



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرٌ نَاصِرٍ وَمَعِينٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِمُ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدَ الْأَبَدِينَ

قال الله تعالى في القرآن الكريم: **وَأَلِّوْا سِنْتَكُمْ عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِيَنَّهُمْ مَاءً غَدَقًا**

آشنایی و معرفی

# سلامتی با طب جامع

اشاره به مبانی، ویژگیها، روشها، فولید و امتیازات آن بر طب تجاری رایج

طرح و برنامه ریزی پژوهشی و مدیریت و اشراف علمی:

دارالمعارف الإلهیة

تحقیق: پژوهشگر علوم طب جامع - بنیاد حیات اعلی

تدوین: آموزشگر علوم طب جامع - بنیاد حیات اعلی

# آشنایی با فلسفه و متد تشخیصی و درمانی طب جامع

تعریف طب جامع از اسمش مشخص است؛ یعنی: ضمن اینکه پایه طب کهن و اسلامی دارد اما از همه مکاتب و روشهای طبي موجود جهان برحسب مصلحت شفاجو و نتیجه سریعتر و عمیقتر و کم هزینه تر مادي و جسمي استفاده مي کند.

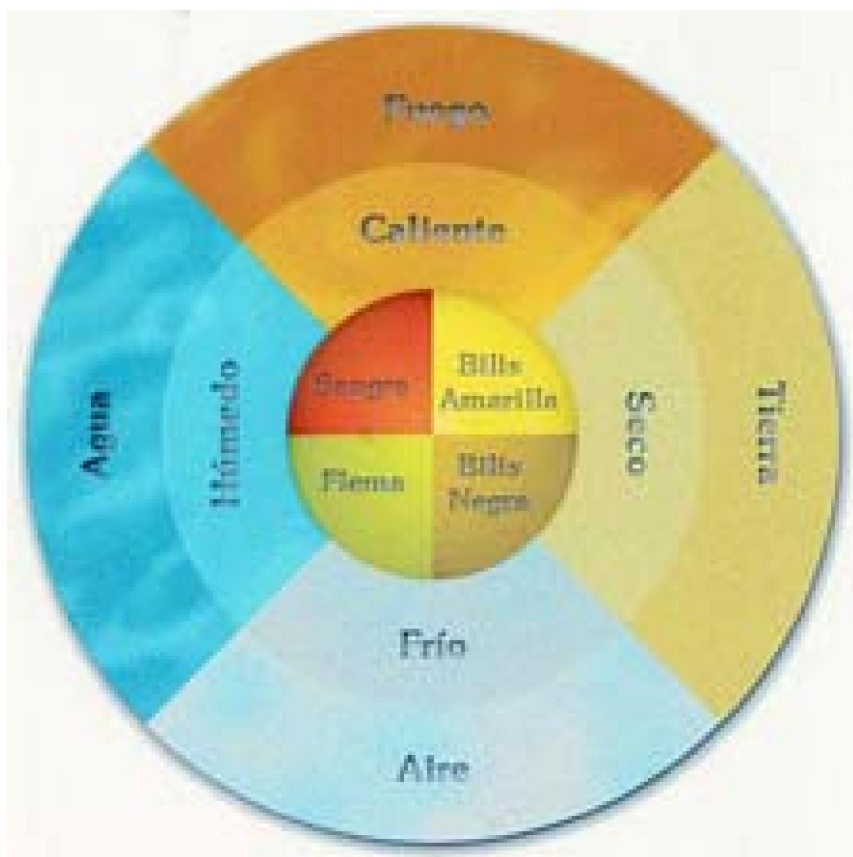
البته مؤلفه ها و ابعاد مختلفی درباره فلسفه و نگرش و روش طب جامع وجود دارد که یکی از آنها در مبحث کل نگر و جزئی نگر، از میان این دو نوع جامع کل نگر است، مثل اینکه در بعد بکارگیری روشهای تهاجمی و غیر تهاجمی اصالتا غیرتهاجمی است و اضطرارا تهاجمی و همینطور ابعاد دیگر.

طب جامع معتقد است که در بروز يك بیماری کل بدن دخیل است و حتی افکار، عادات، رفتار فرد در به وجود آمدن يك بیماری مؤثر بوده و حتی يك عادت و فکر غلط و اشتباه مي تواند منشاء اولیه يك بیماری جسمي باشد.

همچنین معتقد است يك انسان با رعایت و التزام به انجام مواردی ساده ولی مهم در زندگی مي تواند از بسیاری از بیماری ها مصون باشد که حتی در نظر اول این موارد بسیاری بي اهمیت به نظر مي رسد

طب جامع يك طب کل نگر است، هنگامی که با يك سلامت جو مواجه مي شود، کل بدن او را در نظر دارد و به عنوان يك واحد به آن نگاه مي کند، بر خلاف طب رایج امروزی که يك طب جزء نگر است و فقط به مشکل همان جزء نظر مي کند

مثلاً هنگامی که به یک پزشک متخصص چشم مراجعه می کنید فقط به درمان چشم شما می پردازد و با واحدها. جزءهای مرتبط با آن کاری ندارد. ولی طب جامع معتقد است که در بروز یک بیماری کل بدن دخیل است و حتی افکار. عادات. رفتار فرد در به وجود آمدن یک بیماری مؤثر بوده و حتی یک عادت و فکر غلط و اشتباه می تواند منشاء اولیه یک بیماری جسمی باشد، یک انسان با رعایت و التزام به انجام مواردی ساده ولی مهم در زندگی می تواند از بسیاری از بیماری ها مصون باشد که حتی در نظر اول این موارد بسیاری بی اهمیت به نظر می رسد.



## امتیازات متد تشخیصی و درمانی طب جامع

امتیازات طب جامع به این است که:

۱- براساس فلسفه کل نگر و طب کهن و اسلامی برنامه تشخیص و درمان را برنامه ریزی می کند.

۲- از فلسفه اشتباه طب رایج و روشهای تجارتي و تهاجمي و آلوده کردن بقیه بدن به اسم درمان يك عضو و سایر معایب آن پرهیز می نماید، اما در عین حال از همه تحقیقات و تکنیکها و ابزارهاي پیشرفته طب رایج در جهت طبابت کل نگر استفاده می کند.

۳- در برنامه ریزی درمان به طب کهن اکتفا نکرده، و از همه روشهاي طبي برای تشخیص و درمان کمک می گیرد، هر روشي که ساده تر، کوتاهتر، آسانتر و کم زحمت تر برای شفا جو است، آنرا مقدم می دارد.

## تفاوت نگرش در طب کهن و طب تجاری رایج

توضیح این نکته بطور کامل؛ نیازمند تدوین يك کتاب است، ولی ما در اینجا بطور گذرا و بسیار مختصر به آن اشاره می کنیم:

۱- برای شناخت اشیاء از دو نوع نگرش استفاده می شود، الف: جزئی نگري ب: کلي نگري، ما در این فصل در مقام نفي يکي و اثبات ديگري نیستیم، بلکه می خواهیم هر دو نگرش را معرفي و به بیان جایگاه و ارزش هر يك پردازیم.

۲- ممکن است شناخت اشیاء ابتداء با نگرش جزئی نگری شروع شود؛ و شناخت جزئی اشیاء مقدمات معرفت واقعی را فراهم کند، ولی معرفت حقیقی مرهون نگرش کلی نگر است، بدون این نوع نگرش؛ شناخت ما ناقص بلکه می تواند به بیراهه برود.

۳- در شناخت علل و مفاهیم کلی هر قدر از نگرش جزئی نگر بهره مند بشویم ولی حتما باید معرفت‌مان بر کلی نگری مبتنی باشد؛ و تکیه بر جزئی نگری صرف هر چند وسیع و گسترده باشد؛ انسان را به بیراهه می برد.

۴- نگرش جزئی اشیاء ابتداء در محدوده توان و کار اعضا و حواس چندگانه انسان می باشد؛ برای پیشرفت بیشتر در این نگرش باید از ابزار کمک گرفت؛ هر چه ابزار متنوعتر و قویتر باشد نتایج جزئی نگری بیشتر و معلومات حاصله از آن وسیعتر است.

۵- از این روست که بشر در دو قرن اخیر با اوج گرفتن صنعت ابزار که آنرا تکنولوژی نامیده؛ به اطلاعات بسیار وسیعی دست یافته؛ که طبعا تفاوت فوق العاده ای با محصول تحقیق جزئی نگری بشر قدیم (که حاصل تحقیق با ابزار ساده بوده) دارد.

۶- دانش جزئی نگر در دست بشر امروز فواید فراوانی داشته؛ ولی آسیبها و گرفتاریهای بسیار زیادی را نیز مبتلا شده است، آن چنان که تلخی این آسیبها شیرینی آن موفقیتها را کمرنگ کرده است.

۷- علت مشکلات بشر امروز خود معلومات جزئی نگر بدست آمده نیست، بلکه راز گرفتاری بشر امروز و آسیبهای حاصله از تکنولوژی مدرن جدید؛ در تکیه صرف بر معلومات حاصله از جزئی نگری؛ و

مبتني بودن معرفتش بر جزئي نگري صرف است.

۸ - خيلي از امور در نگرش جزئي ممکن است مطلوب به نظر برسد؛ ولی در نگرش کلي نامطلوب و مضر است، هر جا نگرش کلي حاکم بوده؛ موفقیت و سلامت ببار آورده؛ و هر جا جزئي نگري حاکم بوده؛ هر چند نگرش کلي هم مد نظر بوده ولی عاقبت مشکلات و آسیب ببار آورده است.

۹ - خوردن چربي در نگرش جزئي مفيد است؛ ولی در نگرش کلي برای مواردی که مبتلا به عوارض بالا بودن چربي خون هستند؛ مضر خواهد بود، بکاربردن تکنولوژی بطور چشم بسته به صرف اینکه برای ما رفاه و سرعت و لذت و قدرت ببار می آورد؛ يك نوع جزئي نگري است؛ که در نگرش کلي با توجه به عوارض آن؛ بلا و آفت و مصیبت است. ما در وقت سرماخوردگی و عوارض آن از قبیل تب و سرفه و گلو درد؛ اگر لیمو یا پرتقال مصرف کنیم به سرعت بیماریمان برطرف می شود؛ خوب دانش جدید با بررسی جزئي نگر بدست آورده که علت این تاثیر وجود ویتامین ث در اینهاست، ولذا ویتامین ث را به عنوان درمان سرماخوردگی و عوارضش معرفی می کند؛ و توصیه می کند کلیه میوه جات یا سبزیجات سرشار از ویتامین ث (لیمو پرتقال فلفل خربزه طالبي...)؛ دارویی مناسب برای سرماخوردگی است، این استنتاجات چون مبتني بر جزئي نگري است؛ هر چند بعضا صحیح است ولی دقیق نبوده و همیشه جواب درست و نتیجه یکسان نمی دهد، در تجربه می بینیم که هر چند ویتامین ث برای سرماخوردگی مفيد است؛ اما علیرغم اینکه يك قرص هزار ميلي گرمی معادل چند کیلو لیمو ویتامین ث دارد؛ ولی چند عدد لیمو شیرین تاثیرش

چند برابر يك قرص هزار ميلي گرمي ويتامين ث است، و همينطور در تجربه مي بينيم كه ليموشيرين و پرتقال تاثير درمانيشان بر سرماخوردگي و عوارض آن از قبيل تب و سرفه و گلودرد يكسان نيست و ليمو شيرين چند برابر قويتر از پرتقال است، بالاتر از همه اينها فلفل خربزه طالبي عليرغم سرشار بودنشان از ويتامين ث بر خلاف نظريه غلط طب رايج نه تنها داروي سرماخوردگي نبوده بلكه مضر بوده و موجب وخيم شدن بيماري مي گردد.

۱۰ - اشكال مسلك جزئي نگر طب رايج اين است كه مي آيد و يك گياه مؤثر و مجرب در معالجه بيماري را آناليز كرده و نگاه ميكند چه موادي دارد؟ درصد كميت اين اجزاء چقدر است؛ (تا اينجاي كار مشكلي ندارد) بعد مي آيد آنكه حجم بيشتري دارد را نشان كرده و به نام جزء مؤثر آن گياه داروي معرفي مي كند، و به بقيه اجزاء اهميت نمي دهد، در حقيقت نگرش كيلوي دارد! و مانند كودكان آنچه درشت تر است را مورد توجه قرار مي دهد!! همين نگرش است كه مي گويد ليمو و فلفل و خربزه همه يكسان داروي سرماخوردگي است!!!

۱۱ - طب جامع و كل نگر؛ به شدت اين روش را مردود مي داند، همه اجزاي ماده را ملاحظه مي كند؛ و تازه يك علامت سؤال مي گذارد براي مواد كشف نشده موجود در اشياء؛ چون تعداد مواد شناخته شده براي بشر محدود است و با پيشرفت علم مرتبا اين نقص آشكارتر مي شود، اضافه بر اجزاء؛ كميت اجزاء و نيز نحوه تركيبشان هم مورد اهميت است، افزون بر اينها عوامل بسياري كه اصلا مورد نظر طب رايج نيست؛ نيز مد نظر

است، مانند نقش محل پرورش و شخص پرورش دهند و زمان پرورش و زمان برداشت و...

۱۲ - از این روست که در طب جامع مدرن؛ به هیچ وجه بر تشخیص یا تحلیل‌های طب رایج تکیه نکرده و به نظریه پردازی آنها اعتماد نمی‌کند، اما از دستاوردهای تکنولوژی و طب ابزاری و نیز معلومات جزئی نگر طب رایج؛ کمال استفاده را می‌نماید.

لله شیوه‌ها و فنون طبی به دو دسته تقسیم می‌شوند: **اقدامات طبی تهاجمی، و اقدامات طبی غیر تهاجمی**

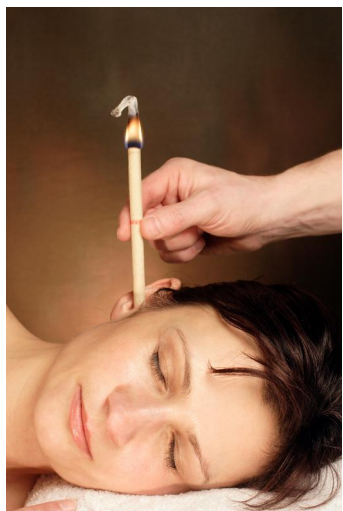
در اقدامات طبی تهاجمی پزشک یا طبیب با استفاده از ابزار تیز و برنده یا دستگاه‌های آسیب رسان به تمام یا قسمتهایی از بدن، اقدام به تشخیص یا درمان بیمار می‌نماید. نمونه‌هایی از اقدامات پزشکی تهاجمی عبارت است از جراحی، نمونه برداری، لیزر درمانی، پرتو درمانی، خونگیری، فصد، حجامت، تزریقات، درمان با شوک حرارتی، دندان پزشکی، چشم پزشکی و اقدامات تهاجمی بر سایر اعضاء بدن. در حالیکه در اقدامات طبی غیر تهاجمی بدون آسیب رساندن به پوست و احشای داخلی بدن با استفاده از روشهای مطمئن و ایمن اقدام به درمان می‌نمایند

از جمله فنونی که تحت دسته روشهای غیر تهاجمی تعریف می‌شود شامل غمز - دلك (مالش) - حجامت خشك (بادکش) - حجامت لغزان - فشاری - انعکاسی (رفلکسولوژی) - حرکت سلامت و حرکت درمانی، دفع زوائد اخلاط اربعه، دفع خلط زائد سودا یا صفرا یا بلغم، بکار بردن داروهای طبیعی و



آفریده خدا از طریق دهان یا چشم یا گوش یا پوست یا انتهای روده همچون  
اماله .... است.

توجه داشتن به این نکته مهم است که مباحث طب و روشهای طبی که در  
**مرکز علوم طب جامع**، معرفی، آموزش و اجرا می شود نفی پیشرفتها و تحقیقات  
واقعی و ابزارهای مفید جدید طبی نیست، نفی طب سنتی، طب جایگزین، طب  
آلترناتیو، یا طب گیاهی نیست. بلکه امتیاز طب جامع این است که: از همه  
روشهای طبی برای تشخیص و درمان کمک می گیرد، هر روشی که ساده تر،  
کوتاهتر، آسانتر و کم زحمت تر برای شفا جو است، آنرا مقدم می دارد. ولذا این  
طب جامع است که بر اساس تعالیم مکتب وحی از همه مکاتب مفید و سالم  
طبی جهان از جمله طب کهن و اسلامی و نیز موارد غیرمضر در طب رایج در  
جای خودش بر حسب اولویت و سهولت و سرعت و عوارض کمتر و دوام  
نتیجه بیشتر استفاده کرده و بهره می برد.



طب جامع در استفاده از همه روشهای طبی حتی  
روشهای طب کهن هم همین معیار را در نظر می  
گیرد ولذا مثل جاهای دیگر فوراً برای هر چیزی  
حجامت یا فصد را توصیه نمی کند بلکه نسخه  
ها و شیوه های درمانی بر اصلاح ساختار عادات و  
روشهای هر شخص متمرکز است و همانگونه که  
اشاره شد در دستیابی به این هدف؛ ساده ترین، بی  
عارضه ترین، غیر تهاجمی ترین، دسترس ترین  
درمانها را اولویت می دهیم.

## طبابت حکیمانه براساس طب کهن و اسلامي

طبابت حکیمانه براساس طب کهن و اسلامي در صدد تشخیص ریشه های ابتلاي به بیماری و پاکسازي بدن از ریشه بیماری و تغییر ساختار عادات و رفتارهای منجر به بیماری است. طبابت حکیمانه برنامه اش **ریشه ای** و با پایه ریزی اساسي بر **تغییر و تنظیم و تعدیل عادات شخص** مبتني بوده و با روشهای گذرا و عبوري طب سنتي و یا عطاري متفاوت است.

### تفاوت طب سنتي و طب عطاری؛ با روش طبابت حکیمانه

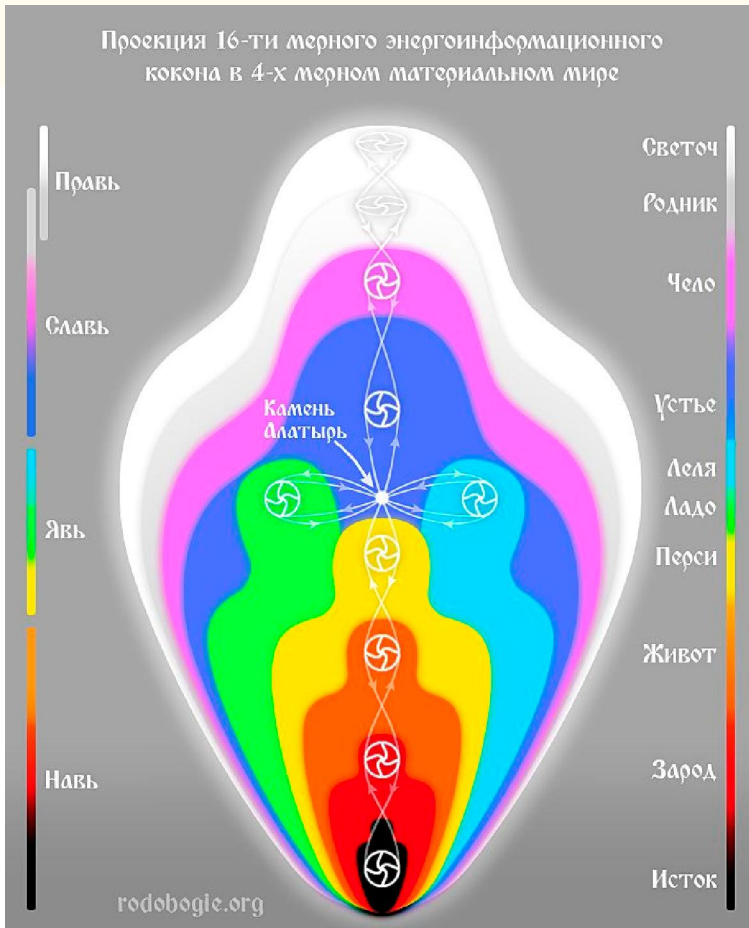
❖ خیلی از افراد دیده شده که طب کهن و اسلامي را که بخشی از طب جامع است همه کار طب جامع تصور کرده و یا طبابت حکیمانه براساس طب کهن و اسلامي را با طبابت عطاري (بوسیله عطارها یا دکترهای بکاربرده نسخه های گیاهي) یکی تصور کرده و و همین تصورات غلط هم سبب اتلاف نیرو است هم امتناع اهتمام بخش درمان به پذیرش و پیگیری کار سلامتجویی شود.

بسیاري از درمانهای خانگي و نسخه های منتشره در کتب جدید درمان با گیاهان و نسخه نویسي های عطاران و یا پزشکان جدید معتقد به گیاه درمانی، اینها در واقع نوعي تخفیف علایم و یا منع آنها با داروهای گیاهي است، ولی طبابت حقيقي طب کهن و اسلامي نیست، خصوصاً که آن معالجات با نسخه های نقل شده (که مربوط به فردي بوده و برای دیگری ممکن است مؤثر نباشد)، و تنها يك معالجه شانسي است، و بسیاری از اوقات درمان موقتي است.



## تفاوت "گیاه درمانی جدید" با معالجه و درمان با طبابت حکیمانه

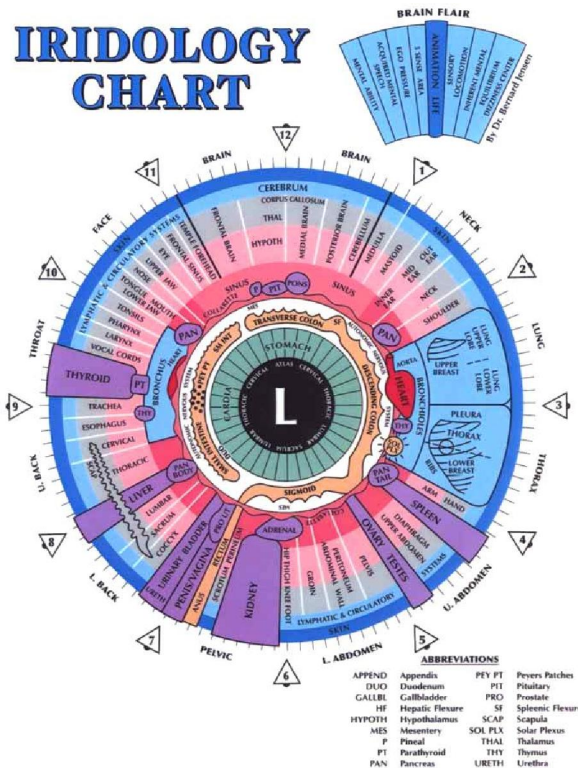
شدت اقبال مردم جهان به طب کهن؛ برخی از افراد و مراکز طب رایج یا (تحت تاثیر فلسفه جزئی نگری) رایج را به عرضه داروهای گیاهی واداشته است، تا این بازار نیز از کنترلشان بیرون نباشد، مشکل اینها نگرش جزئی نگری و خلاصه کردن خواص يك گیاه در ماده شاخص آن از نظر حجم یا طعم و بو است، در حالیکه آن اجزاء کمترین و ترکیب اینها هم بخشی از تاثیر داروست، و اشکالات دیگر..



## رشته های علوم طب جامع

همانطور که فوقا بیان شد، طب جامع همانطور که از اسمش مشخص است ضمن اینکه پایه طب کهن و اسلامی دارد اما از همه مکاتب و روشهای طبّی موجود جهان برحسب مصلحت شفاجو و نتیجه سریعتر و عمیقتر و کم هزینه تر مادی و جسمی استفاده می کند. از طب رایج موارد صحیح و به مصلحت آن تا طب کهن و اسلامی، تا دهها رشته مختلف دیگر همه در حیطه کاری طب جامع می باشد. البته کاربرد رشته ها بر حسب نیاز و اولویت کار درمان سلامتجو و شفاجو است و هم ظرفیت او برای پذیرش و نیز جدیت و دقت او در عمل موارد آشنا شده قبلی می باشد. چون فرصت پرداختن و شرح و

### IRIDOLOGY CHART



آموزش هر یک از این رشته های فوق خود نیازمند جلسات آموزشی جداگانه برای هر کدام و نیز بستگی به میزان پذیرش و التزام سلامتجویان و شفاجویان است لذا در اینجا به معرفی مختصری درباره چند رشته درمانی و تشخیصی در طب جامع می پردازیم:

# رشته‌های درمانی و تشخیصی در بررسی و معالجه کلینیک طب جامع

طب معنوی (درمان با اسماء و اذکار الهی و آیات قرآنی و ادعیه و ختومات نورانی) - طب کهن و اسلامی - زبان تشخیصی - چشم تشخیصی - گروه خون درمانی - طبیعت درمانی - طب نجومی - طب انعکاسی - حرکت سلامت و حرکت درمانی - عطر درمانی - زالودرمانی - حجامت (خشک، لغزان، تر، گرم) - فصد و خونگیری نقطه ای و حجمی - رنگ نور درمانی - گوهردرمانی - پاکسازی اجزاء و اندامهای بدن (خون، معده، روده، کبد، صفرا، کلیه) طب مغناطیسی - هومیوپاتی - طب اعدادی - رادیوستزی - انرژی درمانی - طب آیورودایی (هند باستان) - هاله تشخیصی طب سوزنی - طب بین یانگ (چین باستان) - طب آلیپاتی (ابزاری و شیمیایی رایج)....



