

# درمان طبیعی بیماریهای گوارشی

نوشتهٔ آندره پاسبک

استاد رشتهٔ طبیعی درمانی  
در دانشکدهٔ پزشکی پاریس

ترجمهٔ ساعد زمان



اعشارت ققنوس

این کتاب ترجمه‌ای است از:

*Traitements Naturels des Troubles Digestifs*

Dr. André Passebecq

Editions Dangles

Passebecq, Andre

پاسبک، آندره

درمان طبیعی بیماریهای گوارشی / نوشته آندره پاسبک؛ ترجمه ساعد زمان. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۲.

۲۷۶ ص: مصور. - (مجموعه کتابهای بهداشت طبیعی)

ISBN: 964-311-037-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار)

Traitements naturels des troubles digestifs.

عنوان به فرانسه:

۱. درمان طبیعی. ۲. گوارش - اندامها - بیماریها. الف. زمان، ساعد، ۱۳۳۴-۱۳۷۲، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۵/۵۳۵

RZ ۴۴۰/۲۴۲

۱۳۷۲

\*۱۰۱۹-۷۲م\*

کتابخانه ملی ایران

انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شماره ۲۱۵، تلفن ۶۴۰۸۶۴۰

\* \* \*

آندره پاسبک

درمان طبیعی بیماریهای گوارشی

ترجمه ساعد زمان

چاپ پنجم

۱۱۰۰ نسخه

۱۳۸۴

چاپ پژمان

همه حقوق محفوظ است

شابک: ۰-۰۳۷-۳۱۱-۹۶۴

ISBN: 964-311-037-0

Printed in Iran

## سخن ناشر

مدتی است استفاده از روشهای مختلف درمان طبیعی به دلیل گسترش آگاهیها از نقش طبیعت در زندگی انسان، در اکثر کشورهای پیشرفته معمول شده و گستره آن حتی محیط علمی و دانشگاهی را نیز در بر گرفته است. تا آنجا که در بعضی از دانشکده‌های پزشکی، درمان طبیعی به عنوان شاخه‌ای از این علم تدریس می‌شود.

بنابراین باتوجه به این رشد سریع و کمبود منابع و آگاهیهای لازم در کشورمان، بر آن شدیم تا با چاپ آثاری در این زمینه ضمن انتشار آخرین دانسته‌های پزشکی خدمتی ناچیز به جامعه شریف پزشکان و مردم هوشیار و متعهد کشور کرده باشیم، امید که مطرح شدن مسائل پیشنهادی روش درمان طبیعی گامی - هرچند ناچیز - در راه آگاهی هرچه بیشتر و وسیعتر دانش پژوهان ایرانی باشد. روشی که از آخرین یافته‌ها در مورد عوامل سودمند و یا زیانبخش سلامتی انسان امروزی است. البته در این مجموعه ما درصدد داوری در مورد کارایی و میزان تأثیر درمانهای پیشنهاد شده توسط نویسندگان کتابها برنیامده‌ایم و آنرا به ذهن بیدار خوانندگان می‌سپاریم. نکته قابل ذکر دیگر اینکه به هر حال کلیه راه‌های پیشنهادی متدرج در این کتابها باید با مشورت پزشک و یا پژوهشگران این علم انجام گیرد، تا هرگونه خطر احتمالی و پیش‌بینی نشده از بین برود.

در هر حال امیدواریم که مطالعه این سری از کتابها برای همگان سودمند و نمربخش باشد و باعث افزایش سطح بهداشت در جامعه و پیشگیری و درمان هرگونه بیماری بدون استفاده از داروهای شیمیایی (با توجه به عواقب جنبی آنها) شود. در فرجام این سخن از همه اشخاص متعهد و آگاه نسبت به این امور تقاضا داریم که نظریات و پیشنهادهای اصلاحی خود را جهت بهبود هرچه بهتر این مجموعه به نشانی ناشر ارسال دارند.

با سپاس - انتشارات ققنوس

## سخنی درباره مؤلف

آندره پاسبک در فرانسه و بسیاری از کشورهای دیگر نظیر کانادا، بلژیک، سوئیس، انگلستان، ایتالیا، اسپانیا، پرتغال و غیره به عنوان یکی از پیشگامان بسیار فعال روشهای طبیعی برای سلامتی شناخته شده است.

