف روز اول است و این مسأله موجب می‌شود اشتهای ما نسبت به روز اول ۵۰ درصد کاهش پیدا کند.

در روز سوم روزه طبی چون اسید معده به کلی قطع می‌شود، اشتها هم تقریباً به کلی از بین می‌رود. چون در نخستین روز که ما تصمیم به روزه گرفته‌ایم، مغز ما این قضیه را درک می‌کند و مقداری از تحریکات عصبی مغز برای گرسنه شدن کمتر می‌شود و این کمک بزرگی به کم شدن ترشح اسید معده می‌کند. بنابراین یادآور می‌شوم وقتی می‌خواهید روزه طبی را آغاز کنید، حتماً در فکرتان تصمیم صددرصد محکمی بگیرید که نمی‌خواهید مغلوب نفس‌تان شوید و هر طور هست می‌خواهید این روزه را با موفقیت به پایان برسانید.

برای اینکه در روزهای اولیه روزه، صفرا بر وجود شما غلبه نکند، در روز

اول روزه طبی، لازم است مقداری نمک مسهل بخورید. نمک مسهل ۲۰ گرم است و تمام این ۲۰ گرم بایستی در یک لیوان آب جوش حل شود (در آب سرد حل نمی‌شود). پس از حل شدن آن را در یخچال یا جای خنکی قرار دهید تا خوب خنک شود، سپس آن را یکباره سربکشید و یک لیوان آب معمولی هم روی آن بنوشید.

مدت زمانی در حدود ۳ تا ۴/۵ ساعت طول خواهد کشید تا روده‌ها تحریک شده و کلاً عمل تخلیه انجام شود. لازم نیست نمک مسهل را اول صبح و ناشتا میل نمایید، چون در روز اول روزه طبی وقتی از خواب بیدار می‌شوید تصمیم ندارید غذا بخورید و تنها از آب یا چای با قند استفاده می‌کنید که این حکم ناشتا را دارد.

چنانچه بیرون از منزل کارمند و یا شاغل هستید، بهتر است این نمک را صبح میل نکنید و پس از بازگشت به خانه آن را مصرف کنید. بنابراین روز اول با خوردن مسهل نمکی و نوشیدن ۹ لیوان آب و چای به پایان می‌رسد و میزان قند هم ۶ حبه تا ۱۸ حبه است که ۶ حبه آن اجباری است. کسانی که اصلاً شیرینی دوست ندارند، می‌توانند چایی را تلخ میل نمایند و بدن گلوکز لازم برای مغز را بر طبق پدیده گلوکونئوز تهیه خواهد کرد. البته چنانچه هدف از روزه طبی، کم کردن وزن نباشد می‌توان از خرما یا کشمش یا عسل استفاده کرد.

روز دوم روزه طبی اشتها نصف می‌شود، چون اسید معده کمتر ترشح می‌شود و صبر و تحمل انسان بیشتر خواهد شد.

کارهایی که در روز دوم باید انجام بدهیم همان کارهای روزمره زندگی می‌باشد، ضمن اینکه لازم است هر روز چند دقیقه‌ای «دویدن درجا» انجام گیرد تا احساس داخلی بدن به تحرک وادار شود.

عمل تنقیه از روز دوم شروع می‌شود، روزی یک یا دو بار عمل تنقیه باید

انجام شود. به دلیل اینکه رسوبات و موادی که از تمام بدن به داخل خون آمده و همراه با رگهای خونی معده و روده به جدار معده و روده می‌رسد باید دفع شوند، دوباره ممکن است بخارها و گازهای این مواد جذب خون شده، ایجاد سردرد یا سرگیجه کنند.

عمل تنقیه که در قدیم به آن اماله می‌گفتند و امروزه انما نامیده می‌شود، از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ در این طریقه آب از قسمت پایین روده یعنی مقعد وارد روده بزرگ می‌شود. تنقیه برای خروج رسوبات و سمومی است که به داخل معده و روده ترشح می‌شود.

در روزهای معمولی که روزه نیستیم، وقتی غذا جویده و وارد معده و سپس وارد روده می‌گردد و عمل هضم و جذب انجام می‌شود جهت و نشان جذب مواد هضم شده به داخل خون انجام می‌شود، یعنی اگر فلشی رسم کنیم که از سمت روده و معده به سمت خون باشد، زمانی که روزه طبی می‌گیریم چون هیچ غذایی بجز آب و چای با قند وارد معده و روده نمی‌شود، این معادله و فلش معکوس می‌شود زیرا عمل هضم و جذب صورت نمی‌گیرد.

بنابراین مواد رسوبی اضافی از تمام سلولها، اطراف سلولها، بافتها، اطراف بافتها، اطراف قلب، اطراف عروق، داخل عروق و همه و همه همراه با خون به جدار معده و روده می‌رسند و به داخل این دو ترشح می‌شوند. چون این مواد رسوبی به خودی خود قابل دفع نیستند، لازم است فرد روزه‌دار به طریقی این رسوبات وارد شده به معده و روده را تخلیه کند. بهترین راه برای تخلیه رسوبات، استفاده از تنقیه و یا استفاده از مسهل‌های گیاهی است.

عمل تنقیه یا هر روش دیگری که روده را تخلیه می‌کند فرق دارد و سودهای فراوانی در انجام این عمل تنقیه نهفته است؛ زیرا رسوبات وارده به

معده و روده به اشکال و رنگهای گوناگون بوده و وجود اینها دال بر وجود مواد اضافی و خطرناکی است که در ایجاد بیماریهای مختلف و حتی سرطان نقش مثبت و فعالی دارند.

برای اینکه تفاوت بین تنقیه و راههای دیگر تخلیه روده برای شما خوانندگان عزیز کتاب مشخص شود، به شرح حال ذیل توجه کنید:

بیماری که ذکر نام ایشان صحیح نیست برده شود برای امساک و روزه طبی ۴۰ روزه نزد من آمد. وی فقط اضافه وزن داشت و برای تأمین سلامتی آینده‌اش می‌خواست دوره ۴۰ روزه را تمام کند.

بر طبق دستورات لازم او کار خودش را شروع کرد. در روز ۳۶ روزه طبی، بنا به گفته خودش پس از انجام انما دو تکه نایلون دفع کرد، این نایلونها مربوط به دوران کودکی وی بوده که با عجله شیرینی‌گرز را با نایلون آن قورت داده و در این مدت چند ساله‌ای که شکم به طور طبیعی کار می‌کرد یا این نایلونها در بین چین و شکنج‌های روده قرار گرفته و با اینکه در سطح مخاط روده پهن شده و سالها به همین وضعیت باقی مانده است تا اینکه به وسیله تنقیه از روده دفع شده‌اند.

چنانچه ما روزه ماه مبارک رمضان را آنگونه که پیش از این گفته شد، با یک وعده غذای مختصر در افطار سپری کنیم، بدن ما فرصت زه‌کشی و تخلیه رسوبات را پیدا خواهد کرد و نیازی به روزه طبی ۴۰ روزه نخواهد بود. چنانچه به دلایلی مثلاً مسافرت امکان گرفتن روزه ماه مبارک رمضان نباشد، لازم است در بین سال روزه قرض ادا شود. تعداد و روزهای لازم برای تخلیه و خروج رسوبات را می‌شود از روی رنگ زبان در روزهای روزه‌داری تعیین کرد، زیرا زبان به رنگهای مختلفی درمی‌آید. چنانچه رنگ زبان قهوه‌ای پررنگ شود، حاکی از رسوبات بسیاری است که در بدن فرد روزه‌دار وجود دارد.

اگر هر ساله در ماه مبارک رمضان روزه بگیریم، رسوبات اضافی از بدن ما خارج شده و دچار بیماری نخواهیم شد. همان طور که در دین مبین اسلام آمده است، فردی که سالی یکبار روزه ماه مبارک رمضان را با اسلوب و آداب خودش بگیرد، از نظر سلامتی و پیشگیری بیماریها به مدت یک سال بیمه خواهد شد.

در روش تنقیه، رسوبات و مواد عجیبی دیده می شود که منظره بعضی از آنها بسیار شگفت انگیز است. بنابراین تأکید می کنم، عمل تنقیه بر هر عمل دیگری برتری دارد و از صرف مسهل های گیاهی به مراتب بهتر است. هر چه خروج و تخلیه رسوبات اضافی کاملتر باشد، پاک سازی بدن بهتر انجام خواهد شد. درست مثل دو نفری که در زیر زمین مشغول حفر کانالی هستند، در اینجا فردی که خاک و شن را بیرون می برد اگر کار خودش را ترک کند مواد جمع شده راه کانال را بسته و فردی که مشغول کندوکاو است، کار خودش را تعطیل می کند تا زمانی که راه کانال باز شود؛ بدن هم همین گونه عمل می کند. اگر تنقیه نکنیم مواد رسوبی داخل روده جمع شده و به طور خودکار جلوی ترشح مواد زاید را به داخل روده ها می گیرد و یا اینکه ترشح را کمتر می کند. پس عمل تنقیه حتی اگر دوبار هم انجام شود بسیار بهتر خواهد بود.

عمل تنقیه با دو روش انجام می شود: یکی روش تنقیه با شلنگ دستشویی و دیگر عمل تنقیه با دستگاه انما (دستگاه تنقیه) که به هر دو طریق می توان تنقیه را انجام داد.

اگر فرد روزه دار از دستگاه انما استفاده می کند باید در داخل ظرف انما مقدار ۳/۵ لیوان آب ولرم بریزد و در حالت دراز کشیده به روی شکم عمل ورود آب به داخل روده را انجام دهد. پس از ورود تمام آب به داخل کولون (روده بزرگ) پنج دقیقه به دست راست، پنج دقیقه به دست چپ، پنج دقیقه به روی شکم و پنج دقیقه به حالت سجده قرار گیرد و جمعاً پس از ۲۰ دقیقه

که این چرخش آب در کولون انجام شد، دوباره به دستشویی برگشته و مواد موجود در روده را تخلیه کند.

چنانچه برای عمل تنقیه از شلنگ دستشویی استفاده می شود، باید ابتدا شلنگ را به دست گرفته و آب سرد و گرم را تنظیم کرده تا ولرم شود آنگاه در حالی که فوران آب از نوک شلنگ به قدر یک انگشت کوچک تنظیم شده، در همان حال شلنگ را به طرف مقعد برده و آن را روی مقعد قرار داده و با فشار مختصری آن را به ناحیه مقعد بچسبانید تا آب به راحتی به داخل مقعد جریان پیدا کند. برای اینکه بدانید چه میزان آب وارد روده بزرگ شده است با ساعت آن را کنترل کنید، بین ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول می کشد تا آب کافی وارد روده شود. چون در اینجا برحسب شرایط فیزیکی بدن مقدار آب لازم فرق می کند؛ گاهی ۲۰ ثانیه کافی است تا روده را کاملاً تحریک و تخلیه کند و گاهی ۳۰ ثانیه لازم است تا آنقدر آب وارد روده شود تا روده برای تخلیه آماده شود. اگر شما روز اول انجام عمل تنقیه، این کار را با ساعت کنترل کنید در نوبت اول و دوم که عمل تنقیه را انجام دادید، میزان آب کافی و زمان لازم برای تنقیه را خواهید فهمید.

اگر ساعت نباشد می توان از روی حالتها و قولنجهای روده ای عمل تنقیه را انجام داد؛ زیرا در حین ورود آب به روده، ابتدا زیر شکم قدری سنگین شده و یک قولنج گذرا ایجاد می شود که نباید به قولنج اولیه توجهی کرد و جریان آب باید ادامه پیدا کند تا قولنج دوم احساس شود. در این لحظه باید جریان آب فوراً قطع شود و پس از انجام طهارت و خروج از دستشویی، در داخل اتاق بر روی شکم و پهلوها (همان طور که در بالا گفته شد) دراز بکشید. پس از ۲۰ دقیقه به دستشویی برگشته و روده را تخلیه کنید. چنانچه میزان آب ورودی به روده زیاده تر از حد لازم باشد به محض اینکه می خواهید از دستشویی بلند شوید فشار زیادی به قسمت پایین روده ها و مقعد وارد

می شود مثل کسی که قولنج و اسهال شدید دارد، در اینجا باید آب را از روده ها تخلیه کرده و مجدداً عمل تنقیه، با مقدار کمتری آب انجام شود. بنابراین با یکی دو بار تمرین در روز دوم که عمل انما انجام می شود هر کسی می تواند به خوبی و سادگی عمل تنقیه کردن را بیاموزد.

از روز سوم روزه طبی اشتها تقریباً به کلی قطع می شود.

زیرا عوامل تحریک اشتها و گرسنگی، یکی ترشح اسید معده است که با ورود غذا به داخل معده مکانیسم گاسترین را تحریک می کند و این عمل به نوبه خود موجب ترشح شیره معده می شود و در تمام چند ساعتی که غذا در معده باقی می ماند ادامه می یابد. دیگری مرحله مغزی یا سفالیک است که در این حال ترشح معدی حتی بیش از ورود غذا به معده به وجود می آید و ناشی از منظره، بو، فکر و یا مزه غذاست.

سیگنالهای (neurogenic) عصبی یا نورونیک مسئول مرحله مغزی ترشح معدی از قشر مغز و یا از مراکز انتهایی آمیگدالها یا هیپوتالاموس شروع می شوند. این سیگنالها از طریق هسته های حرکتی پشتی اعصاب واگ به معده هدایت می شوند. وقتی شما تصمیم به روزه طبی می گیرید، اولاً غذایی وارد معده نمی شود که مکانیسم گاسترین را تحریک کند، در ثانی تصمیم اینکه تا چند روزی نمی خواهید اصلاً غذا بخورید، به مرکز اشتها در هیپوتالاموس دستور می دهد که دیگر تحریک نشود و این دو عامل باعث می شوند که از روز سوم روزه طبی اشتها قطع شود. قطع اشتها کمک بسیار بزرگی می کند تا فرد روزه طولانی خودش را ادامه دهد و گرنه قویترین انسانها هم نمی توانند ۴۰ روز گرسنگی را تحمل کنند و غذا نخورند.

مطلب دیگری که لازم است تذکر دهم این است که در زمان روزه استراحت نکنید و کار روزمره همراه با ورزشهای سبک را انجام دهید تا کمکی برای احشای داخلی بدن باشد. در زمان امساک کامل، معده و روده و

کبد استراحت دارند و شما نباید با خواب زیاد و استراحت آنها را تنبل کنید. از طرفی در این روش چون وزن هر روز بین ۸۰۰ گرم تا یک کیلوگرم کم می شود تمام افرادی که وزن اضافی و یا شکم و پهلوی آنها چربی بیش از حد دارد، چنانچه از روزه طبی استفاده کنند می توانند هر روز ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم وزن خود را کاهش دهند. اگر می خواهید کاهش وزن شما بیشتر باشد، باید تمرینها و ورزشهای ملایم را انجام دهید. همچنین با مالش شکم و پهلوها این اعضا را تحریک کنید تا حدی که در شکم و پهلوها کمی درد ایجاد شود. پس از آن حرکت دویدن درجا را به مدت ۲۰ دقیقه هر روز انجام دهید تا بیشتر چربیها از شکم و پهلوها آب شود. ضمناً چنانچه ورزش و تمرین در دوران روزه طبی خیلی سنگین و شدید باشد، احتمال زیاد دارد که مرکز گرسنگی در هیپوتالاموس تحریک شود که در این صورت اشتهای افراد به غذا باز شده و دیگر نخواهند توانست به روزه طبی خودشان ادامه دهند. از روز سوم که اشتها از بین می رود حرکات ورزشی، راه رفتن و نرمش و خرید و کارهای روزانه لازم است انجام شود، اما بدنسازهای سنگین و شدید و دویدن با مسافتی طولانی، احتمال دارد باعث تحریک مرکز اشتها در هیپوتالاموس شود. بنابراین باید از انجام کارهای سنگین و فعالیتهای شدید و سخت در دوران روزه طبی پرهیز کنید.

حرکات ورزشی ملایم، راه رفتن و انجام کارهای روزانه باید همچون روزهای قبل از روزه ادامه پیدا کند، تا به روز دهم روزه طبی برسیم. لازم به تذکر است که روزهای اول و دوم و سوم روزه طبی، گاه احساس درد فشاری و مالشی در ناحیه سر معده ایجاد می شود که این درد فشاری ناشی از برخورد اسید معده با جدار معده و تحریک جدار معده است و این حالت گذراست و از بین می رود.

در روزهای چهارم و پنجم از نظر روحی قدری افسردگی، اضطراب و

تشویش وجود دارد. تپش قلب هم تا روز دهم روزه طبى در بین برخی از داوطلبان و بیماران مشاهده شده است بویژه این تپش قلب در نزد افرادی بیشتر است که تا پیش از شروع به روزه طبى از قرصهای پروپرانولول و یا از آرامبخش استفاده می کرده اند. چون در دوران روزه طبى تمام داروهای شیمیایی، تحت نظر پزشک معالج شما باید بتدریج و ظرف سه الی چهار روز قطع شود، خواه ناخواه قطع پروپرانولول و داروهای آرامبخش باعث تپش قلب خواهد شد.