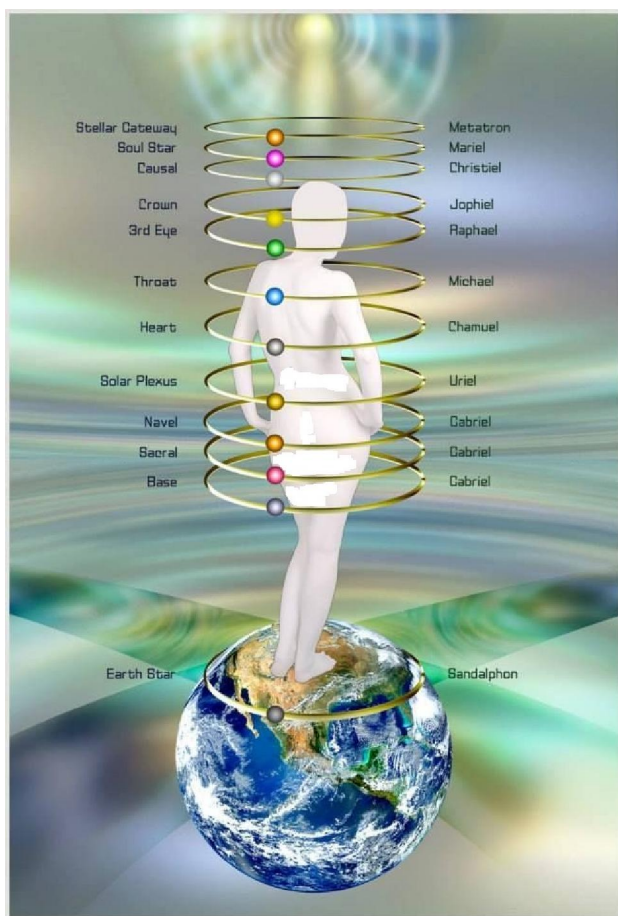
# خداوند به کسانی که می‌کنند که آنها نیز به خودشان کمک کنند

## نقش سلامتجو تشخیص و درمان (اهمیت صحت و دقت و کامل بودن بررسیهای طبی)

از آنجا که رکن مهم موفقیت درمان در طب جامع؛ التزام سلامت جو نسبت به برنامه درمان و جدیت اوست، از این رو سلامت جو باید نسبت به برنامه درمانی خویش پیگیری مستمر و دقت کافی در اجرای آن داشته باشد، تا روند درمان سریع پیش رفته و اثر بخشی و رضایتمندی بیشتری از آن حاصل گردد. رسیدن به موفقیت درمان موانعی دارد:

- ❖ نداشتن باور کافی نسبت به روش درمانی مورد نظر یا مباشر درمان
- ❖ برخی موارد باور به روش درمانی وجود دارد ولی آن را جدی نگرفته و در مورد درمان رایج جدیت بیشتری هست.
- ❖ ممکن است باور و جدیت لازم در این روش باشد ولی آمادگی انجام مستمر آن در سلامت جو نباشد.
- ❖ یا هر سه مورد بالا در شخص می باشد لیکن برای اینکه بخواهد عادات زندگی خود را برای سلامتی و برنامه درمانی خود تغییر دهد آمادگی لازم را ندارد.
- ❖ همچنین محیط اطراف و افرادی که شخص با ایشان در ارتباط است مثل خانواده، دوستان و... می تواند فرد را نسبت به روند درمان و رعایت رژیم غذایی امیدواری یا سست نماید.

❖ ناباوري و تردیها، یا نگرانی بیجا؛ چون روش رایج نیست، عادت به راحتی و مقاومت در برابر هر چه غیر مطلوب است؛ کمی تلخی کمی روغن و... زیادی احساسی بودن؛ و نپذیرفتن نقیصه در خود؛ سبب مطرح ماندن در ذهن؛ یا عارضه تلقی شدن می شود، طبیعی است که چیزی تلخ خوردن با شربت خوردن یکی نیست، طبیعی است که فنجان روغن یکبار سرکشیدن معمول و مطلوب نیست، برای همه همینطور است ولی افراد، ناملایمات بسیار سختتر را بخاطر نتیجه مهمتر هر روزه تحمل می کنند و جز خوشی چیزی نقل نمی کنند.



## موانع بهره مندی سلامتجویان و شفاجویان

### {رویکردها و برداشتهای غیر دقیق یا غیر صحیح}

❖ به خاطر اهمیت موضوع عادات و برنامه های مصرفی سلامت جو و نقش کلیدی و اصلی آن در تعادل جسمی و نفسی و ابتلاء به بیماری یا ضعف اوست، از آنجا که روش تشخیصی و درمانی طب جامع و طبابت کهن و اسلامی بر بررسی و تنظیم عادات و برنامه های مصرفی سلامت جو مبتنی است، لذا اطلاع از واقعیت امر بطور دقیق؛ شرط اول است برای اینکه درمانگر را به تشخیص درست رسانده و بتواند با ملاحظه عادات و مصالح سلامتی او (سلامت جو) برنامه ریزی نماید، تا زمینه موفقیت درمان فراهم شود.

❖ برخی مشکلات بخاطر عدم رعایت رژیم مقدماتی است بطور دقیق؛ وقتی شخص می داند اینجا که می آید برای چه کاری است ولی اینقدر مواد اضافی آوردن مطرح است که شما در آیین نامه تذکرش را لازم می دانید، یقین بدانید شخص در اجرای برنامه مقدماتی یا دقیق عمل نکرد یا تحلفات هم داشته است، و نتیجه اش در جلسه پاکسازی ظاهر می شود، برنامه دو دو تا چهارتا است اگر نشد حاکی از اشکال در رعایت است؛ یا درست واریسی نکردن سبب و.... اما برخی عوارض طبیعی است: چه کسی اگر نخواهد چرت نمیزند یا آب نخورد تشنه اش نمی شود یا غذا نخورد گرسنه اش نمی شود یا بدود نفس نفس نمی زند؟ طبیعی است که وقتی دفعی صورت بگیرد سستی بیش بیاید؟ یا بعد از استعمال مسهل سردی انتهای اعضا بیش نیاید؛ اینها طبیعی است و با برنامه هایی مانند آنچه نوشتید برخی تدارک شده و برخی هم باید باشد، اگر برخی علایم نباشد که اصلاً متوجه نمی شود اتفاقی افتاده است.



❖ رکن مهم موفقیت درمان در طب جامع؛ جدیت و التزام سلامتجو نسبت به برنامه درمان است، از این رو سلامت جو باید نسبت به برنامه درمانی خویش پیگیری مستمر و دقت کافی در اجرای آن داشته باشد، تا روند درمان سریع پیش رفته و اثر بخشی و رضایتمندی بیشتری از آن حاصل گردد. در ارسال فرمهای شفانمای هفتگی یا هر گزارش خواسته شده دیگر از شفاجو هم یک نکته قابل توجه است که؛ اینها برای کنترل او نیست، برای این است که بر اساس روند شرایط او برنامه ریزی و نسخه داده شود؛ فلذا کم و زیاد و ناقص و وو نوشتن یا دقیق نوشتن سبب تقلیل اثر نسخه یا الغاء آن می شود؛ کار شاقی هم نیست این موارد مثل بقیه موارد در بررسیهای غیر حضوری است؛ مجموعه اینها اگر دقیق پاسخ داده شود به تنظیم برنامه قاطع و سریع درمان کمک می کند؛ اما اگر چیزی را ثبت نشده باشد در خوراک و برنامه، یا بی دقتی در پاسخها باشد؛ نتایج در جمع بندی برای مرکز از نتیجه صریح به نتیجه غیر صریح منتهی شده و این سبب برنامه ریزی کند درمان می شود؛ چون بخشی از توان برنامه درمان منصرف به جهات مبهم در پاسخها می شود.

❖ اینجا اسکن مخصوصی برای حالات بیمار نیست بلکه از همین بررسیها به نتیجه می رسند؛ برنامه درمان هم با کمک و جدیت خود بیمار محقق می شود. دستگاه کارواش نیست که کسی از طرفی وارد شود و از طرفی دیگر خارج شود.

❖ آشنایی شخصی با همکاران طبي و تصور غلط اینکه طبابت توسط اینها انجام می شود سبب جدي نبودن در رعایت و التزامات شده، در حالیکه همکاران طبي نقش انتقال دهنده و بکار گیرنده برنامه هستند و طبابت امری فراتر از اشخاص مرتبط است. یا اینکه به صرف اطلاع از شخص مشرف و یا تاسیس

کننده این مرکز؛ سبب شده تا امور طبي را ساده انگاشته و بخواهند ضمن محاورات یا مراسلات روزمره انرا پیگیری کنند؛ مانند وقتی که از کسی يك امر ساده پرسیدن مطنه یا ادرس جایی می شود.

❖ اعتقاد و باور گروه به شخص سرپرست و روشها و دیتاهای ارائه شده از طرف ایشان مهم است. کسی که از دوستش می شنود مثلا انبه میوه خوشمزه ای است و می خورد و می خورد می بیند خوب است و دهها نمونه این امر را مرتباً تجربه می کند چه ضرورتی دارد انبه خوردنش را بخاطر آقا یا توصیه یا قول ایشان انجام دهد! این ظاهرش شدت پیروي است ولی تسویل نفس است؛ که نفس چوب خط بیرویش را با این امور پرکند و این امور عادی را به حساب فلان و بهمان بگذارد. کسی مایعی را می خورد که دوستانش خورده اند و مشکلی برایشان پیش نیامده، بعد هم خودش با چشم خودش می بیند و عکس یادگاری هم می گیرد چرا به تجربه شخصیش تیر "حکیم فرموده" و یا "چون اعتماد به فلان دارم" می دهد، تبعیت و پیروي مال اموري است که هیچ توضیح و دلیلی نداشته و ظاهر کار هم یا فایده اش آشکار نیست، یا اینکه بر عکس عوارضي هم دارد؛ می باشد، آنوقت اگر شخصي این کار را مثل کاری که خودش دوست دارد؛ دنبال کند بخاطر تبعیت از کسی، آنوقت حق دارد دم از اعتماد و تبعیت بزند، و الا نسبت دادن و حساب کردن امور تجربی روزمره بحساب کسی نه احترام به آن شخص است نه دلیل معرفت این شخص و نه تأثیری در استقامت دارد بلکه بر عکس تضعیف این امر است.

❖ نباید با داشتن سابقه ممتد بیماری یا معالجات بسیار، در ارتباط با طب جامع که قرار گرفته مرتباً دستپاچه برخورد کرده و هنوز تصحیح عادی نکرده یا برنامه ای را بطور قابل توجه استمرارا اجرا نکرده هي از تمام شدن یا تا کی؟

یا رفتارهای عجولانه و بی حوصله مآبانه داشته باشد؛ چه اینکه چنین رفتارهایی مثال زیر را تداعی می کند:

یک پسر بچه سه ساله ای را که مادرش برده است سلمانی موی بچه را کوتاه کند، با یک زنی که برای شب عروسیش به ارایشگاه رفته؛ اولی مرتباً بی قراری می کند و هرثانیه با حرکت و ووو هم خودش را هم مادرش را هم سلمانی را مستاصل می کند و غالباً هم منجر به یک اصلاح اضطراری و نادرست، یا حتی خرابی در چیدن مویش بشود؛ اما دومی از صبح تا شب دیروقت با کل طایفه اش می روند ارایشگاه و انجا هم که هستند نه از تنوع برنامه های ارایشگر رویش و نه از طول کشیدن آنها اکراهی یا کله ای یا سؤالی دارند، بلکه آن را علامت کار بهتر دانسته و با ذوق و شوق صبح تا شب را گذرانده و ممنونش هستند با پرداخت اجرت های بسیار و انعام های فراوان. دلیل تفاوت رویکرد این دو چیست؟ اولی اهمیت و ضرورت آمدنش به ارایشگاه را دریافته هر چند ظاهراً مطلع است. دومی برعکس با تمام وجود اهمیت و ضرورت و نیازش را به ارایش دریافته و لذا چنان رویکردی دارد. رویکرد شفاجویان که دستپاچه عمل می کنند؛ مانند آن مورد اولی یعنی پسر بچه ارایشگاه برده شده است و از جهت درک فهم انگیزه و رویکرد دقیقاً مانند آن بچه است، با این تفاوت که کودک نبوده و مادرشان آنها را به دفتر طب نیاورده و اعتراف به تجربه ناموفق بیماریشان از طریق رایج دارند و اظهار اشنایی با طب جامع بلکه تجربه مفید یا حتی تغییر روند بیماریشان از شدت به بهبودی را دارند.

❖ دنبال ادامه عادات و ناپرهیزی های قبل خود نباشد. اینها باید قبل پذیرش در خود حل کند و بیاید و نه تنها دنبال این عادات ناصحیح نباشید بلکه

برعکس خودش دنبال این باشد که بداند چه کاری را نباید انجام دهد و چه کاری را باید انجام دهد، و با کوچکترین سرنخی، خود دنبال اجرای برنامه باشد، نه دنبال رخصت گرفتن در ترك آن. چنین رویکردی یعنی اینکه می خواهد مثل سابق بماند.

❖ باید قلبا بپذیرید بلکه طالب باشد؛ آن وقت رویکرد هم تغییر می کند. اگر قلبا نپذیرفته باشد حتی اگر درمان جامع برایش هم مفید باشد اما چون قلبا نپذیرفته دنبال همان عادتها می رود هر جوری هست؛ و در میان کوران کارهای بسیار مرکز طب جامع و دفتر طب و کلینیک و هر که دستیار است عمده وقت و انرژی همه باید صرف بشود، جهت اینکه خانم یا اقا نخواسته تغییر روش بدهد یا قلبا نپذیرفته. این بجز ظلم خودش ظلم به کادر طبي است، هر کس نمی خواهد نیاید، اگر خواست و آمد نباید چنین رویکردهایی باشد؛ کسی که خودش اهمیت نمی دهد دیگری هم نمی تواند کمکی به او بکند.

❖ ما يك برنامه کنترل بحران داریم و يك برنامه درمان، و اصل کنترل بحران پرهیزهاست و برخی موارد که توصیه به مصرف می شود، و اگر دقیقا و کاملا و شدیداً پرهیزها رعایت نشود بقیه بی تاثیر یا کم تاثیر است، و تا این مرحله کنترل بحران و پرهیز عملي نشود و نتیجه مطلوب ندهد، درمان اصلي را شروع نمی کنیم.

❖ اگر عزم جدي و رعایت و التزام دقیق و گزارش صحیح تفصیلی توسط شفاجو نباشد، نتیجه گرفته نشده یا کند و با زحمت انجام می شود و اگر برخی

ذهنیت های غلط اصلاح شود می توان برنامه ها را در سطح های بالاتر و متنوع تری ارا نمود. نمونه هایی از این موارد را مثال می زنیم:

• اصرار عجیب به خوردن مواد غذایی و ناتوان در برابر میل و خواهش شکم: مشکل اصلی هوس شکم است کسی می خواست لاغر بشود وزنش ۱۵۰ کیلو بیشتر بود می برسد جی بخورم لاغر بشوم؟!؟! متخصسان روانشناسی عادات تغذیه در تحقیقاتشان این نکته را کشف کرده اند که نوعا بیشتر این افراد کسانی نیستند که متمول اصیل باشند که از دارا بودن باشد؛ یعنی ابا و اجدادی متمکن بوده اند. اگر دقت کنید یا سطح پایین مادی یا یک نسل است که وضعشان مرفه شده یا تازه از روستا آمده یا یک نسل قبل افراد متمکن یا متوسط چند نسله کمتر این مشکل را دارند و در واقع قبل از اصلاح مزاج نیاز به اصلاح ذهن وجود دارد.



## بررسیهای طبی احوال شفاجو در طب جامع

❖ برخلاف معاینات و بررسیهای مربوط به طب ابزاری و شیمیایی رایج، که بعضی از آنها تهاجمی؛ و با آسیبها و عوارض خطیر و یا مضر؛ و هزینه های گزاف؛ و بعضا همراه با درد و رنج می باشد. اما معاینات و بررسیهای طبی شفاجویان در کلینیک طب جامع همگی راحت و سالم و آسان و غیرتهاجمی بوده، و با هزینه مختصری میسر است. در بررسی بخش پذیرش کلینیک طب جامع از شفاجو، در صورتی که آزمایشات و بررسیهای بالینی و ابزاری در طب رایج انجام داده باشد، آن بررسیها ملاحظه گردیده، و در صورت فقدان آنها در خود کلینیک بررسیها و معاینات لازم انجام می شود، اما تنها به معاینات و بررسیهای طب رایج که غیرتهاجمی و فاقد عوارض و ضرر و خطری باشد اکتفا می گردد.

❖ بجز آنها؛ معاینات و بررسیهای اصلی طب جامع از شفاجویان بسیار متنوع می باشد، که بر حسب روشهای طبی مورد استفاده در برنامه درمان تنظیم می گردد، اما برخی از معاینات و بررسیها همگانی بوده و نسبت به همه شفاجویان و در همه مراجعات و عوارض طبی و حتی برنامه حفظ تندرستی اعمال می شود، مانند:

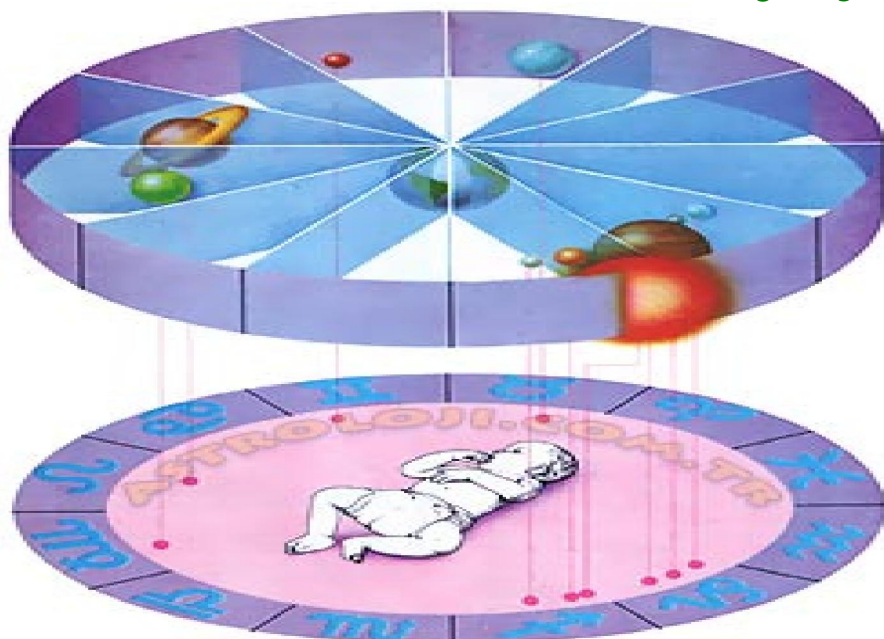
۱- بررسی عادات شفاجو در خوراك و پوشاك و جميع امور مربوط به پاکزیستی.

۲- سوابق بیماریها و عوارض مبتلا به مهم و بیمارهای خطیر و مهم والدین شفاجو.

۳- میزان معرفت به طب جامع و آمادگی التزام و تصحیح و تنظیم عادات و مزاج به روش مناسب سلامت خود.

۴- بررسی خصوصیات فیزیکی کالبد تن و روان.

- ۵- بررسی سلامت و بیماری اندامهای تن و احوال نفسی و روان.
- ۶- بررسی علایم حیاتی شفاجو.
- ۷- بررسی گروه خون.
- ۸- بررسی اوصاف مزاجی خون.
- ۹- نبض تشخیصی (که بسیار وسیعتر و عمیقتر از بررسی طب رایج است).
- ۱۰- بررسی چشم تشخیصی، از عنیبه و ملتحمه و زیر پلکها.
- ۱۱- زبان تشخیصی (بررسی حجم و شکل و بار زبان و عروق زیر زبان).
- ۱۲- بررسی مزاج ولادتی، مزاج کالبدی، مزاج کودکی، مزاج نوجوانی، مزاج جوانی، مزاج فعلی، مزاج اندامهای رئیسه، مزاج اندام و عوارض مبتلا.
- ۱۳- بررسی وضعیت دفع زوائد و سمومات بدن شفاجو.
- ۱۴- برخی بررسیهای ساده همچون فشارخون و تنفس و ضربان و صدای قلب و ریه و PH بزاق دهان.



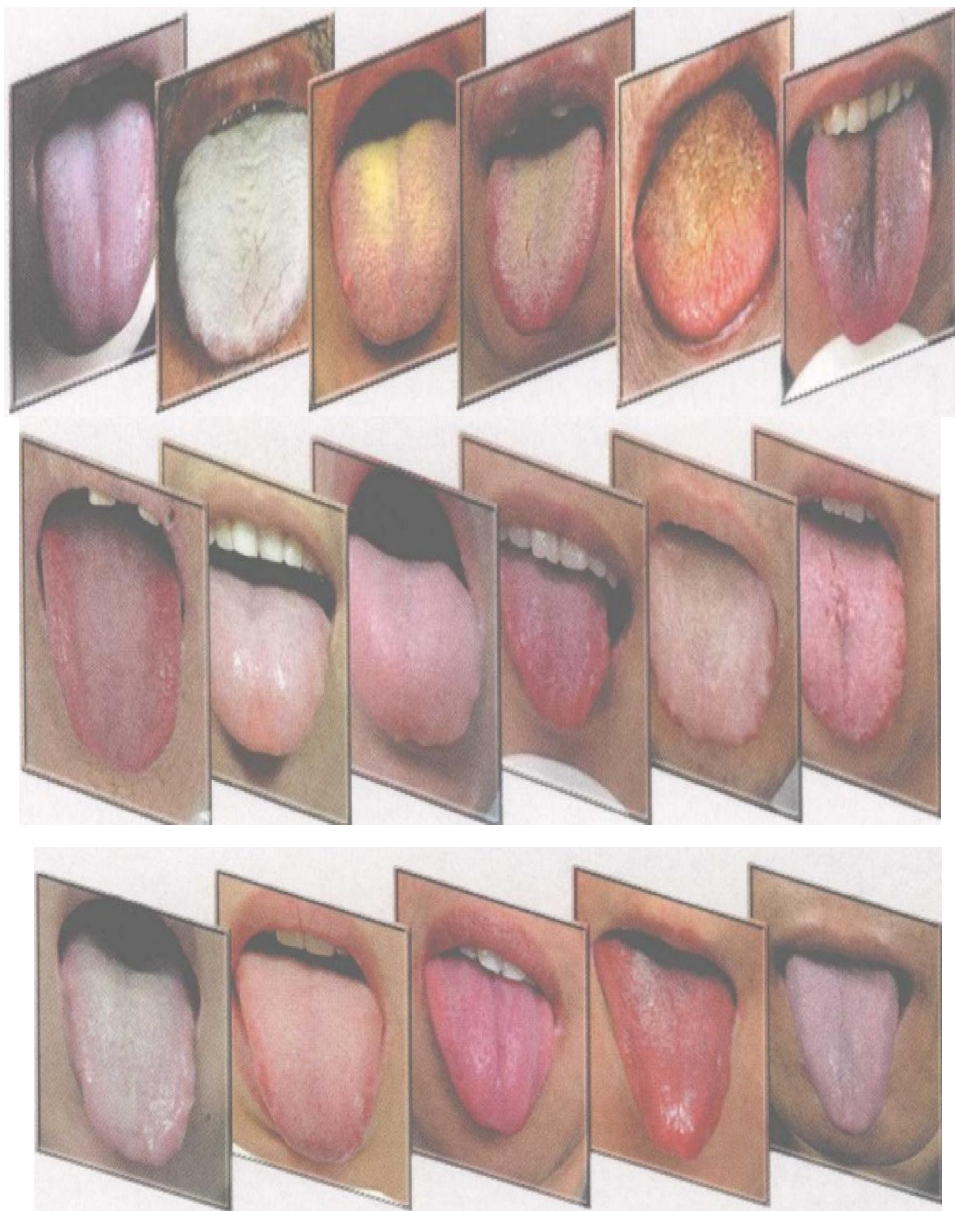
## زبان تشخیصی

❖ معاینه زبان یکی از مهمترین موارد مهم معاینه شفاجوی باشد؛ زبان نماینده مهم وضعیت سلامت است. زبان دریچه ای به اندامهای بدن است. به دلیل اتصال و ارتباط زبان با مری و خصوصا فم معده، خیلی زود از تغییرات بدن متاثر شده و از روی آن می توان به علائم و نشانه های مختلفی جهت تشخیص بیماری ها و علائم و تشخیص خلط و مزاج پی برد. استاد دکتر کاپچاک از پزشکان طب چینی می گوید: زبان مثل یک تکه کاغذ تورنسل (کاغذ آزمایشگاهی برای تشخیص اسیدی یا قلیایی بودن مواد) است که کیفیت اساسی یک ناهنجاری را ظاهری می سازد. خیلی از علائم بیماری را پس از آن که تمامی زبان مشاهده شدرا می توان تعبیر و تفسیر کرد. زبان اکثرا " روشن ترین تعیین کننده طبیعت یک ناهنجاری و الگوی آن است و هنگامی که سایر علائم مبهم و مغایر هستند زبان معتبرترین علامت برای تشخیص بیماری است.

❖ در این روش تشخیصی انواع حالات و ویژگی های زبان مورد بررسی قرار می گیرد. مثلا بار زبان به چندین نوع سفید، زرد، و زبان قرمز و تیره و یا از نوع شکاف های روی زبان، همچنین حرکت و شکل زبان راحتی یا ناراحتی و احساس درد یا سوزش در سکون یا حرکت؛ خواص زبان از رطوبت و خشکی، عارضه دار شدن زبان مثل: قاچ و شیار، تاول، دانه، پوسته، خوردگی اطراف زبان، تغییر شکل زبان است از: شکل پهن به باریک / طبیعی قوسی محرابی به مثلثی و نوک باریک و وو / نازک و قطور شدن، و ریدهای زیر زبانی ووو تقسیم می



شود که هر کدام از اینها خودش زیر مجموعه های بیشتری را شامل می شود که  
مجموعاً چند صد نوع مختلف از حالات زبان را شامل می شود.