او آگاهی زیاد و دقیقی از مسائل و مشکلات فیزیولوژیکی و روانی در مقاطع مختلف زندگی خود پیدا کرده است. وی در سن سی سالگی به علت ابتلا به بیماریهای زخم معده، روماتیسم مفصلی حاد، آریتمی قلبی، ناراحتیهای پوستی و غیره، از شغل خویش دست کشید. خوشبختانه در سرراه خود با پژوهشگرانی برخورد کرد که با راهنماییهای آنها توانست با اطمینان خاطر در میدان وسیع و گسترده روشهای اورتوبیولوژیکی، تحولات خویش را دنبال نماید.

آندره پاسبک دارای درجه دکترا در علوم پزشکی و روانشناسی، دیپلم در درمان طبیعی، فیزیوتراپی، درمان بیماریهای استخوان، ترمیم و بازسازی بینایی (روش بتس) است. او همچنین دارای درجه دیپلم از سازمان علمی کار (عامل انسانی)، گرافولوژی و غیره است. وی در تأسیس مؤسسه زندگی و عمل (درفرانسه) مشارکت داشته است که دوره‌های آن در آکادمی نیس و همچنین مؤسسه روحی - جسمی طبیعی در لوزان (سوئیس) آموزش داده می‌شوند. مؤسسه زندگی و عمل، آموزش بسیاری از مردم (از همه طبقات حرفه‌ای و اجتماعی) را از طریق دوره‌های مکاتبه‌ای، عملی، سمینارهای گروهی، کنگره‌ها و غیره به عهده دارد. گروهی از همکاران فعال و متخصصان با سابقه وی نیز کارهای این مؤسسه و گروههای منطقه‌ای و انتشارات را اداره می‌کنند.

همه کتابهایی که این نویسنده به تنهایی و یا با همکاری دیگران می‌نویسد، نتیجه تجربه‌های وسیع، دشوار و پربار اوست.

## فهرست

۱۵	.....	مقدمه دکتر فجان
۲۱	.....	مقدمه نویسنده

### بخش اول : اصول پایه ای درمان طبیعی

۲۹	.....	فصل اول : هضم و تحلیل بردن
۲۹	.....	۱. ترکیب مواد غذایی
۳۰	.....	الف. پروتیدها (ازت دار)
۳۰	.....	ب. گلوسیدها
۳۱	.....	ج. لیپیدها (چربیها)
۳۱	.....	د. مواد معدنی وسایر عناصر
۳۱	.....	ه. ویتامینها
۳۲	.....	و. آنزیمها
۳۲	.....	ز. آب
۳۲	.....	ح. هوا و خورشید
۳۲	.....	۲. آناتومی دستگاه گوارش
۳۳	.....	۳. هضم کردن و جذب نمودن
۳۳	.....	الف. مکانیسم عمل هضم
۳۶	.....	ب. پیشروی مواد غذایی

- ج. عمل هضم در معده ..... ۳۷
- د. عوامل مثبت و منفی ..... ۳۷
- ه. هضم روده ای ..... ۳۸
- و. تبدیلاتی که مواد غذایی در جریان گوارش خود متحمل می شوند ..... ۳۹
- ز. گرسنگی و اشتها ..... ۴۰
۴. بیماریهای گوارشی: علل عمومی آنها ..... ۴۲
۵. نکات مهمی که باید به خاطر بسپارید ..... ۴۳
۶. آیا کالریهای خیالی هستند؟ ..... ۴۵
۷. قندهای سریع یا کند ..... ۴۶
- الف. گلوکسیدهای ساده و پیچیده ..... ۴۶
- ب. قندهای سریع و قندهای کند ..... ۴۷
- ج. عواقب مصرف این قندها ..... ۴۸
- د. قند و بیماری دیابت ..... ۴۸
- ه. چه موادی را باید برای مصرف انتخاب و یا حذف کرد؟ ..... ۴۹
- فصل دوم: بیماریهای گوارشی** ..... ۵۱
۱. انواع مختلف بیماریهای گوارشی ..... ۵۱
۲. ریشه ها و تحولات بیماریهای گوارشی ..... ۵۲
- الف. مشکل بسیار زود آغاز می شود ..... ۵۳
- ب. علائم اخطار دهنده ..... ۵۴
- ج. نزله ..... ۵۵
- د. علائم این بیماری ..... ۵۸
- ه. زخم ..... ۶۰
- و. چسبندگی و تنگ شدن مجاری ..... ۶۱
- ز. غدد و سرطان ..... ۶۲

