

پاک زہی درو

راز سلامت تن و روان



نویسنده: ایش راوخ
مترجمان: دکتر محمد عیوضی
دکتر آرش علیلو

به نام خدا

سلامت از طریق پاک‌سازی درون

(راز سالم زیستن)

روش درمانی معروف مایر : درمان روده‌ای

نویسنده:

اریش راوخ

مترجمان:

دکتر محمد عیوضی - دکتر آرش علیلو

راوخ، اریش، ۱۹۲۲ - م
سلامت از طریق پاک‌سازی درون (راز سالم زیستن) / اریش راوخ؛ مترجمان محمد
عیوضی، آرش علیلو؛ ویراستار سمیه شریعتی راد. - تهران: سارگل، ۱۳۸۲.
ص ۱۰۴

ISBN 964-5890-16-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

چاپ دوم: ۱۳۸۴

Health through Inner Body Cleansing: The Famous عنوان به انگلیسی:

(Mayer Intestinal Therapy (form Europe, 30th ed, 1988

۱. روزه - - مصارف درمانی. ۲. رژیم درمانی.

الف. عیوضی، محمد، ۱۳۴۷ - ، مترجم. ب. علیلو، آرش، ۱۳۴۷ - ، مترجم. ج. عنوان.

۶۱۳/۲۵

س ۸/۲/۵/۲۲۶ RM

۱۳۸۲

۸۲-۱۲۹۵م

کتابخانه ملی ایران

حق هر گونه چاپ و تکثیر برای نشر سارگل محفوظ است.

نام کتاب	: سلامت از طریق پاک‌سازی درون (راز سالم زیستن)
نویسنده	: اریش راوخ
مترجمان	: دکتر محمد عیوضی - دکتر آرش علیلو
ویراستار	: سمیه شریعتی راد
تایپ و صفحه‌آرایی	: علیرضا اقبال
ناشر	: سارگل
نوبت چاپ	: پنجم - بهار ۱۳۹۲
تیراژ	: ۳۰۰۰
شابک	: ۹۶۴-۵۸۹۰-۱۶-۰
قیمت	: ۵,۰۰۰ تومان

نشر سارگل: تهران - میدان فاطمی - خیابان یکم - پلاک ۱۲ - طبقه پنجم

تلفن: ۸۸۹۵۴۰۴۱ - ۸۸۹۸۳۳۲۴ - نمابر: ۸۸۹۵۰۴۷۵

www.goto847.ir

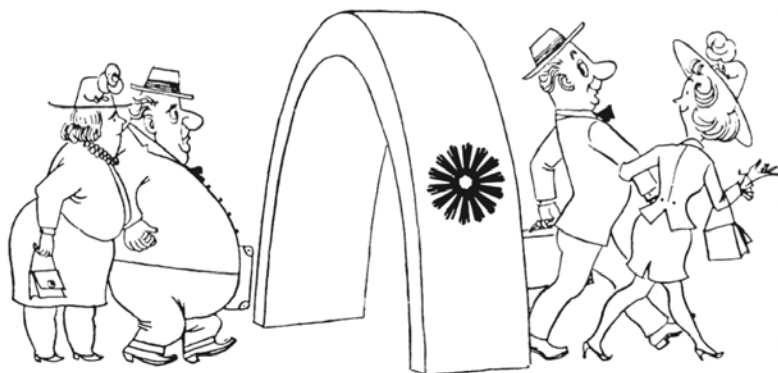
تقدیم به او ... استاد

که وجودش چراغ فروزان راه زندگی‌ام

و

(هنمودهایش گره‌گشای همیشه

از همین حالا باید بدانید که این تنها راه خروج از
اقامتگاه تندرستی ما است



روش درمانی مایر

فصل اول : نگاهی تازه به بیماری و تندرستی

۱ بورهایو، سمیل وایز و مایر؛ پیشگامان زمان
۵ بیماری چه زمانی و چگونه آغاز می‌شود؟
۸ انسان؛ گیاهی که دستگاه گوارش ریشه آن است
۱۱ ارتباط تنبلی روده و ابتلا به بیماری
۱۳ ۱. تولید مواد سمی بر اثر تجزیه
۱۴ ۲. تجمع باکتری‌های مضر
۱۵ ۳. بیماری‌های دستگاه گوارش
۱۵ ۴. مسمومیت بدن
۱۶ ۵. سوء تغذیه تمام سلول‌های بدن
۱۶ ۶. آسیب سلامت ذهنی فرد
۱۸ ارتباط تنبلی روده و زشتی اندام‌ها
۱۸ ۱. وضعیت ظاهری بدن
۲۴ ۲. پوست
۲۶ ارتباط تنبلی روده و پیری زودرس

