

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

# سلامتی

# معجزه معجزات

آیا می توان از بیماری ها بدون  
استفاده از دارو و درمان رهایی یافت؟

نویسنده: ارشاد عظیم زاده  
مترجمین: دکتر رسول نوبری و سوسن آذرپندار

آیا سلامتی بدون استفاده از دارو دست  
یافتنی است؟

پاسخ قاطع دانشمند ژاپنی کاتسوذو نیشین چنین  
است:  
آری، و هر آفریده‌ی خداوند قادر به انجام آن می  
باشد.

## فهرست

مقدمه مؤلف

مقدمه مترجم

بمانم یا بمیرم

مرده کفن را پاره کرد

ما یا گو گلان

گیاهان دارویی طبیعی

اصول حرکات طبیعی ورزشی

سلامتی و روان

معجزه‌ی معجزات

خون سالم را چگونه بسازیم؟

عناصر عظیم سه گانه : نور، آب، هوا

خواص غذاهای جدید

در خصوص گوشت چه چیزهایی نمی‌دانیم

روغن دوست یا دشمن ما

نان

میوه‌ها مقصّر نیستند

بیست شرط تغذیه‌ی سالم

لیست غذای مصرفی شخصی است

سخن فرد می‌تواند لقمان باشد یا جlad

عقیده‌ی جدید در مورد سیستم گردش خون

گلوموس

فشار خون

نقش قلب و عملکرد آن

آیا می‌شود بیماری قلبی نگیریم

شش قاعده کاتسوذونیشین

قاعده اول: رختخواب صاف و سفت

قاعده دوم: بالش سفت و کوچک

قاعده سوم: مشق ماهی طلایی

قاعده چهارم: تغذیه‌ی عروق

قاعده پنجم: تماس پنجه و دست‌ها

قاعده ششم: تمرین برای کمر و شکم

معالجه با گرسنگی

قابل توجه افرادی که مایل به جوانی مجدد هستند

رژیم غذایی برای بیماران

مرحله دیگر رژیم غذایی

چقدر به طبیعت وابسته‌ایم

از چه شروع کنیم؟

تمیز کردن روده بزرگ

تمیز کردن کبد

پاکسازی از ترکیب‌ها و رسوبات نمکی

تمیز کردن رگ‌های خونی

سرطان بیماری قابل درمان است

حمام هوا

معالجه با هوا

حمام آب سرد و گرم

افراد متعلق به آن دنیا

ویتامین ها را کجا پیدا کنیم؟

نمک های مضر نمک های مفید

همخوانی انواع خوراک ها

توصیه های مفید

منوی غذایی برای افراد چاق

منوی غذایی بازسازی بدن

عناصر مفید حیاتی را بشناسیم

سوپ های ویتامین دار

سوپ های خام

دم کردن سبزی ها و محصولات لبنی

افزودنی های سالادها

غذاهای آماده شده از سبزی و میوه های مخصوص  
زمستان

غذاهای آماده شده از سبزی و میوه های مخصوص  
بهار

سالادهای تهیه شده از گیاهان و میوه های پائیز و  
بهار

منوی آشپزخانه‌ی طبیعی

## مقدمه‌ی مؤلف:

کتاب حاضر را به خاطر شهرت و معروفیت نوشتم، بلکه به این دلیل نوشتیم که در سی سال جوانیم از دست دردهای ناتمام، اعضاء خانواده را بی‌طاقد کرده بودم. فامیل و برادرها یم خسته شده بودند و من به یک مخلوق بی‌خاصیت تبدیل شده بودم. و خواست خداوند بود که با روش دانشمند ژاپنی کاتسو دزو نیشین از مرگ نجات پیدا کنم.

بعضی از آشنایان به من نصیحت کردند این روش را افشا نکنم؛ آن را محترمانه نگه دارم و خودم افراد را معالجه کنم و در این میان انتفاع مالی ببرم اما من به نصیحت ایشان گوش ندادم و بر این باورم کسی که مرا از اوج بیماری شفا داد، به من حق پنهان کردن روش معالجه را نداده است. اگر چنان می‌کردم در محضر خداوند گناه بزرگی مرتکب

شده بودم. لذا کتاب را بدون تردید نوشتم، این  
کتاب به ما روش پیشگیری از بیماری، طولانی شدن  
جوانی و درمان بدون دارو را نشان خواهد داد.  
بسم الله بگوئید و ورق بزنید. خداوند یار شما باشد.

## مقدمه‌ی مترجم

انسان از کودکی علاقمند است که ساختار بدن خود و اعضاش را بررسی نماید و به تدریج به عملکردها و تعادل بین اعضا را در جهت حفظ سلامتی خود مورد توجه قرار دهد. به عبارت دیگر، او همواره سعی می‌کند تمام تلاش‌های روزانه خود را در جهت حفظ و ارتقاء سلامتی اش سازگار نماید. در این میان عده‌ای به لحاظ تخصصی به آن می‌پردازند از جمله پزشکان و کلیه کادر پزشکی و تعداد بی شماری نیز از طریق مطبوعات و رسانه‌ها سعی در کسب اطلاعات لازم می‌نمایند.