## طبیعت درمانی

یکی از مکاتب و روشهای درمانی از فروع طب جامع؛ طبیعت درمانی است که البته با درمان طبیعی متفاوت است هر چند این روش را نیز بکار می‌گیرد. طبیعت درمانی؛ یعنی درمان بر اساس طبیعت انسان؛ همانطور که حیوانات بیمار می‌شوند ولی غالباً برای درمانشان نیاز به دیگری ندارند ولی انسان آیا کمتر از حیوانات است؟ ناتوانتر؟ کم‌هوش‌تر است؟ نه خیر! پس چرا انسان در این موارد مشابه ناتوان است و کمتر از حیوانات توانایی دارد؟ بخاطر اینکه حیوانات از طبیعتشان دور نمی‌شوند و با بیمار شدن فوراً متذکر شده و امساک نموده و با مراقبت بر خود به طبیعت بدنشان اجازه می‌دهند که خودشان را معالجه کند و در غالب موارد بجز اجل حتمی موفق هم هستند.

اما انسان خصوصاً نوع به اصطلاح مدرنش؛ روش زندگیش بسیار دور از طبیعت انسانی است، و با انحرافات تولید و تغذیه و عادت، این جدایی بیشتر شده، و سبب ابتلایش به بیماریها بیشتر می‌شود. هیچ وقت توجه به طبیعت انسانی و طبیعت شخصی خود نداشته، و در وقت بیماری هم به طبیعت خویش برنگشته، بلکه با ادامه رویه غلط انرا تشدید می‌کند. بدتر از آن اینکه؛ با تبعیت از عادت فرهنگ مصرفی و روش طبی رایج، چنان بیماری را پیچیده می‌کند که پروسه درمان از حوزه طبیعت انسان بیرون رفته و توانایی و موفقیتش در درمان کم و کمتر می‌شود، در طبیعت درمانی کاری می‌کنند تا موانع فعالیت طبیعت انسان برطرف شده و طبیعت انسان خود به درمان خویش بپردازد.

## حرکت سلامت - حرکت درمانی

❖ از جمله روشهای درمانی و حفظ سلامت در طب جامع حرکت سلامت یا حرکت درمانی است، که مشتمل بر انواع حرکات جزئی و کلی اندامهای اندرونی و بیرونی بدن است، و شامل تنفس و حرکت زبان تا لرزش حقیف و حرکت اشاره ای اندام تا حرکات نرمشی تا ورزشهای مختلف سالم و مفید می شود، بطور کلی نام این دانش **حرکت سلامت** است، چون اصطلاح درمان برای بیمار بکار می رود و لذا ادامه مباحث این دانش در بخش درمان؛ نامش حرکت درمانی است. این مبحث اعم از حرکت درمانی بوده (که برای شفاجویان و سلامتجویان) اجرا می شود، بلکه برای کلیه افراد سالم که می خواهند سلامتی شان را حفظ کنند و آن را ارتقاء دهند استفاده می شود.

**ارکان سلامت:** ۱- دل و ذهن پاک ۲- هوای تازه و پاک و کافی ۳- مصرف سالم: هم مواد پاک هم نحوه صحیح و به اندازه ۴- دفع سالم: به اندازه و راحت ۵- حرکت سلامت.

**اقسام حرکت سلامت:** ۱- فشار نقطه ای ۲- مالش ۳- نرمش ۴- ورزش

**مسیر اعمال حرکت سلامت:** از دل و ذهن شروع شده - تنفس - مالش - حرکات (نرمش - ورزش)

**انواع حرکات (نرمش و ورزش):** حرکات حیاتی - حرکات براساس نماز - حرکات نشاط آور - حرکات توان افزا و جوان ساز - حرکات درمانی و تخصصی هر عارضه و نیاز طبی در سلامت تن و روان.

ترتیب حرکات مطابق با نماز: ایستادن - حرکات سر و گردن - حرکات دست - حرکات کمر - حرکت پاها - بعد حرکات ترکیبی - بعد (از حرکات نماز) پیاده روی در طبیعت (پابرهنه - با کفش راحت).

فورا بعد از بیدار شدن شروع شده، و لذا وقت بیدار شدن طوری باشد که شخص برای کارهای دیگرش (مثل نماز، صبحانه یا مقدمات آماده شدن برای فعالیت روزانه) وقت داشته باشد.



## اهمیت و ضرورت حرکت سلامت

همانطور که فوقا بیان شد مبحث حرکت سلامت برنامه ای جهت حفظ و ارتقاء سلامتی برای کلیه افراد و گروههای سنی و حرکت درمانی در حوزه درمان و مراقبت جهت شفاجویان و سلامتجویان مورد نیاز می باشد.

آنچه در که طب رایج به انجام ورزش سفارش می شود و در کتاب مختلف از فواید و آثار آن صحبت می شود به گونه ای نیست که در شخص انگیزه و بصیرت ایجاد شود، و بدلیل نارسا و ناکافی بودن دلایل ارائه شده جهت انجام آن لذا بسیاری از افراد میل و رغبت به آن نشان نمی دهند و انجام آن را ضروری نمی دانند و آن را باری به هر جهت می دانند و ممکن است انجام آن را با فعالیت های روزانه مثل رانندگی، شستن ظرفها و ویکی بدانند و حرکت سلامت بطور روزانه را نادیده بگیرند. بلکه در صورتی که تعریف گویا باشد شخص با بینش کسب کرده می تواند انگیزه انجام روزانه آن را در خودش ایجاد نماید.

◀ **تجمع سموم در بدن:** بخشی از ضرورت پرداختن به این مبحث آن است که همه ما بطور روزانه در معرض آلودگی های مختلف هوا، امواج و تشعشعات، آلودگی غذا، آب و... قرار می گیریم و سمومات مختلفی از این طریق وارد بدنمان می شود. تا وقتی که این سمومات بصورت کم و پراکنده در بدن باشد تولید بیماری نکرده و مشکلی برای شخص ایجاد نمی کند؛ اما هنگامی که مقدار این سمومات افزایش پیدا کند و در نقطه ای از بدن متراکم شود می تواند آسیب رسان بوده و تولید بیماری و عوارض متعددی را به همراه داشته باشد. بطور مثال مقدار کمی از آلودگی هوا برای بدن آسیب رسان نبوده چون در آن فضا

پخش و پراکنده شده ولی اگر همان مقدار در فضای کوچکتری جمع شود همانند وجود زباله دانی در بدن می تواند سلامت فرد را به مخاطره بیندازد.

◀ **تجمع یا ازدیاد ارکان اربعه:** گاهی اوقات این موارد متراکم و جمع شده در بدن سم نیست و می تواند از ازدیاد تجمع ارکان اربعه بدن نیز باشد. به عنوان مثال فردی که از کتف درد و یا کمر درد رنج می برد نشانه تجمع بلغم اضافه در بدن است که باعث ایجاد چنین مشکلاتی شده است، و لذا فوری ترین کار جهت درمان تا آماده شدن دارو و مصرف آن انجام حرکت درمانی است که می تواند بسیار کمک کننده و موثر واقع شود و درد و سموم را پراکنده کرده و بعد دارو سریعتر نتیجه دهد.

◀ در صورتی که خون رسانی به اندامها و بافت های بدن ضعیف شود و اکسیژن تازه به اندام های مختلف بدن نرسد باعث رسوب در عروق شده و بیماری را ایجاد می کند و در واقع نتیجه سومی که از حرکت سلامت و حرکت درمانی عاید شخص می شود آن است که در نتیجه آن، مصرف اکسیژن توسط عضلات فعال بیشتر شده و سرعت انتشار اکسیژن، از ریه به خون، افزایش می یابد؛ تا بتواند اکسیژن بیشتری در اختیار عضلات بدن قرار دهد. در واقع، حرکت سلامت به ریه ها کمک می کند؛ تا بهتر کار کنند و گنجایش ریه ها زیادتر شده و تنفس آسانتر صورت می گیرد. در واقع تجمع سموم و مواد زائد و نرسیدن مواد مورد نیاز به بدن می تواند باعث ایجاد بیماری شود.



## مکانیسم حرکت سلامت و حرکت درمانی

مکانیسم حرکت درمانی آن است که سموم و مواد متراکم در بدن را به بخش های دیگر بدن می فرستد و آنها را پخش می کند و با پراکنده کردن آنها باعث می شود قدرت سموم گرفته شده و از تولید بیماری جلوگیری کند و بعد با مصرف کمی گرمیجات این بلغم اضافه دفع شده و سلامتی فرد مجدد بازگردد.

اما وقتی این بلغم اضافه در بدن متراکم شد؛ هر چقدر هم داروها و نسخه های دقیق طبی را برای رفع آن انجام دهد باز هم از درمان نتیجه ای نمی گیرد، چون آن بلغم اضافه در گوشه ای جمع شده و همانند آلودگی و لباس کثیفی است که وقتی در گوشه ای باشد هر چقدر هم آب رویش بریزند به حال خودش باقی می ماند و تاثیری در آن نمی کند ولی به محض حرکت دادن آن و کشیدن دستمال، تمیز و براق می شود.



با شروع هر بیماری در بدن چراغ قرمزی در تابلوی بدن روشن می شود که نشان دهنده آن است که مواد زائد و سموم در یک نقطه از بدن جمع شده است، و لذا اگر حرکت درمانی در برنامه روزانه شخصی نبوده باید آن را ایجاد کند و اگر میزان آن کم بوده آن را تشدید کند تا سبب پراکندگی سموم و مواد زائد در سایر

نقاط بدن شود و بعد با مصرف یک نسخه درمانی، مواد زائد جمع شده و یا سموم افزایش یافته در بدن خنثی شده و از بدن خارج می شود.

## توضیح سیستم عروق و گردش خون و نقش حرکت سلامت

گردش خون در عروق اصلی بدن با گردش خون در عروق ریز و جزئی متفاوت است؛ هنگامی که یکی از رگهای اصلی بدن پاره می شود خون فراوانی با شدت زیاد به بیرون پاشیده می شود، یا وقتی در نمودارهای تصویری گردش خون ملاحظه می شود جهت گردش آن را با فلش مشخص کرده است؛ ولی این بدان معنا نیست که این جریان و سرعت خون در تمام عروق و مویرگهای بدن به این شکل باشد؛ و الا اگر به این صورت بود با یک زخم کوچک، خون با همان فشار و شدت بیرون می آمد؛ در صورتی که فشار و شدت خون موجود در رگهای فرعی و مویرگها همانند ترشح کردن است و گردش سریع فقط در عروق اصلی که به مغز و اعصاب و کبد می رود وجود دارد.

عدم خونرسانی و گردش صحیح خون در مویرگها و عروق فرعی باعث نرسیدن موارد مغذی و سالم به اندام ها شده و ضعیف شدن اندام ها و بیماری را در پی خواهد داشت. همچنین هر یک از سلولهای بدن بعد از انجام سوخت و ساز زباله هایی از خود تولید می کنند که در نتیجه عدم خونرسانی صحیح به آنها باعث می شود این زباله ها و سموم از بدن خارج نشده و همراه با دیگر سموم موجود در بدن تولید بیماری کند.

با انجام حرکت سلامت سبب می شود اندام های بدن و عروق ریز فعال نگه داشته شود و از تولید بیماری جلوگیری کند. عروق بدن همانند بلواری است که خیابانها و کوچه های فرعی و باریک به آن ختم می شود. کافی است ترافیکی در یکی از اینها رخ دهد همه چیز مختل می شود؛ چون در حالت طبیعی عبور و مرور راحت و روان انجام می شده است و حیات جریان داشته است ولی با کوچکترین اختلال در یک بخش می تواند سایر قسمت ها را هم درگیر کند.



## نیاز همگانی به حرکت سلامت

هر گونه حرکت و فعالیتی وقتی حجمش زیاد باشد؛ هر چند حرکت خاص درمانی نباشد ولی خود بخود مانع از تجمع سموم در بدن می شود. در کار و فعالیت های شغلی ممکن است حرکت سلامت ۸۰ درصد نیاز فرد را تامین کند مثل شخصی که شغلش چوپانی است و فعالیت بدنی اش زیاد است و هر روز تمام اعضای بدنش به حرکت است، یا شخصی که در بندر کار می کند و یا افرادی که یکسره تمام روز کلیه اندام هایشان در فعالیت است. بقیه اصناف مردم نیز نیازمند چنین فعالیت و حرکتی جهت سلامتی خود هستند و به عنوان نیاز عمومی افراد باید به آن توجه و اهتمام داشت.

◀ امتیاز حرکت سلامت و حرکت درمانی تخصصی و حساب شده آن است که جبران کار و فعالیت بدنی سنگین را کرده و مثل کسی است که کار سنگینی انجام داده است و جبران آن فعالیت سنگین را می کند.

حرکت سلامت و حرکت درمانی با صرف زمان ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در روز برای شخص نتیجه ای را به ارمغان می آورد که معادل همان چندین ساعت کار و فعالیت بدنی است که جهت حفظ سلامتی و از بین رفتن عوارض و بیماریها مفید است و با انجام کارهای روزانه که فرد انجام می دهد متفاوت است.



## شما هم از تجربیات درمانی حرکت سلامت و حرکت درمانی

❖ از بین رفتن درد گردن؛ کاهش وزن و تغییر رنگ موها: دکتر جولیت یک

بیمار خاکستری موی و چاق بود. او قامتی خمیده داشت و نمی توانست سرش را بچرخاند. به دلیل آسیب دیدگی مزمن گردن بعد از شروع تمرین های توان افزای حرکت سلامت چنین می گوید: حدود ده کیلو گرم وزن کم کردم. موهایم ضخیم تر شده است و به رنگ مشکی - قهوه ای درآمده است و فقط چند تار موی خاکستری در شقیقه دارم. گردنم را می توانم بدون درد، به طور کامل حرکت دهم و صاف بایستم. می توانم سبک راه بروم. میل جنسی و توانایی هایم به حالت طبیعی برگشته اند. نمی توانم این موضوع را از نظر پزشکی یا علمی توضیح بدهم، با وجود این می دانم آنچه برایم اتفاق افتاده است صد در صد واقعیت دارد. کسانی که سالها مرا ندیده اند از دیدنم حیرت زده می شوند.

راسل جولیت

❖ افزایش شادابی و انرژی: بعد از یک هفته متوجه تغییر چشمگیری در

سلامت و ظاهرم شدم. هم اکنون ده سال جوان تر به نظرم رسم و با وجود رژیم غذایی خیلی شدید، احساس درد و ناراحتی نمی کنم. این تمرینات ورزشی آرتروز، مشکل مفاصل، دردهای مزمن، مشکلات وزن و همچنین مشکلات عاطفی - احساسی را درمان می کنند. قبل از انجام این حرکات با اینکه فقط ۱۹ سال داشتم احساس می کردم سنم بیشتر از ۴۰ سال است و در عرض چند هفته متوجه تغییر بزرگی شدم. انرژی بیشتر همراه با کاهش وزن و احساس سرزندگی

و شادابی می کردم. فکر می کردم یک کودک پر جنب و جوش ۱۰ ساله هستم. به جای ده ساعت خواب، پنج ساعت خواب برایم کافی بود. راب هادل

❖ **افزایش سلامتی و دوری از بیماری:** بعد از انجام تمرینات حدود ۱.۵ سال بیمار نشدم، حتی سرما نخوردم. سطح انرژی ام تا صد در صد افزایش یافت. دیگر وقتی از کار بر می گشتم خیلی خسته نبودم. با وجود اینکه ۵۸ سال دارم احساس می کنم در اوایل ۴۰ سالگی به سر می برم. جان السون

❖ **افزایش انرژی و کاهش وزن:** انرژی بیشتری را در خودم احساس می کنم. وزنم از حدود ۹۰ کیلوگرم به ۸۰ کیلو رسیده است. احساس می کنم پوستم شاداب شده است و رنگ سلامتی به خود گرفته است. همسرم نیز به همین مقدار وزن کم کرده است و چربی های زیادی اطراف شکم و پاهایش کاهش یافته است. ایجن کیل

❖ **افزایش حافظه و انرژی:** حافظه ام خیلی ضعیف شده بود و از این موضوع خجالت می کشیدم. حالا بعد از استفاده روزانه از این تمرینات ورزشی بعد از دو ماه فکر می کنم ذهنم شفاف تر شده است و انرژی خیلی زیادی دارم. دوستانم نیز متوجه این تغییر شده اند و در سن ۶۲ سالگی به جای پیری احساس جوانی می کنم.

❖ **کاهش چشمگیر وزن:** قبل از انجام تمرینات حرکت سلامت وزنم ۱۴۰ کیلوگرم بود. وزن کنونی من ۹۰ کیلوگرم است. باور کنید این تمرینات موثر هستند. ژوزف. ام

❖ **درمان آگزما و از بین رفتن ضعف چشم:** به تازگی یکی از دوستانم خیلی جوان تر شده است و ریش بسیار خاکستری اش به رنگ قهوه ای در آمده است. وقتی از او سوال کردم گفت تمرین های توان افزا را انجام داده است. وی گفت: بی خوابی، برافروختگی های شدید و بیماری آگزما به طور کامل از بین رفته است (من ۵۳ ساله هستم). بعد از ۲۵ سال دو کانونه بودن دیگر نیازی به عینک ندارم. چشم هایم آبی رنگ شده است مثل ۲۵ سال پیش. احساس می کنم ۱۶ ساله هستم. موهای نقره ای ام را دارم از دست می دهم. این تنها چیزی بود که درباره پیر شدنم دوست داشتم. ایدا اسکاتز

❖ **بهبودی در بیماری آرتروز روماتوئید:** بیماری آرتروز روماتوئید داشتم که توانایی راه رفتن را از من گرفته بود همچنین پاها و زانوهایم را تحت تاثیر قرار داده بود. از پشت درد نیز رنج می بردم. هم اکنون می توانم کیلومترها راه بروم و دیگر احساس درد نمی کنم. اگر این تمرینات ورزشی را انجام نداده بودم باید روی صندلی چرخدار می نشستم.

❖ **بهبودی در بیماری آرتروز و عفونت سینوسی:** زانوی چپم مبتلا به آرتروز بود از وقتی تمرین های توان افزا را انجام دادم تا حدودی مصرف ناپروسین را کنار گذاشته ام. این تمرینات برایم یک معجزه بود. سی سال بود که ناراحتی سینوس داشتم اما توانستم دارو و درمان سینوس را هم قطع کنم. این نیز یک معجزه بود.

❖ **افزایش بینایی:** فقط در عرض چند هفته متوجه بهبودی شایان توجهی در قدرت بینایی ام شدم. مورد شگفت انگیز دیگر دست هایم بود که به نظر خیلی

خیلی پیری آمدند ولی حالا مثل دست های یک کودک ۱۰ ساله به نظر می رسند.  
روت دی. هال

❖ **درمان پروستات و سایر بیماریها:** برای آنژین، زخم معده و مشکل سینوس، دارو درمانی می شدم و به من گفته شده بود که در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات قرار گرفته ام. افزون بر این در پایم مشکل داشتم و کم کم قدرت بینایی ام را از دست می دادم. همه این علائم وجود داشتند اما دوستان و خانواده ام نتوانستند متوجه شوند چگونه اینقدر بهتر شدم. داگلاس بیل

❖ **کاهش درد زانو و شانه و از بین رفتن سردرد:** در گذشته دردهای زیادی داشتم: زانو درد، شانه درد، میگرن. حالا به ندرت دچار سردرد می شوم. درد زانوهایم از بین رفته و دیگر دچار سرماخوردگی نمی شوم. اشخاص بسیاری به من گفته اند که جوان تر از سنم به نظر می رسم. کاسی میروسانبولو

❖ **از بین رفتن درد کمر:** در قسمت پایین کمرم دردی داشتم که ناشی از شکستگی مهره ی پشتم بود. همچنین دچار آسیب دیدگی عصبی و دیسک شده بودم. افزون بر این درد شدیدی داشتم که از پاییم کمرم تا جمجه ادامه می یافت. اغلب تکان های ستون فقرات را تجربه می کردم. اولین باری که تمرین ورزشی شماره دو را انجام دادم وقتی پاهایم را بالا آوردم، یک باز شدن، صدای ناگهانی و یک قرچ و قوروج در پایین کمرم احساس کردم. درد متوقف شد، آرام گرفتم و این درد دیگر تاکنون برنگشته است. هاوارد اف استیوس

❖ **بهبود درد سیاتیک:** درد سیاتیک داشتم، خیلی دردناک بود و فقط می توانستم مسافت کوتاهی را پیاده روی کنم. پزشکم گفته بود باید جراحی کنم و

ممکن بود تا آخر عمرم گرفتار صندلی چرخدار شوم. وقتی این تمرینات را انجام دادم دیگر دردی ندارم. برنت گرت

❖ **درمان درد کمر و زانو:** بعد از هفته اول احساس کردم که درد کمرم از بین می رود. هم اکنون بعد از ۱۳ ماه زانویم تا ۹۵ درصد بهبود یافته و درد کمر دیگر اذیتم نمی کند. کما بیش متقاعد شده بودم زانویم فلج شده است اما الان هیچ مشکلی ندارم.



## آشنایی با طب انعکاسی

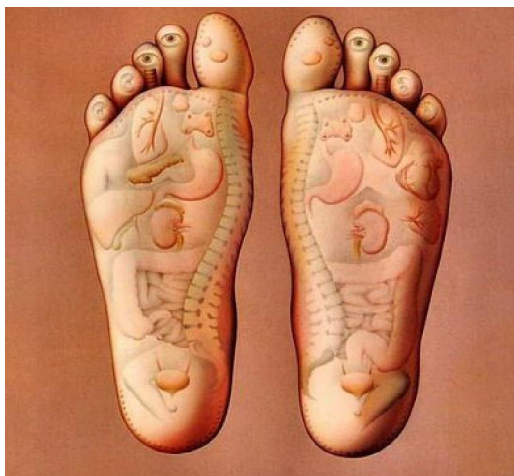
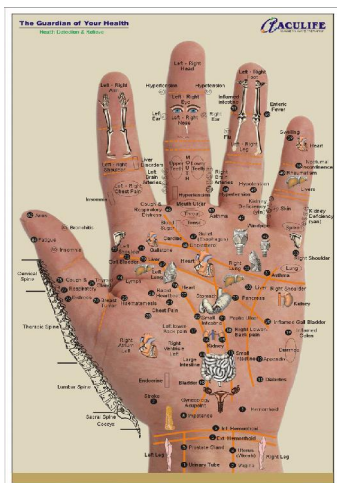
◀ تمامی سلولهای بدن ما شبیه هر شیئی که در اطرافمان وجود دارد، دارای بار الکتریکی هستند؛ این بار الکتریکی شکلی از انرژی است و از سبک زندگی ما تاثیر می پذیرد. همه ما جرعه ایجادشده بر اثر لمس دستگیره، دست کشیدن روی پارچه پشمی را در یک اتاق خیل تاریک تجربه کرده ایم. گاهی اوقات سطح انرژی پایین است و سیستم حرکتی ما به آرامی کار می کند و گاهی اوقات خودمان را آنچنان پرانرژی احساس خواهیم کرد که گویی قادریم کل جهان را به تسخیر خود درآوریم؛ از طریق نفوذ بر شکل های مختلف انرژی تاثیر بر قسمت های مختلف بدن امکان پذیری می گردد.

◀ طب انعکاسی در حقیقت مالش و فشار هدفمند روی نقاط انعکاسی بدن است؛ و بی تردید اقدام به تمرین های توصیه شده این پدیده، درمان مؤثر را به بیمار هدیه می کند؛ و تا حد قابل قبولی با درمانی که خود شخص به عهده گرفته است، سهم مهمی در شفای جسمی و روحی خود به عمل می آورد؛ که درصد بالایی ضرورت مراجعه به پزشک و مصرف دارو را از بین می برد.

◀ براساس این اصول؛ خطوط انرژی به صورت عمودی و با توازن کم یا زیاد از نقطه سر تا نوک پا در جریان هستند. بدن را می توان در نقاط مختلف و در امتداد خطوط انرژی؛ برای مثال از نقاط انرژی تمام بدن، دستها و گوشها؛ مثل عمل فروکردن سوزن در گوش و در پاها تحت تاثیر قرار داد.

با علم به اینکه یک نیروی قوی و سازنده و متغیر و جاری، در هر موجود زنده ای از جمله انسان، چرخش حیات و کُل شالوده زندگی او را در دست دارد؛ و تک تک سلول های بدن سهم اختصاصی از این پدیده جاودانی و هشیار که از جنس انواع انرژی های موجود از مجموعه کل طبیعت اطراف خود را دارد؛ و در مدارهایی مشخص در تمام بدن در حال رفت و برگشت و جنب و جوش اند؛ و بسته به احتیاجات و فعالیت هر عضوی در آن خودنمایی می کنند و جریان دارند.

در بعضی از موارد گرفتگی و آسیب و ناهماهنگی های داخلی و خارجی در این نیروی زندگی، در عضوی از بدن زنگ خطری با احساس درد در آن ناحیه؛ و یا اختلالاتی از نوع دیگر در وظایف اختصاصی آن عضو ایجاد می گردد؛ که برای رهایی از این عارضه غیر عادی و پیش آمده؛ بازسازی و راه اندازی انرژی بیشتر به آن ناحیه، با از بین بردن موانع توقف جریان انرژی موضعی، عضو مزبور به راهی که وظایف محوله خود را به نحو بهتر و عادی تری انجام دهد؛ سوق داده می شود.