- ح. ضرورت تصحیح علل به وجود آورنده ..... ۶۴
۳. اطلاعات روان تنی در مورد ناراحتیهای گوارشی ..... ۶۵
- الف. ناراحتیهای گوارشی که به آنها عملی گفته می شود ..... ۶۵
- ب. زبان اعضاء ..... ۶۶
- ج. مشکلات و ناراحتیهای معده ای ..... ۶۷
- د. مشکلات روده ای ..... ۶۸
- هـ. کثرت ناراحتیهای عملی لوله گوارش ..... ۷۰
- و. ناراحتیهای گوارشی مزمن ..... ۷۰
- ز. افسردگی روحی همراه با ناراحتیهای گوارشی ..... ۷۱
- ح. زخم روده بزرگ و محرومیت عاطفی ..... ۷۲
- ط. زخم گوارشی ..... ۷۲
- ی. ناراحتیهای کبدی ..... ۷۳
- فصل سوم: طب و روش درمانی آنتی بیولوژیک ..... ۷۷
۱. خطرات درمانهای طبی و عملهای جراحی ..... ۷۷
۲. از میان دشمنان بزرگ سلامتی گوارشی ..... ۸۳
- الف. اسپرین ..... ۸۴
- ب. کورتیکوئیدها ..... ۸۵
- ج. ضد تورمهای غیر استروئیدی ..... ۸۵
- د. مضر بودن دخانیات ..... ۸۶
- هـ. الکل و مجرای گوارشی ..... ۸۷
- و. قرصهای ضد بارداری ..... ۸۸
- ز. آب و بیماریهایی در رابطه با آلودگی ..... ۸۹
۳. علل سرطانیها ..... ۸۹
- الف. عوامل تعیین کننده ..... ۸۹

- ب. افزودنیهای سرطانزا و رژیم غذایی ..... ۹۱
- فصل چهارم: صلح درمانی ..... ۹۳
۱. کی و چرا؟ ..... ۹۳
- الف. زمینه شخصی بیماران ..... ۹۴
- ب. مصرف دارو ..... ۹۴
۲. علائم امتناع ..... ۹۷
۳. آلرژیها ..... ۹۷
- الف. مثال اول ..... ۹۸
- ب. مثال دوم ..... ۹۹
۴. روشهای درمان طبیعی ..... ۱۰۰
- فصل پنجم: تغذیه سالم ..... ۱۰۳
۱. فرمول ۶۰/۲۰/۲۰ ..... ۱۰۳
- الف. ترکیبات رژیم غذایی معمول ..... ۱۰۳
- ب. تقسیم بندی آنها ..... ۱۰۴
۲. علائم زیاده روی یا کمبود ..... ۱۰۶
- الف. در مورد مواد نشاسته ای و قندی ..... ۱۰۶
- ب. در رابطه با پروتئیدها (مواد ازت دار) ..... ۱۰۶
- ج. در مورد میوه ها و سبزیجات ..... ۱۰۷
۳. تغذیه عادی ..... ۱۰۷
۴. توصیه های مهم ..... ۱۱۰
۵. مکملهای غذایی و تأمین مواد معدنی مورد نیاز بدن ..... ۱۱۱
۶. چند توصیه برای تهیه مواد غذایی ..... ۱۱۳
۷. تغذیه در دوران حضور بیماریها ..... ۱۱۶



۸. روزه ..... ۱۱۶
- الف. روزه کوتاه مدت ۱ تا ۴ روزه ..... ۱۱۶
- ب. تغذیه مجدد پس از روزه کوتاه ..... ۱۱۸
۹. رژیم «حذفی» یا سم زدایی ..... ۱۱۸
۱۰. تدابیر خاص ..... ۱۲۱
۱۱. سلامتی عمومی و باکتریهای روده ای ..... ۱۲۲
- الف. میکروبهای مفید ..... ۱۲۲
- ب. صد هزار میلیارد باکتری ..... ۱۲۳
- ج. نقش فلور در لوله گوارشی ..... ۱۲۳
- د. اهمیت اختلالاتی که در میکروفلور به وجود می آید ..... ۱۲۴
- هـ. فلور روده: آینه سلامتی ..... ۱۲۶
- و. چگونه می توان میکروفلور روده را ترمیم و بازسازی نمود؟ ... ۱۲۷
- ز. استراحت و آرامش احساسی ..... ۱۲۸
- ح. حفظ و نگهداری سلامتی فلور ..... ۱۲۸
۱۲. فیبرهای گیاهی و سرطان ..... ۱۲۹

### بخش دوم: مطالعه تشریحی ناراحتیهای گوارشی

- الف. بیماریهای دهان ..... ۱۳۵
۱. التهاب حاد مخاط دهانی ..... ۱۳۵
۲. التهاب همراه با زخم مخاط دهانی ..... ۱۳۶
۳. ورم زبان و پوسته پوسته شدن حاشیه های آن ..... ۱۳۸
- ب. بیماریهای غدد بزاقی ..... ۱۴۰
۱. ترشح بیش از حد بزاق ..... ۱۴۰
۲. خشکی دهان ..... ۱۴۱
۳. ورم غدد بزاقی ..... ۱۴۲