بیماری یا بهم خوردن و از بین رفتن سلامتی بدن به درجات مختلف در نتیجه عوامل مختلف ژنتیکی، فردی، محیطی، تغذیه‌ای و... رخ می‌دهد. علت ایجاد بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات، عدم آگاهی

و شناخت فاکتورهای فوق است. هر چند که یافته‌های پزشکی و تلاش‌های صادقانه پزشکان محترم، داروسازان محقق و تیم‌های تحقیقاتی قابل تقدیر می‌باشد و بدون تلاش این تیم‌های تخصصی، امکان معالجه بسیاری از بیماری‌ها غیرممکن خواهد بود. معذالک گاهی اوقات علت ایجاد بسیاری از بیماری‌ها از دیدگاه علم پزشکی ناشناخته مانده است و درمان‌ها صرفاً نقش تسکین دهنده و یا کاهش دهنده‌ی شدت بیماری را ایفا می‌نمایند. ما اعتقاد داریم که در صورت شناخت صحیح علت بیماری، هیچ بیماری غیرقابل درمان نیست و درمان همه بیماری‌ها و اختلالات در طبیعت به ودیعه گذاشته شده است. در این کتاب سعی برآن شده است تا به بیماری‌ها با نگاهی جدید

بنگریم و با این نگاه به ریشه یابی علت آنها پرداخته  
واز امانات موجود در طبیعت به عنوان راهنمای  
درمان بهره گرفته و عموم جامعه را از آن آگاه  
سازیم. باشد که توانسته باشیم در حفظ و ارتقاء  
سلامتی افراد این مرز و بوم گامی مثبت برداشته و  
منشاء خیر گردیم.

در پایان از آقایان محمود مرشیدیان و رضا  
غلام حسین زاده که من را در این راه خطیریاری  
داده اند تشکر می کنم.

## بمانم یا بمیرم؟

انسان با شعور، این اشرف مخلوقات در طول زندگی خویش از روی نادانی و در کمال شعور با دست خود به زندگی اش تبر می‌زند و این را به صورت روشنی عادی قبول کرده است.

هم انسان‌های جوان، هم انسان‌های پیرخواهان زندگی هستند. فقط روش طولانی کردن عمر، شاد بودن و بدون درد زیستن را نمی‌دانیم؛ در حالی که می‌توان سالیانی طولانی با بیماری سرطان زیست و بر آن پیروز شد.

چگونه؟ انسان در طی روز چند مرتبه روبروی آینه به صورت و بدن خود می‌نگرد. ولی هیچ گاه نمی‌تواند درون بدن خود را بییند. اگر انسان چشم بینا داشته باشد، پوست خود، قامت خود و ارگانسیم خود را می‌تواند بییند. کسی که دنبال روزمره

گی است فرصت دیدن درون خود را ندارد و درونش او را جذب نمی کند. و هیچ گاه دوست ندارد به آن فکر کند. درونش مانند: معده ، قلب، کبد یا عضو دیگری که نافرمانی می کند، انگار در خواب است و صبح وقتی بیدار شد متوجه می شود که صاحب سنگ کلیه و مثانه شده و به یادش می آید که باید به درون خود بنگرد. و ما باید روزی چند بار به درون بدن خود نفوذ کنیم و درون خود را بنگریم.

بعضی وقت ها این سؤال در ذهنم مرا محکم تکان می دهد و اینک این سوال را خواننده ی گرامی از تو می پرسم آیا روش زندگیت سالم است؟

تا جواب این سؤال را پیدا کنید، می خواهم جواب یک سؤال مهم دیگری را بدهم. آیا سلامتی

بدون استفاده از دارو و درمان ممکن است؟ این سؤال را دانشمند ژاپنی نیشین با قطعیت پاسخ داده است. وی گفت بله تمام امراض از جمله سرطان را می توان بدون دارو شفا داد. این کجای کار است؟ انسان تا زمان مرگ نیز می تواند بیمار نشود و حتی می تواند دوبرابر عمر کند. برای این منظور انجام سیستم سالم سازی نیشین به تنها یی کافی است.

## مرده کفن راپاره کرد

درد سنگین و عدم توانایی پزشکان از درمان بیماری ام که تمام وجودم را گرفته بود و جسم مرا به میّت بی جانی تبدیل کرده بود. به هیچ وجه نمی توانستم خود را راضی کنم که در جوانی بمیرم. مگر در این دنیا چه دیده بودم؟ چه ساخته بودم که چه بینم. هفته ای دو بار مشاورین پزشکی روشهای معالجه را عوض می کردند. من

می خواستم زنده بمانم آن هم خیلی محکم  
می خواستم.

یک دانشمند فرانسوی باعث شد شمع در حال  
خاموشی من، به خاموشی نگرود و شمع خاموش  
نشود. آن هم با مقاله اش در مجله‌ی بین‌المللی  
سلامت. پزشک دهکده‌ی زادگاه خودم و افراد  
 محلی روستای خودمان، بیماری را که، با داروهای  
قوی، مانند: پریرنیزولون نتوانسته بود سالم شود، شفا  
دادند. ظاهراً معجزه‌ای شده بود. در روستایی  
گرمسیر جایی که آفتاب ظهر، آدم را مثل نیزه از  
هزار جا سوراخ می‌کرد و مرغ و جوجه‌له زنان  
زیرسایه‌ی درخت توت و لو شده بودند، میان  
لحاف و تشك پشمی و در پوشش لباس‌های  
ضخیم، در اتاقی که در و پنجره‌ی آن محکم بسته  
شده بود، قرار گرفته بودم. چیزی که مرا می‌لرزاند