همچنین کسانی که قبلاً دارو هم مصرف نمی کرده اند، در ده روز اول روزه طبى در بعضی از روزها دچار تپش قلب می شوند که این حالت بیشتر در پنج روز اول روزه طبى به چشم می خورد. از روزهای هفتم و هشتم روزه طبى، تپش قلب روز به روز کمتر خواهد شد.

کسانی که قبلاً سابقه ناراحتی معده و سابقه گاستریت و ترش کردن داشته اند حتی تا روز دهم نیز احساس ترش بودن دهان را خواهند داشت.

برای اینکه اسید معده بر جدار خالی معده تأثیر نگذارد، این جانب از داروهای گیاهی ترکیبی استفاده می کنم که به صورت جای دم می شود و در بین روزه طبى مورد استفاده قرار می گیرد و در جلد دوم کتاب راجع به آنها صحبت خواهد شد. میزان آب یا مایعی که در اثر استفاده از داروهای گیاهی دم کرده وارد معده می شود، باید جزو ۹ لیوان آب و جای به حساب بیاید.

کسانی که مدتها از داروهای شیمیایی برای قلب، فشارخون، بیماری قند<sup>۱</sup>، اعصاب و یا تنظیم ضربان قلب استفاده می کنند، نباید داروهای شیمیایی را یکدفعه قطع کنند؛ زیرا قطع یکباره آنها باعث خلأ در بدن شده و حالت تپش قلب و حالت های دیگر شدید می شود. در اینجا پزشک معالج

۱. دیابت (diabetes)، عبارت است از «ازدیاد غیرطبیعی و مصر ادرار» که به طور کلی به آن مرض قند گفته می شود.

تصمیم گیرنده است و خود بیمار نمی تواند ناآگاهانه داروهایش را قطع کند، چون قطع داروی شیمیایی برای بیماری که مدتهاست بدنش به مصرف دارو عادت پیدا کرده و یا عروق قلب (عروق کرونر) و مرکز تنظیم ضربان قلب و نیز غدد داخلی بدن توسط داروی کمکی به حالت تعادل درآمده اند، قطع داروهای شیمیایی عوارض و نشانه هایی ایجاد خواهد کرد. لذا تحت نظر پزشک معالج و مسئول ظرف ۳ الی ۴ روز اول روزه طبى، داروهای شیمیایی باید بتدریج قطع شوند.

در اینجا می خواستم نظر کلی خودم و روش قطع داروهای شیمیایی را در روزهای اول روزه طبى قید نمایم. ولی نوشتن این دستورات را دخالتی در امر درمان بیماران دانستم. زیرا از نظر حرفه مقدس پزشکی انجام این کار درست نیست، چون متخصصان محترم خود بهتر موقعیت و وضعیت بیماران را تشخیص می دهند و اگر این عزیزان موافق انجام روزه طبى باشند، خود دستور قطع تدریجی دارو را خواهند داد، و تمام داروهای شیمیایی نیز باید در سه روز اول روزه طبى بتدریج قطع شوند.

در مورد میگردن که گفته شد با داروهای گیاهی و روزه طبى در مان می شود، در پنج روز اول روزه طبى، داروهای گیاهی مخصوصی تجویز می گردند و این داروهای گیاهی مثل جای دم می شوند. اسامی این داروها در جلد دوم کتاب ثبت خواهد شد. هدف این است که در پنج روز اول روزه طبى فرد مبتلا به میگردن، دچار سردرد نشود؛ زیرا اگر سردرد بگیرد هیچ گونه داروی شیمیایی یا مسکن نمی توان استفاده کرد.

از روز ششم روزه طبى که سیستم درمان کننده طبیعى بدن به کار و فعالیت می پردازد: همین نیروی درمان کننده طبیعى نخواهد گذاشت سردرد ایجاد شود و روزه ادامه پیدا می کند.

روزهای دهم و یازدهم روزه طبى، تمام بیماران و یا داوطلبان برای کنترل

باید به پزشک معالج خود مراجعه کنند تا علایم حیاتی آنها از قبیل فشار خون، نبض، قلب، وضعیت معده و روده و کلیه آنها مورد معاینه قرار گیرد.

تمام افرادی که روزه طبی را قبول می‌کنند تا روز دهم هیچ‌گونه کمبود ویتامین نخواهند داشت، مگر در شرایط استثنایی که بعضی از بیماران پیش از مراجعه به پزشک، کمبود ویتامین داشته‌اند و در چنین شرایطی روزه طبی را سفارش نمی‌کنیم. از روز دهم روزه طبی به بعد باید روزی دو عدد لیموترش تازه یا یک عدد نارنج یا نصف استکان زرشک خشک را در یک لیوان آب سرد خیس کرده و بعد از چهار ساعت، آب آن را گرفته و تا شب بتدریج میل نمایند تا ویتامین «ث» بدن آنها جبران شود. البته بهترین آنها ابتدا لیموترش تازه و پس از آن نارنج است. پس از استفاده از لیموترش تازه، پوست آن را دور نریزد بلکه آن را در نصف لیوان آب خیس کرده و پس از ۴ ساعت آب صاف شده آن را میل کنید.

در مورد کمبود کلسیم و ویتامینهای دیگر، چنانچه از روز ۱۰ روزه طبی به بعد، علایم کمبود کلسیم پیدا شد (مثل اسپاسم و گرفتگی عضلات پشت ساق پا و همچنین اسپاسم مچ دست و انگشتان) باید سه روز متوالی روزی یک استکان شیر بدون نان میل نمایند.

در مورد کمبود ویتامینهای دیگر غیر از ویتامین «ث» چنانچه علایم کمبود ویتامین دیده شد، می‌توان از پوست سیب درختی که خشک و پودر شده استفاده کرد و میزان آن هم دو قاشق چایخوری در روز است. حتی می‌شود آمپول «ب کمپلکس» هم تزریق کرد. به هر حال روزه طبی با کنترل علایم حیاتی و با این سفارش که هر زمان مشکل داشتید به پزشک معالج اطلاع بدهید، می‌تواند ادامه پیدا کند.

مشکلترین زمان روزه از روز بیست و هشتم روزه طبی به بعد است که بدن بیشترین ضجرها را متحمل می‌شود. البته من همیشه به داوطلبان و کسانی که

روزه طبی می‌گیرند، می‌گویم از حال خود نگران نشوند زیرا بدن انسان در همان ضجر کشیدن درمان می‌شود و بهترین نتیجه‌ها را می‌گیرد. چرا که دفع سموم و رسوبات بدن از روز بیست و نهم به بعد تا روز چهلیم بسیار زیاد است. بزرگترین فشارها و حالتها از روز بیست و نهم روزه طبی به بعد آغاز می‌شود که فرد باید خیلی صبور، با استقامت و با اراده باشد تا بتواند روزه ۴۰ روزه را به پایان برساند.

البته این عدد ۴۰ در پیش همه یک عدد ثابت نیست و عده‌ای هستند که پیش از چهلیم روز زبان آنها قرمز و پاک می‌شود و بدن آنها پایان روزه را اعلام می‌کند که این موارد را در روزهای ۳۱، ۳۲ و ۳۳ به کرات ملاحظه کرده‌ام.

تعداد زورهای روزه طبی را باید در حین روزه تعیین کرد؛ یعنی هر ۱۰ روز یک بار فرد داوطلب باید به پزشک مراجعه کند و اگر لازم شد آزمایشهای خون و ادرار انجام دهد تا از وضعیت خون و ادرار و کیفیت معادلانی بدن آگاه شود. پزشک معالج هم با معاینه و کنترل علایم حیاتی می‌تواند به فرد روزه‌دار بگوید که تا چند روز باید روزه‌اش را ادامه دهد.

در هر صورت این روش گرچه به ظاهر سخت و نشدنی است اما پس از اینکه فرد داوطلب روزه، روزه طبی خودش را به اتمام برساند و ۱۰ روز هم از قطع امساک او بگذرد، به حقانیت این گفته‌ها پی خواهد برد.

تمام کسانی که دوره روزه طبی را به پایان می‌برند، یک هفته تا ۱۰ روز پس از اتمام روزه، پوستشان صاف، لطیف و بسیار شفاف می‌شود و از نظر جسمی و روحی هم انسان احساس سبکی و راحتی خاصی پیدا می‌کند. اینجانب دوران روزه طبی را بهترین دوران زندگی و آن را به عنوان یادگار و غنیمتی شایسته می‌دانم و بسیار مشتاق هستم که پس از چند سال مجدداً چهل روز را روزه طبی بگیرم. گرچه اخیراً هم ۱۸ روز را روزه طبی گرفتم تا

ضایعه بدنم برطرف شده شرح حال خودم را در پایان این جلد کتاب نوشته‌ام.

از تمام کسانی که این روزه را غیر قابل انجام می‌دانند و یا به عللی فرضیه عملی این روزه طبی را رد می‌کنند توصیه می‌کنم این کتاب را بخوانند و با تماس با این جانب هر سؤال و یا شبهه‌ای دارند، پرسند. من این راه و روش را ابتدا روی خودم و سپس بر روی تعدادی از افراد داوطلب تجربه کرده‌ام و اثرات نیک آن را می‌دانم و در هیچ موردی اثر سوئی ندیده‌ام.

در اینجا لازم است به نکته‌ای مهم توجه کنیم:

بسیاری از اوقات مشاهده کرده‌ام که بیمار یا فرد داوطلب روزه طبی، چون برای اولین بار این کار را تجربه می‌کند و نکته‌های ریز دوران روزه‌داری را نمی‌داند، وقتی در بین روزه دچار ضعف، سرگیجه یا سردرد شود، ابتدا سعی می‌کند با من تماس بگیرد و اگر در دسترس نباشم، اطرافیان وی را شتابزده کرده و تشویق به مراجعه به بیمارستان می‌نمایند.

همکاران محترم اگر در جریان کار روزه طبی نباشند دستور می‌دهند که هر چه زودتر روزه‌اش را بشکند و یک سیخ گوشت نیم‌پخت استفاده نماید. این کار ممکن است ایجاد خطر کند و بدنی را که چند روز پروتئین و غذای هضم کردنی دریافت ننموده است، با فشار و مشکل روبرو سازد، این کار مانند عمل وزنه‌برداری است که بدون ملاحظه یکباره رکورد وزنه‌برداری خودش را چندین برابر افزایش دهد و بالا بردن این رکورد جدید ممکن است برایش خطر آفرین باشد و حتی او را زیر بار وزنه خرد کند.

بدن انسان نیز همین طور است و نمی‌شود بعد از چند روز غذا نخوردن یکدفعه رژیم غذایی را شکست. امساک کنندگان عزیز باید این مسئله مهم را بدانند و شرایط قطع امساک را در همین کتاب بخوانند و به خاطر بسپارند و یا با پزشک معالج خودشان به هنگام قطع یکباره روزه و امساک تماس بگیرند

تا خدای ناکرده اتفاق سوئی نیفتد.

هر چه تعداد روزهای روزه و امساک بالاتر برود شرایط قطع امساک با اهمیت‌تر است.

قطع ناگهانی روزه پس از ۲۰ یا ۲۵ روز و خوردن گوشت برای بدنی که ۲۵ روز پروتئین وارد آن نشده است خطرناک است. همچنین در مورد مصرف نمک، باید بدانید بدنی که ۱۰ یا ۳۰ روز یا بیشتر از بیرون هیچ نمکی دریافت ننموده و با نمک موجود در داخل و اطراف سلول زندگی کرده، اگر یکباره غذای شور و نمکداری بخورد، این نمک چون مورد احتیاج سلولها و آب میان بافتی نیست، در زیر پوست دست و پا و صورت و اطراف چشم جمع شده و با احتباس آب و نمک ایجاد ورم می‌کند.

ایجاد این ورم برای کسانی که مخالف روزه طبی هستند و آن را علمی نمی‌دانند، بهانه خوبی است که به فرد بگویند: «دیدی، روزه‌گرفتی و به دلیل اینکه پروتئینهای بدن کم شده است ورم کرده‌ای». در صورتی که چنین نیست و پروتئینهای بدن دست‌نخورده باقی می‌مانند زیرا همان گونه که در مکانیسم علمی روزه طبی بیان شد، در طی دوران روزه از متابولیسم و سوختن چربیهای ذخیره بدن، بهترین پروتئینهای انسانی ساخته می‌شوند و علت این ورم احتباس آب و نمک در زیر پوست دست و پا و صورت است نه کمبود پروتئین.

این علایم در تمام افرادی که روزه طبی می‌گیرند با کمی اختلاف اتفاق می‌افتد و مشاهده می‌شود که درد معده و دردهای فشاری که در ناحیه اپیگاستر اتفاق می‌افتد ناشی از برخورد اسید معده با جدار معده خالی است.

افرادی که سابقه گاستریت و یا زخم معده دارند اولاً باید سه ماه از بهبود زخم معده آنها گذشته باشد، ثانیاً داروهای گیاهی مخصوص معده برای آنها

تجویز می شود تا با دم کردن و خوردن آنها در پنج روز اول روزه طبّی، از افزایش اسید معده بکاهیم و درد معده ایجاد نشود.

سردرد، (در قسمت پشت سر) در چهار روز اول روزه طبّی به وجود می آید و طبیعی است و با خوردن یک لیوان چای با قند و استراحت یک ساعته و عمل تنقیه درمان می شود. افرادی که سردرد آنها منشأ میگرنی دارد باید در روزهای اول روزه طبّی از داروهای گیاهی مخصوصی استفاده کنند تا پنج روز اول روزه طبّی بگذرد و از آن پس چون نیروی درمان کننده طبیعی به کمک می آید، سردرد ایجاد نخواهد شد و پس از اتمام روزه طبّی، میگرن به طور کامل برطرف خواهد شد. نام این داروهای گیاهی و زمان لازم برای درمان این بیماری در فصل درمان میگرن ذکر خواهد شد.

تهوع و سرگیجه، در بیشتر افراد روزه دار وجود دارد و اگر شدید نباشد خود به خود رفع می شود و چنانچه شدید باشد باید صبح ناشتا یک فاشق مرباخوری خاکشیر میل کند و مقداری نیز آویشن دم کرده و مثل چای استفاده کند تا تهوع آنها قطع شود.

تپش قلب، تقریباً در ۸۰ درصد افراد روزه دار پیش می آید که با صبر کردن و ادامه روزه و دم کردن گل گاوزبان و ... تسکین می یابد.

حالت های عصبی، این حالت ها مانند افسردگی، اضطراب و غیره در زمان روزه طبّی بتدریج محو می شود و حداکثر بهره دهی بین روزهای دوازدهم تا هفدهم روزه طبّی خواهد بود.

هموروئید، کسانی که سابقه هموروئید دارند، دوره درمان آنها تا روز پانزدهم روزه طبّی است و اگر در ۱۰ روز اول روزه طبّی نتوانند عمل تنقیه انجام دهند، باید از داروهای گیاهی ملین و کارکن استفاده کنند. از روز یازدهم روزه طبّی نیز که وضع بهتر می شود، مثل بقیه افراد عمل تنقیه کردن را آغاز کنند.

تغییر رنگ زبان، در طول روزه طبّی، از روز سی ام شروع می شود و تا روز چهارم که زبان قرمز رنگ و تمیز می شود هر روز رنگ بخصوصی دارد. از رنگ زرد کم رنگ شروع شده و تا زرد پررنگ ادامه می یابد. در روز سی و چهارم، لکه میخکی رنگ قهوه ای تیره روی زبان ایجاد می شود که به مرور آن لکه قهوه ای در داخل زبان بیشتر شده و از اطراف زبان پاک می شود. روز سی و ششم روزه، در بعضی افراد فلش قهوه ای رنگی روی زبان ایجاد می شود که نوک این فلش به سمت جلو زبان است. در روز سی و هشتم دو لکه خاکستری رنگ در بین پرزهای چشایی دیده می شوند که دلیل بر خروج کامل سموم و رسوبات اضافی داخلی بدن است. سرانجام در روز چهارم تمام سطح زبان قرمز رنگ و پاک و تمیز می شود.

## قطع امساک و شروع مجدد غذا

پس از تمام شدن دوره روزه طبی، فرد نمی تواند بلافاصله همه نوع غذا را شروع کند. ضروری است دستورات زیر دقیقاً اجرا شود:

روز اول: یک شیشه شیر سرد به شش قسمت تقسیم شده و هر دو ساعت یک قسمت از آن مصرف می شود. همچنین یک عدد کمپوت گلابی که آن هم به شش قسمت تقسیم شده و بتدریج میل می شود (از کمپوت گلابی آب و میوه آن هر دو خورده شود). همچنین آب و چای با قند هم اگر بدن کتش و تمایلی داشت می توان استفاده کرد. ضمناً انجام عمل تنقیه هم قطع می شود و برای اینکه در چند روز اول قطع تنقیه ایجاد بیوست نشود، از شب اول قطع امساک، هر شب یک قاشق مرباخوری از پودر گیاهی ملین استفاده کنید تا زمانی که شکم کار کند و سپس بتدریج آن را کم کرده و قطع کنید. اگر پودر گیاهی ملین در دسترس شما نباشد، می توانید از شربت شیر منیزی به مقدار سه قاشق غذاخوری هر شب استفاده نمایید تا شکم کار کند و سپس بتدریج در شبهای بعد آن را کم کرده و قطع کنید.