- ج. بیماریهای گلوولوزتین ..... ۱۴۴
- د. بیماریهای مری ..... ۱۴۷
۱. ورم حاد مری ..... ۱۴۷
۲. انقباضات مری ..... ۱۴۹
- ه. بیماریهای معده ..... ۱۵۰
۱. التهاب حاد معده ..... ۱۵۰
۲. التهاب مزمن معده ..... ۱۵۲
۳. انبساط معده ..... ۱۵۵
۴. زخم معده ..... ۱۵۹
۵. سرطان معده ..... ۱۶۶
۶. خونریزی معده (هماتمز) ..... ۱۶۹
۷. اختلالات گوارشی عصبی ..... ۱۷۲
۸. افتادگی معده ..... ۱۷۶
۹. ناراحتی فتق دیافراگم ..... ۱۸۹
- و. بیماریهای روده ..... ۱۹۲
۱. افتادگی روده ..... ۱۹۲
۲. بیوست ..... ۱۹۲
۳. اسهال ..... ۲۱۱
۴. اسهال حاد کودکان ..... ۲۱۵
۵. ایجاد کولیتهای چندغشایی پس از درمان توسط آنتی بیوتیکها ..... ۲۱۷
۶. التهاب روده باریک و کولون وزخمهای نکروزی نوزاد ..... ۲۲۰
۷. بیماری روده ای ..... ۲۲۲
۸. ورم تهی روده ..... ۲۲۴
۹. زکیت ..... ۲۲۶
۱۰. انسداد روده ای ..... ۲۲۷

- ۲۲۹ ..... ۱۱. سرطان روده بزرگ
- ۲۳۲ ..... ۱۲. مسمومیت به وسیله استافیلوکوک
- ۲۳۳ ..... ۱۳. پارازیت‌های روده‌ای
- ۲۴۲ ..... ز. بیماری‌های لوزالمعده
- ۲۴۴ ..... ح. بیماری‌های کبد
- ۲۴۴ ..... ۱. یرقان
- ۲۴۷ ..... ۲. یرقان در نوزادان
- ۲۴۸ ..... ۳. کم‌خونی کبد
- ۲۵۱ ..... ۴. سنگ صفرا
- ۲۵۷ ..... ۵. سیروز کبدی
- ۲۶۰ ..... ۶. هپاتیت ویروسی
- ۲۶۷ ..... پیوست: پیش‌آگهی در رابطه با بیماری‌های گوارشی

## پیشگفتار

«در دوران سنت گرایی و خرافه پرستی، میل به افکار علمی ممکن است یک جریان ضد اجتماعی تلقی شود. ولی علم بدون انتقاد نیز غیر قابل قبول است و تنها راه حل برای دستیابی به واقع بینی علمی سوال کردن است، نه قبول کردن.»

(روزنامهٔ جامعهٔ پزشکی آمریکا،  
نوامبر ۱۹۶۳)

«اگر انسان هر چه زودتر از خود واکنش نشان ندهد بصورت موش آزمایشگاهی در می آید. آیا امروزه او از داوطلبینی (اغلب از زندانیان یا محکومین به مرگ) برای آزمایش ویروس کوریزا یا سلولهای سرطانی و بیماران ناامیدی که تن به پیوند اعضا می دهند و افرادی که داوطلب می شوند تا بیهوده عضوهایشان را قطع کنند، استفاده نمی کند؟ متأسفانه مدتی است که تجربه و آزمایش بر روی

انسانها از اردوگاههای نازی به بیمارستانها رفته  
است.»

(پروفسور ای. پی. لوسوارن -  
دانشکده پزشکی و جراحی نانت -  
صاحب کرسی شیمی داروسازی)

«بزرگترین کاری که یک انسان قادر به انجام  
آن است دیدن چیزی و گفتن آنچه که دیده است  
می باشد.»

(جان روسکین)

«دروغ یعنی سکوت کردن و بدترین عمل  
همانا هیچ نگفتن است.»

(هنری باربوس)

## مقدمه

رقابت آزادانه‌ای که باید در میان روشهای مختلف طبی وجود داشته باشد تنها تضمین برای ایجاد گرگونی در روش سلامتی ما بشمار می‌رود. ولی متأسفانه این دیدگاه با واقعیت‌های امروزه تطابقی ندارد. سیاست محافظه کارانه طب کلاسیک سعی دارد تا طب طبیعی را (که انسانی تر است) فدای پزشکی تحت کنترل قوانین اقتصادی و سود مادی کند.