بیماری مالاریا نبود بلکه نفس سرد و لرزان مرگ بود و این جریمه روشن زندگی من بود. اما کسی که باعث قوت گرفتن نبضم شد، کسی نبود مگر پزشک محلی ده. البته او فاقد مدرائق علمی بالا بود ولی در حقیقت پزشک اصلی من بود. در چشم های آن مرد حس عمیق تأسف و رحمت و شعله‌ی به هم پیچیده‌ای را دیدم و تمام قوای خود را صرف صحبت بدون تکلف وی کردم. گفتم القاب پزشکان عالی مرتبه‌ی من در باکو ترا نترساند و این سؤال که مريضى را که آنها نتوانستند معالجه کنند من چه طور معالجه کنم به ذهن ت خطور نکرد؟ وی گفت که تو نخواهی مُرد. صحبت های صمیمی که از دل بر می آمد روی پزشک تأثیر گذاشت. تمام نیرویم را جمع کردم تا تبسمی بکنم و این صحبت

من قیافه اش را عوض کرد. مقداری جرأت کردم و گفتم: «به من در مورد دو مسئله کمک کن: اول مرا از این بت نامیدی رها کن و دوم، جسم من از طاقت افتاده به طوری که توان برداشتن قاشقی را ندارم؛ کاری کن کمی جان بگیرم با بقیه اش کاری نداشته باش.

وی با جرأت شروع به کار کرد. علت اصلی تب را آشکار کرد. گلو و زبان کوچک در وضع و خیمی بود. اگر باعث تعجب هم باشد باید بدانید در بیمارستان به این موضوع اهمیت نداده بودند. پرستار دهکده معالجه را از اینجا شروع کرد. شیره گیاه ازوابی سه ساله را با عسل مخلوط کرد و بعد از چند روز نگه داشتن، روزی سه مرتبه به خورد من داد و به اندازه‌ی یک قاشق چایخوری به من ویال گلوکز تزریق کرد و قرص هولی تترین و آسپرین به

من داد. مادرهای موسفید نیز یکار نشستند. هر روز گزنهای رسیده را دسته کرده و به ران و به بازوها می‌زدند؛ طوری که گوشت تنم کبود می‌شد. لکه کبودی بر تنم ظاهر می‌شد، اما هیچ چیزی حس نمی‌کردم. گزنه‌ی رسیده به آن محکمی باعث احساس درد در من نمی‌شد؛ پاهایم که از فرط بادکردن مثل خیک شده بود فاقد احساس بود. این گزنه تراپی ده روز ادامه داشت. روز یازدهم احساس کردم، گزنه‌ها پاهایم را می‌زنند و سلسله اعصاب مرده‌ی من مجدد شروع به کار کرد. روزی چند مرتبه دم کرده‌ی گزنه را به من می‌دادند و گزنه را در آش برنج می‌ریختند. آن وقت‌ها درونم احساس سبکی خوبی می‌کردم.

علاوه بر این کارها به نصیحت یکی از دوستان  
شاغل در دانشکدهٔ آفتابمولوژی باکو، هر صبح  
یک استکان شیر تازهٔ گرم، روغن کره، یک  
قاشق عسل و یک تخم مرغ می‌زدم و می‌خوردم.  
این چه نصیحتی بود؟

آن زمان به احترام دوست پزشک جوانم  
نصیحتش را کورکورانه عمل می‌کردم و تأثیر  
خوراک بر روی بدنم را نمی‌دانستم؛ برای اینکه از  
روش نیشین بی‌خبر بودم. حتی دانش طبّ مقدماتی  
من به صفر نزدیک بود. لیکن الان که روش نیشین  
را کم مانده حفظ کنم خوب می‌دانم دوستم چه  
نصیحتی به من کرده است و این نصیحت را  
درخصوص عاقبت خود خیلی مؤثر می‌دانم. در این  
رابطه مایل به ذکر این نکته هستم که در بیمارستان  
هایی که بستری بودم معالجه‌ها را به کمک دستگاه

انجام می دادند و فرکانس را کم و زیاد می کردند ولی در خصوص معالجه‌ی خوراکی، کسی صحبتی نکرده بود. برای مثال: روزی ۲۴ گرم اسید سالیسیلیک با سرم به من تزریق می کردند. در خصوص تأثیر دارو که مرا به حال مرگ انداخت، بیشتر نمی گویم به هر حال نصیحت دوست من تمام اشتباه‌های پروفسورها را درست کرد. روزهای پُر از شکنجه و عذاب تابستانی سپری می شد. در این میان کسی که دچار عذاب و شکنجه بود، تنها من نبودم؛ بلکه خواهرانم به نوبت در طول شب کشیک می کشیدند و می نالیدند. هر پانزده دقیقه لباس هایم از عرق سرد، خیس می شد و نیاز به عوض کردن لباس هایم داشتم. عرق مثل سیل جاری بود. در این حال زمانی که خورشید نفس آدم را می خشکاند، در