## شمه ای از تجربیات درمانی طب انعکاسی

❖ **احیای قدرت شنوایی بعد از ۴۰ سال:** بیش از ۴۰ سال بود که نمی توانستم بشنوم زیرا گوش چپ من در خلال جنگ آسیب دیده بود. از گیره های محکم روی انگشت چپ خود روزانه دوبار استفاده کردم و اکنون حتی می توانم به وضوح صدای ساعت مچی را نیز بشنوم. مراکز حساس موجود روی حلزون گوش خود را تحریک کنید تا باعث تقویت شنوایی شوید. شما باید رشته های عصب حسی را تقویت کنید به طوری که آنها بتوانند صدا را به مغز شما منتقل کنند چون شما به سلول های گیرنده حسی انرژی می دهید شنوایی شما تقویت می شود.

❖ **متوقف شدن درد دندان:** یکی از مالشوران طب جامع می گوید: در یک مهمانی شام، میزبان با ناراحتی به من گفت که دندان درد شدیدی دارد. او که سال ها پیش بیمار من بود انتظار داشت که در آن وضعیت به او کمک کنم. او را به اتاق خلوتی بردم و از او خواستم یک شانه در اختیارم بگذارد چون دندانی که درد می کرد در قسمت چپ قرار داشت شروع به فشار دادن روی انگشتان دست چپ او کردم. چندین نقطه حساس در قسمت داخلی انگشت شست و اشاره یافتم و روی مناطق حساس به آرامی فشار وارد کردم. به تدریج در حین گفتگو درباره جشن به مدت ۱۰ دقیقه فشار روی شانه سر را افزایش دادم و از او پرسیدم وضع دندان چطور است؟ و او با تعجب گفت که چطور در طول گفتگو با من درد دندانش از بین رفته است. بدین ترتیب بی آنکه دردی احساس کند از ساعات باقی مانده میهمانی لذت برد.

❖ **از بین رفتن درد دندان:** بعد از ظهر یکی از روزها هنگامی که همسرم در جلسه یک انجمن شرکت داشت متوجه شد مردی که در کنار او نشسته است از دندان درد شدیدی رنج می برد و قصد دارد به همین علت جلسه را ترک کند ولی چون سخنران اصلی جلسه بود از اینکه مجبور به ترک جلسه شود احساس شرم می کرد. همسرم به او گفت روی مفصل انگشت میانی را شدیداً فشار دهد. زیرا دندانی که درد می کرد روی سومین خط نصف النهاری بدن قرار داشت. آن شخص که می دانست همسرم از روش شفا دهنده مالش درمانی به خوبی آگاه است بی هیچ چون و چرایی توصیه او را بکار بست. دقایقی بعد او متعجب و سپاسگذار بود که درد دندانش پیش از آنکه برای سخنرانی فراخوانده شود کاملاً تسکین یافته است.

❖ **بهبودی ایست قلبی:** ۷۷ سال دارم و امروز صبح چنین تصور کردم که قلبم از حرکت ایستاده است. مراکز انعکاسی مربوط به آن را برای مدت نیم ساعت مالش دادم و شکر خدا احساس بهتری دارم.

❖ **از بین رفتن عوارض بعد از سکته قلبی:** شوهر من حدود ۱۰ سال پیش دچار سکته وسیعی شد. درمان خوب پزشکان و مراقبت های دلسوزانه باعث بهبودی اعجاب آور او شد. او تحت جراحی روی شریان کاروتید قرار گرفت که موفقیت آمیز بود ولی مدت ۶ ماه نمی توانست تکلم کند و هفته ها قسمت راست بدنش لمس و فلج شده بود؛ اما هیچ کس بیشتر از خود او برای بهبودیش تلاش نکرد. خوشبختانه دوستی داشتم که متخصص گفتار درمانی بود و بعضی از کتاب هایش را در اختیار من گذاشت در نتیجه انقدر با شوهرم تمرین کردم تا توانست حرف

بزند. او نمی توانست بگوید که چه می خواهد و نام های اشخاص را به خاطر نداشت ولی ما ناامید نشدیم. شب قبل از عید، شوهرم پس از حمام گرفتن به اتاق نشیمن آمد. من مشغول قلاب بافی بودم و می دیدم که دست هایش را خیلی تکان می دهد، انگار دست هایش خواب رفته بودند. من به او نگاه کردم و متوجه شدم که می کوشد حرف بزند. اما اگر چه لب هایش را تکان می داد ولی هیچ صدایی از دهان او بیرون نمی آمد. از او خواستم روی صندلی راحتی بنشیند و بعد شروع به ماساژ دادن او کردم. وضعیت و حالت او بسیار مرا نگران کرده بود، زیرا این حالت دقیقا شبیه همان حالتی بود که در ۱۰ سال پیش در اثر سکتة شدید رخ داده بود. من قسمت دیافراگم، بخش شکم واقع در زیر استخوان سینه، محل نزدیک فوق کلیه ها و قسمت تحریک کننده مربوط به مغز او را ماساژ دادم اما بیشتر توجه خود را روی سه قسمت ذکر شده متمرکز کردم. پس از ۱۵ دقیقه نشانه های بهبودی ظاهر شد و هیچ گونه علائمی دال بر بیماری در او دیده نمی شود. من تقریبا هر روز روی پاهای او کار می کردم و او هم خودش روزانه چندین بار با توپ کوچکی که برجستگی هایی روی آن وجود داشت دستانش را مالش می داد. باید بگویم که شوهر من یک مرد ۷۶ ساله است که از ۵ بز شیرده نگهداری می کند. او علاوه بر فروشگاه کوچکی که دارد تعمیرکار است و من هم یک زن جوان ۷۵ ساله ام و کمک دندانپزشک هستم؛ شغلم را دوست دارم و امیدوارم سالها به عنوان یک مالشور فعال کار کنم.

❖ **جلوگیری از حمله قلبی:** در تعطیلات با دوست جوانی همراه بودم اتاقی را در هتل در طبقه دوم اجاره کردیم؛ اما پس از اینکه چمدان ها را از پله ها بالا برد سریعاً نشست. وقتی نزد او رفتم واکنش عجیبی نشان داد. رنگ پریده و

عرق کرده بود، سرگیجه داشت و نمی توانست خوب ببیند، به حدی ضعیف شده بود که نمی توانست برخیزد. دست چپ او را گرفتم و او را واداشتم تا در مدت زمانی که من برخی از مراکز حساس مربوط به قلب او را مالش می دهم، روی انگشت کوچک خود فشار وارد کند. همچنین روی مراکز انعکاسی سر او نیز کار کردم، پس از چند دقیقه حالش بهتر شد و قدم زنان به داخل اتاق رفت. چون در شهر غریبی بودیم مایل نبود به پزشک مراجعه کند. او را واداشتم تمام روز بعد را در رختخواب بماند در حالیکه من روی مراکز انعکاسی قلب و همچنین مراکز حساس غدد مترشحه او کار می کردم. پس از اینکه از تعطیلات برگشتیم دکترش گفت که حال او خوب است.

❖ **جلوگیری از حمله قلبی:** یک گروه ۴۰ تا ۶۰ ساله از تپه ای که شیب خیلی تندی داشت صعود می کردند. آنها به طور زیگزاگ بالا می رفتند. در طول راه یک زن و یک مرد دچار تنگی نفس و درد قفسه سینه شدند. من مراکز حساس مربوط به قلب را که در روی دست چپ آن زن قرار داشت مالش دادم و به او یاد دادم که چگونه این کار را انجام دهد و بعد، مراکز واکنشی مربوط به قلب مرد دیگر را مالش دادم، هر دو به سرعت بهبود یافتند. در سه مورد دیگر هم سردرد آنها را درمان کردم. خانم دو. پرستار

❖ **تنظیم ضربان قلب:** خانم ۶۲ ساله ای هستم و سالهاست که در زمینه های مربوط به پزشکی کار می کنم. سال گذشته دو عمل مربوط به سرطان و شیمی درمانی داشتم و در ضمن فشار خونم هم بالاست. تحت فشار شدید عصبی هستم و ساعت ها در باغ و حیاط منزل کار می کنم. اخیرا به مدت یک روز و

نیم ضربان قلب نامنظمی داشتم اما به پزشک مراجعه نکردم. در عوض پاهایم را خیس کردم و مراکز بازتابی زیر انگشت پایم را مالش دادم. برخواستم و شروع به قدم زدن کردم خوشحال شدم که ضربان قلبم مجدداً به حالت عادی برگشت. باتشکری. ج

❖ **از بین رفتن کم خونی:** دوستی دارم که به علت کم خونی نیاز به تعویض خون داشت. طبعاً حال خوشی نداشت؛ به همین دلیل مالش مراکز حساس واکنشی مربوط به طحال کمک موثری به او کرد. با دستگاہهای گرم کننده ای چون سشوار پاهای او را گرم می کردم و بعد آن را در پارچه ای می پیچیدم تا گرم بماند چون پاهایش خیلی سرد بود. از روش شما در مورد مالیدن دست ها به یکدیگر برای ایجاد اصطکاک و گرمی و سپس استفاده از دست ها کمک زیادی به او کرد. به این ترتیب کم خونی او بهبود پیدا کرد و نیاز به تزریق خون برطرف شد. او همچنین به پزشک مراجعه کرد و آنها بهبودی او را تأیید کردند. این شیوه مالش درمانی به راستی فوق العاده است. خانم اس. سی

❖ **درمان زخم معده:** چند سال پیش در معده خود زخمی داشتم. پس از انجام روش طب انعکاسی خیلی بهتر شدم و زخم های من برطرف شدند. هم اکنون اشتهای خوبی دارم و چند کیلو به وزن بدنم - که به آن نیاز داشتم - اضافه شده است. همچنین ریه های من پس از استفاده از این روش خیلی تمیز شده اند. س.س

❖ **درمان سوء هاضمه:** سال گذشته دچار سوء هاضمه شدم که به صورت دردهای عضلانی در پشت ناف خودنمایی می کرد. شست دستم را عمیقاً به

مدت ۱ تا ۲ دقیقه به داخل نافم فرو بردم و سریعا تسکین پیدا کردم. به همراه این تسکین مقداری گاز هم از گلویم خارج شد. با تشکر ل.م.د

❖ **از بین رفتن سکسکه:** یک روز به فروشگاهی رفتم؛ همزمان زنی با همراه شوهرش وارد شدند و از فروشنده دارویی برای درمان سکسکه درخواست کردند. به شوهر او گفتم تا با انگشتان هر دو دست محل بین جناق سینه و ناف را به مدت ۳ ثانیه فشار دهد. پس از انجام این کار با تعجبی آمیخته به رضایت به من نگاه کرد و گفت که سکسکه اش برطرف شده است. بعد سوال کرد آیا شما پزشک هستید؟ فروشنده نمی توانست چیزی را که شاهد آن بود باور کند.

❖ **از بین رفتن غده پروستات:** یکی از بیماران من برای جراحی غده پروستات نوبت گرفته بود. به او پیشنهاد کردم که دست کم ۴ بار مراکز بازتابی پای خود را مالش دهد. او به توصیه من عمل کرد و پس از یک هفته (یعنی پی از چهارمین دوره مالش درمانی) تلفنی به من اطلاع داد که غده های پروستات او به حالت عادی بازگشته اند و دیگر نیازی به عمل جراحی ندارد. آقای ک.ا.ب

❖ **درمان سردرد:** می خواهم به شما بگویم که چگونه پسر ۱۱ ساله ام سردرد معلم خود را درمان کرد: معلم او در سر کلاس، تکلیفی به دانش آموزان داد و به آنها گفت به علت سردرد شدیدی که دارد؛ آهسته مطالعه کنند. پسر من از معلمش خواست که اجازه دهد روشی را معرفی کند و بدین گونه به آرامی شروع به مالش دادن و فشار آوردن روی مراکز بازتابی سر او کرد. او ماه قبل توانسته بود با این روش، سردرد پدر خود را نیز درمان کند و معلم او پس از بهبودی به منزل ما آمد تا از چگونگی این روش آگاه شود. او به من گفت که همیشه برای

تسکین سردرد خود از قرص آسپرین استفاده می کند که نتیجه مثبتی در بر ندارد. او تعریف کرد که چگونه از بکار بردن این روش مالش، نه تنها سردردش خوب شده بلکه از نظر فیزیکی هم احساس خوشایندی پیدا کرده است. پسرم توضیح داد که از روش مالش نقاط انعکاسی استفاده کرده است. خانم ج. اس

❖ **درمان درد کمر و پشت:** صبح یکی از روزها در حال تماشای تلویزیون، درد شدیدی در پشت خود احساس کردم. پای چپ خود را گرفتم و مراکز بازتابی مربوط به کمر را مالش دادم. ناگهان ظرف چند ثانیه دردهای پشت من برطرف شد. بلافاصله پای راست خود را هم مالش دادم و اکنون باور دارم که مالش درمانی حقیقتاً مفید و موثر است. آقای سی. اس از هاوایی



## مالش درمانی (دلک و غمن)

❖ در کلام خازنان وحی عَلَيْهِمَا السَّلَامُ توصیه های فراوانی در مورد دلک وارد شده است؛ از جمله این احادیث و روایات؛ حدیث امام رضا عَلَيْهِ السَّلَامُ در این باره است که می فرمایند: **وَأَرَوِي أَنَّهُ لَوْ كَانَ شَيْءٌ يَزِيدُ فِي الْبَدَنِ لَكَانَ الْعَمْرُ يُزِيدُ وَاللَّيْنُ مِنَ الثِّيَابِ وَكَذَلِكَ الطَّيِّبُ وَدُخُولُ الْحَمَّامِ وَ لَوْ غُمِرَ الْمَيِّتُ فَعَاشَ لَمَا أَكْثَرَتْ ذَلِكَ.** (ترجمه) روایت می کنم که اگر چیزی موجب افزایش (نیرو و نشاط) بدن باشد دلک (مالش دادن بدن)، لباس نرم، بوی خوش و استحمام (جزئی) از آن است، و اگر (گزارش شود که) مرده ای در اثر دلک (مالش) زنده شده است، من آن را انکار نمی کنم. (الفقه المنسوب الامام الرضا عليه السلام ص ۳۴۶)

از قدیم الایام انسان مبتلا به یکسری بیماریها بوده است ولی روشهای ناصحیح زندگی بشر امروز، آلودگیهای مصرفی و محیطی، زندگی ماشینی و عدم فعالیت بدنی لازم، انواع استرسها وووو بر مشکلات دیرینه سلامتی انسان افزوده است و آنرا وسیعتر و پیچیده تر نموده است؛ بطوریکه اکثر افراد از یک یا چند عارضه از عوارض آسیب به سلامت تن و روان رنج می برند.

❖ عدم تعادل بدن در طول جریان زندگی روزانه، می تواند سبب شود که پیامهای عصبی در هر جای بدن مسدود گردند و این بدان معنی است که سرعت حرکت پیامهای عصبی به عضلات، اعضاء و غدد بدن تا حدودی کند می شود. دانش مالش درمانی در جهت رفع این انسداد مسیرها و بهبود ارتباطات عصبی عمل می کند. در واقع مالش راهی برای سالم سازی بدن است.

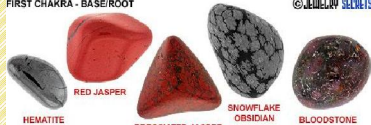


❖ همچنین فزونی وزن و انباشت مواد اضافی ناشی از آلودگیهای مصرفی در بدن از شایعترین عوارضی است که اکثریت مردم به آن مبتلا هستند. مالش، گره های چربی حبس شده در اندام های بدن را باز نموده و جریان آزاد مایعات را در نسج میسر می سازد و مواد زائد انباشته شده در بدن را خارج می نماید.

❖ مالش بهترین راه برای تمدد اعصاب و بدست آوردن آرامش است. مالش

### CHAKRA GEMSTONES

FIRST CHAKRA - BASE/ROOT



SECOND CHAKRA - SACRAL



THIRD CHAKRA - SOLAR PLEXUS



FOURTH CHAKRA - HEART



FIFTH CHAKRA - THROAT



SIXTH CHAKRA - BROW



SEVENTH CHAKRA - CROWN



### CHAKRA FACETED GEMSTONES



باعث می شود که باتری بدن مجددا شارژ شود و نگرانی ها برای مدتی بدست فراموشی سپرده شود. مالش یک عمل بهداشتی، آرام بخش و تضمین کننده سلامتی جسمی و روانی است. اثر مالش؛ فیزیکی، روانی و شفا بخش است. حتی مالش کوتاه مدت در محل کار، اضطراب را کاهش داده و بازده کاری را افزایش می دهد. بعد از ۱۵ دقیقه مالش، کارکنان هوشیارتر بوده و می توانند مسائل ریاضی را سریع تر و با دقت بیشتری حل و فصل کنند. مالش یکی از معدود درمان های شناخته شده برای مدیریت این عوارض است. مالش منظم، همراه با خوردن غذاهای طبیعی، نوشیدن آب سالم و بکر و انجام تمرینات ورزشی در نور طبیعی خورشید و محیطی بدور از آلودگی، فوق العاده سودمند است.

## مالش درمانی در طب کهن و اسلامی

◀ خواص دلک از دیدگاه شیخ‌الرئیس بوعلی سینا: وی در کتاب قانون درباره دلک و غمز به خواصی اشاره نموده اند از جمله:

نگهداری و مراقبت از نوزادان و شیرخواران، دندان درآوردن اطفال و سرماخوردگی شیرخواران / تجفیف (لاغر کردن) بدن و منع سیلان رطوبت به مفاصل / کنترل عوارض ناشی از القاء قی / یکی از اصول و مقدمات انجام فصد صحیح / جذب و انتقال مواد از محلی به محل دیگر در بدن / افزایش جذب و تأثیر بعضی از داروهای پوستی / تحریک مثانه برای خروج ادرار / درمان بعضی از انواع نسیان (فراموشی) / درمان بعضی از انواع صرع در شیرخواران / کنترل یا درمان بعضی از انواع بیماریهای عصبی (خدر، تشنج، رعشه، فلج و اختلاج) / درمان شرناق (تجمع بیش از حد نوعی چربی در پلک فوقانی) / درمان بعضی از انواع ورم (ضمن اینکه متذکر می‌شود در بعضی از اورام، غمز به شدت مضر است) / درمان بعضی از انواع آسیبهای کبد / افزایش خورسائی و بهبود تغذیه اعضا / درمان بروز ضعف ناشی از بعضی از انواع اسهال و اسهال خونی / درمان بیخوابی / در درمان قولنج ریجی / کمک به زایمان و درمان بعضی از زایمانهای سخت (سختی در زایمان) / در درمان فتق امعاء / در درمان درد عرق‌النسا (سیاتیک) / در کنترل خونریزی‌ها

◀ مرحوم عقیلی خراسانی هم دلک را نوعی ورزش می‌شمارد و علاوه بر آنکه تمامی خواص یک ورزش مناسب را برای آن نیز قائل است، خواصی را نیز شماره می‌کند که مخصوص دلک است و ورزش را فاقد آن می‌داند. از جمله:

تحلیل ماده غلیظ یا لزج که در عضوی خاص محتبس باشد / جذب و نفوذ دادن خون به عضوی که بر اثر عارضه دچار لاغری یا کوچکی شده است / جذب ماده از سویی به سوی دیگر / نگهداشتن رطوباتی که نباید تحلیل روند / به تحلیل بردن مواد زایدی که در عضلات تجمع پیدا کرده‌اند / قوی کردن عضو، تحلیل رطوبت‌های سست کننده و جذب روح و خون به سوی عضو / ارخاء و نرمی عضو / تسمین و فربهی / لاغری عضو / بزرگ کردن عضو / خشن کردن سطح عضو / دفع سردی محمد یا ریج محتبس.

◀ برخی دیگر از فواید غمز و دلک و بیماریهای قابل درمان با دلک که در دیگر متون کهن و اسلامی به آن اشاره شده عبارتست از:

سمین و فربه گرداندن عضوی که در اصل خلقت صغیر المقدار بوده یا به سبب عارضه دچار اختلال شده / جذب ماده از اعالی به اسافل (مثلا قرار دادن پا در آب داغ همراه با بابونه، سبوس، عسل، حنزل روزی چند بار + عطسه آور + مالیدنی هم زمان مالش دهیم جهت تسکین و درمان سینوزیت) / جذب خون به محل مورد نظر (مثلا قبل از حجامت میتوان بین دو کتف را مالش داد و سپس لیوان انداخت) / تحلیل مواد زاید سودا و بلغم (گچی) از عضو مربوطه / انحراف طبیعت بدن (مثل سر دردها، ویار خانمها، فشار خون بالا، افت فشار) / گرم کردن عضو با تدهین روغن های خاص / درمان بسیاری از دردها، از جمله سردردها، گردن دردها، سینوزیت، درد مچ، کمر درد ها، زانو دردها، درد مفاصل، دیسک کمرها، دردهای سیاتیک درمان بالا نیامدن دست / درمان گزگز کردن اندام / درمان بی حسی اندام / درمان لرزش و سردی اندامها / درمان نارسایی های کبیدی / ووو.

## شده ای از نتایج مالش درمانی

❖ **سلامتی و نشاط:** خانم ۸۶ ساله سالم و شاداب: در جوانی بازیگر تئاتر بودم و موهای طلایی زیبایی داشتم. موهایم را به مدت ۳۰ سال با رنگ های مصنوعی رنگ می کردم. پس از بکار بردن درمان با روش مالش بر روی دست ها و پاها و بدنم، موهایم از خاکستری به رنگ جذاب تری تغییر یافته است. سه سال پیش دچار آب مروارید شدم و در دو سال گذشته بیماری ام شدت یافت اما امسال چشم هایم به حالت عادی برگشته اند. نمی توانستم به راحتی راه بروم به قدری کند شده بودم که از چرخ برقی استفاده می کردم. در نتیجه روش مالش درمانی را به کار بردم و اکنون می توانم برای مدت ۱۵ دقیقه بدون درد راه بروم. وقتی ۷۶ ساله بودم مجبور شدم ۳ رگ قلبم را عمل کنم ولی در حال حاضر احساس سن زن ۶۰ ساله را دارم. خانم جی. بی

❖ **از بین رفتن درد قوزک پا:** من یک ملوان هستم و روی یک کشتی بین المللی کار می کنم. بر حسب اتفاق با روش مالش درمانی آشنا شدم. اخیرا وقتی وارد کشتی می شوم با دردهای وحشتناکی در قوزک هر دو پام مواجه شدم که تقریبا مرا به حالت لنگی درآورد و من نگران این بودم که دیگر نتوانم در کشتی کار کنم اما با انجام روش مالش درمانی درد من برطرف شد و قادر به راه رفتن شدم و اکنون احساس سلامت می کنم. ا.م.م

❖ **درمان حالت غش و بیهوشی:** همسر من در ۳۰ سال گذشته دچار بیماری غش بوده است. یکبار در هنگام غش و بیهوشی به زمین افتاد و پایش شکست. نمی دانم چرا همه پزشکانی که به آنها مراجعه کردیم نتوانستند برای

او کاری انجام بدهند. آنها فقط دارو تجویز می کردند اما بیش از یکسال است که از روش مالش درمانی برای درمان او استفاده می کنم و از آن هنگام تا کنون دچار حمله غش نشده است و حتی یکبار برای مدت یک ماه به تنهایی به مسافرت رفته و مشکلی نداشته است.

❖ **درمان نارسایی قلبی:** خواهر ۷۳ ساله من دچار بیماری آنفولانزای خونی شده بود. پس از چند روز او را با یک ناراحتی قلبی به بیمارستان بردیم. دکتر گفت دچار نارسایی قلب شده است. وقتی به او گفتند چند ساعت بیشتر زنده نیست خواهرم به من تلفن کرد. من در فاصله ۳۰ مایلی شهر او زندگی می کردم، سریعاً خود را به بیمارستان رساندم. بیمار در حال احتضار بود؛ مالش را شروع کردم و در مدت کمتر از ۱۵ دقیقه نبض او به حالت عادی برگشت و هوشیاری خود را بدست آورد. پزشک معالج ۲ روز بعد او را از بیمارستان مرخص کرد و متوجه نشد که چه عاملی به سرعت باعث بهبودی حال او شد. م. آ.

❖ **کاهش فشار خون و کلسترول بالا:** خدا به شما کمک کند که روش بی هزینه ای را برای سلامتی ارائه داده اید. ۷۴ ساله هستم و از قرص های فشار خون استفاده می کنم و میزان کلسترول خون من ۲۴۶ است. برای درمان فشار خون تحت کنترل هستم. اما به نظر می رسد که کلسترول خون من هم کاهش پیدا کرده است. هر روز با دوستانم حدود سه مایل پیاده روی می کنم که حدود یک ساعت طول می کشد. برای حفظ سلامتی خود همیشه از روش مالش درمانی استفاده می کنم. باتشکراچ. پ.