روز دوم: از سوپ جو به اندازه یک بشقاب ته گرد (سه ملاقه) استفاده

می شود که جو، انواع سبزیها و هویج دارد و به جای نمک از ترشی آبغوره یا لیموترش تازه یا نارنج استفاده گردد و اگر خواستید دو قاشق روغن زیتون هم اضافه کنید ولی نمک اصلاً نزنید و این مقدار سوپ جو را به سه قسمت تقسیم کنید و صبح، ظهر و شب میل نمایید.

همچنین شیر و کمپوت روز اول هم استفاده شود.

روز سوم: هشت قاشق برنج دم پخت با زیره سیاه که خورش آن نیز ماست به میزان دو نعلبکی خواهد بود همچنین به مقدار یک کف دست نان برشته، همراه با سوپ جو و شیر و آب کمپوتی که در روزهای اول و دوم گفته شد مصرف شود.

در اینجا باز هم تأکید می کنم که به برنج و سوپ تهیه شده نباید نمک افزوده شود و تنها از ترشی (آبغوره یا لیموترش) استفاده کنید تا ذائقه شما به ترشی عادت کند تا به نمک. به این وسیله وزنی را که از دست داده اید برنخواهد گشت، مخصوصاً اگر هر روز نیم ساعت ورزش یا دویدن درجا را انجام دهید.

روز چهارم: هشت قاشق برنج با زیره، یک کف دست نان، آب خورش و سوپ جو، آب کمپوت و شیر به مقداری که در روزهای پیشین مصرف شده، استفاده شود. چنانچه در روزهای قطع امساک دقت شود که هم غذا با فاصله خورده شود و هم در آن نمک به کار نرود، به هیچ وجه فرد روزه دار ورم نخواهد کرد.

برای افرادی که از روزه طبی، فقط قصدشان کم شدن وزن است، تعداد روزهای روزه داری بین ۱۵ تا ۲۵ روز است و دستور قطع امساک آنها با افرادی که به منظور سلامتی آینده و یا درمان بیماری شان باید در حدود ۴۰ روز، روزه طبی بگیرند، فرق می کند.

در فصل درمان چاقیهای بی رویه، روش قطع امساک آنها را توضیح خواهم داد.

## رژیم تک غذایی و رژیم دوگانه

کسانی که از روش روزه طبی فقط به منظور لاغر شدن استفاده می کنند باید اطلاع داشته باشند که در ۲۰ روز اول روزه طبی، کاهش وزن خیلی بیشتر از ۲۰ روز دوم است.

چون در ۲۰ روز اول حدود ۱۴ کیلوگرم و در ۲۰ روز دوم حدود ۷ کیلوگرم کاهش وزن ایجاد می شود. البته هر چه تحرک بدن در طول روزه طبی بیشتر باشد کاهش وزن زیادتر است. لذا بهتر است بعد از ۲۰ روز که از روزه طبی گذشت، روزه را قطع کنند و پس از ۳۰ روز فاصله مجدداً روزه طبی را شروع کنند.

در این فاصله استراحت از دو نوع رژیم غذایی می شود استفاده کرد:

- ۱- رژیم تک غذایی،
- ۲- رژیم غذایی دوگانه.

## رژیم تک غذایی

در این نوع رژیم چند غذای ساده انتخاب می شود و هر روز یک نوع غذا

و در سه وعده تکرار می شود.

روز اول: صبح، ظهر و شب کدو. کدو نیز آب پز یا سرخ کرده است و یا هر طور که دوست دارید.

نان باید برشته و قهوه ای و کم نمک بوده و حالت خمیری نداشته باشد. اگر نان جو سبوس دار را انتخاب کنید خیلی بهتر است و با یک کف دست نان جو کاملاً سیر می شوید و دیر گرسنه خواهید شد. اگر بعد از مصرف نان جو یک قاشق از مخلوط زیره سیاه و رازیانه که نیم کوب شده استفاده شود از نفخ و بزرگی شکم جلوگیری می کند.

روز دوم: تخم مرغ آب پز در سه وعده و در هر وعده یک تخم مرغ آب پز با نان برشته یا نان جو.

روز سوم: ماست چکیده شیرین مخلوط با زیره در هر سه وعده، با نان برشته یا نان گندم.

روز چهارم: گوشت گوسفند صبح، ظهر و شب هر بار ۵۰ گرم، گوشت قرمز بخته با نان.

روز پنجم: بادنجان در هر سه وعده صبح، ظهر و شب همراه با نان برشته یا نان جو.

روز ششم: گوشت ماهی دریا (مخصوصاً قزل آلا و یا ماهی دریای جنوب) یا گوشت سینه مرغ به مقدار ۵۰ گرم صبح، ظهر و شب همراه با نان جو یا نان گندم برشته شده.

دوباره این برنامه غذایی از روز اول تکرار می شود.

نکته ای که لازم به ذکر است اینکه تا حد امکان از نمک و رب گوجه فرنگی استفاده نشود و به جای آن ترشیهای مختلف مورد استفاده قرار گیرد. تا سر حد امکان از سالاد کاهو، ظهر و شب استفاده کنید چون

لاغرکننده است مخصوصاً اگر ترشی آن، سرکه سیب درختی باشد.

### رژیم دوگانه

در این نوع رژیم صبحانه ساعت ۷/۵ و نهار و شام ساعت ۶ بعد از ظهر خورده می شود که دستور آن از این قرار است:

#### روز اول

صبحانه: ۲۰ گرم کره، ۲ قاشق مربا، ۲ کف دست نان برشته یا نان جو. عصرانه و شب: یک بشقاب سوپ جو (یک ملاقه)، ۶ قاشق برنج با زیره، ۵۰ گرم گوشت سینه مرغ، سالاد کاهو، یک کف دست نان برشته کم نمک.

#### روز دوم

صبحانه: ۳ قاشق غذاخوری ماست چکیده با زیره، ۲ کف دست نان برشته کم نمک یا نان جو.

عصرانه و شام: یک ملاقه سوپ جو، سالاد کاهو، ۲ کف دست نان برشته کم نمک، ۶۰ گرم گوشت گوسفند بدون چربی.

#### روز سوم

صبحانه: ۲۰ گرم پنیر بدون نمک، ۲ کف دست نان برشته. عصرانه و شام: ۸۰ گرم ماهی دریا، ۲ کف دست نان برشته، سالاد کاهو.

#### روز چهارم

صبحانه: یک عدد تخم مرغ آب پز، ۲ کف دست نان برشته. عصرانه و شام: کدوی سرخ شده در روغن، ۵۰ گرم سینه مرغ، سالاد کاهو، ۲ کف دست نان برشته.

#### روز پنجم

صبحانه: ۳ قاشق ماست چکیده با زیره، ۱۰ گرم کره، ۲ کف دست نان برشته. عصرانه و شام: ۲ عدد بادنجان سرخ شده در روغن، ۶۰ گرم گوشت گوسفند، سالاد کاهو، ۲ کف دست نان برشته.

## روز ششم

صبحانه: ۴ عدد نان سوخاری، یک لیوان شیرکاکائو.

عصرانه و شام: ۶ قاشق برنج با زیره، یک ملاقه آب خورشید کرفس، ۵۰ گرم گوشت، سالاد کاهو، ۲ کف دست نان برشته.

توضیح اینکه به جای نمک از ترشی استفاده کنید و در فاصله دو وعده غذا یک عدد خیار و یک عدد سیب درختی میل نمایید و در این فاصله صرف آب و چای اشکالی ندارد. برنامه غذایی فوق برای ۶ روز است و دوباره تکرار می شود.

## خلاصه ای از آنچه تاکنون ذکر شد

همان گونه که در صفحات پیشین گفته شد:

- ۱- روزه طبی طولانی از ۲۰ تا ۴۰ روز برای کسانی تجویز می شود که قادر به تحمل آن باشند، یعنی وزن و چربی اضافه در بدن داشته باشند.
- ۲- کسی که لاغر است و اضافه وزن ندارد و لازم است که روزه بگیرد، باید از روش روزه طبی مشروط استفاده کند. در این روش از شیر، آب میوه، آب کمپوت و کاهو استفاده می شود.
- ۳- در روزه طبی وقتی فرد روزه دار واجد شرایط روزه طولانی باشد، بدن در طول امساک، انرژی لازم را از سوختن لیپیدها به دست می آورد. به این ترتیب در روز اول بدن به سوی استفاده از کربوهیدراتها می رود تا گلوکز ایجاد شود و از پروتئینها تنها به مقداری استفاده می کند که در خون اضافه است و پس از آن تا آخرین روز روزه طبی، از سوختن چربیها استفاده می شود.

در روزه طبی و امساک طولانی، با کمبود پروتئین در بدن رو به رو نخواهیم شد و همه چیز طبیعی و دست نخورده باقی می ماند و جز کم شدن

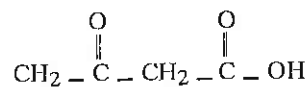
تدریجی بافت چربی و ذخیره چربی، چیز دیگری را از دست نخواهیم داد، این خود منجر به کاهش وزن و لاغری می شود.

همان طور که در صفحات قبل به اطلاع رسید در امساک و روزه طولانی، مهمترین اختلاف نظر در قسمت کم شدن پروتئینهای بدن است.

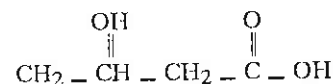
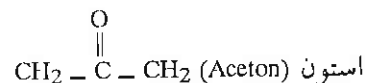
بر طبق فرمولها و مکانیسمهای گفته شده در صفحات قبل بر طبق اعلام نظر تمام فیزیولوژیستهای ژاپن و آمریکا که در شبکه Internet به ثبت رسیده است، در دوران امساک و روزه طبی درازمدت، بدن از چربیهای ذخیره و اضافه خودش استفاده کرده و از متابولیسم و سوختن چربیهای اضافه بدن بهترین پروتئینهای انسانی را می سازد و کمبود پروتئین ایجاد نمی شود.

همان گونه که اطلاع دارید پروتئینها در قالب ژنها، میتوکندریها، عضلات و ... همچنین در تعادل فشار تورمی (oncotic) سلولها نقش بسیار مؤثر و حیاتی دارند. خداوند دانای توانا برای سالم ماندن و کامل بودن پروتئینها پیش بینی لازم را کرده است از این رو اگر علم در بعضی جاها نارساست، به این دلیل است که هنوز همه رازها را در مورد بدن انسان نمی دانیم و گرنه خلقت او کامل است و خداوند قادر متعال خود بهتر می داند که چه موجودی خلق کرده است و در موقع خلق انسان به خود تبریک گفت: (فتبارک الله احسن الخالقین)

۴- در بدن افراد روزه دار که روزه طبی طولانی می گیرند، مقداری استن طبق فرمول زیر ایجاد می شود.



ACETOACETIC ACID

اسید بتا هیدروکسی بوتیریک ( $\beta$  - Hydroxybutyric Acid)

در اینجا طی فعل و انفعالاتی که در فرمول دیده می شود، استن در کبد ساخته می شود و از بدن فرد روزه دار و تنفس وی بوی استن به مشام می رسد. و مقداری استن هم با ادرار دفع می شود. به همین دلیل در روزه طولانی استونوری خواهیم داشت.

مشابه روزه طبی طولانی در رژیمهای غذایی پرچربی و رژیمهای فاقد کربوهیدرات و افراد دیابتی که انسولین کم دارند، استن در خون و ادرار زیاد می شود. چون چربیهای ذخیره بدن به اسید استواسیتیک تجزیه می شوند و این اسید به وسیله بافتها به جای گلوکز برای تولید انرژی متابولیزه می شود.

۵- میزان پتاسیم و سدیم خون و همچنین میزان سدیم و پتاسیم داخل و خارج سلولی در زمان روزه طبی دست نخورده باقی می ماند و همه اعداد طبیعی هستند. منتهی برای احتیاط بیشتر از روز دهم روزه طبی، روزی دو عدد لیموترش استفاده کرده و پوست لیموترشها هم در نصف لیوان آب به مدت چهار ساعت خیسانده و از آن استفاده شود. همچنین هر روز نیمی از یک پرتقال را استفاده کرده و پوست آن را پس از خلال کردن در داخل یک لیوان آب به مدت چهار ساعت بخیسانید، سپس آن را صاف و میل کنید تا

شده، ویتامین «ث» بدن را جبران خواهد کرد. بنابراین استفاده از آب لیموترش تازه و آب پرتقال و خیسانده پوست لیموترش و پرتقال برای کمبود ویتامین «ث» و کمبود پتاسیم بدن کافی خواهد بود.

۶- هم زمان با قطع امساک طولانی، باید دقت شود که بلافاصله پس از قطع رژیم از نمک استفاده نشود، چون بدن در مدت امساک چهل روزه با میزان نمکی که در داخل خون و داخل و خارج سلولها وجود داشته یک حالت تعادل ایجاد کرده و با نمک موجود در بدن هماهنگ شده است. چنانچه بلافاصله پس از قطع رژیم طولانی، غذای شور و نمکدار مصرف شود، این نمک اضافی در بدن، باعث احتباس آب و نمک شده و در پشت پاها، دستها، صورت و پشت پلک چشم خیز یا ادم (edema) مشاهده می شود. بعضی ها با مشاهده این ورم احساس ترس و خطر می کنند و عده ای که به مکانیسم روزه طبی آگاهی ندارند، این وضع به وجود آمده را به دلیل بدی کار کلیه ها و یا کمبود پروتئین تصور می کنند. همان گونه که می دانید هر یک گرم نمک، صد گرم آب به خودش جذب می کند.

اگر در رژیم غذایی ما روزانه ده گرم نمک اضافی به کار برود، یک کیلوگرم وزن ما اضافه خواهد شد که این اضافه وزن چاقی نبوده و بافت چربی اضافه نشده است، بلکه این اضافه وزن به دلیل احتباس آب و نمک در بدن است.

۷- در افرادی که بیماری قند دارند و می خواهند روزه طبی بگیرند، در ۱۰ روز اول روزه طبی باید میزان استون خون و قند خون دوباره کنترل و اندازه گیری شود و در صورت لزوم اقدامات لازم انجام شود.

هم چنین اسید اوریک در طول روزه طبی قدری بالا می رود و کسانی که سابقه اسید اوریک بالا دارند، در ۱۵ روز اول روزه باید سه بار مورد آزمایش خون قرار گیرند تا در صورت بالا بودن اسید اوریک از حد مجاز، از داروهای گیاهی پایین آورنده اسید اوریک استفاده شود.

## درمان افزایش وزن و چاقیهای بی‌رویه

نخستین بیماری که در این کتاب مطرح می‌شود، چاقی و افزایش وزن بی‌رویه است. همان‌گونه که می‌دانید چاقی وقتی ایجاد می‌شود، که ورود مواد غذایی به بدن و در نتیجه کالری وارد شده به بدن بیشتر از حد نیاز بدن باشد. مثلاً بدنی که ۲۰۰۰ کالری نیاز دارد اگر غذای وارد شده ۲۵۰۰ کالری انرژی داشته باشد، به میزان ۵۰۰ کالری اضافی چربی تولید شده و در سلولهای چربی بافت چربی ذخیره می‌شود. همچنین قند اضافی هم در بدن می‌تواند تبدیل به چربی شود و پروتئینهای اضافی بدن و اسیدهای آمینه هم طی یک سلسله فعل و انفعالات در کبد تبدیل به لیپید می‌شود. این چربیها بیشتر به صورت تری‌گلیسرید که یک چربی خنثی و محلول در آب است، در داخل سلولهای چربی بافت چربی ذخیره می‌شود و هر زمان که بدن احتیاج داشته باشد، تری‌گلیسرید آزاد شده و در کبد تجزیه شده و تبدیل به اسیدهای چرب و گلیسرول می‌شود. وقتی رژیم غذایی ما حاوی قند و یا پروتئین زیاد باشد، قند و پروتئین اضافه طی مکانیسم مخصوصی در کبد تبدیل به چربی شده و در سلولهای چربی بافت چربی ذخیره خواهد شد و

در نتیجه منجر به چاقی و افزایش چربی در بدن می شود.

اصولاً چاقی یکی از مشکلات و معضلات عمومی مردم شده است. چاقی از یک طرف بیماریهای مفصلی و استخوانی بخصوص آرتروز را به دنبال دارد و از طرف دیگر بر روی اعصاب بدن نیز اثر می گذارد. به هر حال در جوامع فعلی بسیاری از مردم از چاقی رنج می برند. در مبحث درمان بیماریها، به دلیل اینکه چاقی و افزایش وزن بی رویه، مشکل عمومی مردم و بیماران است، لازم دانستم، در نخستین بخش درمان بیماریها، به درمان چاقی و افزایش وزن اشاره شود.