پوشش شب تنفس ممکن نبود. هر گاه در اتاق باز  
می شد، انگار برف کوه ها را به بدنم می زدند. و  
عرقی که از بدنم جاری بود یک لحظه قطع  
نمی شد. لباس هایم کم کم خیس می شد و لباس  
خیس بدنم را سرد می کرد و باعث تشدید درد  
مفاصلم می شد. از فرط بی طاقتی و بی خوابی  
می نالیدم و خواهری که کشیک بود، با چشمان بسته  
دستش را به طرف من دراز می کرد و شروع به  
تعویض لباس هایم می کرد. البته خیلی سریع تا  
وضع دست و پای باد کرده ای من عوض نشود. در  
غیر این صورت درد تا اعمق قلبم پیش می رفت و  
در زمان تعویض لباس بسیار ناراحت می شدم. در  
عوض ۵ تا ۱۰ دقیقه احساس راحتی می کردم و  
چرتی می زدم. پس از چند دقیقه همه چیز تکرار

می شد. در نهایت از طاقت می افتدام و نزدیک صبح  
می خوابیدم.

پس از یک ماه خودم از رختخواب بلند شدم و هیچ کسی دستم را نگرفت. زانوهای بدون حس و توانم را با پارچه‌ی پشمی بستم و عصا در دست، یواش یواش به حیاط رفتم. برای یک لحظه تمام دهات مثل دیدن معجزه برای دیدن من به حیاط ریختند. در صورت‌ها، تعجب و خوش حالی دیده می شد. مادرم که از سال‌های دور سوی چشمانش رفته بود از خوشحالی می گریست؛ فقط از چشم مادرم اشک نمی آمد. او با مشت هایش مرا گرفته بود و از خداوند برایم شفا می طلبید. نگو که این دعا نیز شفابخش بود. و مؤثرترین درمان‌ها همین نفس مادری و دعای مادری است.

من این حقیقت عادّی را پس از خواندن روش  
نیشین درک کردم. من می‌خواهم بدانید که معالجه  
با دستگاه‌های طبّی هر قدر خوب باشد، یک  
خواسته‌ی غیرواقعی است.

خاطرنشان می‌کنم که اهالی روستای زادگاهم  
نیز خطای پروفسورهای صاحب عنوان را از بین  
بردند و بدن مریضم را در جنگلی میان مرگ و  
زندگی، زنده کردند.

اهالی روستا با استفاده از گزنه‌ی معمولی، گیاه  
ازوا، شاه‌توت، سبزی تازه، عسل، آب‌چشمه، هوای  
زاینده و مهمترین آن‌ها کمک خداوند پس از سه  
ماه مرا سرپا کردند. در آن زمان به فکر من تحصیل  
کرده نمی‌رسید که من انسان، یک تگه‌ی  
جداناپذیر از طبیعت‌ام. اگر انسان به طبیعت خیانت  
بکند، قوانین طبیعی را زیر پا بگذارد، طبیعت انسان

را جریمه می‌کند و اگر مجدداً روبه سویش قدم بگذارد با متانت انسان را عفو کرده و شفا می‌بخشد.

افسوس هزار افسوس که این حقیقت را شب‌هایی که مثل گرگ می‌نالیدم زود فراموش کردم. در محلی که فکر نکنم مانند آن جایی باشد نفتالان نام دارد، آب معدنی وجود دارد که براثر ترکیب‌های تجزیه شده‌ی آلی، لایه‌ای مثل خامه روی آب می‌ایستد و خاصیت درمانی دارد، در طی اقامتم در آن محل و استفاده از آن آب، وضع بدنم خوب بود ولی مجدداً از آغوش طبیعت به آغوش حیات شهری برگشتم و براثر همین مخدوش کردن قوانین طبیعی بود که طبیعت، مرا جریمه کرد و بیماری ام تشدید شد.

پزشکان معالج من در صدد دادن گواهی از کار

افتادگی به من بودند و مرا به کمیسیون بررسی  
فعالیت کاری فرستادند که با وجود جوانی، درجه  
ای از کارافتادگی گرفتم. در ضمن صلاح دیدند که  
به انستیتو مشهور روماتیسم مسکو مراجعه کنم.  
چاره‌ایی جز پذیرش درجه‌ی از کارافتادگی که  
باعت ضعف روحیه‌ی من شده بود، نداشت.

پزشکان مشهور مسکو نیز قدمی فراتر از پزشکان  
باکو برنداشتند؛ مریضی‌ام را مرض بختریف و  
روماتیسم ارتیتی که بدون درمان است تشخیص  
دادند. این مرض وحشتناک، انسان را در مدت  
کوتاهی کوچک می‌کند. این حقیقتی وحشتناک  
بود که در مسکو دریافتمن. پس از سه ماه معالجه‌ی  
بی‌اثر در مسکو به باکو برگشتم. مدتی نگذشت که  
به طور کل قابلیت کاری‌ام را از دست دادم و  
پزشکان با دادن درجه‌ی از کارافتاده صدرصد