بر پایه همین سیاست بهداشتی است که نوعی محافظه کاری و گرایشهای انحصارطلبانه شکل می‌گیرد. این سیاست که سعی فراوانی در حذف، منزوی کردن و محکوم ساختن هرگونه عقیده مخالف خویش دارد از جانب ۳۵۰ نشریه حرفه‌ای پزشکی حمایت می‌شود. البته دوام این نشریه‌ها بیشتر به توان مالی آزمایشگاههایی که آنها را رهبری می‌کنند بستگی دارد، تا حقایق درون مقالاتشان! آنها بدون این پشتوانه مالی قادر به ادامه حیات نخواهند بود.

توازن مالی این سازمان براساس تجویز شیمی - درمانی تنظیم می‌شود و به یقین حیات چنین نظام پزشکی براساس ارقام داد و ستد

دارو! ادامه پیدا می کند.

آیا این پزشکی است که در خدمت بیماران می باشد یا برعکس؟! هدف ما از این تجزیه و تحلیل محکوم کردن نظام پزشکی موجود نیست، بلکه درک مکانیسم و کارایی آن و همچنین ماهیت و محدودیتهايش و در نهایت انگیزه های او برای طرد کردن رقیبانش (از جمله روشهای طبیعی - درمانی) می باشد.

محکوم کردن کلیه روشهای طبیعی - درمانی از سوی این نظام از طرفی نشاندهنده مکانیسم حمایت از خود می باشد، که این مسئله بیانگر ضعف طب شیمی - درمانی است. اما علیرغم حمایت قدرتمندانه قانونی و مالی از آنها مشاهده می شود که این سیاست قادر نیست حمایت مردم را بدست آورد و به همین دلیل مردم در گروههای بزرگ بسوی روشهای دیگر درمان که آنها را مؤثرتر و انسانی تر تشخیص داده اند روی می آورند.

در کشور فرانسه اکثریت بزرگی طی دو نظرخواهی پی در پی به طبیعی - درمانی رأی دادند. دومین نظرخواهی از طرف مجله «نامه یک پزشک» به تاریخ ۶/۱۱/۸۲ انجام گرفت. گزارشی که بوسیله ژرژرینا دوفوا<sup>۱</sup> مسئول قسمت خانواده در دولت نوشته شده بود این طور نشان می داد که ۸۰ درصد از خانواده ها پزشکی طبیعی - درمانی را ترجیح می دهند.

این موضوع کاملاً نشاندهنده اهمیت مسئله است، زیرا در فرانسه نزدیک به ۲۲،۰۰۰ پزشک از مجموع ۴۶،۰۰۰ پزشک عمومی دارای یک یا چند تخصص در زمینه طبیعی - درمانی هستند.

این یک واقعیت است که پزشکی کلاسیک در شکل کنونی دیگر توقعات و انتظارات جامعه را برآورده نمی سازد. این آمار برای سایر پزشکان این دسته باید زنگ خطری باشد و آنها را به اندیشه وادارد نه این که باعث بروز واکنشهای تحقیرآمیز و یا در حد تهمت و افترا به سایر روشهای پزشکی عامه پسند شود.

طب کلاسیک نباید در یک جامعه پیشرفته و نوین دارای قدرت بیش از حد باشد. و این جامعه است که با بررسی و کنکاش، طب مورد نیاز خود را انتخاب می کند.

انجام کامل این مسئولیت قانونی به کمک نظرخواهی عمومی و آمار حقیقی در مورد روشهای درمانی دیگر می تواند توجه مردمی را که دچار ناراحتیهای بسیاری هستند جلب کند و فضای پزشکی بی قید و شرط را که در حال حاضر از آن محروم هستیم تقویت نماید و رقابت سالمی در بین روشهای مختلف پزشکی بوجود آورد.

آیا گردانندگان طب کلاسیک قادرند که همواره قدرت امروز خود را حفظ کنند و به عقیده های مخالف آمیز مردم بی توجهی نشان دهند؟ البته علم پزشکی نوین از نظر قضا دارای اهمیت فراوانی است، ولی واقعیتهای درمان طبیعی و پیشرفتهای آن را نباید نادیده گرفت.

ما در این جا دچار نوعی عدم انطباق هستیم و این عدم انطباق به آن اندازه آشکار است که طبی که به آن رسمی گفته می شود از نظر



اکثریت مردم «جامعه ما»<sup>۱</sup> دیگر دارای اهمیت و اعتبار اولیه خود نیست.