❖ **درمان غده روده و ناراحتی های گوارشی:** وقتی ۲۴ ساله بودم به کمک دوستی که مرا مالش می داد ه غده ای که روی روده دارم معالجه شد. از آن زمان تا کنون که ۸۵ ساله هستم از مالش روی روده و معده ام برای رفع یبوست، دردهای گوارشی و دردهای ناشی از جراحات شود بردم و می توانم بگویم که به این مالش معتاد شده ام. از شما به خاطر اینکه این دانش را به ما معرفی کردید تشکر می کنم. روش ها بسیار ساده و آسان است و هر فردی که طالب درمان طبیعی است با انجام این روش ها به نتیجه می رسد. ح.ی. پ

❖ **درمان شب ادرای و بیماری پروستات:** ۷۵ سال دارم و مدتها بود که از شب ادراری شدید رنج می بردم و در اثر بیماری پروستات شبانه ۵ بار به دستشویی می رفتم. پس از استفاده از روش مالش درمانی با کمال تعجب، از همان شب اول از ساعت ۱:۳۰ تا ۷:۳۰ بامداد بدون هیچ مشکلی خوابیدم و پس از آن هر شب استراحت خوبی داشتم. ل. جی



❖ **درمان درد کمر و پشت:** من زنی ۴۱ ساله هستم که به دلیل نوع کارم مجبور به ایستادن و یا خم شدن در تمام طول روز هستم. چندی پیش دچار درد شدید ناحیه پشت شدم. دوستم روش مالش درمانی را به من توصیه کرد و مرا نزد خانم "ک" که متخصص مالش درمانی است برد. پس از ۱۵ دقیقه احساس کردم فرد جدیدی هستم. حتی بعد از ظهر آن روز توانستم به کار خرید و انجام کارهای منزل بپردازم و جالب تر از همه اینکه روز بعد بدون درد راهی محل کار خود شدم و باید اعتراف کنم که یکی از طرفداران پرو پا قرص مالش درمانی هستم. سی. ن

❖ **درمان بیماری ام. اس:** چندی پیش یکی از دوستانم را که به بیماری ام. اس مبتلاست تحت مالش درمانی قرار دادم. پای راستش بی حس و کرخت شده بود و او برای راه رفتن ناچار از عصا استفاده می کرد. در اولین مراحل درمان توانست انگشتان پای خود را تکان دهد کاری که مدت ها قادر به انجام دادن آن نبود. نیازی به گفتن نیست که چگونه از طریق مالش درمانی ظرف مدت کوتاهی بهبود یافته بود. م. آ



## گامهای سلامت در کلینیک طب جامع

🔸 ارزشمندترین سرمایه انسان حیات و زندگانی اوست، و زندگانی او در گرو زندگی اوست، و زندگی او در گرو سلامتی و شادابی و نشاط اوست، و این هر سه در گرو پآکی و اعتدال مزاج تن و روان اوست، هر گونه کاستی یا فزونی به افراط یا تفریط سبب آسیب به همه اینهاست.

🔸 **عاداتهای غلط غذایی** که ناشی از **جهل یا شهوت یا غفلت** بوده؛ از قدیم سبب **ابتلاي انسان به بیماریها** می گردیده است، روشهای ناصحیح زندگی بشر امروز، آلودگی های مصرفی و محیط، و عدم فعالیت بدنی لازم؛ بر مشکلات دیرینه سلامتی انسان افزوده و آنرا وسیعتر و پیچیده تر نموده است، بطوریکه امروزه بیشتر آدمیان از یکی یا چند عارضه از "**عوارض آسیب به پآکی و اعتدال مزاج تن و روان**" رنج می برند.

🔸 از آنجا که **سوء مزاج**؛ و نیز **باقیمانندن آثار آلودگیهای مصرفی و محیط در تن و روان**؛ و یا **فزونی وزن و انباشت مواد اضافی در بدن**؛ از شایعترین عوارضی است که اکثریت مردم به آن مبتلا هستند، اجرای برنامه ای طبی که در جهت **اصلاح مزاج و تعدیل وزن و پاکسازی بدن** باشد؛ بسیار ضرورت دارد.

❖ البته لازم به تاکید است که؛ در مرکز علوم طب جامع؛ برنامه آموزش طب جامع کاربردی، جزو درسها است و نباید برعکس تلقی شود که برنامه شرکت در اردوست و بخاطرش آموزش داده شود. از جهت دیگر برنامه های طب جامع؛ که بخاطر کاربردی بودنش، در قالب اردوهای سلامت آموزش داده



می شود از امکانات ویژه برای دانشجویان در حال اشتغال به تحصیل معارف الهی است. به چند جهت؛ و آن اینکه بهره مندی از طب جامع لازمه اش:

۱- درك صحیح از طب تجاري و طب جامع

۲- فراهم شدن زمینه تغییر عادات شخصي در زندگي و خوراك ووو طبق رایج و تبدیل آن بر اساس اصول پاکزیستی

۳- پیدایش و وجود انگیزه و اراده برای التزام به برنامه طب جامع

۴- متناسب بودن شرایط ذهني و فكري افراد شرکت کننده جدید با فضاي اردوها چه از نظر تناسب با همدوره شدنشان با دانشجویان فعال و چه از نظر آمادگیشان برای درك و دریافت دوره هاي آموزشی طبي ووووو

❖ این برنامه ها تحت عنوان **گامهای در مسیر سلامت**، شامل **دوازده گام** است که در اردوهای سلامت (حضوری و غیر حضوری) آموزش نظری و تجربه عملی می شود. این برنامه ها روشهای تصحیحی است که بطور فشرده آموخته می شود و افراد می توانند در طول ماه تدریجاً بخشهایی از آن را جزو برنامه همیشگی زندگیشان وارد کنند. تصحیح عادات و راه و رسم صحیح را یاد گرفتن است که بعد از آن شخص باید انرا تدریجاً در زندگیش وارد کند و جزو برنامه معمولش بشود. **گامهای سلامت عبارتند از:**

**گام اول:** پاکزیستی: شناخت محصولات و محیطها و ابزارها و رفتارهای مضر برای تندرستی یا کاهنده توان آدمی؛ و رعایت پرهیز از آنها. **گام دوم:** سفره سلامت: تمرین تعدیل خوراك، (از مقدار و نوع خام و مطبوخ و رقیق و عصاره طبیعی)، یکروزه (آمادگی)، ۹ روزه (معمولی)، ۱۴ روزه و بیشتر (تفصیلی).

**گام سوم:** طبایع اغذیه: شناخت ترکیب سازگار و متعادل و متخالف و رعایت آنها. **گام چهارم:** تناسب خوراک با گروه خون: برنامه غذایی گروههای خونی: الف ب ج د. **گام پنجم:** طبیعت درمانی: رها کردن و فعال کردن طبیعت آدمی برای بازیافت سلامتی و نشاط و رفع کاستیها و امراض. **گام ششم:** پاکسازی بدن: برنامه مخصوص خوراکی + تنقیه + داروی طبیعی. **گام هفتم:** تعدیل وزن و پاکسازی کیسه صفرا. **گام هشتم:** پاکسازی کبد: حاوی برنامه یکروزه حضوری و ۱۴ روزه غیر حضوری (مقدماتی - مؤخراتی). **گام نهم:** دفع زواید اخلاط و رفع غلبه و سوء مزاج: دفع زواید از: بلغم - سودا - صفرا - خون

**گام دهم:** آبجوری مدید (یکهفته تا یک اربعین). **گام یازدهم:** حجامت: خشک - تر - گرم - لغزان. **گام دوازدهم:** خونگیری نقطه ای: فصد - زالو

❖ البته ممکن است در یک اردو چند گام سلامت اجرا شود؛ ولی عناوین مستقل و هر کدام روش و دانش و آموزش خاصی دارد. اما از نظر آموزش و اجرا طبق ترتیب فوق است

❖ تفصیل و شرح برنامه هر یک از گامهای سلامت به کتاب و راهنمای جداگانه ای نیاز دارد که به سلامتجویان همراه با توضیحات شفاهی و وسایل آموزشی بصری در اردوهای سلامت ارائه می شود.

❖ اردوهای سلامت تجربه عملی برنامه های سالم ساز تن و روان است؛ این برنامه ها نوع خاصی مصرف کردن است نه امساک و نخوردن و پرهیز. اصل در تحقق برنامه های اردوهای سلامت؛ اجرای خوردن به قدر کافی از نوع یا انواعی مشخص است. فلذا اگر شخص تنها به پرهیز از غیر آن نوع اکتفا کند برنامه را اجرا نکرده بلکه از آن بیرون رفته است.

## شمه ای از تجربیات درمانی در اردوهای سلامت (طب جامع)

❖ تا کنون (ماه ذی حجه ۱۳۶) شصت و دو اردوی سلامت برگزار شده است، در این اردوها؛ اجرای گامهای سلامت با اشراف کادر طبی و همراه با مراقبتها و برنامه های دارویی طبیعی انجام می شود، آموزشهای طبی متنوع دیگری نیز به سلامتجویان ارائه می گردد.

❖ سلامتجویانی که در این اردوها شرکت نموده اند، برخی از درمانها و تجربیات موفق خود را از اجرای این گام را چنین عنوان می کنند: کاهش سردرد، از بین رفتن پف و ورم دست و پا، بهبود بیبوست، از بین رفتن درد معده، برطرف شدن احساس سنگینی و خفگی، اصلاح وضعیت اجابت مزاج، کاهش گرفتگی عضلات و درد مفاصل، احساس سبکی و راحتی زیاد در بدن، رفع ترشی معده از بین رفتن سوزش کف پاها، رفع حالت خواب رفتگی و کرختی بدن، بازتر شدن رنگ چهره، صافتر شدن پوست، در کاهش گرفتگی ناحیه ی پهلو و کمر و سبک تر شدن آن، بهبود ضعف زانوها و رفع کسالت و بی حالی، برطرف شدن حالت تندی و عصبیت، کاهش وزن، برطرف شدن مشکلات ادراری ووو. همچنین به برخی از نمونه های عینی این تجربیات موفق اشاره می کنیم:



## اردوهای کام دوم = سفره سلامت - اردوی یکروزه حضوری {آمادگی}

اظهارات سلامتجو {۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: احساس سبکی و راحتی ، احساس شادابی و انرژی بدن / و نیز احساس خیلی خوب در جمع دوستان بودن، نکات ارزشمند فیلم های آموزشی بسیار مفید بود در خصوص درمان سرطان، با توجه به تجربه قبلی از برخی نکات که برایم میسر است استفاده می کنم. خیلی خوب بود

اظهارات سلامتجو {۲} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: احساس سبکی و راحتی بدن، انجام تنقیه و داروی مسهل قبل از اردو خیلی عالی بود، عملکرد آن از حدود دو ساعت بعد مصرف دارو اجابت مزاج شروع شد و شش بار تخلیه و پاکسازی انجام شد؛ و تا بحال چنین داروی موثری را تجربه نکرده بودم و در واقعه به عینه دیدم که تازه بودن و نحوه ترکیب ووو دارو چقدر موثر است در عملکرد دارو برخلاف برخی مراکز و فروشگاههای بیرون که این نکته ها را رعایت نمی کنند در نتیجه دارو عمل نمی کند یا ضعیف است و هم اینکه دارو برای هر کس باید بر اساس وزن و مزاج و قد ووو متفاوت باشد. در کل خوب بود. فیلم نمایش داده شده خوب بود که در آن نگرش کل نگر و روشهای طب جامع و پاکزیستی و دوری از آلودگی ها را آموزش می داد و درمان خصوصا سرطان را در طب جامع ممکن می دانست. البته در صورتی که افراد خود ملتزم به تغییر سبک زندگی شان باشند نه اینکه بخواهند با مصرف یک قرص و دارو فوراً معالجه شوند. نسخه همگانی و سفره سلامت هم خوب بود. اما اگر مطالب آموزشی اردو مانند نسخه همگانی برای هر اردو بیشتر

باشد بهتر خواهد بود تا سلامتجو تا اردوی بعد که معلوم نیست چه زمانی موفق به شرکت شود بتواند نسخه های بیشتری را یاد بگیرد و تجربه کند. همکاری و تلاش متصدیان و بخش های طبی نیز خوب و قابل تقدیر است که در زمان لازم هم به سوالات پاسخ می دادند و هم در اجرای اردو زحمت کشیدند. در پایان از مرکز محترم طب جامع و کلینیک و بخش های مربوطه و رابطین طبی تشکر می نمایم؛ اجرهم علی الله الکریم.

**اظهارات سلامتجو {۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** حین اردو اجابت مزاج راحت تر و بیشتر بود. بعد از اردو احساس سبکی و سرحالی بیشتری داشتم و در روز بعد از اردو احساس کسالت نداشتم و همین طور تمایل به خواب بعد از ناهار نداشتم. تجربه کردم اینکه تنها به مصرف غذا باید توجه داشته باشیم و برای از بین بردن بیماری ها اصلاح غذا از هر دارویی کارآمد تر و مفیدتر است

**اظهارات سلامتجو {۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** قبل از هرچیز کمال تشکر و قدر دانی از مدیریت آموزش و تمامی عزیزان که همراهی و آموزش و کمک کردند و همینطور از میزبانان اردو که زحمت برایشان داشتیم از مولا منه السلام خواهانیم که به همه عزیزان همراه عافیت و امنیت و محبت و معرفت علوی فاطمی روز افزون به همه ایشان عنایت فرمایند. چند اردو را شرکت کرده بودم اما این اردو اولین بار بود. وقت اردو در روز تعطیل و یک روزه بودن آن برای بنده که مشغله کاری دارم خیلی خوب بود. فایل های تصویری مفید و همینطور فایل های تصویری دکتر بسکی. مسهل نکته جالبترش

اینکه بصورت قرص و جامد بود. الحمدلله همه چیز خوب و عالی بود، بعد از اردو احساس سبکی و راحتی بدن دارم.

**اظهارات سلامتجو {۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** در حین اردوی ۱ روزه که نشاط و سبکی خوبی داشتم و شرایط اجابت مزاج هم بهتر شده بود و با انجام تنقیه این موارد قویتر هم شدند. در کل تجربه خوب و لذت بخشی بود با توجه به تجربیات قبلی که داشتم همیشه سعی بر استفاده از مواد الهی و غذای سالم در زندگی دارم و تنوع و طبع مواد غذایی را هم در حد توان رعایت می کنم و خانواده و اطرافیان را هم همیشه به این موضوعات تشویق و ترغیب مینمایم. در اخر از مرکز محترم آموزش (دامت برکاته) که خداوند وجود با برکت و سراسر رحمتشان را در پناه خود حفظ نماید ان شاء الله؛ کمال تشکر و قدردانی را مینمایم و برای همه تلاشگران در عرصه اردوهای سلامت و طب جامع توفیق و موفقیت بیش از پیش را از درگاه مولا منه السلام مسئلت می نمایم. بهره و ثمره ای که از این اردوی ولو مختصر اما مفید و مؤثر نصیب بنده حقیر شد، و من الله التوفیق

**اظهارات سلامتجو {۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** سابقه شرکت در اردوهای سلامتی و پیراستن را نداشته ام و این اولین اردویم بوده است. حین اردو بعد از مصرف دارو و اتمام آن کمی حالت تهوع داشتم ولی فردایش احساس عجیبی به من دست داد، احساس شادابی و انرژی و ارتباط راحتتر و بهتر با معبود. احساس فرا جسمی. اجابت مزاج نیز طبیعی و مناسب گردید. آشنایی با خام خواری و داشتن برنامه ای مشخص و اینکه می توان

چگونه با خام گیاهخواری سیر شد و کسب سلامتی نمود و آشنایی با عزیزانی گرانقدر. و نیز فیلم های آموزشی بسیار مفید در خصوص درمان سرطان آنهم از دیدگاه آمریکایی ها همه جالب و بسیار مفید بود و باید برنامه ای برای آن بریزم و لازم است که ادامه یابد. ان شاءالله

**اظهارات سلامتجو {۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** این اردو برایم بسیار مفید بود. احساس سبکی و شادابی می کنم. یکسری نکات خوب را فرا گرفتم، از جمله راجع به فواید خواراکیها با آموزش فیلم مستند "هم اکنون سرطان درمان پذیر است" متوجه شدم هر چند سرطان خطرناک است اما قابل درمان است. و اینکه باید یک تغییر در زندگی ایجاد کرد، با یک رژیم غذایی خام گیاهخواری می توان به راحتی سرطان را درمان کرد. همچنین طبق فایل آموزشی اطلاعاتی از قبیل مواردی که باعث سرطان می شود و راههای درمان آن را آموختیم .

**اظهارات سلامتجو {۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** چشیدن تمام مزه ها و پرهیز از غذاهای مضر در زندگی تجربه خوبی است. فیلم آموزشی مفید بود و نکاتی که در آن برای جلوگیری از سرطان و درمان آن بود یادگرفتیم این برنامه اردوها باید مستمر و همیشگی باشد و برنامه مفیدی است برای امادگی .

**اظهارات سلامتجو {۹} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** بعد اردو شادابی و احساس سبکی و آرامش بیشتر بدست آورده ام، در هر اردو نسخه ای همگانی گفته می شود که تا به الان هر کدام را در زندگی بکار بردم نتایجش

خوب بوده و یا خواص خیلی از موارد را نمی دانستم و بعد آشنایی الان با اشتیاق  
بهتری آنها را مصرف می کنم. از اینکه وقت می گذارید و پیگیر هستید در این  
امر، صمیمانه ممنون و متشکریم

**اظهارات سلامتجو {۱۰} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** قبل از  
شرکت در اردوها خیلی از نکات را نمی دانستم ولی الان سعی می کنم آنها را  
رعایت کنم. گوش دادن فایل اخیر باعث شد که بدانم حتی برای درمان کردن  
بسیاری از بیماری های سخت مثل سرطان رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی  
بسیار موثر است و بیشتر ما خود باعث ایجاد بیماری در بدن خود و  
اطرافیانمان هستیم و با رعایت مواردی ساده جلوی خیلی از بیماری ها را می  
توان گرفت. با خواص بسیاری از موهبت های خدا آشنا می شوم و این اردوها  
باعث پاکسازی تن و بدن از مواد مسموم و مضر است که استفاده می کنیم و  
باعث سرحال شدن و شادابی می شود. اگرچه در حین انجام اردو کمی دچار سر  
درد شدم ولی فردای آن احساس شادابی و سلامتی داشتم و بهتر از روزهای قبل  
بودم. از کسانی که برای برگزاری اردو زحمت می کشند تشکر می کنم.

**اظهارات سلامتجو {۱۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** بعد اردو  
بیوست بهتر شده، از وقتی که در اردو شرکت کردم روش تغذیه خود و خانواده  
را تغییر دادم با غذا و مصلح آن سردی و گرمی غذاها را رعایت می کنم. روش  
صحیح خوردن غذاها، همچنین رعایت طبیات در زندگی از اول تهیه غذا و  
پخت آن و تا سرفره چیزهایی که یاد گرفتم را بکار می برم و خوشحالم که  
لطف خدا شامل حال شده و توفیق پیدا کردم که در اردوهای سلامت شرکت  
کنم و خانواده ام از اینکه غذای سالم می خوریم خیلی خوشحالند. مثلا آگاهی



در مورد فوائد نسخه همگانی ۱ و ۲ و سایر خوراکی های خوب آفریده خدا، که کاربرد آن را سعی میکنم در زندگی به کار ببرم و به لطف خدا و بزرگانی که زحمت می کشند برای سلامتی ما تلاش می کنند آگاهی پیدا کردیم تا انجایی که می توانم همه آگاهی های خود را در زندگی به کار می برم و سپاسگزاری می کنم. از برگزار کنندگان اردو کمال تشکر را دارم و از خداوند اجر کامل برای همگان آرزو دارم

**اظهارات سلامتجو {۱۲} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** بعد اردو احساس سبکی و راحتی دارم، اردو خیلی عالی بود با شرکت در این اردو با خواص مواد خوراکی بیشتر آشنا شدم و به تجربیات و اطلاعاتم افزوده شد. مثلاً بیشتر با مسهل ها و طبایع مواد خوراکی آشنا شدم. با دیدن فیلم طبی متوجه شدم که می شود سرطان را به راحتی درمان کرد و اینکه مصرف مواد غذایی با روش صحیح چقدر در زندگی ما موثر است و از سلامتی بیشتری بر خوردار خواهیم بود. باز هم دوست دارم در اردوی یکروزه شرکت کنم.

**اظهارات سلامتجو {۱۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** از اردو راضی بودم خیلی خوب بود. معده ام خیلی راحت تر است. اجابت مزاجم بهتر شده، احساس سبکی می کنم دوست دارم باز مصرف این خوراکیها را ادامه بدهم. در جمع دوستان خیلی خوب بود. از اینکه یک همبستگی داشتیم و همه یک نوع غذا مصرف می کردیم حس خوبی داشتم. مطالب مفید بود. قبل از این نمی دانستم سرطان درمان دارد و به این راحتی می شود سلامتی خود را بدست آورد.

**اظهارات سلامتجو {۱۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** در نتیجه این اردو احساس سبکی و شادابی و طراوت داشتم، همیشه بعد از هر اردو که

شرکت کرده ام سعیم بر این بوده که برنامه های غذایی را که معرفی می شوند در زندگی خود و همسرم قرار داده تا ان شاءالله فرهنگ صحیح پاک زیستن را عملی کرده باشم. تقریباً هر بار که آموزش جدیدی فرا گرفته ام سعی کردم در زندگیم پیاده کنم. اینکه افراد شرکت کننده همه در یک مکان با هم شروع کردیم. این دورهم بودنها برایم لذت بخش بود. دیدن فیلمهای آموزشی و تمرکز روی آن و بعد مباحثه با سلامتجویان دیگر. آشنایی با روش صحیح مصرف کردن مواد خوراکی که پیرامونمان هست در یک بازه زمانی مشخص با مقداری مشخص؛ اینها جالب و مفید است. خدا اشکر.

**اظهارات سلامتجو {۱۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** چند بار در اردو شرکت کرده ام در منزل بسیاری از موارد پیراستنها را رعایت می کنم؛ مدتهاست که برای شرب و پخت و پز از آب چشمه طبیعی استفاده می کنم بیشتر غذاها را بخارپز می کنم. نزدیک سه سال است که از برنج سبوس دار استفاده می کنم و مواد طیب دیگر چون شکر قهوه ای، روغن کنجد، روغن زیتون. در اردوها که شرکت می کنم وقتی آموزش جدیدی را فرا می گیرم سعی می کنم تا بتوانم آنها را در زندگیم بکار ببندم مثل استفاده از مواد طیب در آشپزخانه که محل پخت است. استفاده از کنار (سدر) برای شست و شوی بدن، کمتر استفاده کردن از مواد شوینده، استفاده بیشتر از البسه با الیاف طبیعی، حفظ آرامش و داشتن وضو و همراه با ذکر هنگام طبخ و صرف غذا. دریافتم که همیشه برای خوردن نباید از غذای پخته استفاده کرد. ترکیب شایسته مواد خام نیز میتواند وعده غذایی سالم و کاملی باشد. جهت استراحت بدن و راحت کار کردن اندامها تصمیم گرفتم هر از چند مدتی در منزل پیراستنها را تکرار کنم.

## اردوهای کام دوم = سفره سلامت - اردوی ۹ روزه {۸ غیرحضورى + ۱ حضورى}

❖ فرد شرکت کننده در اردوهای سلامت همیشه باید این نکته را مد نظر داشته باشد که؛ اگر نوع مطلوب خوراکی توصیه شده در این برنامه ها را مصرف نکند؛ پرهیز از آن؛ نفعی ندهد، بلکه مضر می باشد. فلذا باید دقت شود که این برنامه ها با روزه و امساک و رژیمهای پرهیزی اشتباه نشود. این برنامه مبتنی بر مدیریت خوردن است یعنی نوع خاصی خوردن. برنامه اردوهای سلامت نخوردن نیست بلکه تعویض خوردنیهاست فلذا روش پرهیز فقط دفع ضرر است. اما روش تبدیل دفع ضرر و درمان است با حفاظت بر سلامتی. این برنامه برای عادت کردن به چیزهای است که برای ما مفید است ولی قبلا با این روشها آشنا نبوده یا کمتر به آن توجه داشته و عادت نداشته ایم. این برنامه اردوی سلامتی برای اصلاح عادت است نه عمل بر طبق عادت قبلی.

❖ ارگانهای داخلی بدن ما هر روز با حجم زیادی از مواد غذایی مختلف روبرو می شوند که باید آنها را هضم و جذب نمایند؛ همین فعالیت پی در پی باعث می شود که آنها به مرور زمان فرسوده شده و نتوانند وظایف خود را بخوبی انجام دهند و در نتیجه بیمار شوند؛ در صورتی که اگر برای مدتی استراحت کنند می توانند مجددا قوا و سلامتی خویش را باز یابند و به سلامتی بدن بیشتر کمک کنند.

❖ کام دوم در ۹ یا ۱۴ روز: برنامه ریزی ساعت به ساعت برای اردوی ۹ روزه برای ترس از نوع متفاوتی از خوردن: کلی گفتن خوردن آب سیب یا فالوده یا سیب یا بقیه موارد خام گیاهخواری که مجازند برای سلامتجویان کافی نبود؛

چون اینها را بیشترش را عادت نداشتند و نمی‌خورند، بعد ولو توصیه شده اما چون عملی نشده گرسنه می‌شدند و ضعف می‌کردند و بعد اشکال را در برنامه و صحیح بودن عادتشان می‌دانستند؛ فلذا برای افرادی که بار اول شان است که در اردوها شرکت می‌کنند، برنامه ریزی دقیق شد و از خوردنیهای مناسب در طول روز برایشان در برنامه آورده شد، با این صورت برنامه خوردنشان پر و هم تقویت شد و قبل از اینکه وعده غذایی هر روزشان برسد سیر بودند؛ فلذا برای ترك عادت غذاییشان خیلی احساس کمبود کردند و هم از نظر ذهنی و نفسی چشمشان از خوردنیها پر شد و از نخوردن طبق عادتشان وحشت نداشتند.