(که از مزایای افزایش حقوق بازنشتگی آن می‌توان استفاده کرد) به من تسکین دادند. دو سال از کار افتاده‌ی درجه اوّل شدم. لیکن به رختخواب دل نبستم و کمی که سرحال آمدم، پاهای متورّم را با پارچه‌ی پشمی محکم بستم و با عصا به حیاط رفتم. با نور خورشید و با دو کودک درجوشش حیاطمان تماس خود را حفظ کردم. مجدداً رو به سوی نفتالان کردم و عصا را بدور انداختم. از درجه‌ی از کارافتادگی یواش یواش پایین آمدم. تصمیم گرفتم هر چه می‌خواهد بشود. ولی دیگر پایم به کمیسیون از کارافتادگی نرسید. فقط مریضی وحشتناک، زود به زود کوبه‌ی در را می‌کوبید و خود را مطرح می‌کرد. و مرا ماه‌ها روانه‌ی رختخواب می‌کرد. حقیقت تلخی که در مسکو

پروفسور معالجم موقع خدا حافظی گفته بود یادم می آمد که گفت: می بینم تو پسر با اراده و با درک هستی، لذا با تو می شود راحت صحبت کرد. یک مرتبه برای همیشه یادت باشد؛ طب هیچ مریضی را شفا نمی دهد؛ تنها سرعت گسترش مرض را کم می کند. والسلام. برای خودت هر طور که می توانی زندگی کن. تا آن روز معنی عجز علم پزشکی را درک نمی کردم. البته مأیوس شدم، لیکن نامید نشدم و زنده ماندم. طبیعی است که شیوه زندگیم را عوض کردم. پوشش زانوها یم، عصای دستم، قرصم، آپول ها، به سختی وارد زندگیم شده بودند. و به صورت ترکیبی از اعضای بدنم درآمده بودند. تنها امیدم نفتالان بود. ۱۲ سال این مرکز معجزه را دیدار می کردم و خود را با کمک مواد موجود در نفتالان به طریقی مراقبت می کردم.

از زمانی که شفا پیدا کردم، سی سال گذشت. در طول این سال ها دردهای دیگری نیز به سراغم آمد و داروهایی که با دُز بالا استفاده می کردم باعث بیماری قلب، معده، ریه، کبد و کلیه شده بود. شب ها خوردن افسره والریان و والیدوکاردیامین کاری معمولی بود. مرض خود را با درمان های موقتی که چیزی جز داروی سنگین پریدنیزلون نبود رفع می کردم. بادهای باکو مرا خیلی اذیت می کرد و باعث مهاجرت من به عنوان خبرنگار محلی به مکان های دیگر شد. ضمن اینکه دردهایم در باکو نماند و مرا قدم به قدم دنبال می کرد. به هر مشقتی که بود از جسم خود کار می کشیدم. در حد امکان کمتر می گشتم و اتاق گرم را کمتر ترک می کردم؛ حتی در وسط تابستان شلوار پشمی می پوشیدم و دستمال

دور گردنم می‌پیچیدم پس از مددتی گرفتار مرض  
قند شدم. با این مرض دردهای قدیمی را فراموش  
کردم؛ چون مرض قند قابل معالجه نیست. آن زمان،  
در آسمان شب نامیدی سیر می‌کردم که شمع  
امیدی در آن روشن شد و میخائیل اویچ کوتلی  
یاروف، روش معالجه و درمان بدون استفاده از دارو  
و طول عمر را به من نشان داد. تلاش‌های بیهوده را  
رها کرده و اراده‌ام را عزم کردم؛ ولی این تغییرها  
گذرا بود و زیاد دوام نیاورد. معجزه‌ی اصلی پس  
از مطالعه‌ی روش درمانی پروفسور نیشن تحقق  
یافت. در مدت کوتاهی تمام امراض را بدور  
انداختم. این خاطره‌های دردآور را با پایان خوش،  
به این دلیل نوشتم تا هزارها و میلیون‌ها بیماری که  
امیدشان را به قرص و آمپول بسته‌اند در ک کنند  
که:

علم طب قادر نیست جلوی جریمه‌های طبیعت را  
بر روی ما بگیرد و تنها خود طبیعت است که باعث  
شفای انسان می‌شود. به این شرط که انسان اشتباه  
خود را در ک کند و روی خود را به سوی پزشک  
اصلی یعنی مادر طبیعت بگرداند.

## مايا گلان

مايا فئودروا گوگلان زمانی که دختر کوچکی  
بود با چند بیماری دست و پنجه نرم می‌کرد.  
داروهای زیادی که مصرف می‌کرد باعث بهبودیش  
نمی‌شدند. نهایتاً عذاب‌هایی که کشید و معالجاتی  
که متحمل شد، باعث شفا و سلامتی او نشد. وقتی  
او به بزرگ سالی رسید، می‌خواست مادر شود. اما  
هنگامی که یاد کودکی اش می‌افتد وحشت  
می‌کرد. یاد غدّه ای می‌افتد که عمل کرده بود. آن  
هم با یک روش غیرمعمول در آن زمان.

