



دکتر زرین آذر ، متخصص امراض داخلی و دارای بورد فوق تخصصی در بیماری های دستگاه گوارش، کبد و کیسه صفرا می باشند.

دکتر آذر که معتقد به خام گیاهخواری بوده و خود نیز از این روش زندگی پیروی می کنند، به درمان بیماری ها از طریق تغذیه، تغییر روش زندگی و پیشه کردن روش طبیعی اصول سلامتی اعتقاد دارند.

علاوه بر تحصیلات آکادمیک و بیش از بیست سال تحقیق و مطالعه مداوم در مسائل تغذیه، دکتر آذر در بسیاری از سمینارهای آموزش تغذیه و سلامت نیز شرکت نموده و همچنین تجربیه درمان و بهبود بیماری های مختلف توسط تغذیه و روزی آب را دارند.

دکتر آذر عضو مادام العمر کمیته پزشکان برای طب مسئولانه (Medicine Responsible for Committee Physicians) بوده، از سال 1995 در زمینه های مختلف با آنان همکاری نزدیک داشته اند. این گروه شامل بیش از نه هزار عضو پزشک و صد و بیست هزار عضو دیگر است که در مورد پیشگیری بیماری ها از طریق تغذیه و همچنین در مورد حمایت از حیوانات و مشکلات استفادای آنان در آموزش ها و تحقیقات پزشکی فعالیت می کنند.

دکتر آذر عضو مادام العمر انجمن ملی سلامت آمریکا (NHA Association Health National) هستند که باور به گیاهخواری و درمان بیماریها از طریق تغذیه درست دارند.

ایشان همچنین عضو موسسه گرسون Institute Gerson بوده، با این موسسه نیز در ارتباط و همکاری نزدیک می باشند. تخصص این موسسه بر روی درمان سرطان ها و بیماری های بحرانی با تغذیه، بخصوص مصرف مواد خام گیاهی است.

دکتر آذر گواهینامه های (Certificates) مختلفی در امور تغذیه از گروه ها و سازمان های مختلف تغذیه از جمله Our Place International دارند که در آن اصول روزی آب و درمان بیماریها توسط این متد و سپس تغذیه سالم را آموخته اند.

دکتر آذر که به مدت بیش از پانزده سال در یکی از بیمارستان های بزرگ کالیفرنیا جنوبی با سمت مشاور مشغول به کار پزشکی و درمان بیماران بود، تصمیم گرفت که کلیه دانش و تجربه و وقت خود را صرف درمان طبیعی و پزشکی بدون دارو از طریق تغذیه و رعایت اصول طبیعی سلامت نماید. ایشان اکنون در مطب خصوصی خود در کالیفرنیا جنوبی به درمان طبیعی بیماران مشغول بوده، همچنین سمینارها و مجالس بحث و گفتگو در مورد تغذیه و درمان طبیعی را برای عموم مردم در کتابخانه ها و مراکز عمومی و انجمن ها برگزار می کنند.

دکتر زرین آذر همچنین در سمت مشاوره با کلینیک دکتر "دیوید کلین" (Klein David) که خام گیاهخوار بوده و بیماران را با روش تغذیه درمان می کنند، همکاری دارند.

در این بخش قسمت اول از صحبت های خانم دکتر زرین آذر را برایتان ارائه می دهیم این مجموعه شامل چندین قسمت می باشد که قسمت های بعدی در آینده ارائه می شود. قسمت اول: خام گیاهخواری و تاثیر آن در درمان بیماریها