❖ عادت به گوشت خوری روزانه و ترس از خوردن یک روز در هفته: کسی که هفته ای سه روز گوشت می‌خورد چطور برای ترك گوشت دو هفته وحشت نکند و لو اظهار نکند. خیلی عوارض افراد مربوط به این جهت است تا موجبات مزاجی! و از این جهت فیلم های آموزشی مربوط به تجربه های خامگیاهخواری دایم ارائه شد و مرتب در این اردوها نمایش داده شد تا با تعدیل ذهنیت افراد ترس از نخوردن گوشت چند روز در ایام اردو برطرف شد.



## برخی از نتایج اجرای گام دوم سلامت

اظهارات سلامتجو {۱۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: از نتایج این اردو احساس سبکی، اصلاح عادت دفع البته با انجام تنقیه، کم رنگ شدن لکه های صورت، از برنامه های اردو هم خودم استفاده کردم و هم به افراد خانواده برای انجامشان سفارش می کردم. تنقیه را در طول اردو بطور روزانه انجام دادم و نتایج خوبی از آن دیدم. برخلاف تصورم بهترین و راحتترین روز اردو برایم؛ روز پنجم یعنی روز پیراستن نهم = آنجوری بود که یک احساس سبکی و نشاط خوبی داشتم.

اظهارات سلامتجو {۱۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: در این اردو انجام تنقیه را یاد گرفته و بکار بردم خیلی خوب بود و باعث آرامش و رفع سنگینی معده و روده هایم می شد. روز پنجم و روز نهم از نظر اجرا بهترین روز بود و خیلی از دوستان و اعضای خانواده را تشویق کرده ام برای حضور در چنین برنامه هایی و یا بکار بستن توصیه ها و آموزه های طبی این برنامه، بعد این اردو احساس سبکی دارم، و بهبود دفع به صورت روزانه با تنقیه حاصل شد.

اظهارات سلامتجو {۱۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: همه برنامه های اردو خوب و با آن مشکلی نداشتم. من دچار یبوست بسیار شدیدی بودم به طوری که گاهی دو ماه دفع نداشتم و نزدیک ترین زمان دفع سه هفته یکبار بود. در طول اردو با انجام مداوم تنقیه، فقط هنگام تنقیه دفع داشتم و دفع به حالت اسهال و در دفعات زیادی بود. بعد از سه الی چهار روز از روند اردو رنگ صورتم بسیار تغییر کرد و روشن و شفاف شد و هم چنین چاقی

شکمی که داشتم تا هشتاد درصد از بین رفت. از نتایج تنقیه بسیار راضی هستم و احساس سبکی و شادابی می‌کنم. هم اکنون پس از اتمام اردو بدون انجام تنقیه به طور روزانه ۱ الی ۲ بار دفع طبیعی دارم و مشکلم تا حدود زیادی برطرف شده است. با نتایجی که از شرکت در اردو برایم حاصل شده اطرافیانم را هم به این برنامه‌ها تشویق می‌کنم. کاهش وزن، پایین آمدن قند خون، کنترل شدن فشار خون، دفع روزانه تنها با تنقیه، باز شدن رنگ چهره؛ از فواید این اردو برایم بود.

**اظهارات سلامتجو {۱۹} در بهره‌مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: اصلاح وضعیت اجابت مزاج، احساس سبکی و راحتی، کم شدن بارزبان**

**اظهارات سلامتجو {۲۰} در بهره‌مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: یبوستم در طی برنامه گام دوم برطرف شد ولی بعد از پایان آن دوباره به حالت اول بازمی‌گردد بنابراین احساس می‌کنم باید تنقیه و سایر برنامه‌های اردو را ادامه دهم. اول مایل به انجام این کار نبودم و دید مثبتی نسبت به تنقیه نداشتم ولی وقتی توجیه شدم که علاوه بر استفاده از مواد غذایی سالم و طبیعی باید برای پاکسازی تنقیه را هم انجام داد این کار را انجام دادم و راضی هستم. همیشه بعد از تنقیه احساس سبکی و راحتی می‌کنم**

**اظهارات سلامتجو {۲۱} در بهره‌مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: خواب رفتگی پاها و دست‌ها خیلی کمتر شده - استرس و دلهره کمتر شده - ناراحتی معده بهتر شده - زردی اطراف چشم کم‌رنگ‌تر شده است.**

**اظهارات سلامتجو {۲۲} در بهره‌مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: کم شدن خواب رفتگی - احساس سبکی و نشاط دارم.**

اظهارات سلامتجو {۲۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: با شرکت در این گام خواب رفتگی پاهایم کمتر شد و احساس سبکی خوبی داشتم تا قبل از اردو هیچ آگاهی نسبت به تنقیه نداشتیم و واقعا جالب و کارآمد است و باعث تخلیه سموم و مواد باقی مانده در روده های می شود چون حتی بعد از اجابت مزاج وقتی تنقیه می کردم می دیدم که باز هم دفع صورت گرفته است و باعث سبکی و نشاط می شد.

اظهارات سلامتجو {۲۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: قبل از اردو پاهایم به حدی خواب رفتگی داشت که نمی توانستم بنشینم و پاهایم زود خواب می رفت و دستهایم نیز همین طور بود. با شرکت در این گام، خواب رفتگی پاها و دست ها خیلی کمتر شده و همچنین استرس و دلهره ام هم کمتر شده و ناراحتی معده ام نیز بهتر شده است. پوستم هم روشن تر از قبل شده است. تنقیه برای من خیلی خوب بود و بعد از آن احساس سبکی و راحتی می کردم.

اظهارات سلامتجو {۲۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: زردی اطراف چشم کمرنگ شده - اطراف عنیبه زردی اش کاملا برطرف شده - بهبود یبوست با انجام تنقیه - خشکی چشم خیلی بهتر شده - خارش بدن کمتر شده - مخاط بینی نرمتر شده است.

اظهارات سلامتجو {۲۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: با شرکت در این گام مشکل یبوستم برطرف شد ولی متاسفانه بعد از شروع به پخته خواری دوباره برگشت می کند. خشکی چشم هایم خیلی بهتر شده. قبل از این گام بنده به خاطر عمل لیزر که چندین سال قبل انجام داده بودم در طی روزها

شب چشم هایم به قدری خشک می شدند که مجبور بودم به آن مرتب آب بزنم و گاهی حس می کردم چیزی داخل چشمم رفته و خیلی حس بدی داشتم. به لطف خداوند با شرکت در این گام نسبت به قبل خیلی بهبودی پیدا کرده ام. تنقیه هم ابتدا انجامش برایم سخت بود ولی به هر نحوی بود آن را انجام می دادم و هم باعث برطرف شدن یبوست و هم باعث نشاط و برطرف شدن احساس خستگی و خواب آلودگی می شد و بعد دیگر با حس خوب این کار را انجام میدادم و حتی برای این زمان تنقیه، کتاب مطالعه می کردم.

**اظهارات سلامتجو {۲۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** نفخ شکم خیلی بهتر شده - کلاسترول که باعث گز گز شدن دست و پاهایم می شد رفع شده - خشکی مفاصل بهتر شده - سفید چشم بسیار شفافتر شده و نواحی زرد رنگ از پررنگی به کمرنگ مبدل شده - زبان به رنگ سفید تغییر پیدا کرده است.

**اظهارات سلامتجو {۲۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** با شرکت در این گام سلامت، نفخ شکم خیلی بهتر شده، کلاسترول بالا که باعث گز گز شدن دست و پاهایم می شد، از بین رفت و همچنین خشکی مفاصلم بهتر شده که قبلا خیلی مفاصلم صدا می کرد و الان این صدا حذف شده است. در کل خیلی عالی بود و اگر خام گیاه خواری و همچنین آب خوری به شکل عادت درآید برای همه مفید است و افراد بهره زیادی خواهند برد. قبلا هیچ وقت خوراکی های توصیه شده این برنامه را این طور مصرف نکرده بودم ولی دیدم بسیار همه خیلی عالی و خوشمزه اند. در ابتدا از تنقیه می ترسیدم چون اطلاعی



از این روش نداشتیم. ولی با انجام آن دیدم ذهنیات اشتباهی راجع به این روش پاکسازی دارم. الان خیلی تمایل به انجام تنقیه دارم و انجام آن برایم آسان است. **اظهارات سلامتجو {۲۹}** در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: زمان و شدت سردرد کمتر شده، پوست شفافتر شده، احساس سبکی و سرحالی و سلامتی، اصلاح وضعیت اجابت مزاج

**اظهارات سلامتجو {۳۰}** در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: از شرکت در این گام دوم راضی هستم و خیلی علاقه مند به اجرای این برنامه هستم بخصوص که هر بار شرکت کرده ام نتایج و آثار خیلی خوبی بر رویم گذاشت و تکراری نبود برایم و سعی در اجرایش در هر ماه دارم و بیشتر برنامه ها و پیراستن ها را در زندگی ام به کار می گیرم از جمله پیراستن ۶ و ۷ و ۸ و وعده صبحانه ام نیز مثل روال اردوی باشد و این بار که شرکت کردم سردردهایم بهتر شد و همچنین رنگ پوست صورتم روشنتر شده است از برنامه تنقیه نیز خیلی راضی بودم حس مثبتی داشتم و آثار خوبی دیدم اول اینکه احساس سبکی و سرحالی و دفع کامل و سالم بودن. با توجه به نتایجی که برایم داشت تصمیم دارم هفته ای یکبار تنقیه انجام دهم.

**اظهارات سلامتجو {۳۱}** در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بهبود وضعیت اجابت مزاج - برطرف شدن بار زبان.

**اظهارات سلامتجو {۳۲}** در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بار دومی است که در گام دوم سلامت شرکت می کنم و از همان بار اول که شرکت نمودم حالت چرت و خواب آلودگی ام برطرف شد و رنگ پوستم هم خیلی روشنتر از

قبل شده است و بیشتر برنامه ها و پیراستن ها را در زندگی ام به کار می گیرم از جمله پیراستن ۶ و ۷ و ۸ و وعده صبحانه ام نیز مثل روال اردو می باشد. از این گام بسیار راضی هستم و در محل کار نیز بر روی دوستانم اثر گذاشته و انها نیز مایل به اجرای این برنامه هستند و در محیط کار به جای خوردن میان وعده های کیک و شیرینی از خوراکی های این اردو استفاده می کنیم

اظهارات سلامتجو {۳۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: زردی چشم خیل کمرنگ شده است.

اظهارات سلامتجو {۳۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: قبلا هم در گام دوم سلامت شرکت کرده بودم و پیراستن ها را در زندگی ام به کار می برم به خصوص پیراستن ۶ و ۷ و ۸ و همچنین وعده صبحانه ام. درباره مطالب آموزشی این اردو، خیلی مطالبی که در این برنامه آموزشی یاد گرفتم برایم جدید بود مثل نسخه همگانی پنجم، استفاده صحیح از اویشن، دلایل نفی لبنیات در سفره های غذایی و اینکه اگر چیزی نفی می شود دلیل براین نیست که مقابله با آن بوجود بیاید بلکه هدف اینست که صحیح استفاده کردن و صحیح بازخورد دادن ان را بدانیم. تنقیه هم خیلی خوب بود این دوره کاملتر از همیشه توانستم انجام دهم و با اینکه دستگاه گوارشم سالم بود و عملکردش خوب بود اما فهمیدم تنقیه فقط در موارد اختلال کار در عملکرد روزانه دستگاه گوارش = بیوست ندارد بلکه یک شستشو و سمزدایی جدای اینها انجام می دهد

اظهارات سلامتجو {۳۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: زردی چشم کم شده - بار زبان کاهش پیدا کرده است.

اظهارات سلامتجو {۳۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بنده قبلا هم در این گام دوم سلامت، شرکت کرده بودم و سعی می کردم که برنامه های غذایی آن را در زندگی به کار ببرم مثلا خوردن آب را در برنامه روزانه خود گنجاندم و همچنین نسخه همگانی یک و دو و سه و چهار را مرتب استفاده می کنم. در این گام اجرای تنقیه برایم راحت بود و بدون استرس آن را انجام می دادم.

اظهارات سلامتجو {۳۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: اصلاح وضعیت اجابت مزاج و رفع یبوست - کاهش زردی چشم ها

اظهارات سلامتجو {۳۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: با شرکت در این گام سلامت، با مضرات لبنیات غیر طیب بیشتر آشنا شدم و سعی میکنم که به دیگران نیز آموزش دهم. در کل این گام برایم بسیار راحت بود و با مواد مختلف گیاهی که می شود آنرا حتی به عنوان وعده ناهار یا شام به کار برد و با اجرای روز پیراستن نهم نیز فهمیدم حتی با یک لیوان آب هم می توان ضعف خود را برطرف کرد و با نسخه همگانی ۵ و خواص میوه هایی مثل گریپ فورت آشنا شدم.

اظهارات سلامتجو {۳۹} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بهبود وضع اجابت مزاج - سرحال و شاداب شدن - احساس سبکی داشتن در عین سیری - کم شدن زردی چشم ها.

اظهارات سلامتجو {۴۰} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بار اولی است که در این گام شرکت می کنم. با شرکت در این گام وضعیت اجابت مزاجم

بهرتر از قبل شده و سرحال و شاداب شدن و احساس سبکی داشتن در عین سیری. تنقیه هم خیلی خوب بود و وقتی نتایج حاصل از آن را دیدم بیشتر لذت بردم.

**اظهارات سلامتجو {۴۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** کم شدن اسید معده - بهبود وضعیت یبوست - زردی اطراف چشم بسیار کاهش یافته است.

**اظهارات سلامتجو {۴۲} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** چندمین بار است که در گام دوم شرکت می کنم؛ به خاطر اثرات خوب و سازنده ای که در نحوه تغذیه و پاکسازی بدنم داشته است. مشکلی که این بار در این اردو از بنده مرتفع گردید زیاد بودن اسید معده ام بود که مرتب احساس گرسنگی و ضعف داشتم که الان خیلی بهتر شده ام. از پیراستن ها در برنامه زندگی ام استفاده می کنم. لبنیات بازار را تا ۸۰ درصد حذف کرده ام. از نسخه همگانی دوم به صورت قرص یا دمنوش استفاده می کنم و از فواید و آثار خوب آن بهره مند شده ام. از انجام تنقیه هم حس خوبی داشتم و بعد از اردو نیز ادامه می دهم.

**اظهارات سلامتجو {۴۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** به مقدار ۲ کیلو کاهش وزن داشتم، کاهش خارش پوست نسبت به یکسال پیش بدلیل عدم مصرف مواد شیمیایی و لبنیات - سفید چشم شفافتر شده - بار زبان کمتر شده است.

**اظهارات سلامتجو {۴۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** در دوره گام دوم چند نکته به شرح ذیل برای اینجانب مفید و اثر بخش بود ۱- بکار گرفتن

یک برنامه زمانی در تغذیه عبارتی نظم در تغذیه ۲ - دسته بندی تغذیه به گروههایی که در روزهای اردو وجود داشت براساس طریقه یک پاکسازی ساده ولی مفید برای بدن از غلیظ و سنگین به رقیق و سبک و اینکه می توان بصورت جدا و تکی هم در برنامه روزمره مان بکار ببریم. ۳- برنامه صبحگاهی که بطور کامل در حال ادامه دادن هستیم و به یاری خدا ادامه می دهیم.

اظهارات سلامتجو {۴۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: یبوست برطرف شده - ۲ کیلو کاهش وزن داشته - درد هموروئید بهتر بوده - هاله زرد سفیدی چشم خیلی کمرنگ شده است.

اظهارات سلامتجو {۴۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: مشکلی که داشتم یبوست بوده که در این اردو برطرف شده به خصوص با انجام عمل تنقیه که کاملا مشکل برطرف شده و تعداد دفع بیشتر و پاکسازی روده ها کامل انجام شده. ضمن اینکه درد هموروئید هم در این چند روزه کمتر شده بود. پیراستن ۹ و ۶ را خیلی زیاد دوست داشته و سعی دارم که یک بار در طول هفته انجام دهم و همچنین برنامه ریزی کنم که در زندگی برنامه ۴ ساعت را بتوانم رعایت کنم و مطالب آموزشی خیلی مفید بود و در زندگی روزمره خیلی از آن بهره بردم. همچنین به اطرافیانم این مطالب را ارائه کردم. آشنایی با دو شخص خام گیاه خوار که با این روش از بیماری هایشان نجات پیدا کرد اند جالب بود. در کل از اجرای این برنامه لذت می برم.

اظهارات سلامتجو {۴۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: کسالت و بی حوصلگی کمتر شده، ضعف بدن بهتر شده، لکه های دست و صورت کم

رنگ شده و رنگ چهره باز تر شده، هاله زرد سفیدی خیل کم رنگ شده، زبان فاقد بار شده است.

اظهارات سلامتجو {۴۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: نتایج خوبی از حضور در اردو گرفتم مثل کم شدن کسالت و بی حوصلگی - بهتر شدن ضعف بدن - کمرنگ شدن لکه های دست و صورت و باز شدن رنگ چهره. منتهی مشکل من یبوستم بود که در حین اردو بهتر شد و باید برنامه را ادامه دهم تا نتایج موفق بیشتری کسب کنم. برنامه های آموزشی را خیلی دوست داشتم و با خانواده و اطرافیانم راجع به مطالب آنها صحبت میکردم. از برنامه های اردو رزو پنجم پیراستن ۹ را خیلی دوست داشتم.

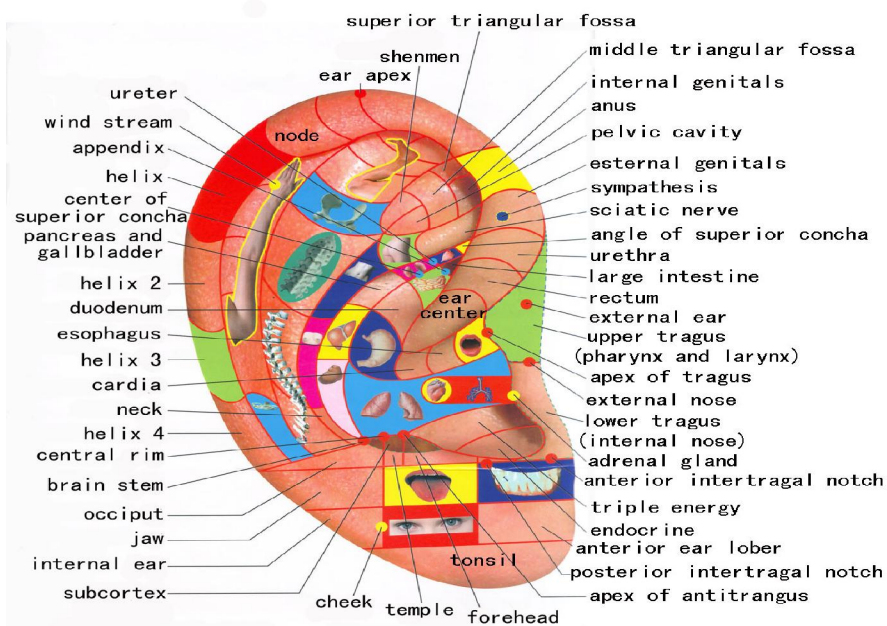
اظهارات سلامتجو {۴۹} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تا وقتی تنقیه انجام دهم یبوستم بهتر است.

اظهارات سلامتجو {۵۰} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: مشکل اساسی بنده یبوست بوده که هرگاه تنقیه انجام می دادم هر روزه دفع داشتم و چون پاکسازی کامل بود دوست داشتم و کلا در طول اردو اجابت مزاجم خیلی بهتر بود. قبلا از قهوه استفاده نمی کردم چون فکرمی کردم قهوه مناسب نیست ولی حالا فهمیدم که (آنچه خوب نیست افراط موجود در روش غربی است؛ که روزانه چندین لیوان خوردن قهوه است، اما خوردن متعادل و یکبار در روز) بسیار مفید و برای سلامت و پاکسازی کبد موثر است.



اظهارات سلامتجو {ه۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: کاهش نیم کیلو اضافه وزن، رنگ صورت بازتر شده، بی خوابی کم شده و خواب متعادل شده، با این اردو در درون و بدنم احساس شادی و سبکی حاصل شده است.

اظهارات سلامتجو {ه۲} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بیوست داشتم که در این اردو خوب شدم و دفع من زیاد شد. برای اولین بار خام گیاهخواری را تجربه کردم و تجربه خوب و مفیدی بود و احساس سبکی و رضایت خاصی داشتم مخصوصا به خاطر عمل تنقیه و اطلاعتی که از این فایل های آموزشی بدست آوردم. سعی دارم از مواد صنعتی و شیمیایی کمتری یا اگر بتوانم اصلا استفاده نکنم. مطالبی را که یاد گرفتم به اطرافیانم هم یاد داده و بعضی ها دوست داشتند شرکت کنند.



## اردوهای گام، مهم: تعدیل وزن اصلاح مزاج و پاکسازی کیمه صفر {۱۴ روزه غیر حضوری}

👉 غالب برنامه های طبی؛ بر حسب وضعیت هر شخص؛ و طی مدت مستمری مفید می باشد، همچنین بیشتر برنامه های تعدیل وزن شامل پرهیزهای پیچیده و طولانی بوده و از طرفی فاقد اثر اصلاح مزاج است، که این امور سبب بی توجهی برخی افراد به امر سلامتی شان شده و بر مشکلات خود می افزایند، در اینجا برنامه عام المنفعه ای را آموزش می دهیم که در مدت کوتاهی برای هر کسی قابل اجرا بوده، و با اجرای یک بار همراه با اشراف "کلینیک دوم طب جامع" بتواند آنرا برای نوبتهای بعد؛ به تنهایی و هر از چندی اجرا نماید. با این برنامه ضمن اینکه شخص سبک شدن وزن خود را تجربه می کند همزمان مزاجش را نیز تعدیل نموده و بدنش را نیز پاکسازی می نماید. برنامه ای که در کوتاه مدت (حداکثر دو هفته) در آن شخص نوعی خوراک بخورد (با رعایت نکاتی) و آخرش را با یکبار خوردن دارو ختم کند، اما با این روش ساده و کوتاه؛ هم سبک شدن را به آسانی تجربه کند، و هم تعدیل مزاج را به راحتی موفق گردد، و هم به پاکسازی اولیه و عمومی بدنش نائل شود.

👉 در طب اصیل و کهن و اسلامی رکن اصلی معالجات "دفع زواید و سمومات از بدن" بوده و بیشتر نسخه های درمانی ین نیز بر این قانون مبتنی است، و این امر را با بکار بردن **منضج** (آماده کننده زواید برای جدا شدن از بدن) و **مسهل** (بیرون دهنده زواید از بدن) محقق می سازند. از آنجا که برای عموم مردم غذایی پختنی مطبوع تر است، این برنامه طبی نیز در قالب خوردن یک دسته خاصی از اصناف غذایی پختنی (با انواع بسیار متعدد آن بر حسب میل شخص)



طرح ریزی شده است، البته با رعایت شرایط و نکاتی که برای سلامتجویان تشریح شده است. ضمن اینکه این نحوه پخته خواری؛ نوعی اجرایی قاعده مهم معالجاتی طب اصیل بوده، و نقش منضج را دارد. مسهل آن نیز طی دارویی در پایان هر چند روز (بر حسب مزاج شخص) اجرا می گردد.

## برخی از نتایج اجرای گام هفتم سلامت

**اظهارات سلامتجو {۵۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** برطرف شدن یبوست، بهبود خشکی پوست رفع معده درد، روشنتر شدن پوست، احساس سبکی / اجرای این برنامه اصلا سخت نبود بلکه بسیار راحت و قابل اجرا برای مدت طولانی است همه مواردش در دسترس بود و هم تهیه و اجرایش آسان و وقت کمی هم می گرفت. قبل از شروع دوره نسبت به غذاها بی اشتها و بی میل بودم اما الان که در این برنامه قرار گرفتم اشتها و احساس گرسنگی ام که مدتها بود از دست داده بودم برگشته و نسبت به آشهای (طبی) که تهیه می کنم میل و رغبت فراوان دارم. طی این اردو با مطالب جدید زیادی آشنا شدم. احساس سبکی در این روزها داشتم. پوستم روشنتر شده و مشکل یبوستم بهبود یافته است. تصمیم دارم برنامه را طبق مدت مقرر دو هفته ادامه داده و سپس به مدت ۴۰ شب نیز برنامه را شبها اجرا کنم.

**اظهارات سلامتجو {۵۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** برنامه خیلی خوب بود احساس سبکی می کنم. در این مدت عادات غلط غذائی اندکی ترک شد و این برنامه تا حد زیادی باعث شد تا آنچه نفس می خواهد از آن چشم پوشی کنیم. در این برنامه در طی ۹ روز اول اردو به اندازه ۲ کیلو وزن

کم کردم. در غیر اردو بیشتر اوقات یبوست داشتم که در طی این برنامه وضعیت اجابت مزاجم بهتر شده است.

**اظهارات سلامتجو {۵۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** نتایجی که تا کنون برای من حاصل شده، احساس سبکی در بدن است. یبوست بهتر شده در نتیجه هموروئیدم هم بهتر شده، با کم کردن ۳ کیلو از وزنم؛ وزنم متناسب شد / نسبت به خوردن آش و شوربا (طبی) حس خوبی دارم چون در عین سبکی، مواد مورد نیاز بدن را تا حدود زیادی میتواند تامین کند. از تجربه کردن این برنامه و نتایج آن راضی هستم و قطعاً این برنامه را ادامه خواهم داد و در دوره های بعد هم اگر نتوانستم شرکت کنم سعی می کنم برنامه ی چهل روزه را با یک وعده آش در شب اجرا کنم. برنامهء خوبی است و ان شاء الله به مرور زمان و با توجه به ظرفیتهای و پذیرشهای سلامتجویان جهت افزودن جزئیات بیشتر برای تاثیر بیشتر موثرتر هم خواهد شد.