اگر هم اجازه‌ی برداشت رحم را می‌داد  
نمی‌توانست به همسری که به آن علاقه داشت  
کودکی بخشد؛ لیکن او که خیلی مبارزه کرده  
بود، نمی‌خواست بدون جنگ تسليم شود. شنیده  
بود پروفسوری به نام اوشنوشکی در مسکو روی  
حیوان‌ها جراحی‌های غیرعادی انجام می‌دهد.  
غله‌های درون بدن را می‌برد، ولی بافت‌های سالم  
را به هم وصل نمی‌کند. در محل خالی بریده شده  
قطعه‌ای از نخ تفلونِ مسلحِ تورمانند می‌گذارد که  
پس از چهار ماه روی این تورِ تلفونی، بافت طبیعی  
رشد می‌کند و ارگان به وجود آمده وظیفه‌ی خود  
را انجام می‌دهد و به حال طبیعی بر می‌گردد. این  
دانشمند روی گاوها این عمل را انجام داده بود و  
خیلی مایل بود این روش را روی انسان، از جمله  
روی رگ‌های قلبی انجام دهد. این گونه بود که

زن جوان به دانشمند گفت: گاوها به شما چیزی نمی‌توانند بگویند، ولی من تمام چیزهایی که در بدنم می‌گذرد به شما خواهم گفت و خواهش می‌کنم این تجربه را روی من انجام دهید. سرانجام در بیست و سوم آوریل ۱۹۶۶ در مسکو روی انسان این جراحی غیرعادی انجام شد. و او کسی نبود جز خانم گوگلان که با اراده‌ی محکم خود زود خوب شد. باردار شد و قولی که به همسرش داده بود انجام داد. و یک دختر سالم به دنیا آورد؛ لیکن وقتی دخترش نه ساله بود، خبر بدی خانواده‌ی وی را تکان داد و مایا گوگلان ۴۶ ساله در محل عمل دچار غده شد. متأسفانه پروفسور معالج، دنیايش را عوض کرده بود و شاید به این دلیل عمل دوم فاجعه‌بار می‌نمود. گوگلان دیگر از رختخواب

نتوانست بلند شود. وزن مریض به طور وحشتناکی زیاد می شد و در دست ها و پاهایش تومورهایی پیدا شدند؛ رگ هایش شروع کردند به پاره شدن. دردهای وحشتناکی در شب و روز توان او را می گرفت. زن با بدن متورم به کوه درد مبدل شد و پس از چهارماه معالجه‌ی بی‌اثر به او درجه‌ی از کار افتادگی دادند. وی از کارخانه و حرفه‌ی اصلی خود، خبرنگاری معاف شد. لیکن فرق یک خبرنگار خوب با دیگر خبرنگاران در این است که یک خبرنگار خوب برای سؤال‌های بی‌پاسخ مقابل خود به دنبال جواب می‌گردد. او که توان بلند شدن از رختخواب را نداشت ولی مغزش خوب کار می‌کرد، به دنبال چند سؤال غیراستاندارد بود. اوّل اینکه چرا غده‌ی برای بار دوم پدیدار شد؟ جواب این سؤال را پس از مطالعه‌ی مقاله‌های بسیاری پیدا

کرد. علّت این بود که عمل جراحی علّت اصلی را از میان نبرده بود، بلکه تنها باعث از بین رفتن ظاهر آن به صورت غدّه شده و علّت اصلی بیماری در بدن بیمار باقی مانده بود. و اگر علّت اصلی را رفع نمی کرد نتیجه‌ی آن ممکن نبود رفع شود.

سؤال دوم وی پس از شنیدن صحبت پزشک معالجش به ذهنش رسید. او به بیمارش که از درد نالان بود نصیحتی عادّی کرد و گفت: «چه کار می شود کرد. صبور باش. من درست بیست سال است تحمل می کنم.»

ما یا این حقیقت تلخ را از عمق وجودش در کرد. بیست سال بود پیام می شنید درد تو خوب شدنی نیست ولی وی به این پیام اهمیّت نمی داد و تحمل می کرد.

مایا گوگلان شروع به خواندن نصیحت های بیرگمین، شلتون، او او کرین، شاتالووا ایوانوا کرد و شروع به عمل کرد. سلامتش تا حدودی بازگشت. لیکن درد هیچ وقت او را ترک نکرد و هم چنان باز هم مثل قبل، از کار افتاده بود. مادر، خواهر و اقوامش در حال خدمت به وی بودند تا نمیرد. برای افراد مبارز و صبور خیلی وقت ها اتفاق های ساده ای کمک می کنند تا پیروز شوند در اصل به این اتفاق ها نمی توان به دیده ای تصادفی نگریست، بلکه جزئی از مقدّرات و پاداش متأنث، مبارزه، تحمل و پایداری ایشان است. بالاخره بردباری مایا بدون پاداش نماند. یک بار برایش مقاله ای آوردند که تا به حال اسم نویسنده را نشنیده بود. این مقاله با این عنوان بود: سرطان معالجه می شود و روش معالجه ای نیشن برای پیشگیری و معالجه ای سرطان

در بیست و هشت صفحه بود و نام مؤلف نیشن دانشمند ژاپنی بود. با خواندن مقاله، فهمید چیزی که خیلی وقت به دنبالش بوده است پیدا کرده! و شروع به انجام کارهایی کرد که در مقاله نوشته شده بود. پس از دو هفته دردها یش کم شد و پس از سه هفته می‌توانست بنشیند و به زودی شفا پیدا کرد. پیروی از روش معالجه‌ی نیشن جواب داد و در نهایت سلامت خود را بازیافت. مایا فهمید طالعش این وظیفه‌ی مقدس را به دوش او گذاشته که همانا مهم‌ترین وظیفه‌ی یک ژورنالیست جمع‌آوری اطلاعات و سپس انتشار آن هاست. وی این وظیفه را در خدمت نشر آثار نیشن گرفت و کمر به شناسایی و انتشار آثار مرحوم نیشن کرد. وی دو کتاب استاد ژاپنی را از ژاپن آورد و توسط