خام گیاهخواری چیست و مزایای آن نسبت به گیاهخواری چه می باشد؟



شما در حال حاضر گیاه خوار هستید یا خام خوار؟

## خام گیاه خوار

### مزیت خام گیاه خواری به گیاه خواری چیست؟

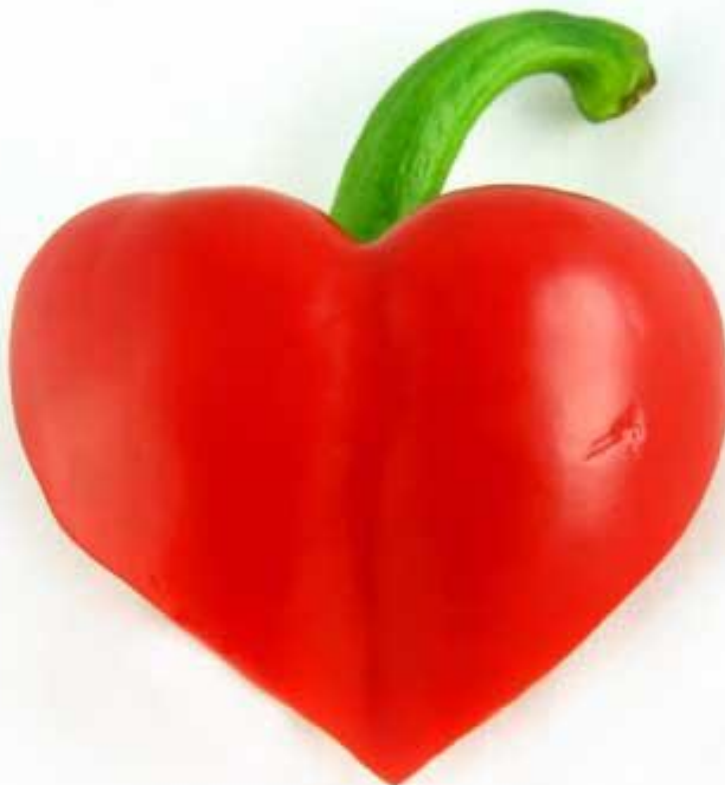
من حدود ۸ یا ۹ سال پیش با مسئله خام خواری آشنا شدم و زمانی که با مسئله خام گیاهخواری آشنا شدم می توانم بگویم زندگی به کل زیر و رو شد. من در کل آدمی بودم که خیلی زیاد به ارگان های اجتماعی باور نداشتم و ندارم و متعقدم که در این جامعه خیلی تغییرات باید صورت بگیرد. وقتی با خام گیاه خواری آشنا شدم یکدفعه احساس کردم که به تمام سوالاتی که داشتم و به تمام ایده هایی که در حقیقت در مورد به نوعی تغییر و تحول ریشه ای در جامعه باور داشتم، مثل اینکه با خام گیاه خواری برآورده می شود.

خام گیاه خواری انسان را قادر می کند به اینکه در حیاط خانه اش یا حتی اگر در آپارتمان زندگی می کند، کنار پنجره خانه اش، باغچه خودش را درست کند و بتواند در آنجا شروع به پرورش گیاهان کند. می تواند میوه خودش را در حیاط خانه اش بکارد که تا حدود زیادی مسئله حمل و نقل مواد غذایی از راه های دور حل می شود. خام گیاهخواری سلامتی زیادی به انسان می دهد که باعث می شود کمتر پیش پزشک برویم و از این نظر واقعاً تحولی در مسئله پزشکی بوجود می آورد.

طبیعی زندگی کردن روحیه انسان ها را متفاوت می کند در نتیجه نگاه انسانها به زندگی شان تغییر می کند و اصولی که در زندگی روزمره بدون اینکه راجع به آنها فکر کنیم پایبند هستیم را دوباره بازنگری می کنیم و آنها را کنار می گذاریم. در نتیجه من ناگهان متوجه شدم که با خام گیاهخواری می توان تغییراتی را که من همواره فکر می کردم برای بشریت و حیوانات و طبیعت مفید است، ایجاد کرد. به همین دلیل بسیار شیفته خام گیاه خواری شدم تجربه ام در زندگی شخصی ام و برخوردم با بیمارانم این را نشان می دهد.

در مورد برتری خام گیاه خواری به گیاه خواری باید بگویم که بدون شک گیاهخواری یک تغذیه بسیار خوب است و برتری دارد به همه چیز خواری یا گوشت خواری اما خام گیاهخواری، می دانید که در اثر پختن بسیاری از مواد اصلی گیاهان از بین می رود، در نتیجه با خام گیاهخواری می توانیم مواد بیشتری را با میزان مصرف کمتر مواد غذایی به بدنمان برسانیم در عین حال متاسفانه امروز هنوز هم با گیاهخواری می بینیم که خیلی از موادی که مصرف می شود به شکل بسته بندی ها و کنسروها هستند که البته گیاهی اند اما من باور دارم که آنها به اندازه موادی که به شکل طبیعی خودشان در طبیعت به انسان عرضه می شوند سلامتی زا نیستند.

”بنابراین باور دارم که خام گیاه خواری یک مرحله نهایی در تغذیه و سلامت بشر، محیط زیست و حیوانات است.“



پس شما به عنوان یک پزشک متخصص که آشنایی کامل با سیستم گوارش انسان دارید بهترین تغذیه برای سلامتی بدن انسان را خام گیاه خواری می دانید؟

بدون شک، بدون شک.