«این تصویری ساده لوحانه است که تمام بیماریها را بتوان با یک روش طبی درمان کرد». چنین برخوردی از منطق به دور است و ممکن است به بیراهه کشیده شود.

مشاوره و تحقیق باید جایگزین مجادله های لفظی و قلمی گردد. تحقیقاتی که تحولات پزشکی به آن وابسته است نیز باید از هر نوع حق و امتیازی (حال چه اقلیت یا اکثریتی تقاضای آن را داشته باشند) رها شود.

بهتر است که امکانات در اختیار همه قرار گیرد و به تمام روشهای پزشکی حق آزمایش در بیمارستانهای دانشگاهی داده شود تا روشهای پیشرفته مورد آزمایش و قابل بررسی باشد و این کار جز از طریق اشاعه صحیح اطلاعات عملی نیست.

«پیر کورنیلو» رئیس دانشکده، اولین کسی بود که به اهمیت بحث فراگیر در طب پی برد و در ایجاد شرایط مناسب برای آن سعی فراوانی کرد. بینش و درک او از طب واقعاً مدرن است. به نظر او طب یکی است حتی اگر دارای روشهای کاربردی مختلف باشد. تنها مشکل باقیمانده تعیین حدود و شرایط این روشها است.

به عنوان مثال برای درمان یک بیماری خاص بهترین روش و تکنیک کدام است؟ به نظر می رسد که همین سؤال آقای پیر کورنیلورا

۱. منظور جامعه فرانسه است.

به حرکت واداشته و علاوه بر آن توجه او به پاسخگویی مردم در جهت حمایت از روشهای طبیعی درمان نیز حائز اهمیت است.

تعیین روش مطلوبتر برای درمان به تجربیات قیاسی بین انواع مختلف روشهای درمان نیازمند است که باید با دقت و واقع بینی خاصی انجام گیرد.

سیاست «درهای باز» از افتخارات پیر کورنیلو است. البته خوانندگان باید این مسئله را استثنایی بدانند. و در این صورت به اهمیت تجربه دانشکده پزشکی پاریس ۱۳ — بوبینی در زمینه تحولات طبی دوران مآپی خواهند برد.

اگر روشهای درمان طبیعی به تحولی دست یافته بنابراین می توان گفت که باید بیش از این به آن بیندیشیم.

نفی روش درمانی که بر اساس تشابهات بیولوژیکی استوار است به معنای رد تمام تواناییهای بدن در مکانیسمهای خود دفاعی و قابل بازسازی (هنگامی که مورد حمله واقع می شود) می باشد.

اتیوپاتوزنی چند عاملی درمان طبیعی در یک زمان مجموعه علل را از هر نوعی که باعث ایجاد بیماری شده باشند در بر می گیرد. این روش با روش طبی کلاسیک که در مرحله ای از بیماری سعی در سرکوب کردن بیماری دارد (و در اکثر موارد هیچ توجهی به علل یا علت اصلی بیماری ندارد) متفاوت است.

درمان طبیعی از نظر توجه به میزان ابتلا و همچنین درمان علتها از سایر روشهای درمان متمایز است.

سه برابر شدن ثبت نام دانشجویان در دانشکده پزشکی پاریس ۱۳

بویینی در رشتهٔ درمان طبیعی، نشاندهنده ارزشهای آموزشی و همچنین موفقیت‌های روزافزونی است که این دانشکده در زمینهٔ درمان بیماریهای و خیم به دست آورده است.

اثرات خاص درمان طبیعی قدری پیچیده‌اند و از اینرو جا دارد که از کار دکتر «آندره پاسبک» که با مهارت فراوان سعی کرد تا بیماریهای گوارشی را برای عموم قابل فهم کند، قدردانی کرد. او در این راه حتی الامکان از به کار بردن اصطلاحات پیچیده و تکنیکی اجتناب کرده است.

هدف او شناساندن این رشته به عموم مردم است تا از این راه هر کسی بتواند در جهت درمان خویش با درمان کننده همکاریهای لازم را بکند.

«سلامتی با ارزشترین مایملک انسان است، پس آن را کورکورانه به دست کسی نسپارید».

هدف نویسنده از نوشتن کتاب این است که شما را با ارزشهای درمان طبیعی آشنا و متقاعد سازد و همچنین راهنمایی باشد تا شما به کیفیتهای اعجاب انگیز آن پی ببرید.