خواهرش از ژاپنی به زبان انگلیسی ترجمه کرد. در روزنامه‌ها و مجله‌ها، مقاله‌های زیادی چاپ کرد و در این خصوص سخنرانی‌های بسیاری انجام داد. به کسانی که نیازمند بودند، کمک کرد و در نهایت یک کتاب اصلی را منتشر کرد و برای تصادف میمون این کتاب در سر راه من قرار گرفت. برای این تصادف خوش، خداوند خود را شاکرم و بعد، از همسایه‌ی شیر پاک خورده و مهربانم در شهر قبا<sup>\*</sup>، استاد میرزا که عمر خود را صرف درختان جامعه (کودکان) کرد و همسر مهربانش خانم دکتر تباکه که عمر خود را صرف سلامت جامعه نمود و همچنین از فرزند کتاب دوست آنها آنا، بسیار قدردانی می‌کنم.

نصایح مایا گوگلان در کنار ایشان به بیمارهای ناامید، امید تازه‌ایی بخشد. به عنوان مثال دربارهٔ یکی از این بیماری‌ها این چنین آورده است. آثار سرطان را در رحم یکی از دوستانم به نام تانیا مشاهده. دکتر جراح برای معالجهٔ وی رضایت عمل جراحی می‌خواست. نگاه تانیا آدم را به وحشت می‌انداخت. پوستش زرد و چشم‌هایش مثل مرده‌ها بود. نور چشمانش رفته و قامتش خمیده بود. از دهانش بوی وحشتناکی می‌آمد. به او نصیحت کردم تا عمل جراحی را برای مددّتی به تعویق بیندازد و روش معالجهٔ نیشن را قبل از برداشت سینه و رحم به مددّت شش هفته به کار بندد. هر روز قبل از رفتن به سرکار و انجام وظایفش به عنوان مهندس معمار و پس از انجام

وظایف خانه، روزی دو مرتبه وان هوا می گرفت و حتی الامکان در مکان بسته لخت می گشت و گیاهان دارویی مثل: تمشک سیاه، انگور فرنگی، نسترن و غیره را به صورت دم کرده می نوشید و شش دستور شفابخش نیشن را انجام داد. دوش سرد و گرم می گرفت. فقط میوه خام، سبزی جات، گردو، فندق و سبوس می خورد. زمانی نگذشت که این رژیم‌ها خواص خود را بروز داد. این نشانه‌ها در هر شخصی به نوعی بروز می کند. از روده‌ی راست یا از اعضای جنسی مایعاتی دفع شده و در بدن لگه‌های قرمزی به وجود می آمد. این نشانه‌ها، شروع مراحل شفا و سلامتی اعضا را نوید می داد. تانيا به روش شفاده‌ی نیشن به صورت کامل عمل کرد. دوازده روز یک لیوان آب، یک قاشق چایخوری سرکه‌ی سیب، یک قاشق چایخوری

عسل که به آن مواد معدنی و ویتامین اضافه کرده بود، استفاده کرد. جوان شدن او جلوی چشمان دیگران اتفاق می‌افتد. و زنی که قامتش خمیده، مریض احوال و در حال مرگ بود به زنی جوان، شاداب و خوش بخت تبدیل شد. بوی وحشتناک دهانش از بین رفت. پس از دوازده روز گرسنگی تانيا مقداری ضعیف شد به این دلیل گرسنگی را پایان داد. طبیعی است آدم پس از چند روز گرسنگی می‌بایست چند روز غذای خام مصرف کند و تانيا نیز چنین کرد. دوازده روز پنج نوع سبزی جات و میوه را آب گیری نمود و در وعده‌های غذایی مصرف کرد. وقتی نزد جراح رفت، وی از تعجب نمی‌دانست چه کار بکند و با حیرت پرسید شما چگونه شفا یافتید؟

مایا گوگلان در کلیه‌ی سخنرانی‌ها با کمال اطمینان صحبت می‌کرد. درباره‌ی این زن مبارز و صبور باید گفت: «وی بسیار موّقر و استوار بود.» داستانی در مورد دو قورباغه می‌گفت که درون ظرف شیر می‌افتد؛ اوّلی خودش را گم می‌کند و دیگری از ترس می‌میرد. قورباغه‌ایی که خود را گم کرده بود و دست پاچه بود مدام تلاش می‌کرد و در حین دست‌وپازدن آنقدر شیر را تکان داد که کره روی شیر را گرفت و روی کره رفت و از ظرف بیرون پرید؛ بدین گونه از مرگ نجات یافت. نتیجه این که خود را در هیچ شرایطی گم نکنید چون از هر مشکل می‌توان رهایی یافت.

## گیاهان دارویی طبیعی

انسان خود باید مراقب سلامتی خود باشد و پرداختن به سلامتی صرفاً کار شخصی هر کسی

است. هیچ فردی به اندازه‌ی خودش مراقب سلامتی اش نخواهد بود، همان طور که پزشکان با وجودان همگی می‌گویند: هر کس باید پزشک خود باشد.