آیا کتابی هم در این مورد نوشته اید؟

در مورد خام گیاهخواری ننوشتم ولی کتابی به زبان انگلیسی دارم که در حقیقت در دست ویراستاری و چاپ است و اسم کتاب اینست: " چگونه کولیت خود را درمان بکنیم " برخلاف چیزی که پزشکان به ما می گوید چون بیماری کولیت بیماری است که من خیلی با آن سروکار دارم البته در این کتاب فقط به بیماری کولیت نمی پردازم به مجموعی بیماری ها و اینکه چه گونه می توان با بیماری ها برخورد کرد که نه فقط به جنبی جسمی بیماری بلکه به جنبی روحی بیماری هم می پردازم چون به نظر من سیستم اجتماعی نه فقط از نظر تغذیه نامناسب است و نه تنها تغذیه نامناسب برای بدن انسان را به انسان تبلیغ می کنند، بلکه از نظر روحی هم مشکلات بسیار فراوانی بوجود میآورد.

بنابراین برای من مسئله بیماری فقط یک مسئله جسمی نیست. من فکر می کنم انسانها به طور کلی باید روش زندگی و نحوه نگرش شان به جهان را تغییر بدهند، باور به خود، باور به سلامتی خود، باور به توانایی بدن، باور به این که طبیعت در حقیقت علاج همه بیماریها را دارد، طبیعت به ما درمان می دهد و در کتابم به این مسائل می پردازم ، این کتاب به زبان انگلیسی است ولی خوب می شود اگر کسی در ایران بتواند این کتاب را وقتی که منتشر شد به زبان فارسی هم ترجمه کند یا شاید خودم ترجمه اش کنم.

درمان بیماری ها با خام گیاهخواری

آیا شما برای درمان بیماری تجویز می کنید که از رژیم خام گیاه خواری استفاده کنند؟



آه بدون شک همیشه، همیشه. این اصولاً اولین روش درمانی من است. هر بیماری که به من مراجعه می کند بدون شک به او توصیه می کنم البته به نوع بیماری او هم بستگی دارد همچنین به نوع و روش زندگی آن بیمار نیز بستگی دارد و روش غذایی گذشته شان.

البته من بدون شک توصیه می کنم اگر می توانند مطلقاً خام گیاه خواری کنند و اگر برایشان امکان ندارد در ابتدا برای دور ری گذار به آنها توصیه می کنم تا ۸۰٪ خام گیاهخواری کنند.

برای هر بیماری رژیم خاصی مد نظر است. به عنوان مثال بیمار کلسترولی با یک بیمار کولیتی فرق دارند. من به بیمار کولیتی نوع خاصی از غذا را توصیه می کنم، و نوع خاصی از میوه ها را توصیه می کنم که محرک نباشند در صورتی اگر یک بیمار کلسترول یا بیمار قند پیش من بیاید، بدون شک من برای بیمار قند، سبزیجات بیشتر را توصیه می کنم، در کل توصیه ام بدون شک گیاهخواری و ۸۰ تا ۸۵٪ خام گیاهخواری است.

آیا در کنار تجویز رژیم خام گیاه خواری برای بیماران، داروی شیمیایی هم تجویز می کنید؟



هرگز. بیماران پیش من می آیند و در حقیقت در حال مصرف دارو هستند و تمام سعی من این است که آهسته آهسته مصرف دارو را حذف کنند.

بعضی از بیماری ها مثلاً بیماری کلسترول، بلافاصله دارو را قطع می کنیم. بیماری مثل کولیت اگر با دارویی مثل "استراوید و پرمزون" یا داروهای سنگین تری که سیستم ایمنی را به خواب می برد پیش من بیایند، سعی مان اینست که آهسته آهسته با تغییرات روش زندگی و با تغییرات غذایی بتوانیم مصرف دارو را حذف کنیم و بیماران آگاه هستند که این روشی است که من دارم.

در مورد بیماری های خاص مثل سرطان چطور؟ آیا فکر می کنید که رژیم خام گیاه خواری به بهبود این بیماری ها کمک می کند؟

من بیماری ای نمی شناسم که خام گیاه خواری به آن کمک نکند. در مورد درمان کامل نمی توانم بگویم چون بستگی به پیشرفت بیماری دارد و بستگی به این دارد که روش غذایی افراد چگونه بوده تا چه حدی روش غذایی جدید را دنبال می کنند. نکته ای هست که در اینجا به آن اشاره می کنم. من به غذا به شکل دارو نگاه نمی کنم. غذا دارو نیست "در حقیقت بدن ما نیاز به هیچ نوع دارویی ندارد. بدن هوشمند است. " بدن انسان و بدن تمام حیوانات، بدن گیاهان و به طور کلی طبیعت هوشمند است و این هوشمندی طبیعی به طور کلی و به خودی خود درمان همه بیماری ها، صدمات و لطماتی را که به هر جسمی وارد می شود را می داند.