فصل دوم : بهبود با روش مایر

۳۳ مراقبت بهداشتی
۳۶ روزه درمانی
۳۸ ۱. روش دم‌کرده گیاهی مایر
۴۰ ۲. ادامه پاک‌سازی از طریق نان گرد سفید و شیر (روز شیر مایر)
۴۳ الف) استراحت
۵۱ ب) پاک‌سازی

۵۴ (ج) پرورش جسم (روده)
۵۷ ۳. برنامه‌های پاک‌سازی و نگهداری با استفاده از یک رژیم متعادل
۵۸ درمان
۵۸ ۱. مقدمه
۵۸ ۲. بحران
۶۱ ۳. معیارهای عینی در ارزیابی بهبود جسمانی
۶۲ ۴. بررسی چند مورد
۶۸ دوستان عزیز ما
۷۰ ویتامین‌ها و داروها
۷۲ اعتیاد به قرص
۷۴ پایان درمان و از سرگیری دوباره آن
۷۵ تکرار درمان
۷۵ خطرات خود درمانی

فصل سوم: تغذیه بهتر، زندگی سالم‌تر

۷۹ تغذیه مناسب
۸۰ ۱. گزینش گره‌های غذا
۸۲ ۲. بازتاب‌های حفاظتی دستگاه گوارش به عنوان
۸۴ روش‌های غذا خوردن
۸۴ غذا خوردن صحیح چگونه است؟
۸۶ هشت قانون برای غذا خوردن صحیح
۸۷ چقدر باید غذا خورد؟
۹۰ چه زمانی و هر چند وقت یک بار باید غذا خورد؟
۹۳ چه باید بخوریم؟
۹۷ قوانین عمومی سلامتی
۹۷ ۱. استراحت
۱۰۰ ۲. پاکسازی
۱۰۲ ۳. پرورش جسم
۱۰۲ یک فردای سالم‌تر

به نام آن که هستی نام از او یافت

رویکرد کل‌نگر و سیستماتیک نسبت به انسان نشان می‌دهد که سلامتی نه تنها در جسم، بلکه در سایر ابعاد وجودی انسان (عواطف، ذهن، و...) نیز قابل بررسی است. اما متأسفانه امروزه اغلب انسان‌ها به دلیل استفاده نادرست از تکنولوژی، برخورداری از سبک غلط زندگی، و عادت‌های بد غذایی و رفتاری از بذل توجه به کلیه ابعاد وجودی خود غافل می‌مانند و در نتیجه دچار بیماری‌های مختلف و عوارض ناشی از آنها می‌شوند. در این اوضاع نابسامان، فرزاندانی دلسوخته با تلاش برای تصحیح این قبیل رفتارهای نادرست، عصر تازه‌ای را به انسان‌ها نوید می‌دهند. عصر آگاهی: فهم تجربی درست زیستن، درک حقیقت همان‌گونه که هست، و کسب معرفتی عمیق از خود و هستی.

در سال ۱۳۷۶ وقتی برای خلوت نشینی خدمت استاد (دکتر عباس روحبخش خالق دوست) در خرم آباد تنکابن رسیدم، ایشان این کتاب را برای ترجمه به من دادند. بعد از مطالعه کتاب دریافتم که نویسنده نگرشی کاملاً متفاوت، و در عین حال کل‌نگر، نسبت به سلامتی دارد و لذا با علاقه فراوان و به یاری استادم، روش درمانی معرفی شده در آن را آموختم و تجارب ارزنده‌ای به دست آوردم. پس از آن، در سفرهایی که به کشورهای مختلف داشتم دوره‌های خاصی را در زمینه روش‌های طب طبیعی و یوگا در مراکز مختلف آموزشی گذراندم و کتاب‌ها و مقالات فراوانی در این زمینه مطالعه کردم. در نهایت، مجموعه علم و تجربیات به دست آمده را در "دوره ویژه پاکسازی درون" به کار بستم.