برای درمان چاقی روشهای مختلفی وجود دارد و همه رژیمها بر این پایه و اساس تکیه دارند که میزان کالری ورودی به بدن کمتر از آن مقدار انرژی باشد که بدن از دست می دهد. بنابراین وقتی ورود مواد غذایی و یا مقدار کالری ورودی به بدن کمتر از احتیاج بدن باشد، فرد بتدریج لاغر خواهد شد. تمام روشهای معمول در دنیا اول اینکه به کندی و آهستگی جواب می دهند و بیماران در حال رژیم خسته می شوند، دوم آنکه با مشکلات اجتماعی موجود در جامعه مانند استفاده از وسایل نقلیه، لاغر شدن، کار ساده ای نیست. لازم به یادآوری است که بسیاری از رژیمهای لاغری روی پوست تأثیر بد گذاشته و خشکی و چروک پوست ایجاد می کنند. تنها رژیمی که می تواند وزن بدن را سرعت کم کند و اثرات خوبی هم روی پوست بدن بگذارد، رژیم روزه طبی طولانی است که علاوه بر کاهش وزنی به مقدار ۸۰۰ گرم تا یک کیلوگرم در روز، چنانچه لکه ای در پوست باشد برطرف شده و چروکهای پوست صورت هم صاف می شود. لذا این روش خسته کننده نیست، چون نیاز به زمان طولانی ندارد، پوست صورت را خشک و چروکیده نمی کند و جدا از این لکه های پوستی، مخصوصاً پوست صورت را که با هیچ نوع ترکیب شیمیایی پاک نمی شود، برطرف می کند.

همچنین صورتهایی که دچار جوش و آکنه و جوشهای چرکی است، پس از روزه طبی به کلی پاک شده و مجدداً مبتلا به آکنه و جوشهای چرکی و غیر چرکی نخواهد شد. به شرط اینکه از داروهای گیاهی مندرج در جلد دوم کتاب، در دوران روزه طبی استفاده کنند و از روز ۲۵ روزه طبی که روزه قطع می شود، به مدت یک ماه رژیم غذایی ضد حساسیت را مراعات نمایند.

بعضی افراد که مراجعه می کنند وقتی قد و وزن آنها را اندازه گیری می کنم، متوجه می شوم ده کیلوگرم اضافه وزن دارند، اینها اگر ۱۵ روز، روزه طبی بگیرند همین ۱۰ کیلو وزن اضافه را کم خواهند کرد. چنانچه روزه طولانی این افراد به ۲۵ روز نرسد. باید مراقب باشند که این ده کیلو وزن از دست رفته، دوباره بازنگردد. زیرا در روزه طبی کوتاه مدت، چنانچه فرد پس از قطع روزه، از نظر رژیم غذایی و نمک و ورزش مواظبت نکند، چند کیلویی برگشت وزن خواهد داشت. ولی چنانچه دوران روزه طبی به ۲۵ روز برسد، استعداد فرد برای چاقی مجدد کم می شود و هم چنین اشتهاى اولیه را نخواهد داشت. برترین مزیتی که روزه طبی دارد، لاغر شدن سریع، برطرف شدن چین و چروک صورت و لکه های پوستی غیر قابل درمان است. البته گاهی داروی گیاهی هم لازم است.

در رژیم روزه طبی طولانی همان گونه که گفته شد از روز اول غذا بکلی قطع می شود و فرد باید از ۹ لیوان آب و چای در شبانه روز استفاده کند. اگر در سه یا چهار روز اول علاقه ای به آب نداشتید اشکالی ندارد، می توانید از ۹ لیوان چای استفاده کنید، چون چای هم دارای پروتئین است و هم باعث ادرار فراوان یا دیورز (diuresis) می شود.

میزان قند بین ۶ تا ۱۸ حبه قند است که روزهای اول برای رفع گرسنگی این میزان قند لازم است، ولی از روز چهارم به بعد اشتها بکلی قطع می شود و نیازی به ۱۸ حبه قند نیست. اگر از حداقل قند یعنی ۶ تا ۱۰ حبه استفاده شود بهتر است، زیرا بدن مجبور می شود برای تولید گلوکوزی که سلولهای

مغز بدان نیازمند است، چربی ذخیره‌ای خودش را بسوزاند.

اشتها در روز سوم روزه طبی به طور کامل قطع می‌شود. دلیل علمی آن این است که در روز اول روزه، اسید معده در ساعاتی که ما غذا می‌خوریم ترشح می‌گردد و ترشح اسید معده نیز طی سه مکانیسم انجام می‌شود: ۱- مرحله مغزی؛ ۲- مرحله معدی؛ ۳- مرحله روده‌ای؛ که در اینجا مرحله روده‌ای مورد بحث ما نیست.

در مرحله مغزی، دیدن یا بوی غذا یا فکر غذا، معده را تحریک کرده و از طریق قشر مغز و هیپوتالاموس، اشتها را زیاد می‌کند.

در مرحله معدی، به دلیل ورود غذا به معده و تحریک مکانیسم گاسترین تا زمانی که غذا در معده باشد، شیره معده ترشح خواهد شد. بنابراین در روز اول روزه طبی، نخست اینکه غذا وارد معده نمی‌شود که خواه ناخواه مکانیسم گاسترین تحریک نشده و اسید معده زیاد ترشح نخواهد شد، دوم آنکه فرد به دلیل تصمیمی که گرفته است تا به مدت ۱۰ یا ۲۰ یا ۴۰ روز غذا نخورد، این تصمیم در تحریک هیپوتالاموس و مرکز اشتها دخالت می‌کند و بوی غذا و فکر غذا، اشتها را باز نخواهد کرد. به همین دلیل اسید معده از طریق مکانیسم‌های عصبی هم کاهش پیدا می‌کند. در عین حال روز اول روزه طبی، روز سختی است چون فرد عادت ندارد که اصلاً غذا نخورد، و در هر زمان که احساس گرسنگی کرد باید از یک لیوان چای با قند استفاده کند تا روز اول سپری شود.

در روز دوم، اسید معده به مراتب کمتر از روز اول ترشح می‌شود و اشتها هم کمتر خواهد شد. در روز سوم، اشتها بکلی قطع می‌شود و فرد با دیدن غذا و سفره غذا احساس می‌کند به تازگی غذا خورده است.

نگاه داشتن روزه کار سختی نیست، زیرا اگر بنا بود اشتها تا روز آخر باقی

بماند، حتی افراد بسیار قوی هم نمی‌توانستند گرسنگی را به مدت ۲۰ یا ۴۰ روز تحمل کنند.

در روز اول، ۲۰ گرم نمک مسهل را در یک لیوان آب جوش حل کرده و پس از سرد شدن آن را میل کنید و یک لیوان آب اضافی هم پس از آن بخورید. مصرف این نمک در روز اول روزه طبی زمان مشخصی ندارد، بهتر است زمانی مصرف شود که فرد در محل کار و یا بیرون از خانه نباشد و برای اینکه طعم آن احساس نشود، پس از حل شدن، داخل یخچال بگذارید، تا خوب خنک شود تا هنگام نوشیدن، طعم آن را احساس نکنید. دو ساعت و نیم پس از خوردن این نمک تمام روده‌ها تخلیه می‌شود. روز اول روزه طبی با خوردن نمک، حذف غذا و مصرف ۹ لیوان آب و چای سپری می‌شود.

از روز دوم برای تخلیه روده‌ها باید روزی یک بار عمل تنقیه انجام شود. کسانی که برای لاغر شدن مراجعه می‌کنند، وقتی به آنها توصیه می‌شود از روز دوم هر روز باید تنقیه کنند، آن را قبول نمی‌کنند و یا با اکراه می‌پذیرند و اصرار به تجویز داروهای گیاهی ملین خوراکی دارند، در صورتی که تنقیه به مراتب بهتر جواب می‌دهد. چنانچه تنقیه درست انجام شود و ورزش، دویدن درجا و یا راه رفتن سریع، به طور مستمر، انجام شود، هر روز مقدار ۸۰۰ گرم تا یک کیلوگرم وزن کم می‌شود.

بیشترین ذخیره چربی در شکم، پهلوها، پشت و اطراف رانها قرار دارد. اگر قسمت چاق بدن را مالش و ماساژ دهیم، بدن بیشتر متوجه آن عضو خواهد شد و بیشتر مورد هجوم و استفاده قرار خواهد گرفت. با این روش می‌شود یک نوع لاغری موضعی هم اعمال کرد.

اگر پوست بدن شما حساس نباشد از دستمال آغشته به سرکه برای لاغری موضعی استفاده کنید که بسیار مؤثر خواهد بود. روش کار به این

شکل است که یک دستمال نخی را با سرکه آغشته کنید و روی عضوی که مورد نظرتان است قرار دهید. سپس روی دستمال نایلون گذاشته و آن را با یک پارچه محکم ببندید تا آن عضو مورد نظر تا صبح زیر نفوذ سرکه قرار گیرد. صبح دستمال را برداشته و آن عضو را با دست ماساژ بدهید و یا عمل دویدن و یا دو درجا را انجام دهید تا عضوی که زیر نفوذ سرکه بوده بسرعت چربی آن مورد استفاده بدن قرار گیرد. چنانچه بدن استراحت داشته باشد، میزان کاهش وزن ۵۰۰ گرم خواهد بود. هر چه فعالیت بیشتری داشته باشید، چون بدن نیاز به انرژی بیشتری پیدا می کند خواه ناخواه بافت چربی بیشتری در بدن از بین خواهد رفت.

بهتر است هر روز حرکات بدنسازی، نرمش، دو درجا یا دویدن در طول، انجام شود، ولی نه آنقدر سنگین که مرکز اشتها در مغز تحریک شود.

خانمها زمانی که به پرید (عادت ماهانه) نزدیک می شوند، دو روز پیش از پرید و در زمان آن کاهش وزن نخواهند داشت. زیرا به دلایل هورمونی و تغییر هورمونی در زمان پرید، همیشه دچار احتباس آب و نمک خواهند شد. در این زمان عده ای از خانمها دچار سردرد می شوند. پس از پایان زمان پرید، کاهش وزن خانمها آغاز می شود و هر چه فعالیت بیشتر باشد لاغری سریعتر خواهد بود. لازم به یادآوری است چنانچه رسوبات در روده کوچک و روده بزرگ باقی بمانند و از طریق تنقیه تخلیه نشوند کاهش وزن آنقدر چشمگیر نخواهد بود.

در روز دهم روزه طبی، فرد داوطلب باید برای کنترل علائم حیاتی به پزشک مراجعه کند تا وضع داخلی بدن مانند قلب، فشار خون و کلیه ها بازمینی و دوباره دستور ادامه روزه داده شود. اگر در زمان انجام روزه طبی عضلات و یا مچ دست و انگشتان شما دچار اسپاسم شوند این علامت کمبود کلسیم است و برای رفع کمبود کلسیم می توان سه تا چهار روز و روزی

نصف استکان شیر مصرف کرد که این خود علائم کمبود کلسیم را برطرف می کند. کسانی که پیش از شروع روزه طبی علائم کمبود کلسیم داشته اند، بهتر است پیش از آغاز روزه طبی یک عدد آمپول کلسیم وریدی تزریق کنند تا در روزهای بین دهم و بیستم روزه طبی دچار کمبود کلسیم نشوند.

از روز دهم روزه طبی، روزی ۲ عدد لیموترش به برنامه شما اضافه می شود تا کمبود ویتامین «ث» برای بدن پیش نیاید. هر روز صبح و عصر آب یک عدد لیموترش با آب یا جای مخلوط کرده میل کنید. پوست لیمو را نیز در نصف لیوان آب خیس کرده و پس از چهار ساعت آن را میل کنید. همچنین می شود آب نصف پرتقال را گرفته و میل کرد. پوست یک عدد پرتقال را پس از شست و شو و خلال کردن، داخل یک لیوان آب به مدت ۴ ساعت خیسانده و پس از صاف کردن آن را در طول شبانه روز بتدریج میل کنید تا کمبود پتاسیم هم در بدن ایجاد نشود.

پس از قطع امساک، برنامه رژیم غذایی (برنامه دوگانه) به شرحی که در صفحات قبل گفته شد عملی است. صبح بین ساعت ۷ تا ۸ صبحانه و ساعت ۶ بعدازظهر ناهار و شام را میل کنید. بین ساعت ۷ صبح تا ۶ بعدازظهر به غیر از آب و جای و یک عدد سیب و خیار چیز دیگری میل نشود. رژیم دوگانه می تواند هم مانع افزایش وزن شما شود و نیز می تواند منجر به کاهش تدریجی وزن بدن شود، به شرطی که به جای نمک از ترشها استفاده شود. اگر روزی پس از صرف ناهار و شام در ساعت ۶ بعدازظهر، شما را برای صرف شام به مجلسی دعوت کردند، می توانید شام را بخورید، اما لازم است صبحانه روز بعد قطع شود. در هر صورت پس از اینکه با روزه طبی طولانی میزان وزن لازم را به دست آوردید و به وزن دلخواه رسیدید، نگهداری آن بسیار مهم است و از این رو سعی کنید مواد چاق کننده مصرف نشود. بهتر است بدانید که هر گرم نمک می تواند صد گرم وزن شما را اضافه

کند. شیربنیهای تر، کیک، رولت و نان خامه‌ای و همچنین برنج، ماکارونی، نخود، لوبیا، سیب‌زمینی آب‌پز، میوه‌های خیلی شیرین و مرباها موادی هستند که در افزایش وزن شما بسیار مؤثرند.

سعی کنید از سیب‌زمینی آب‌پز و ماکارونی اصلاً استفاده نکنید، حبوبات را کم مصرف کنید. میزان برنج ۱۰ قاشق بیشتر نشود. نان اگر خمیر (برشته نیست) و شور باشد وزن انسان بزودی افزایش خواهد یافت. سعی کنید نان سبوس‌دار و کم‌نمک مصرف کنید و اگر برشته نبود آن را روی شعله پخش‌کن گاز برشته کنید. هر وقت نشاسته نان از سفیدی به رنگ قهوه‌ای تبدیل شد، خاصیت چاق‌کنندگی خودش را از دست خواهد داد.

مصرف نان برشته به مقدار ۲ کف دست مانعی ندارد. اگر نان جو سبوس‌دار استفاده کنید خیلی بهتر است، چون اولاً دیر گرسنه می‌شوید و در ثانی جو نسبت به گندم لاغرکننده است. (به شرط اینکه نان جو کم‌نمک باشد و از یک کف دست تجاوز نکند).

چون در دوران روزه طبی تمام رسوبات بدن دفع می‌شود، سعی کنید از داروهای شیمیایی چاق‌کننده، مثل ایبوپروفن، ایندومتاسین و غیره دوری کنید؛ زیرا اینها باعث احتباس آب و نمک شده و شکم بزرگ می‌شود. سعی کنید پیش از غذا مقدار زیادی سالاد کاهو مصرف کنید. این نوع سالاد از موادی مانند کاهو، گوجه‌فرنگی، دو قاشق روغن زیتون، آبغوره یا سرکه سیب درختی تشکیل می‌شود. آبغوره و سرکه سیب درختی لاغرکننده هستند و از طرفی برای باز شدن رگهای قلب هم مفیدند. سعی کنید ظهرها که معمولاً غذای انسان برنج است پیش از صرف غذا از سالاد کاهو استفاده کنید و در حین غذا خوردن، به محض اینکه احساس سیری کردید، دست از غذا بکشید. چون با ۱۵ الی ۲۵ روز، روزه طبی گویی معده کوچک می‌شود و با خوردن ۸ قاشق برنج و کمی گوشت، احساس سیری و پُری معده به انسان

دست می‌دهد و این مطلب عیناً برای خودم تجربه شده است. هم‌چنین از موادی که کالری کمتری دارند استفاده کنید مانند سالاد کاهو یا انواع سبزیها. بعلاوه، استفاده از خیار و کدو نیز می‌تواند بسیار مفید واقع شود.

برنج چون چاق‌کننده است، سعی کنید همراه برنج یا زیره سیاه و یا سوپ جو مصرف کنید، چون جو به اندازه گندم چاق‌کننده نیست. خوردن نان جو سبوس‌دار باعث سیری عجیبی می‌شود و به دلیل سنگینی، اشتهای شما تحریک نمی‌گردد. اگر صبحانه شما شامل کره پاستوریزه یا شیر و یا پنیر بدون نمک باشد، آنها را با نان جو سبوس‌دار مصرف کنید که تا ساعت ۶ بعدازظهر گرسنه نشوید. برای اینکه با خوردن نان جو، دچار نفخ نشوید از مخلوط زیره سیاه و رازیانه که نیم‌کوب کرده‌اید به مقدار یک قاشق جای خوری استفاده کنید.

پس از آنکه رژیم طبی طولانی را به کار بستید، دستورات قطع امساک را هم کاملاً رعایت کنید. در غذاهای پختنی به جای استفاده از نمک از ترشپها استفاده کنید تا ذائقه شما به ترشی عادت کند. تا سرحد امکان از نمک استفاده نکنید و همان میزانی که نمک به طور طبیعی در گوشت، میوه، سبزی و نان جو وجود دارد برای شما کافی است.

حرکات ورزشی و نرمشی هر روز به مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت صبحها به طور ناشتا لازم است. مالش شکم و پهلوها، دویدن و دو درجا، روزانه ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت باعث خواهد شد که شما لاغری خودتان را حفظ کنید.

این مطلب مهم را نیز به خاطر داشته باشید که در روزهای روزه طبی؛ یعنی در روزهایی که اصلاً غذا نمی‌خورید و فقط از آب و جای استفاده می‌کنید، چنانچه آدامس بجوید، این آدامس خوردن برای بدن به منزله غذا خوردن است و در نتیجه کاهش وزن شما زیاد نخواهد بود. بنابراین یادتان

باشد که در دوران روژه طبی و به منظور لاغر شدن باید از جویدن آدامس خودداری کنید.