دکتر زنه فجان،

رئیس دپارتمان درمان طبیعی

در دانشکدهٔ پاریس ۱۳ - بویینی

## مقدمه نویسنده

آیا ضرورتی وجود دارد که انسانی یک هم‌نوع خود را تحت این عنوان که «او بیمار است» مسموم کند؟

(دکتر ترال)

آیا در دوران ما کسی هست که دچار ناراحتیهای گوارشی نشده باشد؟ آیا کسی را می‌توان یافت که دائماً در حال استفاده از داروها، جوشانده‌ها و روشهای مختلفی برای مبارزه با نفخ شکم، سوء هاضمه، زخم معده، یبوست، اسهال، کولیت، ترش کردن و یا حالت تهوع نباشد؟

در این رابطه تنها در آمریکا ارقام زیر به دست آمده است:

— هر سال بیست میلیون بحران حاد دستگاه گوارشی اتفاق می‌افتد.

— علاوه بر آن هر ساله ۴۰۰۰ بیمار جدید به این گروه از بیماران

می‌پیوندند.

— سرانجام، در این کشور ۱۴ میلیون نفر به زخم اثنی عشر

مبتلا هستند!

چه وضعیت اسف باری! چه گروه عظیمی (از کودکی تا سنین بالا) در حال درد کشیدن هستند. در حالی که می توان با درک صحیح از قوانین طبیعی که بر اعمال بدن به طور کلی و بر سیستم گوارشی به طور خاص حاکم هستند، از بیماریهای مرگبار جلوگیری کرد.

روزی از کار شخصی که روزانه پس از صرف غذا با موتورسیکلت خودروی جاده های بسیار خراب (سنگفرشهای شمال فرانسه) به گردش و موتورسواری می پرداخت، متعجب شدم و از او در این باره سؤال کردم. آیا او می خواست مقاومت موتور خویش را آزمایش کند؟ خیر، زیرا او فقط به توصیه پزشک خود عمل می کرد! چگونه؟ خیلی ساده، پزشک به او گفته بود: شما غذایتان را هضم نمی کنید. به همین دلیل توصیه می کنم که پس از صرف غذا با موتورسیکلت روی جاده ای ناهموار حرکت کنید تا مواد غذایی بر اثر سنگینی وزن و لرزش به سرعت از معده به روده بروند! این فرد ناآگاه این کار را به طور منظم انجام می داد. او پس از مدتی بر اثر سرطان لوزالمعده در بیمارستان جان سپرد.

ممکن است بگویید، این یک مورد استثنایی است. ببینید این داروها چه معجزاتی انجام می دهند. معجزه؟! مطمئناً، ولی آیا بیمار را نیز نجات می دهند؟ آیا بیماران بر اثر استفاده از این داروها، عمل جراحی و یا قطع عضو درمان می شوند؟ آیا مصرف میلیونها کیلو بیسموت زخمهای معده را درمان کرده است؟ آیا میلیاردها قرص، کپسول و غیره سلامتی این بیماران را تأمین کرده است؟ آیا صدها هزار عمل جراحی بر روی معده (معده برداری) می تواند مشکلات بیماران را حل کند؟ آیا میلیونها عمل آپاندیسیت واقعاً ضرورت داشته است؟

این روشهای درمانی برای چه کسانی مفید و سودمند است؟ علت آنکه بیمارانی پس از شکنجه شدن، آسیب دیدن، تحت عمل قرار گرفتن و مورد اذیت و آزار واقع شدن «طب مدرن» از روشهای درمان طبیعی استفاده می‌کنند بسیار طبیعی است. این گونه افراد به دنیای متفاوتی وارد شده‌اند که در آن سؤال چرا، بیشتر از چطور، مطرح می‌شود. در اینجا وضعیت به گونه دیگری است. آنها فهمیده‌اند که «بریدن» هیچ مشکلی را حل نمی‌کند بلکه تنها شکل آن را تغییر داده و آن را جابجا می‌کند. این افراد پس از آنکه علل ناراحتیهایشان جستجو و شناخته شد، بهبود یافته‌اند و اکنون بازسازی ارگانیک را در جسم خویش احساس می‌کنند.

راز بهبودیهای جالب توجهی که توسط روشهای طبیعی (حتی در صورت کاربرد ناقص آنها) به دست می‌آید در همین امر نهفته است. بدن یک موجود زنده به طور طبیعی کار می‌کند، یعنی در سلامتی به سر می‌برد. البته در صورتی که محیط اطراف شخص و روش زندگی اش با نیازهای سلولی بدن و روان او متناسب باشند. بنابراین پزشکی طبیعی تن روان قصد دارد تا انگیزه‌های روانی - احساسی و نیازهای جسمانی را که کار بدن را در هر شخص تنظیم می‌کنند مشخص سازد و همچنین برای درک دلایل (چه نزدیک و چه دور) و عوامل ایجاد کننده اختلال (یعنی به وجود آورنده اشکالاتی در سلامتی) اقدام کند. پس کافی است دلایل فیزیکی و روانی را اصلاح نمود تا وضعیت و حالت بیماری متوقف شود.