دوره مذکور بر اساس روش اصلی پاکسازی درون پایه‌ریزی شده و تلفیقی است از روش‌های مختلف بهتر زیستن و تصحیح سبک زندگی. برخی از محورهای دوره عبارتند از:

- ۱- آموزش تمرینات یوگا برای لاغری، تصحیح وضعیت بدنی، و افزایش انرژی؛
- ۲- آموزش روش‌های خاصی از مدیتیشن برای کمک به روند پاکسازی از قبیل:
 - الف) مدیتیشن به منظور تصحیح اختلالات هورمونی که در ایجاد چاقی نقش اساسی دارند،
 - ب) مدیتیشن برای ایجاد آرامش و شادی که زمینه لازم برای گذراندن این دوره را فراهم می‌کند،
 - ج) مدیتیشن برای تقویت آتش هاضمه و پاکسازی آلودگی‌های مدفوعی در روده،
 - د) روشی خاص از مدیتیشن روی گرسنگی که آن را وسیله‌ای برای اعتلای روح قرار می‌دهد: «اندرون از طعام خالی دار تا در آن نور معرفت بینی»،
 - ه) مدیتیشن به منظور تخلیه و پاکسازی هیجانان منفی مانند خشم و نفرت و تسلط بر شیوه‌های صحیح ابراز و کنترل هیجانان.
- ۳- بازتاب درمانی (رفلکسولوژی) به منظور تسهیل روند دفع مواد زائد و پاکسازی سموم از بدن، از طریق بهبود عملکرد اندام‌های دفعی (کلیه، روده بزرگ، غدد عروقی، و...);

- ۴- آموزش روش‌های پاکسازی یوگایی (شست‌وشوی بینی، معده، و روده)؛
- ۵- تصحیح باورها و رفتارهای نادرست غذایی از طریق شناخت درمانی، گروه درمانی، و روان درمانی؛
- ۶- آموزش آشپزی گیاهی به منظور آشنایی و استفاده از غذاهای مناسب پس از دوره؛
- ۷- آموزش روش‌های کسب انرژی از طبیعت جهت کاهش احساس ضعف و گرسنگی در طول دوره و افزایش توانمندی و پایداری در افراد؛ و
- ۸- ماساژهای زیبایی و درمانی جهت دفع مواد زائد از پوست، و دستگاه گوارش.
- بررسی پرونده افرادی که تا کنون در این دوره شرکت کرده‌اند نشان می‌دهد که نتیجه این تلفیق تأثیری شگرف بر جای می‌گذارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود:
- ۱- احساس سبکبالی، نشاط، و پر انرژی بودن؛
 - ۲- کاهش وزن: خوب جویدن غذا در طول دوره موجب تنظیم رفلکس بلع و سیری و در نتیجه تنظیم میزان غذای مصرفی به طور طبیعی و خودکار می‌شود. لذا کاهش وزن بدون اعمال هیچ گونه محدودیت غذایی از نظر کمی در محدوده استانداردهای تعیین شده علم تغذیه به وجود می‌آید؛
 - ۳- جمع شدن بدن و صورت، و روشن و شفاف شدن پوست: جوانی و شادابی چهره مراجعین واقعی است که اغلب باعث شگفتی اطرافیان آنها می‌شود؛
 - ۴- بهبود جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی از روده، و در نتیجه بهبود وضعیت پوست، و کمک به کاهش ریزش مو و شکنندگی ناخن‌ها؛
 - ۵- افزایش احساس رضایتمندی و آرامش: پذیرش و حفظ یک نظام ارزشی مثبت و اتخاذ سبک درست زندگی بدون عدول از آن در طول دوره، و در نتیجه ایجاد انگیزه و توانایی برای ادامه آن در طول زندگی موجب رضایت خاطر و احساس آرامش می‌شود؛
 - ۶- بهبود اختلالات روانی از قبیل اضطراب، افسردگی، ... و در نتیجه، بهبود روابط خانوادگی و اجتماعی؛
 - ۷- بهبود فعالیت‌های فیزیولوژیک بدن مثل خواب، عملکرد جنسی، دوره‌های ماهانه خانم‌ها، و ...
- در حال حاضر به لطف خداوند این دوره به طور مرتب در محل مرکز مؤسسه نوای طلوع مهر (خیابان ولیعصر، پایین تر از خیابان عباس آباد، خیابان دل آرا، شماره ۲، واحد ۴، تلفن: ۸۸۷۱۴۱۹۱ - ۸۸۷۰۹۵۳۷ WWW.IRANRENEW.COM) طی دو ماه و حدود ۷۰ ساعت آموزش تئوری و عملی برای مراجعین برگزار می‌شود.
- در پایان از استاد گرانقدرم دکتر عباس روحبخش، بنیانگذار یوگای علمی در ایران، که راهنما و مشوق اصلی من در این راه بودند نهایت سپاس را دارم.

دکتر محمد عیوضی

مسئول کمیته بهداشت و مدیریت بیماری‌های انجمن یوگا

رئیس هیئت مدیره مؤسسه «نوای طلوع مهر»

مدیر عامل مؤسسه «نوا گروپن» در سوئد