برای اینکه در دوران روژه طبی دهان شما بدبو نشود، پیش از شروع روژه با پزشک خودتان مشورت کنید تا چنانچه علایمی از سینوزیت مزمن در شما وجود دارد، به وسیله شست و شوی بینی با داروهای گیاهی، بتوانید هم سینوزیت مزمن خودتان را درمان کنید و هم از بوی بد دهان جلوگیری شود. نام این گیاهان و روش استفاده از آنها در بخش آخر جلد دوم کتاب به اطلاع خوانندگان عزیز خواهد رسید تا هم داروی گیاهی شست و شودهنده را بشناسند و هم روش استفاده از آنها را بدانند.

در زمان روژه طبی باید اشتها از روز سوم روژه قطع شود و چنانچه فرد روژه داری از روز چهارم اشتهایش قطع نشود خیلی سخت خواهد گذشت. در اینجا من از گیاهان کم کننده اشتها استفاده می کنم تا هر چه زودتر اشتهای فرد قطع شود. البته تعداد افرادی که اشتهای آنها از روز سوم قطع نمی شود، بسیار کم است و معمولاً ۹۰ درصد مردم عادی از روز سوم روژه طبی، اشتهای شان قطع می شود و خود من هم جزو کسانی بودم که از روز چهارم اشتهایی نداشتم.

از روز بیست و پنجم روژه طبی به بعد روزهای سختی است و اراده می خواهد تا هم تسلیم نفس خود نشود و هم دیگران او را از ادامه راه منصرف نکنند، زیرا معمولاً اطرافیان از نخوردن طولانی شما می ترسند و شما را تشویق به ترک امساک می کنند. ولی روژه طبی طولانی و بیش از ۲۵ روز برای شخصی که هدفش کاهش وزن و کم شدن اشتها باشد، لازم نیست و بیشتر برای افرادی اعمال می شود که بیماری خاصی دارند و این برعهده پزشک معالج است که دوران روژه داری را تعیین نماید، طبیعی است که از روز بیست و پنجم تا چهارم، دورانی است که بدن ضجر می کشد و بدن هر چه

بیشتر ضجر بکشد بهتر و کاملتر درمان می شود. همچنین در روزهای یاد شده فرد روژه دار قدری عصبی و حساس می شود. بنابراین لازم است اطرافیان او مراقب باشند تا از درگیریهایی لفظی با وی خودداری کنند و در ضمن از دم کرده های گیاهی مثل گل گاوزبان، و ... می توان استفاده کرد تا اعصاب فرد روژه دار آرامش یابد.

در صورتی که هر ۱۰ روز یک بار علایم حیاتی فرد روژه دار توسط پزشک کنترل شود، هیچ خطری متوجه شخص روژه دار نخواهد شد. در روش لاغر شدن به وسیله روژه طبی هر چه تعداد روزهای امساک بیشتر باشد لاغری پایدارتر خواهد بود. ذکر این نکته ضروری است که اگر هدف شما از روژه طبی فقط لاغر شدن است، بین ۱۵ تا ۲۵ روز بیشتر روژه طبی را ادامه ندهید، چون اگر روژه را به ۴۰ روز برسانید، آنقدر اشتهای شما زیاد می شود، که نمی توان جلوی آن را گرفت. اگر فقط بین ۱۵ تا ۲۵ روز، روژه طبی بگیرید، معده شما کوچک تر و جمع تر شده و پس از قطع امساک با چند لقمه غذای مختصر احساس سیری عجیبی می کنید.

اگر روژه طبی فوق را برای لاغر شدن انتخاب کنید، روش قطع روژه، به شرح زیر است:

روزهای اول و دوم و سوم قطع روژه صبحانه نخورید و فقط یک لیوان چای شیرین میل کنید و یک شیشه شیر و کمپوت روز اول قطع امساک را بین ساعت ۱۲ ظهر تا ۹ شب تقسیم کرده و با فاصله میل کنید.

روز دوم قطع امساک، صبحانه فقط یک لیوان چای شیرین، ظهر یک ملاقه سوپ جو و شب هم یک ملاقه سوپ جو، به اضافه شیر و کمپوت روز اول.

روز سوم قطع امساک، صبحانه چای شیرین، ظهر ۶ قاشق برنج با آب خورشت و یک ملاقه سوپ جو و شب فقط دو عدد سیب درختی یا یک

بشقاب سالاد کاهو با ترشی آبغوره.

با این روش فقط ظهرها گرسنه خواهید شد که آن هم با چند قاشق غذا احساس سیری عجیبی می‌کنید و صبح و شب احساس گرسنگی نخواهید کرد.

از کسانی که مطالب این کتاب را خوانده و پذیرفته‌اند، دعوت می‌کنم چند شرح حال را که در قسمت آخر این کتاب آمده است ملاحظه نمایند.

یک نمونه جالب از بیماری به نام آقای خلیل کشمیری را برایتان نقل می‌کنم: ایشان شرح حال خود را با خط خودش نوشته و پس از انجام آزمایشهای سرپایی از خون و ادرار، آن را تحویل داده تا در این کتاب چاپ شود. وی مبتلا به دیابت و ناراحتیهای معده و روده و ناراحتیهای کلیه بوده است. به طوری که کراتی نین ایشان روز به روز بالاتر می‌رفته تا به ۵/۶ رسیده است. پس از جراحیهای مختلف، پزشک معالج به ایشان اعلام می‌کند تا برای پایین آوردن کراتی نین خون باید خود را برای دیالیز<sup>۱</sup> آماده کند. (دیالیز دستگاهی است که کار آن شبیه به کار کلیه است و اوره و سموم اضافی خون را می‌گیرد و تصفیه می‌کند. کسانی که کلیه آنها معیوب است هفته‌ای یک بار یا بیشتر از این دستگاه استفاده می‌کنند.) وی پس از آنکه از راه و روش درمان طبیعی این جانب مطلع شد نزد من آمد و روزه طبی را آغاز کرد. از روز بیستم روزه طبی بسرعت کراتی نین خونش پایین آمد. (برگه‌های آزمایش نامبرده در بایگانی مطب موجود است.) مهمتر از همه اینکه از دیالیز معاف شد. این

۱. دیالیز (dialysis)، در واژه‌شناسی پزشکی آن را می‌توان کلیه مصنوعی خواند. با توجه به این اصل که انتشار گلبولهای محلول از خلال پرده نیمه تراوا - که از طرف غلیظتر به طرف رقیق‌تر انجام می‌شود - از این خاصیت در بیمارانی که دچار اختلال کلیه هستند، برای گرفتن موادی از خون که از راه ادرار دفع نشده‌اند، استفاده می‌شود. (پژوهشی در تاریخ پزشکی و درمان جهان از آغاز تا عصر حاضر، جلد دوم - بخش دوم، محمدتقی سرمدی، انتشارات سرمدی، تهران، ۱۳۷۸، صفحه ۴۰۸ و ۴۰۹)

نتیجه موجب دلگرمی و خوشحالی این جانب شد و نامبرده نیز اجازه داد آزمایشها در این کتاب به چاپ برسد. در هر صورت آقای کشمیری با دستورات این جانب روزه طبی طولانی را آغاز کرد و انسولین وی از روز سوم روزه طبی قطع شد و قند خونش نیز روز به روز پایین آمد و به حد طبیعی رسید.

نمونه دیگر: آقای علی سوری نیز برای تأمین سلامتی آینده خود و برای پاک شدن بدن از سموم و رسوبات بیماری‌زا، داوطلب روزه ۴۰ روزه شد. آزمایشهای وی هم در بایگانی مطب موجود است. میزان قند و چربی در تمام دوره روزه طبی تقریباً به طور ثابت باقی می‌ماند. برای کسانی که تری‌گیلسرید و یا کلسترول بالا دارند، بهتر است به جای خوردن داروهای شیمیایی ضد چربی، از روش روزه طبی استفاده کنند تا پس از ۱۵ روز تری‌گیلسرید، کلسترول و قند آنها به حد طبیعی برسد و از آن پس از غذاهایی که به آنها سفارش می‌کنم استفاده کنند.

همچنین کسانی که غلظت خون بالایی دارند و هر چه خون از آنها می‌گیرند، غلظت خون پایین نمی‌آید، اگر در ابتدای روزه طبی، یک واحد خون از آنها گرفته شده و در بین روزه طبی، از داروهای پایین‌آورنده غلظت خون، استفاده کنند، یک تعادل بسیار خوبی به غلظت خون این افراد می‌دهد و خون آنها روشن و شفاف می‌شود. کسانی که تنگی نفس، حساسیتهای فصلی و ظاهراً آسمهای دوره‌ای دارند اگر از روش روزه طبی استفاده کنند تنگی نفس آنها هر روز بهتر شده و دیگر نیازی به استفاده از اسپری نخواهد بود؛ البته این مطالب در فصل درمان بیماریها در جلد دوم ذکر خواهد شد. بعضی از بیماران لازم است که در دوران روزه طبی از داروهای گیاهی مخصوص به خود استفاده کنند تا بهبود بیماری سریعتر انجام پذیرد. آسامی داروهای گیاهی که برای میگرن، آسم، آگزماهای پوستی، پسوریازیس،

افزایش اسیدیتۀ معده و غیره لازم است، برای اطلاع خوانندگان در آخر جلد دوم کتاب درج خواهد شد. همچنین اسامی برخی از بیمارانی که با داروهای شیمیایی درمان نشده‌اند، اما با توفیق خداوند بزرگ و چهارده معصوم (ع) با روش روزه طبی و استفاده از داروهای گیاهی درمان گردیده‌اند، در این کتاب ذکر شده است. شما نیز می‌توانید برای اطمینان از صحت این روش، با افراد نامبرده تماس بگیرید و از نتیجه کار آنها مطلع شوید تا با دل و جان روزه طبی طولانی را بپذیرید و از بی خطر بودن آن اطمینان حاصل کنید. به شرط اینکه بافت چربی اضافی در بدن داشته باشید و تحت نظر پزشک معالج خودتان، روزه طبی طولانی را به انجام برسانید.

### چند نکته اساسی و آموزنده

در روش روزه طبی و استفاده از داروهای گیاهی به منظور لاغر شدن سریع، یادآوری نکات ذیل از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است:

اگر در روش لاغری سریع که دستور آن در صفحات قبل گفته شد، هر روز ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم کاهش وزن داشتید، دستورات را درست اجرا کرده‌اید. زیرا برای این مقدار کاهش وزن، انجام ورزشهای روزانه (صبح زود و عصر)، تنقیه صحیح، مالش شکم و پهلوها، لرزش شکم، دویدن درجا یا طناب زدن، دویدن در طول، میزان قند یا شکر مصرفی و میزان آب و چای مصرفی دخالت دارد. چنانچه در انجام موارد بالا، رعایت اصول نشود، کاهش وزن شما چشمگیر نخواهد بود، بخصوص این موضوع در مورد افرادی که ورزشکار هستند و یا قبلاً رژیمهای سخت داشته‌اند یا رژیمهای خام گیاه‌خواری را تجربه کرده‌اند صادق است، لذا:

- ۱- برای اینکه هر روز ۸۰۰ گرم تا یک کیلوگرم از وزن شما کاسته شود، ضمن اینکه شرایط روزه طبی را موبه‌مو انجام می‌دهید، باید ۳۰ دقیقه صبح زود و ۲۰ دقیقه در عصر، دویدن درجا یا دویدن در طول را فراموش نکنید،

بافت چربى جدار شکم و پهلوها را مرتباً با فشار و مالش و ضربه زدن روى آن تحريك كنيد تا هم وزن بيشترى كم كنيد و هم چربيهاى جدار شکم و اطراف روده ها و معده زودتر تحليل رفته و بيشترين وزن از شکم و پهلوها كاسته شود.

۲- تنقيه را درست انجام دهيد و بدانيد كه در هر بار تنقيه صحيح، شكم كار مى كند و روده ها تخليه مى گردند؛ درست مانند روز اول روزه طبى كه از نمك مسهل استفاده مى كنيد.

۳- ميزان آب و چاى مصرفى به مقدار ۸ ليوان در شبانه روز اجبارى است. كسانى كه وزن خيلى بالاى دارند چون ذخيره بافت چربى آنها در شكم و پهلوها و پشت شانها زياد است، از سوختن چربيهاى اضافى مقدارى آب آزاد مى شود و اين افراد تمايل زيادى به خوردن مايعات ندارند، لذا هر روزه خودتان را وزن كنيد و اگر مشاهده نموديد كه وزن شما در مقايسه با روز قبل زياد تغييرى نكرد، براى يك روز مصرف آب و چاى را به ۵ ليوان در شبانه روز كاهش دهيد و در آن روز تا مى توانيد از مصرف قند يا شكر خوددارى نماييد. چون ۱۸ حبه قند، ۵۴ گرم وزن دارد و هر ملكول گرم گلوکز (۱۸۰ گرم گلوکز) مى تواند ۶۸۶۰۰۰ كالرى كوچك انرژى آزاد نمايد. البته همان طورى كه گفته شد در روزهاى اول و دوم روزه طبى اشتها زياد است و فرد روزه دار ناچار است با خوردن چاى شيرين از شدت گرسنگى بكاهد و همان طور كه بارها خودم تجربه كرده ام، تا روز سوم كه اشتها قطع مى شود، مصرف ۱۸ حبه قند ضرورى است و از روز سوم روزه طبى مى توان مصرف قند يا شكر را محدود نمود.

كسانى كه به خوردن قند يا چاى شيرين علاقه اى ندارند مى توانند از آب يا چاى تلخ استفاده كنند و بدن مجبور خواهد شد قند مورد نياز سلولهاى مغز را از متابوليسم ليبيدها يعنى بافت چربى ذخيره شده به دست آورد ولى

اگر دچار سرگيجه شويد، با خوردن يك چاى شيرين، سرگيجه شما رفع خواهد شد.

۴- اگر خواستيد كاهش وزن شما بيشتر شود در بعضى از روزها دو بار عمل تنقيه را انجام دهيد.

۵- اگر از روز چهارم روزه طبى، اشتهاى شما قطع نشود (البته اين مورد استثنائى است و ۹۰٪ افرادى كه روزه طبى مى گيرند، از روز چهارم اشتهاى نخواهند داشت) مى توانيد از مجموعه گياهان داروبى كه اشتها را كم مى كنند استفاده كنيد.

اين داروهاى گياهى براى بدن ضررى ندارند و مثل چاى دم مى شوند و از روز چهارم تا پايان روز ششم روزه طبى مصرف مى شوند و اسامى آنها در جلد دوم كتاب ثبت خواهد شد.

۶- بعضى افراد وقتى رژيم مى گيرند و غذايى نمى خورند دچار لرزش دست و پا و سرگيجه و تشنج عصبى مى شوند، براى اين دسته از مردم هم مجموعه داروبى گياهى وجود دارد كه از روز اول تا روز پنجم روزه طبى مى توانند به صورت دم كردنى استفاده نمايند و اسامى آنها در جلد دوم كتاب خواهد آمد.

۷- افرادى كه بدن آنها نسبت به كاهش وزن مقاوم است و يا قبلاً رژيمهاى مختلف لاغرى را آزمائش كرده اند، بر طبق جدول وزن و زمان، در دوران روزه طبى لاغر نخواهند شد. اين افراد لازم است از داروهاى گياهى لاغر كننده استفاده كنند كه اسامى آنها برحسب درجه اهميت در جلد دوم كتاب ذكر خواهد شد.

۸- علت اينكه در روزهاى اول روزه طبى، كاهش وزن سريع است و سپس بتدرىج كندتر مى شود اين است:

در چند روزى كه بدن انسان غذا دريافت نمى كند احساس مى كند كه

برای روزها و ماهها می‌خواهد بی‌غذایی بکشد. لذا ذخیره چربی خود را جیره‌بندی می‌کند، درست مثل یک گروه کوهنورد یا دریانورد که به تعداد روزهای مأموریت آب و آذوقه کافی برمی‌دارند و اگر روزی دچار مشکل شوند که بازگشت آنها را به تأخیر بیاندازد، اولین اقدام مؤثری که انجام می‌شود، جیره‌بندی آب و غذا به تعداد روزهای احتمالی است تا افراد از گرسنگی و تشنگی هلاک نشوند. بدن انسان هم عیناً همین گونه رفتار می‌کند و جیره‌بندی بافت چربی به عنوان منبع تهیه آب و غذا مورد توجه نیروی درمان‌کننده طبیعی قرار می‌گیرد. نهایتاً بدن سعی می‌کند تا از هدر رفتن انرژی و کم شدن بافت چربی ذخیره‌ای جلوگیری نماید. این دو مسئله باعث عدم موفقیت در طرح لاغری می‌شوند و ممکن است کاهش وزن روزانه را از یک کیلو به ۴۰۰ گرم در روز کاهش دهد که این امر باعث دلسردی و گلابه فرد روزه‌دار می‌شود.