در اکثر موارد می‌توان ناراحتیهای گوارشی را به تدریج توسط خود

بدن درمان نمود. مواردی که به نقطه غیرقابل بازگشتی رسیده اند و در مورد آنها باید از طب کلاسیک و شرایط خاص استفاده نمود بسیار نادرند. بنابراین قصد ما این است که آموزش درمان طبیعی را در اختیار همگان بگذاریم. بعضی از آنها عبارتند از:

— سیستم گوارشی چگونه کار می کند؟

— شرایطی که دستگاه گوارشی در آنها به خوبی کار می کند چگونه است؟

— چرا و چگونه تعادل کار این دستگاه از بین می رود؟

— چگونه باید از عوامل طبیعی که اساس درمان هستند استفاده نمود؟

در این جا متذکر می شویم که این بررسی تحلیلی خود از ناراحتیهای گوارشی را مدیون دکتر «اچ. جرویس»<sup>۱</sup>، «ج. تامسون»<sup>۲</sup> انگلیسی و «ج. اچ. تیلدن»<sup>۳</sup> آمریکایی خواهیم بود.

### توصیه هایی برای مطالعه و استفاده از این کتاب

مسئلاً حس کنجکاوی شما و ادارتان می کند تا در فهرست مطالب و پیوستهای این کتاب به دنبال بیماری که خود احتمالاً از آن رنج می برید یا در مورد آن مشکوک هستید، بروید. به همین دلیل آموزشهای بهداشتی لازم ما در قسمتهای مختلف راهنمای شما خواهد بود. به عبارت دیگر با شناساندن درد، درمان را نیز در همانجا راهنمای

1. H. Jarvis

2. J. Thomson

3. J. H. Tilden

می‌کنیم.

با این حال توصیه‌ای نیز داریم و آن اینکه، اطلاعات پایه‌ای خود را تقویت کنید (به فصل دوم که اختصاص به عوامل ایجادکننده ناراحتیهای گوارشی دارد مراجعه کنید و به دقت عوامل مختلف طبیعی را مطالعه کنید). آنگاه متوجه خواهید شد که کاربردهای اساسی بسیار ساده بوده و تنها به واکنشی در باره رابطه بین علل و اثرات آن نیاز دارد.

هر شخصی کفاره هر نوع عدم رعایت اصول حیات را با ایجاد نوعی ناهماهنگی و سپس عدم تعادلی که بر اثر یک یا چند بیماری به وجود می‌آید خواهد پرداخت. در بعضی از افراد مشکلات ریوی و در برخی دیگر تنفسی و یا گوارشی ظاهر می‌شود، ولی این مسئله مانع از پیدایش بیماریهای میکروبی نیز در ایشان نمی‌شود.

در این روش نه بیماری پنهان می‌شود، نه عضوی قطع می‌گردد و نه علائم بیماری را از بین می‌برند. زیرا در واقع نمی‌توان با زندگی به «حیله‌گری» پرداخت.

در خاتمه پیشنهادی نیز داریم: برای درمان برخی از بیماریها حتماً باید به یک پزشک متخصص درمان طبیعی مراجعه نمود. اگر پزشک شما تا به حال این کتاب را خوانده است تا بتواند خود را به خط کلی طب درمان طبیعی نزدیک کند، حتماً این کتاب را به او معرفی کنید (در صورت تمایل او).

(دکتر آندره پاسبک -

رئیس مؤسسه زندگی و عمل -

استاد درمان طبیعی در دانشکده پزشکی)



خواسته و یا ناخواسته طب، بیماری و ضایعات را رشد می‌دهد. وضعیت بهداشتی روبه تضعیف است. زیرا طب کلاسیک خود به وجود آورنده ضایعاتی است. او مشتریانی را به خود جلب می‌کند و انسانهایی را خلق می‌نماید که نیاز به مراجعه به او دارند! پیشرفت در روشهای درمانی، تقویت ناراحتیهای ژنتیک و تغذیه نمودن منشاء آنها را نیز به همراه داشته است. به این ترتیب آیا می‌توانیم خود را انسانی نارس و مطیع طب و داروسازی بدانیم؟

ژان روستان-

نویسنده کتاب حق طبیعت گرا بودن