می‌توانید بپرسید: چگونه مراقب سلامتی خود باشیم؟ و من نیز جواب می‌دهم به کمک بهداشت طبیعی. حال، بهداشت طبیعی چیست؟ به کارگیری بهداشت طبیعی بار اوّل در سال ۱۸۵۶ اثبات شد. قبل از آن در سال ۱۸۳۲ شخص ناشناسی به نام سیلوستر گراهام در نیویورک در یک مباحثه‌ی بزرگ شرکت کرد و مشخص کرد؛ در اوایل قرن نوزدهم در فیلادلفیا در حالی که تعداد زیادی انسان از بیماری وبا جان باختند، افرادی (مسيحيان انجیلی) حتی دچار خون‌ریزی از بینی هم نشدند.

تنها تفاوت بین این دو گروه این بود که مسیحیان انگلی از محصول های حیوانی استفاده نمی کردند. چای، مشروبات الکلی و سیگار استفاده نمی کردند. این وضع افکار گراهام را به شدت مشغول کرد و این را نتیجه ای گرفت که برای همگان باعث تعجب بود. معالجه‌ی وبا با خوراک‌های طبیعی از اهمیّت بسیاری برخوردار است. بله انسان خود باعث خوش بختی و بدبختی خود است.

حرکت‌های طبیعی درمانی در مدت یکصد و پنجاه سال توسعه یافت و تکمیل شد. به طور کلی ابتدا در آمریکا سپس در استرالیا و نیوزیلند گسترش یافت و به دیگر کشورهای متعددی از جمله ژاپن رسید. بیشتر اهالی ژاپن از کارگر عادی تا رئیس جمهور از صبح زود دویدن در

فضای باز را برای خود عار نمی‌دانند. امروز، متوسط سن افراد ساکن ژاپن در دنیا بالاترین است و دلیل آن را باید در انجام حرکات طبیعی جستجو کرد.

## اصول حرکات طبیعی ورزشی

۱- اصل اول، عدم استفاده از دارو، آموزش افراد برای پیش گیری از بیماری واستفاده از علوم طبیعی است.

باید در نظر داشت، طبیعت انسان را سالم می‌زاید (در انسان عادی) و نیروهای شفادهنده‌ی انسان را تأمین می‌کند. بی‌دلیل نیست که دانشمند بزرگ روسی می‌نویسد: بدن انسان در درجه‌ی بالای هماهنگی، برنامه‌ریزی، محافظت، ترمیم و مدیریت قرار دارد. معنی این سخن این است که باید برای بدن انسان شرایطی را به وجود آورد

تا در محیط داخل و خارج بتواند ارتباط را حفظ کند. در این شرایط نیروهای عظیم درمان گر، زیر سایه نیروی ایمونولوژی موجود در بدن، بدون هیچ مانعی سلامت بدن را ضمانت می‌کنند.

۲- اصل دوم: به کُل کلیّت سیستم ترکیبی انسان نزدیک شویم.

طرفداران درمان با حرکت‌های صلبی معتقدند؛ چرا که معالجه‌ی یک عضو را نمی‌توان به تنها یکی در نظر گرفت و در طول معالجه‌ها کُلّی نگری باید کرد. هربرت شیلتون از دانشمندان طرفدار این روش می‌نویسد،: اگر در ناخنی مرضی باشد به معنی وجود بیماری در کلّ ارگانیسم بدن است؛ لذا باید با روش طبیعی اقدام به شفابخشی کلّی کرد که مستلزم در نظر گرفتن فعالیّت طبیعی اعضاء بدن و موارد غیرارادی آن است.

### ۳- اصل سوم: تشخیص دقیق سلامتی، بیماری و علائم بیماری.

کلمه‌ی هلتس در انگلیسی به معنای کامل و کل است. (معالجه کردن) هلتس و هیل از ریشه‌ی مشترکی گرفته شده است که معنایش محافظت از کل است. براساس نظر شیلتون برای زندگی با ثبات، پُرانژی و سالم باید هارمونی‌های طبیعی را رعایت کرد و از هر گونه اعتیاد بر حذر بود. شیلتون به این نتیجه رسید که بافت بدن، منافع بافت‌های دیگر را به منافع خود ترجیح می‌دهد و سعی در حفظ سلامت کلیه‌ی اعضاء به صورت کامل را دارد (قربانی کردن منافع خود در جهت منافع جمع). اگر این قانون نه در حرف بلکه به صورت عملی در جامعه پیاده شود تا منافع انسان‌ها حفظ

شود، امکان گذشت از منافع خود، در جهت دیگران مقدور می شد و جنگ و جنایتی رخ نمی داد و غنی و فقیری هم دیده نمی شد؛ انسان ها با زحمت جزئی می توانستند زندگی مرفه‌ای داشته باشند و خوش بخت بشوند.

در این شرایط علم طب در جستجوی ریشه‌ی اصلی امراض نیست بلکه در تلاش برای رفع امراض به کمک معالجه‌ی سطحی با توسل به دارو است. در اینجا سؤالی مطرح است که بیماری چیست؟ جواب را تنها با بررسی سلامتی طبیعی می توان گفت.

۴- اصل چهارم: تشخیص صحیح علائم بیماری بیماری به معنی از دست دادن قابلیت مقابله با ارگانیسم‌ها و میکروارگانیسم‌های داخلی و خارجی مهاجم است. در هر مریضی اعم از سرخ شدن