ذکر این نکته ضروری است که ما باید سد جیره‌بندی آب و بافت چربی را درهم بشکنیم. بنابراین اولاً باید میزان کالری مورد نیاز بدن را بالا ببریم (مثلاً با ورزش طولانی‌تر، دوییدن درجا، پیاده‌روی سریع). همچنین مصرف کالری را در بدن افزایش دهیم و بدن را مجبور نماییم تا انرژی بیشتری از دست بدهد. ثانیاً با کم کردن میزان قند و آب یا جای مصرفی به مدت یک روز و همچنین استفاده از گیاهان دارویی لاغرکننده جیره‌بندی بافت چربی بدن را به هم بریزیم تا کاهش وزن و لاغری سریعتر انجام گیرد.

### نکات مهم و خاص

اگر می‌خواهید بدنی سالم، شاداب و پوستی لطیف، زیبا و گلگون داشته باشید - اگر دوست دارید پوست شما بدون لک، یکنواخت، صاف و بدون چروک باشد - اگر علاقمند به ظرافت بدن و کوچکی شکم هستید، اجرای

راهنمایهای ذیل ضروری هستند:

۱- ابتدا با انجام روزه طبی و به مدت ۲۰ تا ۲۵ روز، حداکثر رسوبات زاید و کثافات اضافی بدن را دور بریزید. (البته به شرطی که بر طبق مباحث گذشته شرایط روزه طبی را داشته باشید).

۲- هر روز صبح ناشتا به مدت ۲۰ دقیقه ورزش سریع یا دوییدن در طول یا دوییدن درجا را انجام دهید. نمک غذای شما بعد از اتمام دوران روزه طبی خیلی کم باشد و به جای نمک از ترشیها مثل لیموترش تازه (نه آب لیموی کهنه)، آبغوره، لیمو عمانی و یا سرکه سیب درختی استفاده کنید. چون هم به جای نمک به غذای شما طعم می‌دهند و هم لاغرکننده هستند.

۳- از سبزیهای خوردنی تازه و سالاد کاهو و میوه‌هایی که خیلی شیرین نیستند استفاده کنید و در عوض مقدار غذاها را کاهش دهید. چون سبزی و میوه حاوی عناصر حیاتی و مواد معدنی زیادی هستند و این مواد در اغذیه پخته کمتر یافت می‌شوند.

۴- از روغن کره گوسفند یا روغن کره گاو به جای روغن نباتی استفاده کنید (روغن کره گوسفند را روغن کرمانشاهی یا روغن زرد می‌نامند) و حتی المقدور فقط برای سرخ کردنی‌ها از روغن نباتی استفاده کنید، چون روغن کره گوسفند به طور کامل در بدن می‌سوزد و برحسب تجربیات چندین ساله‌ای که دارم، مصرف روغن کره گوسفند باعث کاهش تری‌گلیسرید خون می‌شود و نسبت بین کلسترول و تری‌گلیسرید حالت دو کفه ترازو را دارد و با خوردن روزانه دو قاشق روغن کره حیوانی، در ازای بالا رفتن مقدار چربی کلسترول، تری‌گلیسرید خون به مقدار زیادی کاهش پیدا کرده و به میزان طبیعی خود می‌رسد.

علاوه بر این مصرف روغن کره حیوانی باعث جلوگیری از بیماری همه‌گیر آرتروز و دیسک کمر می‌شود. مخصوصاً شیر و ماست تازه و دست

نخورده و هفته‌ای دوبار گوشت گوسفند یا ماهی دریا توأم با ورزشهای منظم.  
۵- تخلیه روده‌ها باید روزی یک بار انجام گیرد و این کار با مصرف میوه و سبزی خام و نان سبوس‌دار عملی است.

۶- قسمت پرارزش برنج، شالی آن است و اگر مقداری شالی برنج را جداگانه جوشانده و آب آن را با برنج دم کنید به مراتب ارزش غذایی آن بیشتر خواهد بود و با خوردن سوپ جو و سالاد کاهو قبل و بعد از خوردن برنج خودتان را نیمه‌سیر کنید تا از میزان برنج مصرفی کاسته گردد.

۷- برای جلوگیری از برگشت چاقی هفته‌ای سه روز از داروهای گیاهی لاغرکننده استفاده کنید. در صورت عدم رعایت موارد فوق اگر وزن شما اضافه شود هر چه زودتر و به مدت ۱۰ روز، روزه طبی را تکرار و تجدید نمایید و مطمئن باشید که تکرار روزه طبی در دفعات بعد کاری بسیار ساده و آسان است.

۸- حتی المقدور از وسیله نقلیه، کمتر استفاده کنید و پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری را از یاد نبرید.

۹- خوابیدن در ساعات بامداد و به هنگام نماز صبح و طلوع خورشید برای بدن بسیار مضر و چاق‌کننده و کسالت‌آور است. تا آنجا که می‌توانید از زمان انجام فریضه نماز صبح تا طلوع خورشید در بستر نخوابید و در حال تحرک و یا بیداری باشید. چون علاوه بر اینها در ساعات بامداد و هنگام نماز صبح اشعه‌ها و انرژیهای مفید و حیرت‌انگیزی در فضا به وجود می‌آیند که از منافع آنها فقط خداوند بزرگ آگاه است. این اشعه‌ها و پرتوها باعث طراوت پوست و تندرستی جسم و روح انسان می‌شوند.

۱۰- سعی کنید از نظر عصبی، آرامش خود را حفظ کنید و اگر روزی اعصاب شما خیلی ناآرام شد می‌توانید با ۱۲ تا ۱۷ روز، روزه طبی و استفاده از جای اعصاب، ناراحتی روحی خویش را درمان کنید.

۱۱- دندانها و معده باید سالم باشند. (معده به فرمایش حضرت رسول (ص) خانه امراض است.) اگر ناراحتی معده اعم از ترشی زیاد معده، گاستریت و یا زخم معده و اثنی عشر دارید با گرفتن روزه طبی و استفاده از داروهای گیاهی مخصوص معده که در جلد دوم کتاب ثبت خواهد شد، معده خویش را درمان کنید تا بتوانید همه ساله فریضه روزه ماه مبارک رمضان را به جای آورید.

## نگاهی گذرا به مباحث جلد دوم کتاب

در جلد دوم این کتاب راجع به بیماریهای زیر و طرز درمان آنها با تلفیقی از گیاهان دارویی و مختصری داروهای شیمیایی و استفاده از روزه طبی کوتاه مدت و بلند مدت بحث و اظهار نظر شده است و از این قرارند:

- ۱- میگرن ۲- سردردهای عصبی ۳- کلیت (ورم روده) ۴- گاستریت (ورم معده) و زخم معده و اثنی عشر ۵- هموروئید ۶- نوعی از پولیپ ها، کیست ها و خالهای گوشتی ۷- ریزش موی سر و طاسی ۸- پلاک (ریزش مو در قسمتی از سر یا ریش یا ابرو) ۹- آرتریت (ورم مفاصل) غیر از آرتریت روماتوئید ۱۰- محدودیت حرکات در آرتروزها ۱۱- هیپرتانسیون ثانویه (پیدا شدن فشار خون نزد افرادی که قبلاً سابقه فشار خون نداشته اند) ۱۲- آسم (تنگ نفس) غیر ارثی و حساسیتهای فصلی ۱۳- پولیپ بینی و انحراف تیغه بینی و سینوزیت مزمن ۱۴- آگزماهای خشک و عفونی (سوداهای پوستی خشک و عفونی) ۱۵- بیماری پسوریازیس یا داء الصدف (یک نوع سودای پوستی بدمنظره و فلس دار است که در تمام دنیا درمانی ندارد)، البته موارد برگشت بعد از درمان زیاد دیده می شود ۱۶- سنگ کلیه و کلیه های سنگ ساز ۱۷-

آدنیت‌های غیراختصاصی (ورم غدد لنفاوی) ۱۸- ورم‌های آنزاک (تورم صورت، پشت دست‌ها و پاها و تقریباً تورم تمام بدن) با علل ناشناخته ۱۹- بعضی از اختلالات هورمونی ۲۰- ایجاد شرایط بهتر در مبتلایان به سرطان ۲۱- و غیره

بخش چهارم - شرح حال بیماران

### شرح حال بعضی از بیماران بهبود یافته

ابتدا در نظر داشتم بیماریهای فوق و روش درمان آنها را نیز در جلد اول کتاب بیاورم ولی به خاطر اینکه خواننده خسته نشود مباحث فوق را در جلد دوم کتاب بررسی خواهم نمود و برای حسن ختام جلد اول کتاب لازم دیدم شرح حال بیماران مختلفی را ذکر نمایم که با روش روزه طبی و گیاه درمانی بهبود کامل یافته‌اند.

شرح حالهایی که در ذیل ذکر می‌شود نمونه‌های مختلفی هستند که پس از طی دوره روزه طبی و گیاه درمانی بهبودی کامل پیدا کرده‌اند و من اسامی آنها را در دفاتر خود ثبت نموده‌ام. آدرس کامل و شماره تلفن آنها در نوشته‌های من ضبط شده تا چنانچه خوانندگان عزیز بیماری بخصوصی مد نظرشان باشد بتوانند با مؤلف کتاب تماس بگیرند و شماره تلفن بیمار مورد نظرشان را بگیرند تا قبل از شروع درمان از صحیح بودن راه درمان مطلع گردند.

امیدوارم این قدم کوچک باعث خشنودی خداوند بزرگ و حضرت امام

عصر (عج) و راحتی جسم و روح خسته بیماران عزیز گردد.

### شرح حال اول:

#### بیمار مبتلا به آرتروز، درد کمر، درد زانوها و افزایش وزن

خانم پ - رضایی، اهل و ساکن تهران، سن ۵۰ سال، وزن ۶۵ کیلوگرم،

تلفن محفوظ.

نامبرده روزی که مراجعه کرد، درد تمام بدن بخصوص دردهای آرتروز در مهره‌های گردن - دستها - کمر و زانوها داشت، به طوری که راه رفتن و استراحت برای وی غیرممکن شده بود و در همه حالت، درد داشت. از نظر روحی دچار افسردگی بود و پوست صورت چروک‌های بسیار زیادی داشت که توأم با لک نیز بود. در نگاه ظاهری به نظر ۶۵ ساله می‌رسید. نامبرده خودش تصمیم به روزه طبّی گرفته بود و وقتی او را وزن کردم ۱۵ کیلوگرم اضافه وزن داشت.

در معاینه بدن، مشکلی برای روزه گرفتن نداشت و برای آرام کردن اعصاب و کم کردن دردهای آرتروزی زانو، دست و کمر دو مجموعه از گیاهان دارویی را تجویز کردم که در ۵ روز اول روزه طبّی از آنها استفاده کند تا هم اعصاب و هم دردها آرام‌تر شوند.

روز دهم روزه طبّی، برای کنترل به مطب مراجعه کرد، در حالی که ۸ کیلو گرم وزن کم کرده بود و دردهای دست و کمر بکلی از بین رفته بود.

نامبرده چون وضع روحی و جسمی بسیار خوبی داشت سفارش کردم روزی دو عدد لیموترش تازه با آب یا چایی میل کند و روز بیستم مراجعه نماید. در ۱۰ روز دوم، ۵ کیلوگرم وزن کم شده بود و چون تصمیم داشت ۱۰ روز دیگر هم روزه طبّی بگیرد سفارش کردم روزی نصف بوته کاهو و دو عدد لیموترش تازه میل نماید و برای اینکه وزن خیلی کم نشود سفارش شد

که در طی روز به مدت دو ساعت هم آدامس بجود.

در هر صورت خانم پ - رضایی موفق شد و روزه طبّی ۴۰ روزه را به پایان رسانید و روز ۴۰، زبان کاملاً قرمز و پاک شده بود. ۱۲ روز بعد از قطع امساک، خانم رضایی مریض دیگری را برای درمان نزد من آورد. به محض مشاهده خانم رضایی دیدم تمام چروکهای پوست صورت صاف گشته و لک صورت هم پاک شده بود. با عجله گفتم: «خانم رضایی بدون اغراق ۱۵ سال جوان‌تر شده‌ای.» او تصدیق کرد و گفت: «هر کس که حالا مرا می‌بیند همین حرف را می‌زند.» من هم خیلی خوشحال شدم چون دردهای آرتروز هم تمام شده بود. سفارش نمودم تا انجام ورزشهای مربوط به آرتروز را فراموش نفرماید و از خانم پ - رضایی خواستم که اجازه بدهد تا شرح حال ایشان را در کتاب خود چاپ نمایم.

### شرح حال دوم:

#### بیمار مبتلا به پسوریازیس

خانم س. پور...، ۲۷ ساله، اهل مشهد، وزن ۷۵ کیلوگرم، تلفن محفوظ.

نوع بیماری پسوریازیس اکسفولیاتیو پوستی تمام بدن.

بیماری پسوریازیس همان گونه که در جلد دوم کتاب خواهد آمد به نام داء الصدف نیز خوانده می‌شود. این بیماری از دسته بیماریهای اسکوامو می‌باشد و یک نوع سودای پوستی بدمنظره است که در آن پوست بدن در نواحی مبتلا ورقه ورقه می‌شود (شبیه به صدف) و اگر پوسته‌های سطحی آن کنده شود خونریزی می‌کند.

این بیماری در تمام دنیا غیرقابل درمان بوده و علت ابتلای به آن ناشناخته باقی مانده است.

اکثر مبتلایان به این بیماری به علت بدمنظره شدن پوست بدن از شرکت

در محافل دسته جمعی پرهیز می کنند و از معاشرت با دیگران هراس دارند چون از نگاه دقیق و کنجکاو مردم خسته می شوند. لذا مبتلایان به این بیماری کم کم دچار افسردگی و یأس و گوشه گیری می شوند و حتی از ادامه تحصیل در دانشگاهها با وجود قبولی در کنکور منصرف می گردند.

طبق معمول این بیمار هم در کمال یأس و ناامیدی به من مراجعه کرد و پس از معاینه، درمان با داروهای گیاهی خوراکی، ضمادهای گیاهی موضعی و روزه طبی شروع گردید.

خوشبختانه وزن وی بیشتر از حد معمول بود و من فرصت کافی برای روزه طبی داشتم. دستورات روزه طبی به شرحی که در فصل مربوطه گفته شد آغاز گردید و لازم بود هر ۱۰ روز یک بار وی به من مراجعه و معاینه گردد.

داروهای گیاهی مثل جای دم می شود و هر روز مصرف می گردد که البته اسامی این داروها نیز در جلد دوم کتاب ذکر خواهد شد.

ضمادهای گیاهی موضعی را خودم درست می کنم و هر ۱۰ روز یک بار فرمول جدیدی را برحسب درصد بهبودی به کار می برم.

از روز ۱۷ روزه طبی ضایعات بدن شروع به کم شدن نمود و در روزهای آینده اثری از بیماری پسوریازیس برجای نماند، البته در مورد این بیمار در روز ۲۷ روزه طبی بکلی ضایعات برطرف شد منتهی برای اطمینان کامل از بهبودی، سفارش کردم که روزه طبی خودش را تا ۴۰ روز ادامه بدهد و در نتیجه خانم س. پور پوست طبیعی بدن خود را بازیافت و ما همگی شکر خداوند بزرگ را به جای آوردیم. در بیشتر اوقات، با وجود اینکه تمام علائم ظاهری بیماری پسوریازیس برطرف می شود، به دلیل نامعلوم پس از مدتی عود می کند، که در این زمینه باید تحقیق بشود.

در آخرین روزهایی که کتاب زیر چاپ بود، بیماری پسوریازیس بیمار

فوق الذکر عود کرد و بنا شد مجدداً روزه طبی را تکرار کنند.

### شرح حال سوم:

#### اگزمای عفونی پاشنه پا

خانم ت. کریمی، سن ۳۷ سال، اهل مشهد، وزن ۶۰ کیلوگرم، تلفن محفوظ.

۶ سال قبل به دلایل ناشناخته ای پاشنه و قوزک و ساق پاها شروع به خارش نمودند و به علت شدت جراحات و شست و شوی پا در حمام این ضایعات همه عفونی شده بودند و مرتباً ترشحات چرکین داشت. در مدت ۶ سال نامبرده هر ماه دوبار به پزشکان مختلف مراجعه کرده بود که سودی نداشت.

خانم کریمی ناامید و خسته از درمان پیش من آمد و چون وزن مساعدی داشت، دستورات روزه طبی و داروهای گیاهی خوراکی و محلولهای شست و شودهنده گیاهی تجویز شد که اسامی آنها در جلد دوم کتاب ثبت خواهد شد.

از روز ۱۲ روزه طبی، ضایعات پوستی شروع به پاک شدن نمود و در روز ۲۰ درمان فقط با ضایعات باقی مانده بود که آن هم عفونی نبود و فقط قرمزی و خارش داشت.

در روزهای بعد، روزه طبی ادامه یافت تا زمانی که تمام ضایعات پاک شد و چون وضع روحی وی در شروع درمان ناامید و خسته بود، از دم کرده های گیاهی به منظور تسکین اعصاب استفاده شد که اثرات بسیار سودمند در درمانش داشت.

لازم به توضیح است که بیشتر بیماران پوستی روحیه حساس و شکننده ای دارند و این روحیه سرعت درمان را کند می نماید و لازم است در

طی دروه درمان از داروهای گیاهی آرام‌بخش نیز استفاده شود و بعد از پاک شدن کامل ضایعه پوستی حدوداً تا دو ماه باید از درگیریهای اعصاب جلوگیری شود.