**اظهارات سلامتجو {۵۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** هدف اصلی من از شرکت در برنامه کاهش وزن بوده است. ۱۰ کیلو اضافه وزن داشته ام. که با اجرای ۹ روز از برنامه؛ دو کیلو کاهش وزن داده ام. از نظر اجابت مزاجم در طول اردو خیلی بهتر شده و بیشتر با سهولت بوده است.

**اظهارات سلامتجو {۵۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** با شرکت در این اردو تقریباً به ۷۰ درصد از اهداف شرکت در چنین برنامه هایی دست پیدا کردم. مقدار زیادی مشکلاتم برطرف شده؛ با اجرای تقریباً نیمی از روزهای برنامه؛ حدوداً ۲/۵ کیلو کاهش وزن داشتم. احتمالاً بدنم هم پاکسازی

شده است. قبلا ضعف پا داشتم که الان بهتر شده. خواب شبم هم بهتر شده. احساس سبکی در بدن دارم.

اظهارات سلامتجو {۵۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: اجرای برنامه اصلا برایم سخت نبود و از اینکه بدون مصرف گوشت، میوه، تنقلات و ... حالت عادی بدون احساس ضعف داشته ام راضی هستم. احساس سبکی دارم اما وزنم تغییری نکرده. همینطور یبوستم. و فکر می کنم افزایش وزن مقاوم از همین یبوستم باشد خصوصا که میل به آب خوردن در من کم است و روغن هم ۳-۴ روز مصرف نکردم.

اظهارات سلامتجو {۵۹} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: در طول این برنامه مقدار ۳ کیلو از وزنم کم شد. یبوست نداشته ام ولی وضع اجابت مزاجم الان بهتر شده و احساس سبکی و راحتی در وجودم ایجاد شده. از آنجا که من پختنی را بیشتر دوست دارم از اینکه طرز تهیه آنها (طبی) هم گفته شده بود و بلا تکلیف نبودیم خوب بود. از این دو اردویی که تا کنون شرکت کرده ام آموزه های زیادی یاد گرفته ام اینکه طبع و مزاج رعایت شود. اینکه مصلحات غذایی کمک کننده و مفید هستند. آداب سفره سلامت را. روشهای طبخ و ظروف طبخ را. نسخه های همگانی را و از آنها در برنامه معمول زندگی استفاده می کنم.

اظهارات سلامتجو {۶۰} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: از این برنامه ها بسیار راضیم و فکر می کنم سلامتیم را مرهون شرکت در چنین برنامه هایی هستم. سردردم خوب شده. سرحال شده ام. حالت درونیم عوض شده. خوابم کمتر شده. راحتتر از خواب بیدار می شوم. حتی برای نماز صبح

بدون ساعت. در حالیکه قبلا به سختی از خواب بیدار می شدم. چهره ام بازتر شده. با سرعت بیشتری کارهایم را انجام می دهم. روزهای اول و دوم کمی برایم مشکل بود ولی الان خیلی بهترم. علاقه مندم برنامه را همچنان حتی بیشتر از دو هفته ادامه دهم چون خوردن آش (طبی) برایم لذتبخش است. همیشه با اجرای گامهای سلامت تا مدت‌ها خوابم کم می شود. بدنم حالت سبکی پیدا می کند. بیوستم اصلاح می گردد. مزاجم تعدیل می شود و سر حال و با نشاط و پیرانرژی می گردم. کلا وقتی اقدامی برای پاکسازی بدنم انجام می دهم خیلی راضیم. اعتماد به نفسم هم بالا می رود چون می بینم می توانم جلوی شهوت خوردنم بایستم و بینم و نخورم و اینکه نسبت به هیچ چیز وابستگی ندارم. من در این برنامه ۳ کیلو وزن کم کردم. تا حد زیادی از اموخته های اردو در زندگی ام استفاده نموده ام و به دیگران هم آموزش می دهم

**اظهارات سلامتجو {۶۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** فکر می کردم اجرای این برنامه که مصرف آش و شوربا (طبی) به تنهایی است برایم سخت باشد ولی الان که هفت روز از آن گذشته است دیدم هیچ سختی و مشکلی نبوده و بسیاری از سختی ها بخاطر سخت وانمود کردن در ذهن است و الا در خارج از ذهن هیچ سختی وجود ندارد. من در این مدت طعمهای جدید غذاها را تجربه کرده ام. اینکه با ترکیب و ایجاد تنوع در انواع غلات و حبوبات و صیفی جات می توان سفره وسیعی از انواع آشها (طبی) را تهیه نمود. مصرف آشها (طبی) با تنوعی که داشت بسیار لذت بخش و لذیذ بود و هر بار مثل این بود که غذای جدیدی می خوردیم ضمن اینکه از برنامه هایی است که سهولت در اجرا دارد و فردی هم که دچار مشغله کاری باشد می تواند آن را

اجرا کند. این برنامه برای ما تجربه خوبی بود خصوصا که بصورت خانوادگی شرکت داشتیم و همدیگر را تشویق می کردیم. در روز پایانی اردو وزنم تقریبا به حد نرمال رسیده است حالتهای عصبی مزاجم بهتر شده و احساس می کنم که وضعیت مزاجی ام بهتر شده است.

**اظهارات سلامتجو {۶۲} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** چون کبد چرب و افزایش چربی خون دارم به قصد پاکسازی و رفع این مشکلات در برنامه شرکت نموده ام. موقع خواب کف پاهایم خیلی داغ بود و از گرگرفتگی پاهایم خوابم نمی برد ولی بعد از مصرف مسهل این مشکل تقریبا رفع شده. در این برنامه مشکلی با اجرا نداشته ام و طبق برنامه عمل نموده ام و راضی بوده و برایم اصلا سخت نبود و خیلی راحت بود و سرحالتر و هوشیار تر شده ام. در طول اردو حدود ۵ کیلو کاهش وزن پیدا کردم گرگرفتگی پاها هم کاملا رفع شده و چربی خون که تری گلیسیرید و کلسترول بالا داشتم روز نهم که آزمایش خون دادم کاملا برطرف شده بود. مثلا تری گلیسیرید خونم که قبل اردو ۳۷۲ بود؛ بعد اردو ۹۳ شد و کلسترولم که ۲۶۵ بود به ۲۲۰ رسید که از این بابت خیلی خوشحالم و خدا را شکر می کنم که با این برنامه های ساده و تاثیرگذار آشنا شدم.

**اظهارات سلامتجو {۶۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** شفاقتر شدن رنگ صورت، بعد اردو، از اینکه با اجرای این برنامه می توانستم در برابر خواهش های شکم مقاومت کنم حس خوبی داشتم ضمن اینکه بهتر درک کردم که بعضی از مردم همین غذاهای ساده را هم ندارند که بخورند و بخاطر نعمتهای حق تعالی بیشتر شاکر شدم. قبل از اردو بیشتر وقتها بیوست داشتم اما

در طول اردو تقریباً روزی سه بار اجابت مزاج داشتم و به سهولت دفع می شد.

**اظهارات سلامتجو {۶۴}** در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: طی این مدت تا حد زیادی از مزایای این نوع برنامه بهره مند شده ام و یک احساس سبکی و نشاط را احساس می کنم. مشکل تنفسی و الرژی داشته ام که در این چند روز این علایم کمتر شده است به طوری که قبل اردو از دارو برای مشکل تنفسی استفاده می کردم ولی در این اردو نیازی به دارو پیدا نکردم.

**اظهارات سلامتجو {۶۵}** در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: حس می کنم سبک و راحت شده ام. با اتمام اردو مزاجم خیلی متعادل و بهتر شده، رنگ چهره ام خیلی زیاد باز شده، یبوستم خیلی بهتر شده، من یبوست مزمن دارم و هر سه روز یکبار آن هم با خوردن مسهل = سنا شکم کار می کند اما در اردو خصوصاً هفته دوم و روزهای پایانی اردو از این جهت خیلی بهتر بودم. آثار خیلی خوبی از زنجبیل در این برنامه دیدم که حتی در مورد پسر هم بکار بردم و او هم اثرش را خیلی واضح و خوب دید. من قبلاً از آش و شوربا زیاد استفاده می کردم ولی این برنامه کاملتر بود و چیزهای خوبی در این زمینه به من اموخت که ان شاء الله در آشپزیم از آنها استفاده خواهم نمود. من در این برنامه مزاجم را هم شناختم و کلاً اطلاعاتی راجع به طبع و مزاج بدست آوردم که خیلی خوب بود.

**اظهارات سلامتجو {۶۶}** در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: برنامه خوبی بود. با سیره حضرات معصومین علیهم السلام از جهت بعضی انواع خوراک آشنا شدیم. تا روز یازدهم اجرای اردو ۴ کیلو وزن کم کردم، احساس سبکی دارم.



اظهارات سلامتجو {۶۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: از آنجا که این ماه بسیار ماه خوب و مبارکی است دوست داشتم از طریق این پاکسازی، روحم نیز پاکسازی و سبک شود. کلا مبارزه با نفس خوبی است. اینکه در طول برنامه چندبار با جمعی از دوستان که همه این برنامه را در حال اجرا بودند و از اجرایشان تعریف می کردند همدیگر را می دیدیم و نظر همدیگر را می پرسیدیم خیلی خوب بود. تجربیات و خاطرات خوبی در طول این مدت اردو بدست اوردم. پوستم روشن و باز شده و اجابت مزاجم خیلی راحت و روان شده است.

اظهارات سلامتجو {۶۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: من هم کبد چرب و انزیم بالای کبد دارم و هم اضافه وزن ۲۴ کیلویی و الان تا اینجای برنامه ۳ کیلو کم کرده ام و احساس سبک شدن به من دست داده است. ان شاء الله قصد دارم حالا که با قاعده این برنامه آشنا شدم هر چند وقت یکبار آنرا انجام دهم تا کم کم به وزن مطلوبم برسم. برطرف شدن جوشهای صورت، و روشن شدن پوست از نتایج دیگر این اردوست.

اظهارات سلامتجو {۶۹} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: از اجرای برنامه خیلی راضی هستم و مشتاقانه انرا اجرا و دنبال می کنم. در ابتدای اشنایی با برنامه و از آنجا که به مصرف میوه و نان و برنج خیلی علاقه داشتم فکرمی کردم خیلی برایم سخت باشد اما به طرز باورنکردنی ای متوجه شدم اصلا هم سخت نیست و چقدر راحت وابستگیم را کنترل کردم بطوری که حتی بهانه اش را هم نگرفتم. کلا تجربه خوبی بوده. از طعم اش خیلی خوشم آمده خصوصا با تنوع و خواصی که این برنامه ما را با ان اشنا کرده و دیدگاه طب کهن نسبت

به آش (طبی) و سیره حضرات معصومین در بهره مندی از این "غذا - دارو". تا قبل از این نمی دانستم فقط با بکار بردن این روش ساده که همه اش هم خوردن است نه نخوردن، می توان مزاج را تعدیل کرد. غالباً غذاهای ترش را دوست نداشتم. ولی حالا با این برنامه متوجه شدم که نگرشم نسبت به آش و کلا غذاهای ترش را باید عوض و عادتم را اصلاح کنم و از این موضوع راضی و خوشحالم و سپاسگزار. سهولت و سادگی تهیه آش (طبی) و سرعت آماده کردن آن مزیت خوبی بود که واقعا در ترافیک کاری آدم به آن نیاز دارد و وقتی می بیند یک چنین غذای با خاصیت و مفید و خوشمزه ای را می تواند با چنین سرعتی آماده کند و چقدر کم وقتش را می گیرد و چقدر بی زحمت و کم در دسر آماده می شود هم از طبخ آن و هم از خوردن آن لذت می برد. در طول اردو هیچ وقت از خوردن آش احساس زدگی یا تکراری بودن یا یکنواختی نکردم. از اثار خوب برنامه تعدیل مزاج برای من بود. احساس سبکی دارم، بدون استنا هر که مرا می بیند می گوید رنگ پوستت از آن کدورت و التهاب خارج شده و بازو شفاف شده. دیگر تغییر ذائقه ام از مزه شیرینی به ترشی است. من که قبلا کم زنجبیل مصرف می کردم در این ایام اردو مصرف خیلی بالا رفت و از طعم و مزه اش خیلی خوشم آمد که البته این سوای خواص بسیار زیاد این خوراکی افریده خوب خداست.

اظهارات سلامتجو {۷۰} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بیبوست بهبود یافته - کم خوابی بهتر شده - فراموشی کمی بهتر شده و پراورژی و شاداب شده - ورم پاها خیلی کم شده - کم شدن تپش قلب لکه های زرد و هاله های خاکستری و آبی چشم کم رنگ شده



اظهارات سلامتجو {۷۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: با اجرای این برنامه پاکسازی و تعدیل مزاج داشتم و نیم کیلو هم وزن کم کردم. سه دوره گام دوم و سه دوره گام هشتم شرکت کرده ام. بعد اردو یبوستم کامل رفع شد - احساس نشاط و سبکی هنگام راه رفتن دارم - تپش قلبم کاهش پیدا کرد. من قبلا خیلی کمتر از آش استفاده می کردم ولی معرفی آش های موجود در برنامه باعث شد انگیزه بیشتری برای تهیه آش داشته باشم و ۹۰ درصد در زندگی خودم پیاده کردم و تصمیم دارم روزی حداقل یک بار در برنامه غذایی خود آش را قرار دهم در این اردو متوجه شدم که سردی و گرمی در غذاها را باید رعایت کرد در صورتی که قبلا من نمی دانستم که می توان سردی غذا را با زنجبیل برطرف کرد. در اردو با مصرف داروی مسهل حدودا ۸ بار اجابت مزاج داشتم در حالیکه قبلا روزانه یک بار وبه سختی بود و اصلا تناسب نداشت الان هم با وعده های غذایی تناسب دارد و بسیار راحت و روزانه ۳ بار شده.

اظهارات سلامتجو {۷۲} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: واریس پاها بهتر شده لکه های قهوه ای کمرنگ شده بار زرد زبان کم شده است.

اظهارات سلامتجو {۷۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: با شرکت در این اردو تعدیل نسبی وزن، اصلاح مزاج و پاکسازی را تا حدودی دست یافتم و در طول اردو ۲/۵ کیلو کاهش وزن ایجاد شد، اولین دوره ای است که در برنامه آش غوره شرکت نموده ام. قبلا ۲ دوره گام دوم (سفره سلامت) را شرکت کردم، مشکلاتم همچون سوء هاضمه و واریس پاها بهبودی نسبی پیدا شد و اجابت مزاجم در اردو خیلی بهتر شد، به مدد خدا تا حدی قصد اجرا برنامه را دارم و اکنون نیز پرهیز کلی و نه کامل دارم و شبها آش (طبی) مصرف می کنم.

اظهارات سلامتجو {۷۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: سنگینی و نفخ معده خیلی کم شده و تلخی دهان تقریباً نداشته شوری و شیرینی طعم دهان خیلی کم شده و ورم بدن برطرف شده لکه خاکستری چشم برطرف و شکاف روی نوک زبان کوچک شده است.

اظهارات سلامتجو {۷۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بنده سابقه شرکت در اردوی گام هفتم را نداشتم فقط یک دوره گام دوم (سفره سلامت) شرکت کرده بودم، این اردوی سلامت برای کسانی که می خواهند اولین بار در گامهای سلامت شرکت کنند انتخاب خوبی است، با حضور در این اردو تغییراتی حاصل شد همچون تعدیل وزن و تعدیل مزاج و نیز پاکسازی صورت گرفت و ۲/۵ کیلو کاهش وزن داشتم، سنگینی و نفخ معده ام خیلی کم شده و تلخی دهان را که قبلاً داشتم بعد اردو تقریباً نداشتم شوری و شیرینی طعم دهان خیلی کم شده و ورم بدنم برطرف شده، آش های (طبی) برنامه خیلی خوب بودند و من خیلی برنامه را دوست داشتم، تصمیم دارم که انشاءالله تا ۴۰ شب آش (طبی) را بخورم و از خوردن گوشت قرمز حتی الامکان پرهیز کنم و از طبقات گوشت سفید جایگزین آن بکنم. قبل اردو اجابت مزاجم روزانه و به تعداد ۱ بار و بدون تناسب بود ولی در اردو روزانه ۲ الی ۳ بار و با سهولت شد

اظهارات سلامتجو {۷۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بیبوست کمی بهتر شده لکه های خاکستری صورت کم شده است.

اظهارات سلامتجو {۷۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: شرکت در اردوی قبلی گام هفتم نداشتم و دفعه اول است و قبلاً فقط دو دوره گام دوم

(سفره سلامت) شرکت کرده بودم، در این اردو با مصرف نکردن گوشت قرمز فشارم پایین آمد بخاطر همین تصمیم به ادامه آن دارم اجابت مزاجم هم بعد اردو راحت تر و بیشتر بوده، با آشنایی با مطالب طبی این اردو دوست داشتم بیشتر راجع به موادی که منضج هستند بدانم.

اظهارات سلامتجو {۷۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: ضعف پا و درد پا خیلی بهتر شده و همچنین خواب رفتگی دست ها خیلی خوب شده لکه های خاکستری کم شده است.

اظهارات سلامتجو {۷۹} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: در این اردو از منافع آن یعنی تعدیل وزن و پاکسازی بدن بهره مند شدم، خواب رفتن دست و پا و کم خونی از مشکلات قبل حضور در اردو بود که در اردو خیلی بهتر شد و احساس سبکی و راحتی داشتم، برنامه این گام سلامت را دوست داشتم و از دو تا از اش های برنامه استفاده کردم خیلی خوب بود، من خوردن آش را دوست داشتم و ان شاء الله از این به بعد شبها به خوردن آش ادامه دهم، از دیگر نتایج خوبی که از اردو برای من حاصل شد این بود که ریزه خواری را ترک کردم و از پختنیها کمتر استفاده می کنم.

اظهارات سلامتجو {۸۰} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: زانو درد بهتر شده بیوست بین دوره بهتر شد ولی باز مثل قبل شد و گر گرفتگی کمتر شده و نفخ معده تا حدودی زیاد برطرف شد و ۳ کیلو کاهش وزن داشتم زبان بدون بار

اظهارات سلامتجو {۸۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: در گامهای سلامت یک دوره گام دوم (سفره سلامت) و یک دوره گام هشتم (تصفیه

کبد) و الان هم گام هفتم = آش (طبی) برای اولین بار شرکت کرده ام، خیلی عالی بود و حدوداً ۳ کیلو وزن کم کردم، از مشکلاتم قبل از حضور در اردو: اضافه وزن - درد زانوها - نفخ معده و گر گرفتگی بود، تغییر مشکلاتم در پی حضور در اردو این شد که: کاهش وزن پیدا کردم و درد زانوهام بهتر شد و نفخ معده تا حدودی زیاد برطرف شد و گر گرفتگی کمتر شد، در این مدت دقیق و کامل رعایت کرده و تصمیم دارم به امید و توکل به خدا حداقل شام را با این آش ادامه دهم، البته این که با وجود میل به خوردن خیلی چیزها، فرد بتواند جلوی اشتها و در واقع هوس خوردنش را بگیرد باعث تقویت اراده می گردد.

**اظهارات سلامتجو {۸۲} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** درد زانو تا پایان اردو بهتر شد و تا حدودی از وزنم کم شد شکاف زبان خیلی کم شده

**اظهارات سلامتجو {۸۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** بار اولم بود که در این اردو شرکت می کردم به نظر من برنامه راحتی بود قبلاً یک دوره گام دوم شرکت کرده ام، در این اردو تعدیل وزن داشتم و پاکسازی سموم از بدنم، از مشکلاتم اضافه وزن بود که در این اردو تا حدودی از وزنم کم شد = ۲ کیلو، بخاطر تاثیرات خوب مصرف آشها بر بدن سعی دارم که از آش (طبی) در هنگام شب استفاده کنم، برای من بسیار جالب بود که با توجه به این که صبح و ظهر و شب آش (طبی) به مقدار دلخواه و زیاد خوردم وزنم کاهش پیدا کرد.

**اظهارات سلامتجو {۸۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن:** استخوان درد بهبود یافته و ترشی دهان برطرف شده ضعف پاهایم خیلی بهتر شده و لی بعضی روزها کمی دارم ولی نسبت به قبل بهتر شده لکه های زرد چشم خیلی بی رنگ و بار زبان از بین رفته و دانه های قرمز کمتر شده است.

اظهارات سلامتجو {۸۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: من در این اردو هم وزن کم کردم (۲ کیلو و نیم) و هم مزاجم تغییر کرد، این اولین بار بود که در این اردو شرکت کردم البته گام دوم را تجربه داشتم، قبل اردو ترشی دهان و سرد مزاجی و استخوان درد داشتم که ترشی دهان برطرف شد و استخوان درد بهتر شد، من قبلا اصلا آش استفاده نمی کردم و شوربا نمی خوردم اما حالا شبها این برنامه را ادامه می دهم و سعی می کنم که شوربا و آش (طبی) را در شبها مصرف کنم و ریزه خواری نکنم و به جای شیرینی و بیسکویت از مواد خوراکی توصیه شده در اردو استفاده کنم چون من قبلا خیلی شیرینیجات استفاده می کردم، همینطور من قبلا همیشه دلپیچه داشتم و روزانه ۵ الی ۶ بار اجابت مزاج داشتم ولی در طول اردو عادی و خوب شد روزانه ۳ الی ۴ بار و بدون دل پیچه و به راحتی و متناسب با وعده های غذایی شد.

اظهارات سلامتجو {۸۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: درد طرف راست بدن کم شده زانو درد در اردو نداشتم لکه های چشم کم رنگ شده است.

اظهارات سلامتجو {۸۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: گام هفتم را برای اولین بار است اجرا می کنم برنامه خوب بود و من مشکلی با آن نداشتم و برنامه سختی نبود، البته قبل از این اردو در اردوی سفره سلامت و پاکسازی کبد شرکت کرده بودم، در این اردو وزنم تغییر نکرد ولی مزاجم بهتر شد، قبل اردو در اجابت مزاج مشکل داشتم که بهتر شد، سعی می کنم تا آنجا که امکان داشته باشد شبها خوردن آش (طبی) را ادامه بدهم، قبلا روزانه بود ولی به سختی و بدون تناسب ولی الان به راحتی و متناسب با وعده غذایی.

اظهارات سلامتجو {۸۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: ناراحتی معده خیلی بهتر شده و ترشی دهان برطرف شده - احساس نشاط و سبکی.

اظهارات سلامتجو {۸۹} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بار اولم است که در این اردو شرکت کردم اما گام دوم را یکبار حضور داشته ام، کاهش وزن داشتم و مزاجم تغییر کرده و پاکسازی سموم داشتم و ۳ کیلو کاهش وزن، از مشکلاتی که قبل اردو داشتم تلخی دهان - بی حس و حالی - خواب آلودگی بود که حین و بعد اردو رفع تلخی دهان و احساس نشاط و سبکی دارم، معرفی آشهای (طبی) برنامه خیلی خوبی بود چون باعث تنوع زیاد آنها شده بود، چون بعضی از مشکلاتم حل شد دوست دارم که این برنامه را ادامه دهم، کلا در این اردو اینکه توانستم نان و برنج را حذف کنم تجربه خوبی بود چون قبلا بسیار به این ۲ خوراک وابسته بودم، قبلا اجابت مزاجم فقط روزانه ۱ بار بود اما در این اردو خیلی بهتر شدم.

اظهارات سلامتجو {۹۰} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: در طی اردو اصلا در بدن ضعف نداشتم راحت تر از همیشه بودم و احساس سبکی داشتم، ۳ کیلو از اضافه وزنم کم شد.

اظهارات سلامتجو {۹۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: احساس سبکی، لکه های زرد چشم پراکنده و کمتری شده، کاهش وزن.

اظهارات سلامتجو {۹۲} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بهبود یبوست، احساس سبکی و راحتی، عطش و آبخوری بیشتر، کاهش وزن

اظهارات سلامتجو {۹۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: در خانواده ما یبوست بشکل ارثی وجود دارد و اکثر خواهر برادرها وضعیت اجابت مزاج طبیعی ای نداریم ولی با شرکت در اردو وضعیت اجابت مزاج خیلی بهتر شده، ولع نسبت به غذا کم شده، پوستم روشن شده، خواب بیش از حدم کاهش پیدا کرده، عادت کردم که آب بیشتری بنوشم، احساس راحتی و سبکی دارم، ۱.۵ کیلو کاهش وزن اضافه ام را در اردو شاهد بودم.

اظهارات سلامتجو {۹۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بهبود یبوست، سبکی، کاهش پراکندگی لکه های زرد چشم، کاهش وزن.

اظهارات سلامتجو {۹۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: در حالت معمول یبوست مزمن و مقاوم دارم و همچنین اضافه وزن زیاد، ولی در اردوها خیلی وضعیت اجابت مزاجم بهتر می شود، احساس سبکی زیادی در بدن دارم، ۳ کیلو از وزنم کم شد. وضعیت تنفسم در طول اردو بهتر بود. همچنین در طول اردوهای سلامت موقع گاز زدن به میوه خونریزی از لثه ندارم ولی در خارج اردو این مشکل را دارم.

اظهارات سلامتجو {۹۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: من مشکل تکرر ادرار و پادرد و افزایش زیاد وزن دارم که با حضور در این اردو مقداری از مشکلاتم تخفیف پیدا کرد ۲ کیلو کاهش وزن داشتم و اجابت مزاجم بهتر شد.