در روز ۲۷ روزه طبّی تمام ضایعات پاشنه و قوزک پا برطرف شد و اثری از ضایعات قبلی برجای نماند و هم‌اکنون که بیش از یک سال است از درمان کامل وی می‌گذرد گاهی برای معاینه و بررسی مجدد پیش من می‌آید و به لطف خداوند و ائمه اطهار (ع) ضایعات کاملاً خوب شده و هیچ‌گونه علائمی از برگشت بیماری دیده نمی‌شود.

#### شرح حال چهارم:

##### تورم مفصلی

آقای م. تنومند، ۴۵ ساله، وزن ۷۵ کیلوگرم، اهل و ساکن سمنان، تلفن محفوظ.

آقای تنومند در حالی که به کمک عصا راه می‌رفت وارد مطب من شد و ماجرای بیماری خویش را این‌گونه بیان داشت:

روحیه بسیار شاد و پرتحرکی داشتم و کارهای روزمره زندگی را با تندی و چالاکی انجام می‌دادم، تا اینکه در زمستان دچار سرماخوردگی شدم و تا مراجعه به پزشک چند روزی طول کشید. پس از مدتی دچار دردها و تورم مفصلی شدم، لذا به پزشک مراجعه کردم و آنها با تشخیص رماتیسم مفصلی حاد به من آمپول پنی سیلین و آسپرین و قرصهای ایبوپروفن (ibuprofen) داد. حدود یک هفته بعد تورم و درد مفصلی بکلی تمام شد و از بیماری مفصلی ظاهراً نجات پیدا کردم. طولی نکشید دچار درد معده و افزایش اسید معده شدم و سر دلم سنگین شد. لذا به پزشک داخلی مراجعه نمودم و او قرص سایمتیدین و شربت آنتی اسید و قرص کلونیدیم سی تجویز نمود و به

مدت ۱۵ روز رژیم مخصوص معده را به من پیشنهاد کرد. من هم طبق دستور پزشک داخلی از داروهای شیمیایی استفاده کرده و رژیم معده را رعایت نمودم و علائم بهبودی معده در من ظاهر شد.

تا یک ماه حال کاملاً خوب بود و از درد مفصلی و افزایش اسید معده و درد سر دل خبری نبود تا اینکه ادرارم بتدریج رنگ زرد تیره به خود گرفت و پاهایم سست و بی‌حال و اشتها هم به کلی قطع شد. لذا دوباره به پزشک داخلی مراجعه نمودم و نامبرده پس از معاینه، بیماری مرا یرقان یا زردی تشخیص داد و به مدت ۲۵ روز رژیم غذایی مخصوصی به من داد که باید غذای چرب و تخم‌مرغ و ادویه زیاد نخورم و قدری هم داروی شیمیایی و تقویتی تجویز نمود. پس از ۲۵ روز ادرارم رنگ طبیعی خود را بازیافت و علائم بی‌اشتهایی و سستی پاها برطرف گردید و احساس بهبودی کامل نمودم. لذا به ادامه کار روزمره تشویق شدم. اما طولی نکشید که بر اثر بی‌احتیاطی دچار سرماخوردگی و تب گردیدم و پس از مراجعه به پزشک داخلی مقداری آنتی‌بیوتیک و شربت ضدسرفه و قرصهای مسکن تجویز نمود. حدود ۶ روز بعد علائم سرماخوردگی از بین رفت ولی مجدداً درد زانوهایم شروع شد و پس از یک هفته هر دو زانوی پا بشدت متورم و دردناک گردید. در اینجا لازم دیدم به متخصص ارتوپدی مراجعه نمایم و ایشان پس از معاینه فرمودند زانوهایت آب آورده است و باید مایع داخل مفصلی زانوهایت را با سرنگ بکشد. من هم اجازه این کار را دادم و متخصص ارتوپدی از زانوهایم حدود ۳ سرنگ مایع زرد کم‌رنگی کشید و قرص ایبوپروفن و آمپول پنی سیلین و قرص آسپرین تجویز نمود. در اینجا یادم رفت به متخصص ارتوپدی بگویم که سابقه ناراحتی معده داشتم. لذا قرصهای تجویز شده را مصرف کردم و پس از ۶ روز دوباره معده‌ام درد گرفت و قرصهای مسکن و ایبوپروفن را قطع نمودم. ولی درد و تورم زانوهایم

مجدداً شروع شد و من به ناچار به پزشک اورتوپدی مراجعه کردم و ماجر را برای او گفتم و آمپول دیکلوفناک و شیاف ایندومتاسین برایم تجویز نمود ولی حتی با مصرف آمپول و شیاف هم معده‌ام درد می‌گرفت و ناچار این دو نوع دارو را هم قطع نمودم.

روز به روز بر درد و تورم زانوهایم افزوده می‌گشت به طوری که انجام کارهای روزمره برایم غیرممکن شد. چون راهی برای درمان بیماری خویش نیافتم بتدریج دچار افسردگی روحی و ناراحتیهای عصبی شدم و به تشویق یکی از دوستان به شما (دکتر محمد کمالی کاخکی) مراجعه نمودم تا شاید با استفاده از داروهای گیاهی بتوان این بیماری را درمان نمود و در نتیجه، از مصرف داروهای شیمیایی که باعث ناراحتی معده می‌گردد جلوگیری شود، حالا شما هستید و درمان این بیماری.

با شنیدن شرح حال بیمار او را وزن نمودم، خوشبختانه دیدم ۱۵ کیلوگرم اضافه وزن دارد و در معاینه هم متوجه شدم که آقای م. تنومند قادر به انجام روزه طبی می‌باشد. دستورات امساک و روزه طبی را برای او تشریح نمودم و برای مدت ۵ روز اول روزه طبی مقداری داروی گیاهی تجویز نمودم تا در ۵ روز اول روزه طبی این داروها را مثل چای دم کند و روز ۱۰ روزه طبی، هم برای کنترل درمان به مطب مراجعه نماید.

پس از ۱۰ روز که وی مراجعه نمود درد و تورم مفصل تمام شده بود و معده آقای تنومند هم هیچ‌گونه درد و عکس‌العملی نشان نداده بود. لذا تشخیص دادم که به مدت ۷ روز دیگر باید روزه طبی ادامه پیدا کند و مقداری نیز داروی گیاهی تجویز نمودم و سفارش شد که روزی ۲ عدد لیموترش تازه را بگیرد و آب آن را با چای و یا آب خوردن مخلوط نموده و میل نماید.

در پایان روز ۱۷ روزه طبی وی به مطب مراجعه نمود و علایم درد و تورم زانوها و حساسیت اپیگاستر یعنی سر معده وجود نداشت و سفارش نمودم

در روزهای آینده مواظب سرماخوردگی باشد و رژیم غذایی مخصوصی را به مدت یک ماه برایش تجویز نمودم.

هم‌اکنون که ۶ ماه از درمان بیماری آقای تنومند می‌گذرد وی هیچ‌گونه علایمی از برگشت درد و تورم زانو و درد معده ندارد و خوشحال و شادمان به کار روزمره خویش ادامه می‌دهد.

### شرح حال پنجم:

#### کیست تخمدان

خانم م. تدبیر، ۲۷ ساله، اهل تهران، وزن ۶۷ کیلوگرم، تلفن محفوظ. بیمار فوق با درد کشاله ران و هیپوکندر راست به من مراجعه کرده و اطلاع داشت که کیست تخمدان سمت راست دارد.

در معاینه و بررسی علایم حیاتی متوجه شدم که نامبرده می‌تواند برای رفع کیست از روزه طبی و داروهای گیاهی استفاده نماید و چون وزنش اضافه بود براحتی تصمیم به تجویز روزه طبی گرفتم و دستورات روزه طبی و مصرف داروهای گیاهی را به وی یادآوری نمودم.

داروهای گیاهی که برای رفع کیست تخمدان تجویز می‌شود یک فرمول ترکیبی بخصوصی است که شرح آن ان‌شاء‌الله در جلد دوم کتاب خواهد آمد.

به خانم تدبیر سفارش نمودم که در روز ۱۰ و یا ۱۱ روزه طبی برای کنترل علایم حیاتی و معاینه مراجعه نمایند و ایشان در ۵ روز اول روزه طبی قدری سردرد و گرگرفتگی و درد استخوان بویژه در ناحیه پشت و کمر و پهلوی راست داشت که بعضی از این علایم طبیعی بود و برای برخی دیگر لازم دیدم مقداری داروی گیاهی تجویز شود. خانم م. تدبیر دستورات دارویی و روش روزه طبی را دقیقاً اجرا نمود و روز ۱۱ جهت کنترل مراجعه کرد. درد

کشالهٔ ران کمتر شده بود و به خاطر کمبود ویتامین C سفارش کردم روزی ۲ عدد لیموترش تازه استفاده کند و دوباره برای کنترل روز ۲۰ یا ۲۱ روزهٔ طبی مراجعه نماید.

در روز ۲۲ روزهٔ طبی درد هیپوکندر راست و کشاله‌ران بکلی تمام شده بود و برای اطمینان از نتیجهٔ درمان سونوگرافی دادم و پس از انجام سونوگرافی و مشاهدهٔ نتیجهٔ آن با کمال خوشبختی دیدم کیست تخمدان برطرف شده است.

#### شرح حال ششم:

##### بیماری پسوریازیس

خانم ن. ر. جواهرخواه، ۲۷ ساله، اهل تهران، وزن ۷۶ کیلوگرم، تلفن محفوظ.

از سن ۸ سالگی، نامبرده به بیماری پوستی پسوریازیس از دستهٔ اکسفولیاتیو مبتلا شده، در تمام بدنش پخش شده بود.

این بیماری لجوج در ظرف ۴۰ روز، روزهٔ طبی و مصرف داروهای گیاهی بهبود می‌یابد و موارد زیادی هم مشاهده شده که بیماری پسوریازیس برگشت می‌کند. این جانب در تحقیقات و بررسیهایی که بر روی این بیماران درمان شده انجام داده‌ام علت اصلی برگشت بیماری را، شوکهای عصبی می‌دانم.

خانم ن. ر. جواهرخواه در سن ۱۷ سالگی برای درمان به کشور آلمان رفته و مدت ۲۱ روز در یکی از بیمارستانهای شهر هامبورگ آلمان بستری شده و پزشکان آنجا تشخیص داده‌اند که باید رادیوتراپی (radiotherapy) شود و آنها عمل اشعه‌درمانی را انجام داده‌اند و به مدت یک سال تمام بدن غیر از ناخن‌ها و پشت بیمار خوب شده است.

توضیح اینکه بیمار فوق تنها نمونه‌ای بود که ناخن‌ها هم گرفتار بیماری پسوریازیس شده بودند و مرتباً از ناخن‌ها چرک تراوش می‌کرد. خانم ن. ر. جواهرخواه به مطب من در مشهد مراجعه کرد و چون اضافه وزن داشت دستور روزهٔ طبی ۴۰ روزه را دادم و سفارش شد که اگر نتواند چهل روز را ادامه دهد در هر جا که نخواست با دستورات قطع امساک، روزه خود را قطع نماید و در فرصتی مناسب دوباره روزه را شروع نماید.

با توضیحی که گذشت خانم ن. ر. جواهرخواه روزهٔ طبی را آغاز کرد و ضمادهای گیاهی موضعی هم آماده نمودم تا به طور موضعی استفاده گردد و داروهای دم کردنی گیاهی را هم تجویز نمودم که مثل جایی دم شده و میل نماید.

اسامی داروهای گیاهی در جلد دوم کتاب خواهد آمد.

در مرحلهٔ اول چون نامبرده به روزهٔ طبی و استفاده از داروهای گیاهی آشنا نبود توانست روزهٔ طبی را به مدت ۴۰ روز ادامه بدهد و پس از گذشت ۲۳ روز از روزهٔ طبی، با این جانب تماس تلفنی گرفت و با دستورات توقف امساک، روزهٔ طبی را قطع نمود؛ علت آن را ضعف شدید و خستگی عصبی می‌دانست. من هم اصراری به روزهٔ طبی طولانی نداشتم، چون بیشتر بیماران در مرحلهٔ اول نمی‌توانند روزهٔ طبی طولانی را ادامه دهند.

در این ۲۳ روز که از روزهٔ طبی می‌گذشت حدود  $\frac{۲}{۳}$  علایم ظاهری پاک شد، ولی پس از قطع روزهٔ طبی و استفاده از غذاها مجدداً علایم بیماری برگشت نمود و ضایعات بهبود یافته یکی پس از دیگری شروع به ظاهر شدن نمودند.

پس از گذشت ۴۶ روز از روزه اول، دستور دادم دوباره روزهٔ طبی را شروع کند.

این کار عملی گردید و هر ۱۰ روز یک‌بار نیز ضماد گیاهی مخصوصی

درست می‌کردم و بیمار نیز کنترل می‌شد، تا اینکه چهل روز تمام شد و روزها از پماد کلوتازول موضعی استفاده می‌شد. خوشبختانه این بار بدون هیچ‌گونه مشکلی خانم ن. ر. جواهرخواه به روزهای آخر روزه طبی نزدیک می‌شد و در روز ۳۳ روزه طبی تمام علائم بیماری پسوریازیس برطرف گردید، غیر از ضایعات پشت و ضایعه ناخنها. چون در کشور آلمان بر روی ضایعات پشت و ناخنها بیشتر کار شده بود و اشعه بیشتری را این دو موضع دریافت کرده بودند، لذا درست تا ۴۰ روز، روزه طبی طول کشید تا ضایعات پشت و ناخنها همه پاک شدند.

#### شرح حال هفتم:

##### ورم روده یا کلیت

خانم م. عسکری‌زاده، اهل مشهد، وزن ۶۷ کیلوگرم، سن ۳۹ سال، تلفن محفوظ.

روزی که نامبرده مراجعه کرد، اظهار داشت ۱۵ سال است که به بیماری کلیت مبتلا می‌باشم و روزی ۲ الی ۳ بار حالت اسهالی دارم و با وجود اینکه میوه و سبزی خام نمی‌خورم و از شیر و تخم‌مرغ و غذاهای چرب پرهیز می‌کنم هیچ‌گاه اسهالم قطع نمی‌شود.

نامبرده مایوس از معالجات شیمیایی پیش من آمد و با ناباوری بیماری کلیت خویش را مطرح نمود. این جانب پس از معاینه و بررسی علائم حیاتی و اندازه‌گیری وزنش چون شرایط را مساعد برای روزه طبی یافتم دستورات روزه طبی و استفاده از داروهای گیاهی را تجویز نمودم و او هم چون کاملاً از درمان شیمیایی ناامید بود گفت: «هر دستوری که شما بدهید با کمال میل انجام خواهم داد ولی باورم نمی‌شود که بیماری ورم روده‌ام درمان شود.» من هم به وی قول دادم طی ۲۵ تا ۲۷ روز، روزه طبی کلاً درمان خواهد شد.

نامبرده شرایط روزه طبی را پذیرفت و ۲ فرمول گیاهی مخصوص برای کلیت تجویز شد و مقرر گردید برای کنترل علائم حیاتی و روزه طبی هر ۱۰ روز نزد من بیاید؛ او هم قبول کرد و در روز ۱۰ که مراجعه داشت اظهار نمود: ۷۵٪ علائم بیماری از بین رفته و درد و نفخ روده‌ها کاملاً تمام شده است. این جانب با وجودی که می‌دانستم خانم عسکری‌زاده مدت ۱۸ سال است حالت اسهالی دارد دستور داده بودم هر روز عمل تنقیه را انجام دهد و از روز ۱۰ روزه طبی روزی ۲ عدد لیموترش استفاده نماید و در روز ۱۷ روزه طبی بکلی علائم درد روده‌ای و نفخ برطرف شده بود و دستور قطع روزه را به او دادم و پس از آن سفارش نمودم برای احتیاط بیشتر به مدت یک ماه از غذاهای مخصوصی استفاده کند.

شرایط قطع روزه و امساک در فردی که کلیت دارد با افراد معمولی قدری متفاوت است و در فصل درمان کلیت در جلد دوم به اطلاع خواهد رسید.

#### شرح حال هشتم:

##### غده رحم (لیومیومای رحم)

خانم ص. غ. ساکن رشت، خیابان امام خمینی، وزن ۷۵ کیلوگرم، سن ۴۰ سال، تلفن محفوظ.

نامبرده یک سال قبل مبتلا به درد زیر دل و پرید نامرتب شده و چون با داروی شیمیایی نتیجه‌ای نگرفته در تاریخ ۷۷/۹/۱۹ در رادیولوژی و سونوگرافی آقای دکتر محمود خیابانی و آقای دکتر مسرور سونوگرافی رحم انجام داده است و در گزارش شماره ۱۸۵۴ تشخیص لیومیومای رحم در دیواره قدامی رحم داده‌اند.

داروها و روش درمانی نتیجه‌ای نداده است و تصمیم به حذف رحم گرفته‌اند که در این زمان توسط یکی از بیماران به مطب این جانب راهنمایی

شد. پس از معاینه چون بیمار وزن اضافی داشت دستور روزه طببی و تجویز داروهای گیاهی مربوطه را دادم و پس از گذشت ۲۵ روز از روزه طببی جهت کنترل مراجعه نمود. (لازم به توضیح است که در روز دهم و بیستم روزه طببی به مطب مراجعه نموده بود.) در سونوگرافی مجدد که در تاریخ ۷۸/۴/۲۸ در بیمارستان جوادالائمه از وی به عمل آمد اندازه رحم طبیعی بوده و اثری از غده رحم (لیومیوما رحم) باقی نمانده و بیمار سلامتی خود را بازیافته بود.

### شرح حال نهم:

#### تورم شدید پای چپ از زانو تا انگشتان

آقای علی محمودی، اهل مشهد، سن ۴۳ سال، وزن ۶۸ کیلوگرم، تلفن محفوظ.

نامبرده از یک سال و نیم قبل دچار تورم شدید پای چپ از زانو به پایین شده و این ورم در همه حال وجود داشته است و با گذاشتن پای چپ در سطحی بالاتر از بدن تورم پا از بین نمی‌رفت.

مصرف داروهای شیمیایی و داروهای دیورتیک (diuretic) یا ادرارآور به مقدار خیلی کم و به طور موقتی تورم پا را کاهش می‌داد که ماندگار نبود و با قطع داروی ادرارآور سرعت بر تورم پا اضافه می‌گشت، تا اینکه آقای محمودی برای معالجه نزد من آمد و دستورات روزه طببی و داروهای گیاهی مخصوص در پنج روز اول روزه تجویز شد. در نتیجه روزبه‌روز از شدت بیماری کاسته شد و در روز ۱۰ روزه طببی که نزد من آمد پا از تورم پا کاسته شده بود.

در روز بیستم روزه طببی که مجدداً معاینه شد از تورم پا اثر مختصری برجای مانده بود و در روز ۲۷ روزه طببی کلاً تورم پا از بین رفت و دستور قطع روزه داده شد.

### شرح حال دهم:

#### خالهای گوشتی بدن

دکتر محمد کمالی کاخکی (مؤلف کتاب)، وزن ۸۲ کیلوگرم، اهل مشهد، تلفن ۸۸۲۸۹۸.

از چند سال قبل تعدادی خال گوشتی در قسمتهای مختلف بدن نمایان گشت و یکی از آنها بسرعت بزرگ شد، ابتدا سیاهرنگ گردیده و ریشه پیدا کرد و سطح ظاهری آن شبیه به گل کلم شد و بخوبی می‌دانستم که این ضایعه یا سرطانی شده و یا در آینده‌ای نزدیک بدخیم خواهد شد.

چون فرصت بستری و جراحی نداشتم درصدد برآمدم تا با روزه طببی آن را برطرف سازم. زیرا در این مواقع درمان با داروی شیمیایی بی‌اثر است و علت پیدایش این خالهای گوشتی و بدخیم شدن آنها نیز نامعلوم است.

برنامه روزه طببی را آغاز نمودم؛ از روز ۱۱ روزه طببی خالهای گوشتی در تمام سطح بدن شروع به کوچک شدن نمودند و از حجم توده گوشتی سیاهرنگ پیکار کاسته شد. در روز ۱۸ روزه طببی، این توده گوشتی بزرگ و سیاهرنگ همچون نهالی که از ریشه کنده شود، حذف و رفع شد که اثر و جای آن هنوز باقی است و این هم یکی از معجزات روزه بود که عملاً با چشم خویش آن را مشاهده نمودم.

### شرح حال یازدهم:

#### میگرن<sup>۱</sup> یا درد نیمه‌سری

خانم م. وفایی، ساکن تهران، سن ۴۵ سال، وزن ۷۵ کیلوگرم، تلفن محفوظ.

۱. میگرن (migraine)، که نام عربی آن صداع است، شکلی از سردرد می‌باشد که به طور ضمنی اتفاق می‌افتد و عموماً فقط یک طرف سر دچار این درد می‌شود.

نامبرده از ۱۵ سال قبل مبتلا به میگرن شده و چون قدری کم خونی یا آنمی (anemia) داشت، شدت سردرد چند برابر می شد. ابتدا داروهای گیاهی ضد کم خونی و رژیم غذایی آهن دار تجویز شد تا علایم کم خونی برطرف گردید و چون وزنش زیاده تر از حد معمول بود و در معاینه شرایط لازم برای انجام روزه طبی را داشت، درمان با داروهای گیاهی و روزه طبی شروع گردید. در روز دهم روزه طبی برای کنترل مجدد پیش من آمد و با اضافه شدن ۲ عدد لیموترش تازه در روز سفارش نمودم تا روزه طبی را به تعداد روزهای مخصوص که برای درمان میگرن لازم است ادامه دهد. خانم م. وفایی دستورات را کاملاً انجام داد و بیماری میگرن وی بکلی درمان گردید و هم اکنون که ۶ ماه از درمان بیماری وی می گذرد اثری از بیماری میگرن برجای نمانده است.

### نامه ای از یک بیمار

آقای احمد کشمیری ۵۹ ساله اهل و ساکن مشهد شرح حال خودش را این گونه نوشته است:

در سال ۱۳۵۷ علایم بیماری قند (دیابت) از نوع بزرگسالان در من مشخص گردید و از آن پس در ابتدای شروع درمان روزی نصف قرص قند و بتدریج تا ۴ عدد قرص گلی بنکلامید مصرف می کردم. چون دیگر این تعداد قرص هم در پایین آوردن قند خون جواب نداد به ناچار با مشاوره پزشکان تزریق انسولین را شروع کردم و ابتدا ۱۰ واحد و سپس تا روزی ۴۰ واحد افزایش یافت. در سال ۱۳۶۵ مشخص گردید که به بیماری فشار خون هم مبتلا شده ام؛ این فشار در نوسان بود و به نسبت میزان فشار خون قرصهای متعدد ضد فشار خون را تجربه کردم تا اینکه توسط یکی از پزشکان متخصص داخلی جهت کاهش فشار خون در بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

بستری شدم. پس از مدتی بدون نتیجه از بیمارستان مرخص گردیدم و به تهران عزیمت کردم و به مطب یکی از بهترین پزشکان فوق تخصص کلیه به معالجه پرداختم. او وقتی که فشار خون مرا در مطب اندازه گرفت ۲۴ بود یعنی ماکزیمم ۲۴ و مینیمم ۱۰ بود.

به دنبال یک سری معالجات بالاخره با روزی ۹ عدد قرص کاپتوپریل ۵۰ میلی، روزی سه عدد پرازوسین ۵ میلی و روزی سه عدد قرص وراپامیل ۴۰ میلی، فشار خون نیز به حدود  $\frac{16}{9}$  کاهش پیدا کرد. این فشار خون تا همین اواخر ادامه داشت.

در سال ۱۳۶۵ به سکنه قلبی مبتلا گشتم و در بیمارستان امام رضا (ع) در مشهد بستری شدم و سپس در تهران و در کشور سوئیس آنژیوگرافی شدم که همگی حاکی از انسداد چندین رگ قلب بود.

در سال ۱۳۷۱ برای عمل جراحی قلب به خارج از کشور رفتیم و با تعویض (بای پس) چهار رگ به ایران برگشتم و در این هنگام علایم نارسایی کلیه هم شروع شد و با دفع پروتئین در ادرار و افزایش کراتینی نین در خون روبه روشدم.

در سال ۱۳۷۶ به چشم پزشک مراجعه کردم. او تشخیص داد که در ته چشم خونریزی شده است و به ناچار هر دو چشم لیزر گذاشته شد. با همه این مشکلات وضع و حالت کلیه ها بدتر از دیگر ارگانها بود، چون در آزمایشها، اوره و کراتینی نین مرتباً افزایش می یافت و دفع پروتئین در ادرار نیز اضافه می شد و اطباء اظهار می داشتند که حدود ۶۵٪ کار کلیه ها از بین رفته است. یک روز که در مطب یکی از پزشکان کلیه بودم روش معالجه آقای دکتر محمد کمالی کاخکی را یکی از بیماران به من توضیح داد و من به ناچار به وی مراجعه نمودم و روش روزه طبی (روزه آب و چای) را شروع کردم. مدت ۹ روز طبق دستور وی رفتار نمودم ولی چون او به مسافرت رفته

بود معالجات ناتمام ماند. در طول این ۹ روز که قرصی برای فشار خون مصرف نمی‌کردم و انسولین هم تزریق نمی‌شد فشار خون و قند خون هر دو متعادل بود. بعد از ۹ روز که مجدداً مانند گذشته غذا خوردم انتظار داشتم فشار خونم بالا برود ولی با کمال تعجب مشاهده کردم که بدون مصرف هیچ‌گونه قرصی فشار خونم حداکثر  $\frac{14}{8}$  می‌باشد ولی قند خونم با مصرف غذا بالا رفت و از ۵۹ به ۱۲۳ رسید.

چون نتیجه خوبی از این روزه ۹ روزه گرفته بودم دوباره به وی مراجعه کردم و فرمود دوره معالجه ۴۰ روز است که مجدداً از آغاز آن را شروع کردم. میزان اوره قبل از آب‌درمانی ۱۰۳ و ۲۰ روز بعد از آب‌درمانی به ۴۱ رسید.

اسید اوریک قبل از آب‌درمانی  $\frac{7}{3}$  و ۲۰ روز پس از روزه طبّی  $\frac{5}{5}$  شد. کلسترول قبل از آب‌درمانی ۳۶۰ و بعد از ۲۰ روز، روزه طبّی به ۲۴۴ رسید. تری‌گلیسرید قبل از آب‌درمانی ۴۵۰ و بعد از ۲۰ روز، روزه طبّی ۲۳۷ شد.

نکته مهم اینکه کراتینین قبل از آب‌درمانی  $\frac{5}{6}$  و بعد از ۲۰ روز، روزه طبّی به ۳ رسید.

عملاً همچنان که در آزمایشات ۲۰ روز بعد مشخص می‌گردد به طور معجزه‌آسایی تمام آزمایشات بهبودی یافته است. مقدار این بهبودی به حدی بود که موجب تعجب پزشک آزمایشگاه گردیده بود، به طوری که آنها شک کردند که شاید در آزمایشات اشتباهی رخ داده است. از این رو مجدداً از من خون گرفته و آزمایش کردند و صحت آزمایشات قبلی تأیید شد.

هم‌اکنون مدت ۳۰ روز است که از روزه طبّی می‌گذرد و بدون مصرف هیچ‌گونه قرص، فشار خونم  $\frac{14}{8}$  است و با وجودی که انسولین تزریق نمی‌کنم قند خونم نیز متعادل است.

چون آقای دکتر کمالی کاخکی کتابشان را زیر چاپ دارند متأسفانه مقدور نشد تا در پایان روزه طبّی و بعد از اینکه امساک شکسته شود نتیجه را بنویسم، در هر صورت این روش درمان برای من اثر بسیار مطلوبی داشته و امیدوارم نوشتن این موارد راهگشایی برای بیماران آینده باشد. توفیق آقای دکتر کمالی کاخکی را در راهی که در پیش دارد از خداوند متعال خواستارم.

با تقدیم احترام: احمد کشمیری

این آزمایشات در آزمایشگاه تخصصی باستور مشهد و زیر نظر آقایان دکتر قناعت و دکتر مهاجری انجام شده است. شماره و تاریخ آزمایش ۳۷۲۵ تاریخ ۷۷/۸/۹ و ۵۴۳۹ تاریخ ۷۷/۸/۲۵ می‌باشد که به نام آقای کشمیری به ثبت رسیده است.

دکتر محمد کمالی کاخکی

یکی از داوطلبان محترم روزه طبّی، حاجی آقا کلانکی اهل طالقان بود که با موفقیت روزه طبّی را در سن ۶۰ سالگی به انجام رساند و بیست روز بعد از قطع امساک ۴۰ روزه توسط چشم‌پزشک خودش آقای دکتر کوچکی معاینه شده و بنا به اظهار خود حاجی آقا کلانکی و چشم‌پزشک محترم دید چشم ایشان دو نمره قوی‌تر از زمان قبل از روزه طبّی شده است.

آدرس و تلفن حاجی آقا کلانکی در اختیار مؤلف کتاب است اگر خوانندگان عزیز خواستند می‌توانند به من تلفن بزنند تا آدرس وی را بگویم.

## شعری از یک دوست

در جوار منزل نگارنده شاعری از دیار شاعرپرور نیشابور زندگی می‌کند  
که از انجام کارهای مردمی و تحقیقات چندین ساله این جانب آگاهی دارد نام  
وی اباصلت عبدی است که دبیر ادبیات دبیرستانهای مشهد می‌باشد. نامبرده  
قطعه شعری زیبا به مناسبت پایان جلد اول کتاب روزه طبی سروده که در زیر  
ارایه می‌شود:

ای که هستی طالب حرف حساب

رمز صحت را بجو در این کتاب

رمز صحت روزه و پرهیز هست

روزه‌داران را سلامت نیز هست

روزه امر واجب پروردگار

پاک می‌سازد ز جسم و جان غبار

هست در همسایگی مان یک طیب

برده است از علم و ایمان بس نصیب

این طیب حاذق صاحب کمال

از سر اخلاص بنوشت این مقال

بس تجاربها نموده سالها

هست طیب سنتی شهر ما

چون خدا هست خالق درمان و درد

اتکا بر غیر حق عاقل نکرد

این طیبیم اتکایش بر خداست

هم به درد و هم به درمان آشناست

رازها در سینه‌اش پرورده است

در طبابت علم نوآورده است

آب‌درمان شیوه‌ای از فکر اوست

اهل منطق را چنین بینش نکوست

«عبدی» چون اهل دل و تحقیق هست

گفته‌هایش مایه تشویق هست

تقدیم به دوست و همسایه

جناب آقای دکتر محمد کمالی کاخکی

اباصلت عبدی:

دبیر و سراینده کتاب «از دیار نیشابور»

## مؤسسه خیریه حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها

صدها فرشته بوسه بر آن دست می زنند  
کز کار خلق یک گره بسته واکنند

انسانهای نیکوکار و نوع دوستی که جهت انجام نیات خیر خود در جستجوی کانونی الهی - انسانی مطمئن هستند، مؤسسه خیریه حضرت فاطمه زهرا (س) مرکزی سرشار از استحقاق است. لذا مشارکت مستمر شما هموطنان نیکوکار و انسان دوست می تواند در بهبود زندگی و آرایه آینده ای بهتر و موفقتر برای ایتمافراد تحت پوشش این مؤسسه نقش بسزایی داشته باشد.

دفتر مرکزی: تهران - میدان نیاوران - خیابان شهید باهنر - پلاک ۴۱۹؛ تلفن: ۲۲۹۰۸۴۸ دورنویس: ۲۲۹۰۸۴۹

مرکز پذیرش و ارائه خدمات: تهران - خیابان قیام - خیابان ری - کوچه شهید صادقی - پلاک ۴۷؛ تلفن: ۳۵۳۸۲۶ - ۳۵۶۹۶۸

دفتر شهرک قدس: تهران - شهرک قدس، فاز ۶ - خیابان گل افشان جنوبی - مجتمع تجاری نصر ۶ - پلاک ۱۰؛ تلفن: ۸۰۹۱۸۲۴؛ تلفن کیوسک: ۸۰۸۸۰۸۰

دفتر شهید عراقی: تهران - خیابان رسالت - خیابان شهید عراقی شمالی؛ تلفن: ۲۵۲۵۲۰۳

حسابجاری: ۳۲۵۵ بانک ملی، شعبه نیاوران؛ ۳۵۳۵ بانک ملت، شعبه تجریش

کتابهای در دست نشر انتشارات سرمدی:

۱. روزه طبی، جلد دوم

نوشته: دکتر محمد کمالی کاخکی

۲. فرار از دوست

نوشته: دکتر محمد کمالی کاخکی

۳. «پژوهشی در تاریخ پزشکی و درمان جهان از آغاز تا عصر حاضر - اروپا، جلد سوم (کتاب چهارم)

نوشته: محمدتقی سرمدی

۴. «پژوهشی در تاریخ پزشکی و درمان جهان از آغاز تا عصر حاضر - آمریکا و سایر قاره ها، جلد چهارم (کتاب پنجم)

نوشته: محمدتقی سرمدی



اداره کل کتابخانه مرکزی و مرکز اسناد آستان قدس رضوی

### برگ استرداد

لطفاً کتاب امانتی را در تاریخ ثبت شده ذیل اعاده فرمائید

|            |       |      |
|------------|-------|------|
| تاریخ      | شماره | ردیف |
| ۱۳۸۵/۰۶/۰۱ | ۸۱۵۰۲ | ۱    |
| ۱۳۸۵/۰۶/۰۱ | ۸۱۵۰۳ | ۲    |
| ۱۳۸۵/۰۶/۰۱ | ۸۱۵۰۴ | ۳    |
|            |       |      |
|            |       |      |

مرکز بخش جلد اول

روزنامه طبیبی

مشهد، تلفن : ۸۸۲۸۹۸

مرکز بخش جلد اول

روزنامه طبیبی

انتشارات سرمدی

تهران : خیابان ولی عصر ، مقابل پارک ملت ، برج سایه

تلفن : ۲۰۵۵۸۹۰ - ۲۰۵۵۹۱۰ - ۲۰۴۵۸۸۶ ، فاکس : ۲۰۴۸۵۳۵

و

۳۷۹۶۷۲۳