اظهارات سلامتجو {۹۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: سبکی بدن، بهبود وضعیت اجابت مزاج، ۳ کیلو کاهش وزن، زردی چشم کمتر و حالت پراکنده شده است.

اظهارات سلامتجو {۹۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: چون دارای فشار خون بالا هستم اردوهای سلامت برای فشار خونم خیلی خوب بوده، همینطور شرکت در اردوها وضعیت اجابت مزاجم را خیلی بتر و دفعم را راحت ترمی کند. اینها بجز فراگیری روشهای پاک‌زیستی و طبیات در اردوهاست که روی سلامت جسم و روح ما تاثیر می گذارد.

اظهارات سلامتجو {۹۹} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: درد پیروید خیلی بهتر شده اجابت مزاج در طول روز افزایش پیدا کرده و ضعف و بی حالی در روز کاهش پیدا کرده و احساس سنگینی بعد از غذا کاملا کاهش پیدا کرده زبان کمی بار دار و زیر پلک صورتی و سفیدی چشم سفید لکه های زرد پراکنده، ۳ کیلو کاهش وزن داشته ام.

اظهارات سلامتجو {۱۰۰} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: وضعیت جسمی من با به کار بردن توصیه های اردو بهبودی خوبی داشت مثلا دردهای پیروید این بار بیشتر قابل تحمل بود و تا حد زیادی تقلیل یافت مثلا بر خلاف دفعات قبل که با افت فشار خون به مدت چند ساعت روبرو می شدم ولی این بار چنین مشکلی را نداشتم. قبلا روز دوم دوره پیروید هم حال خوشی نداشتم ولی این بار روز دوم کمترین میزان درد، بی حالی و ضعف را داشتم و نسبت به قبل شرایط بهتری داشتم. یبوست من بهبود یافته است و تعداد دفعات اجابت مزاج در روز به ۲ تا ۳ بار رسیده است.

اظهارات سلامتجو {۱۰۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بنده بدلیل پیش آمدن مسافرت نتوانستم تا روزهای انتهایی اردو پیش بروم و التزامی که باید و شاید را نسبت به برنامه های اردو نداشتم بخاطر همین خودم می دانم



که نتیجه لازم را نگرفتم ولی با همین اجرای ضعیفم کاهش وزن به مقدار ۱.۵ کیلو داشتم و یبوستم نیز در طول اردو رفع شد.

اظهارات سلامتجو {۱۰۲} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: کاهش زردی لکه های چشم، ۳ کیلو کاهش وزن، اصلاح اجابت مزاج.

اظهارات سلامتجو {۱۰۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: من به اتفاق برادرم در این اردو شرکت کردم ولی بدلیل پیش آمدن مسافرت نتوانستم تا روزهای انتهایی اردو پیش بروم و التزامی که باید و شاید را نسبت به برنامه های اردو نداشتم، ولی تا همین حد هم به نتایج خوبی دست پیدا کردم مثل: کاهش زردی لکه های چشم، ۳ کیلو کاهش وزن، اصلاح اجابت مزاج که قطعاً اگر بطور کامل و با التزام بیشتری برنامه را اجرا می کردم به نتایج موفق بیشتری دست پیدا می کردم.

اظهارات سلامتجو {۱۰۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: بارزبان کمتر شده لکه های سفیدی چشم کمتر و پراکنده، کاهش تکرر ادرار، کاهش



پادرد، رفع ضعف، کاهش وزن.

اظهارات سلامتجو {۱۰۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: پا درد رفع شده دید چشم خیلی خوب شده وزن کم شده. ه کیلو کاهش وزن.

اظهارات سلامتجو {۱۰۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: کاهش لکه های زرد چشم، کاهش وزن داشته ام.

اظهارات سلامتجو {۱۰۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: در روزهای میانی اردو درد و سستی پاهایم خیلی بهتر شد و راه رفتنم بهتر شد، ورم پاهایم نیز بهتر شده. در زوئطهای انتهایی اردو راه رفتنم تند تر شد، احساس سبکی دارم، شکم کوچک شده و دیدم بهتر شده است.

اظهارات سلامتجو {۱۰۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: سبکی پهلوها، احساس راحتی، کاهش خارش و سایر علائم زخم مابین دو سینه.

اظهارات سلامتجو {۱۰۹} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: با وجود بیماری حادی که دارم ولی شرکت در اردوهای سلامت را خیلی دوست دارم و همیشه با شرکت در گامهای سلامت بدنم خیلی با نشاط و سر حال میشود. این برنامه ها همزمان سه الی چهار کار انجام می دهد: بدن را پاکسازی می کند، وزن را پایین می آورد و مهم ترین آن این است که نشاط خوبی به فرد می دهد. من خط هایی روی ناخنهایم ایجاد شده بود که با این برنامه از بین رفت. مشکل اصلی من این است که بیماری حادی دارم که مانع از حضور فعال در اردوهای سلامت می شود که آن هم با شفاجو (تحت درمان) شدنم در کلینیک طب جامع و گرفتن برنامه های درمانی برای بیماریم، این معضل هم رفع خواهد شد ان شاء الله.

## اردوهای گام هشتم = تصفیه کبد (۱۴ روز غیر حضوری و ۱ حضوری)

اظهارات سلامتجو {۱۱۰} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۶۰۰ عدد / بینایی چشمم بهتر شده، احساس سبکی دارم و پوستم روشن شده، بار زبانم هم کمتر شده، همچنین تعداد دفعات اجابت مزاجم نسبت به قبل بیشتر شده است. با گوش دادن به فایل‌های آموزشی اردو هم دانستیم آنچه را که مضر است برایمان مصرف نکنیم و قدر سلامتیمان را بیشتر بدانیم و بعضی مواد خوراکی را که بار اضافه بر کبدمان دارد کمتر استفاده کنیم. با روش توضیح داده شده در فایل؛ سعی می‌کنم روزانه غده تیموسم را فعال کنم.



اظهارات سلامتجو {۱۱۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۹۸۰ عدد / قبل از برنامه چربی خون داشتم و تلخی دهان که تلخی دهانم برطرف شده و احساس سبکی و آرامش دارم. کسالتم رفع شده و یبوستم اصلاح شده است.

اظهارات سلامتجو {۱۱۲} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: حدودا ۱۰۰ عدد / احساس سبکی و راحتی دارم. احساس خواب آلودگی و کسالتم برطرف شده. متوجه شدم که با رعایت این موارد می توان سالم تر و راحت تر زندگی کرد. کمتر شدن بار زبان، رفع شدن مشکل یبوست و روزانه ۳ مرتبه دفع دارم که به تعداد وعده های اصلی و با سهولت است.

اظهارات سلامتجو {۱۱۳} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۱۱۰۰ عدد / قبل از اردو احساس کسالت و خواب آلودگی داشتم که بعد اردو این حالت برطرف شد و احساس شادابی می کنم. رنگ چهره ام شفافتر و بازتر گردید، برطرف شدن بار زبان. بهتر شدن زردی چشم.

اظهارات سلامتجو {۱۱۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: قبل از انجام برنامه دید چشم کم شده بود ولی حالا دیدم بهتر است و احساس سبکی و راحتی دارم، برطرف شدن بار زبان.

اظهارات سلامتجو {۱۱۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۱۲۰۰ عدد / با شرکت در این اردو و اجرای برنامه ها و بکار بردن توصیه ها؛ یبوستی که داشتم برطرف شده، حالت کسالتم رفع شده،

ترش کردن معده ام بهتر شده، احساس آرامش و سبکی دارم. حالت ضعف هم که داشتم رفع شده است

اظهارات سلامتجو {۱۱۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۵۰۰ + ۱۵۰ / با شرکت کردن در اردوی بردم که چه مواد غذایی برای کبد مفید بوده و برای رفع یبوست موثر است و این تجربیات برای سلامتی اطرافیانمان نیز مفید است. با شرکت در این بسیاری از مشکلاتم حل شده از قبیل: درد کلیه ام خیلی بهتر شده است. کاهش قند خون داشته ام. سردردم رفع شده. درد معده ام بهتر شده، حس می کنم بینایی و دیدم نسبت به قبل بهتر شده و همین طور یبوست که چند روزی یک بار دفع داشتم الان روزی ۳ الی ۴ بار دفع دارم. لکه های زرد چشم کمرنگ شده، بار زبان کمتر شده است.

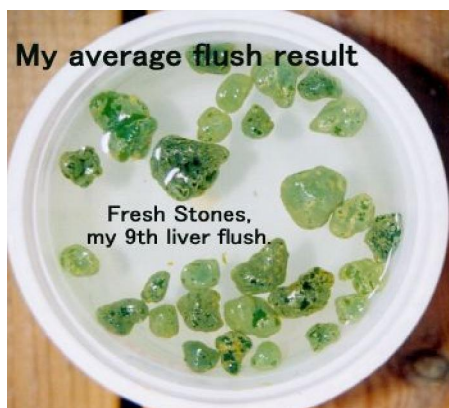
اظهارات سلامتجو {۱۱۷} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۷۰۰ / از اردو راضی هستم و قبلا هم یک بار در گام هشتم شرکت کرده بودم و تجربیات خوبی کسب کردم. یاد گرفتم غذای سرخ کردنی و گوشت قرمز برای کبد مضر بوده و مصرف سبزیجات و میوه ها مفید است و فشار کمتری روی کبد است. تجربه کسب کردم که خوردن این مواد خوراکی که در برنامه اردو هست باعث می شود یبوست از بین برود و متعادل مصرف کردن گوشت باعث سبکی و راحتی معده می شود. اسید معده کم شده. اشتها بیشتر شده. درد پهلو هم گاهی داشتم که در این اردو بسیار کم شده چندسالی است که حساسیت فصلی دارم با شرکت در این اردو ابریزش بینی و رگهای خونی داخل آن برطرف شده است. لکه های زرد چشم رفع شده، بار زبان کمتر شده. زیر پلک قرمز تر شده. چین زبان کمتر شده است.

اظهارات سلامتجو {۱۱۸} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۳۵ + ۱۰ / قبل از اردو خیلی احساس کسالت و خواب‌لودگی داشتم و زیاد پیش می‌آمد که سردرد بگیرم و الان الحمدلله همه این مشکلات برطرف شده، سردرد بهتر شده، احساس کسالت از بین رفته. است. گاهی تپش قلب داشتم و با شرکت در اردو تپش قلب بهتر شده. شکم کوچک شده. لکه‌های زرد چشم برطرف شده، بار زبان رفع شده است. اینکه مصرف بعضی از مواد از جمله چربیها را در زندگی متعادل مصرف کنیم خیلی خوب است و سعی می‌کنم از روغن کمتری در پخت غذا استفاده کنم و برعکس از بایسته‌های این برنامه بیشتر استفاده کنم. مصرف این مقدار آب در طی روز خیلی برایم خوب بود و در شست و شوی کلیه و مثانه موثر است. همین‌طور برای پاکسازی بدن. الان احساس سبکی و راحتی می‌کنم و این اردو خیلی برایم مفید بود و باعث سلامتی بیشتری شود و احساس خوبی دارم که در اردو شرکت کرده‌ام.

اظهارات سلامتجو {۱۱۹} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۷۰ + ۱۰ / در این اردو و اردوهای قبل اطلاعات خوبی کسب کردیم در مورد خواص سبزی و میوه‌ها و هرچه بیشتر به قدرت خداوند پی بردیم که هرچیزی خداوند برای انسان خلق کرده بی حکمت نبوده و خواص خاص خود را دارند. از اینکه در اردو شرکت کرده‌ام راضی هستم و باز هم شرکت خواهم کرد. در این اردو رنگ‌چهره‌ام روشن‌تر شده و مشکلات جسمی کمتر شده. مدتی بود که حالت تهوع داشتم از وقتی برنامه مقدماتی اردو را شروع کردم حالت تهوع‌ام خیلی بهتر شده. مشکل کم‌خونی هم بهتر شده، لکه‌های زردچشم برطرف شده، بار زبان از بین رفته است.

اظهارات سلامتجو {۱۴۰} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: بصورت لجن و پوسته / در این برنامه اجبارا نظم و دقت برنامه غذایی رعایت شده. گنجاندن سبزیجات بیشتر و کاهش حجم پروتئین ها خوب است و برای دفع سموم و الودگیها و تصحیح عادات غلط غذایی و گنجاندن مواد غذایی مفید بوده. هرکس در اردوها شرکت می کند طالب می شود که دفعه های بعد هم شرکت کند و فقط یک اردو کفایت نمی کند. قبل از اردو گلویم عفونت داشت و الان این مشکل الحمدلله رفع شده و دیگر در گلویم عفونت وجود ندارد. رنگ مدفوع روشن شده. مشکل معده کمتر شده. اجابت مزاج بهتر شده. لکه های زرد چشم رفع شده، بار زبان کمتر شده. چین زبان کمتر شده است.

اظهارات سلامتجو {۱۴۱} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۱۲ عدد سنگ در محل اردو + ۹۶ عدد سنگ هم در منزل در اندازه های مختلف درشت و متوسط و ریز و به رنگ سبز روشن و تیره و چمنی و مقدار زیادی پوسته و رسوبات و لجن سبز رنگ / بار ششم است که در



اردوی گام هشتم شرکت می‌کنم. یک بار هم در اردوی گام دوم و یکبار در تعدیل مزاج شرکت کردم. من سابقه میگردن خوشه ای دارم. در حین اردو سردرد شدید داشتم و با ضعف شدیدی همراه بود که البته به میگردن قبلی من برمی‌گشت و در روز آخر و ساعات آخر پس از دفع سنگها درباره مشکل میگردن حالت بهتری داشتم. اردو تجربیات زیادی برای سلامتجویان داشت و از آن جمله میزان آموزش در این دوره ها بسیار عالی است و بسیار موثر و باعث تشخیص مواد ناصره از غیر ناصره می‌شود. آموزش رفلکسولوژی خیلی خوب و عالی بود. احساس سبکی و نشاط داشتم. آموزه های اردو در زندگی من کاملا کاربردی شده است و ۸۰، ۹۰٪ مواد در زندگی روزمره عینیت پیدا کرده است و قرار دادن بیشتر تغذیه خود و خانواده به میوه و سبزیجات و در حقیقت تغییر زیربنایی در فرهنگ تغذیه، خرید، طبخ، و ... در زندگی شده است. چون دفعه ی چندم بوده با وضوح با سنگهای کبدی آشنا بوده ام. اجرای گام هشتم کلاس دو که برخی مواد مناسب کبد اضافه شد بسیار خوب بود و وقتی برنامه های اردو را اجرا می‌کردم دیگر نیازی به خوردن سایر خوراکی های متفرقه نداشتم و کاملا جوابگویی نیازهای تغذیه ای ام و اشتها و گرسنگی ام بود. با توجه و عنایات مولا منه السلام که دری از معارف بر روی ما باز شده است که از این در هم پنجره ای از علوم طب بر روی ما باز شده است و بهره های زیادی برده ام خصوصا از شرکت در اردوها و تغییر الگوی مصرف و اصلاح سبک زندگی. هرچند برنامه شاید از دید برخی که عادت به روشهای غلط رایج دارند سختیایی داشته باشد ولی وقتی تبدیل به برنامه روزانه و عادت شود دیگر سختی ای ندارد. از تک تک روشهای مناسب بهره مند شده ام. بیوست را دیگر



هرگز تجربه نکرده ام. با برنامه های پاکسازی اردوها بسیار احساس خوبی دارم و خداوند را بابت چنین نعمتی که به من داده شاکرم.

**اظهارات سلامتجو {۱۲۲}** در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۱۷ عدد در محل اردو و ۶ عدد در منزل که سنگها عمدتاً بزرگ و به رنگ سبز تا قهوه ای روشن بوده اند. طبق گزارش شفاجو یک عدد سنگ ریز هم از طریق ادرار از او دفع شده است / تغییرات خوبی را یاد گرفته ام و در زندگیم پیاده کرده ام. هم برای خودم و هم برای خانواده ام. خصوصاً که کیست سینه هم دارم و متوجه علتش شده ام دیگر سعی کرده ام روش زندگی را اصلاح کنم که می دانم برای سلامتی بدنم مفید است. اینکه تا حدودی متوجه شده ام که با توجه به شرایط بدنم چی بخورم و چی نخورم. من در مورد سنگهای کبد تا قبل از آشنایی با اردوها و طب چیزی نمی دانستم و فکر نمی کردم که این سنگها را ببینم. جدیداً که در برنامه های طبی شرکت کرده ام از دیگر سلامتجوها شنیده بودم و صبح اول روز اردو سنگهای کبد را به من نشان دادند که با آن آشنا شوم که بعد مصرف دارو بتوانم آنها را تشخیص دهم. قبلاً سوزش ادرار داشتم ولی با اجرای مرحله مقدماتی اردو و مصرف توصیه شده آب، این مشکلم خیلی بهتر شده. همینطور سنگ کلیه هم دفع داشتم.

**اظهارات سلامتجو {۱۲۳}** در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۵+۸۰۰ / بنده قبلاً در گام هشتم شرکت کرده ام و اموخته ام که چه غذایی برای کبد مفید بوده و مصرف خوراکی های توصیه شده برنامه به سالم نگه داشتن کبد کمک می کند و برعکس مصرف کمپوتها و غذاهای

صنعتی چقدر برای سلامتی ما مضر است. قبلا معده درد داشتم و با شرکت در اردو این مشکل رفع شده. همیشه دور چشم سیاه بود و هر بار که در اردو شرکت می‌کنم این سیاهی کمتر می‌شود و رنگ چهره ام روشن تر شده، لکه های زرد چشم برطرف شده، بار زبان رفع شده است.

**اظهارات سلامتجو {۱۴۴} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۱۳۰ عدد سنگ در مکان اردو + به صورت رسوبات و لجن هم بوده، در منزل دفع سنگ نداشته است. / قبلا در اردوی شرکت نکرده بودم. تغییرات ایجاد شده بعد از اردو اینکه کمی پوستم تیره بود روشن شده شاداب تر شدم احساس سبکی می‌کنم اجابت مزاج خوبی داشتم؛ گاهی روزانه ۳ بار هم میشد. تجربیات موفق من لاغری، سبکی و راحت شدن روده و معده بوده است. آموزه های اردو را دوست دارم ادامه بدهم مخصوصا آبخوری را و میخواهم بیشتر برنامه هایش را رعایت کنم. با موضوع سنگهای کبدی از طریق مادرم که قبلا در این اردو شرکت کرده بودند آشنایی داشتم و منتظر دفع سنگ بودم. وقتی برای اولین بار وارد اردو شدم متوجه شدم که هر کسی با هر سنی دفع سنگ را خواهد داشت و اگر هر چه رعایت بیشتر باشد سنگ بهتر دفع می‌شود.**

**اظهارات سلامتجو {۱۴۵} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۱۵۱۲ عدد بزرگ و ریز حد شن ریزه به رنگ سبز روشن و تیره و سیاه و مقداری هم رسوبات. / دوبار در اردوی گام هشتم و یک بار در اردوی گام دوم شرکت کردم. در طول اردو احساس سبکی داشتم و اجابت مزاجم روزانه دو بار شده بود قبلا یبوست داشتم و شاید ۲ روز یک بار دفع**

داشتم ولی با رعایت برنامه مقدماتی اردو وضعیت اجابت مزاجم بهتر شد. احساس شادابی و سبکی و خالی شدن معده و روده ها و همچنین برطرف شدن یبوست و کم شدن سایز بدن را داشتم و احساس میکنم کبد و صفرا و کلیه هایم راحت و سبک شدند. آموزه های اردو به طور نسبی در زندگی ام نقش داشته و احساس خوبی دارم همراه با نشاط. قبلا با موضوع سنگ های کبیدی آشنایی نداشتم و فکر میکردم که سنگ فقط مخصوص کلیه است و تصور نمی کردم با چنین روش راحت و ساده و کم هزینه و بدون دردی سنگی دفع شود. این کار برایم غیر قابل باور و ناممکن بود ولی وقتی وارد دو روز حضوری شدم و به عینه دیدم که امکان دارد که سنگ وجود داشته باشد و باز دفع هم بشود باعث تعجب شد برای من، و خیلی شگفت زده شده بودم. مدتی بود که از درد پاشنه پا اذیت می شدم به طور ناگهانی بعد از خوردن داروها و شروع دفع سنگ و رسوبات، درد پاشنه خیلی خیلی ساکت شده و باعث تعجب و خوشحالی من شده است.

اظهارات سلامتجو {۱۲۶} در بهره مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۲۰۲۳ سنگ در محل اردو + ۱۲۷ عدد سنگ در منزل که اندازه سنگها بیشتر بشکل شن ریزه و تعداد کمتری درشت، رنگ سنگها هم سبز تیره و روشن و برخی کرمی و قهوه ای. همچنین بشکل رسوبات و لجن. / تا کنون در هیچ اردوی سلامت شرکت نکرده بودم. قبلا سابقه سنگ کلیه داشتم و با اجرای این برنامه کلیه ام فعال شد. از برنامه های اردو استفاده کامل را بردم خصوصا از مالش که خیلی به من کمک کرد گرفتگی های من برطرف شود خصوصا در ناحیه دستگاه گوارش. آموزه های اردو را تا دو هفته دیگر بکار می

برم و از آن به بعد هم سعی می‌کنم تا حد امکان ادامه دهم. من اطلاع از سنگهای کبد نداشتم و از طریق یکی از بستگانمان که در برنامه های اردو شرکت داشتند مطلع شدم و تصمیم گرفتم در اردو شرکت کنم. الان با برنامه هایی آشنا شده ام که می‌دانم برای بدنم و برای سلامتی خیلی مفید هستند مثل استفاده کمتر از سرخ کردنی‌ها، چربی‌ها، جایگزینی گوشت قرمز با گوشت سفید، استفاده از غذاهای خانگی و فست فود کمتر. همچنین مالش درمانی که برایم انجام شد به رفع گرفتگی‌هایم و سبکی بدنم کمک کرد.

**اظهارات سلامتجو {۱۴۷} در بهره‌مندی از اردوی سلامت و نتایج آن: تعداد سنگ دفع شده از کبد: ۵۰۰ سنگ در محل اردو ۳۰۰ سنگ در منزل و بقیه به صورت لجن و رسوبات، هم درشت و هم ریز حالت شن ریزه و هم لجن و رسوب، هم سبز روشن و تیره هم کرم و قهوه‌ای / قبل از اردو بدلیل سنگ کیسه صفرا و مشکلات دیگری که داشتم درد پهلو داشتم ولی از روز دوم مرحله مقدماتی اردو خیلی حال و روزم بهتر بود و سنگینی پهلوهایم رفع شده بود و احساس سبکی می‌کردم. من هیچ وقت فکر نکرده بودم و نمی‌دانستم که کبد هم جرم و سنگ بگیرد. در این برنامه فهمیدم که غذا چقدر مهم است. حالا سعی می‌کنم غذاهای چرب و سرخ کرده نخورم و طبق برنامه عمل کنم. در این اردو مالش درمانی را دیدم که برای سلامتجویان انجام می‌شد مثلاً برای دخترم، خیلی تعجب کردم. خیلی خوب است که اینکار در اردو اجرا می‌شود. من دیگر بیشتر غذایم بخارپز و آب‌پز و سالاد و سبزیجات شده. گوشت قرمز را حذف و گوشت سفید جایگزین کردم و سعی داشته‌ام توصیه‌های برنامه را در زندگی روزمره و برنامه غذاییم بگنجانم.**

# خاتمه

❖ محتویات اردوها بجز برنامه های آموزشی جدید و مستمر حتی در جنبه اجرای طبي هم مرتبا تکمیلاتی ارائه می شود؛ چونکه برنامه مرکز طب جامع بهره مندی سلامتجویان بطور تدریجی است، فلذا تنها کسی می تواند بیشتر بهره مند شود که مرتبا در اردوها شرکت کنند نه سالی یکبار ووو.

❖ از آنجا که بنای مرکز طب جامع بر اجرای برنامه ها توسط خود دانشجویان بوده و این نوعی مواسات و تعاون در سلامت است، فلذا بر سرعت بیشتر گرفتن برنامه ها و نیز زودتر به بهره مندی رسیدن در برنامه های جدید، باید همه دانشجویان مشارکت داشته، و فقط مصرف کننده نبوده و بجز استفاده از برنامه های طبي؛ حتی به عنوان همکار طبي هم ثبت نام کرده، و به فراخور احوال و امادگیها آموزش ببینید؛ تا نیروی فعال برگزار کننده برنامه های طبي در حدی باشد که برنامه های کلینیک طب جامع در سطح وسیع و سریع پیشرفت و مورد بهره برداری بیشتری قرار گیرد ان شاء الله تعالی.



پژوهشگرده ها و آموزشگرده های بنیاد حیات اعلیٰ

علوم معرفت الهی - علوم زبان وحی - علوم کلام وحی

علوم تلاوت کلام وحی - علوم کلام خازنان وحی - علوم فقه آئین الهی

علوم تقویم نجوم تحجیم - علوم طب جامع - علوم پاکزستی

آموزش برتر (اعلیٰ) - علوم برتر (اعلیٰ) - علوم توانمندی بانسروی الهی

علوم عمارت برتر - علوم انساب و تبارشناسی - رسانه های حیات اعلیٰ

طرح و برنامه ریزی پژوهشی و مدیریت و اشراف علمی

دارالمعارف الإلهیة

۱۴۳۷

[www.Aelaa.net](http://www.Aelaa.net)

[tebb.jaamea@gmail.com](mailto:tebb.jaamea@gmail.com)

[aelaa.net@gmail.com](mailto:aelaa.net@gmail.com)

والحمد لله رب العالمین