بنا بر این بحث من این نیست که بیایید دارو را بردارید و به جایش گیاه و این غذا را بخورید و شما در نتیجه بهبود پیدا می کنید. مسئله این است که روشی ایجاد کنیم که در آن روش بدن بیشترین فرصت را پیدا بکند تا بتواند از قوه طبیعی خودش استفاده کند و بهبود بیماری را بوجود بیاورد. بدن ما شب و روز در حال مبارزه با عوارض مختلف است. در مورد سرطان، سلول های سرطانی شبانه روز در بدن ما در حال تولید هستند از سوخت و سازی که در بدن ما انجام می شود مواد زائد تولید می شود. ولی بدن هوشمند ما آگاهانه می داند که چه گونه باید این سلول های سرطانی را پاک کند و از بین ببرد. این مواد ناشی از سوخت و ساز بدن را که مضر هستند دفع بکند از طریق کلیه از طریق مدفوع از طریق عرق کردن از طریق دهان، پوست.

” بنا بر این غذا، دارو نیست. همان طور که دارو، غذا نیست.”

غذا دارو نیست ولی وقتی ما غذایی را بخوریم که طبیعت برای ما تعیین کرده است، بدن برای اولین بار فرصت پیدا می کند که در یک محیط طبیعی سوخت و ساز کند، به جای اینکه با این غذاها و با سوخت و ساز این غذاها نامطلوب تمام این انرژی حیاتی اش را متوجه این کند که این غذاها را به نحوی برای بدن قابل استفاده کند یا بخش های مضرش را از بدن دفع کند.

در حقیقت در این حالت بدن آرامشی را پیدا می کند که حالا به کار اصلیش که مبارزه با آن عوارضی هستند که برای ما ایجاد شده می پردازد و به بدون شک بیماران سرطانی بیشترین استفاده را از مسئله تغییر شیوه غذایی خواهند کرد و همین طور بیماران دیگر.





در مورد بیماری های کم خونی و کسانی که دچار مشکلات تالاسمی مینوریا ماژور هستند آن ها چگونه؟ آنها می توانند از رژیم خام گیاه خواری استفاده کنند؟

عقیده من این است که بیماری هایی که ما امروزه داریم و بشر درگیر آنهاست، قابل پیشگیری است.

این بیماری ها بوجود آمده اند برای اینکه سیستم زندگی ما روش زندگی ما روش طبیعی نیست. حالا برگردیم به اینکه چه نوع تغذیه ای بهترین تغذیه برای بشر است؟  
تغذیه خام گیاه خواری. تغذیه گیاهخواری و بعد خام گیاهخواری.

این سوال که آیا این تغذیه برای این فرد و آن فرد و برای کم خونی و برای کسی که تالاسمی دارد خوب هست یا بد هست، مثل این است که من برگردم و به شما بگویم آیا کسی که تالاسمی، ماژور یا مینور دارد، می تواند بخوابد یا نه؟ البته که می تواند بخوابد، البته که می تواند استراحت بکند، البته که باید در هوای تازه و با ورزش و فعالیت زندگی بکند. گیاه خواری هم همانند همان است. گیاه خواری غذای اصلی انسان است. گیاه خواری مثل این است که من، خودم را از نور آفتاب دور کنم و بگویم که آفتاب برای من مضر است. ما در طبیعت زندگی می کنیم، تمام این عواملی که اسم می برم این فاکتورها، نور آفتاب، ورزش و فعالیت بدنی، غذای گیاهی، غذایی که به شکل طبیعی خودش عرضه می شود، خواب و استراحت کامل، آرامش فکری، آب تازه و سالم، هم این مجموعه دست به دست هم می دهند که بشر بتواند سالم باشد و سالم زندگی کند. اگر هر کدام از این فاکتورها را برداریم، بشر دیگر سالم نیست. بنابراین، هیچ بیماری نمی شناسم که بگویم گیاهخواری برای آن بد است. در صورتیکه بیماری هایی می شناسم که می توانم بگویم گوشت خواری برایش خوب نیست یا همه چیز خواری برایش خوب نیست.

به نظر شما هم افراد در گروه های سنی مختلف می توانند رژیم خام گیاه خواری یا گیاه خواری داشته باشند؟

بدون شک و بسیار هم سالم تر خواهند شد. هیچ استثنائی وجود ندارد.

رژیم گیاهخواری و خام- گیاهخواری بازگشت به رژیم طبیعی انسان است. باردار هستید، مسن هستید، برای بچه هایتان در سنین کودکی، دچار هر بیماری و هر تشخیصی که دکتر برای شما داده، هر بیماری که هستید: رژیم خام گیاهخواری برای شما بهترین رژیم است.



منابع:

[www.ourplaceinternational.com](http://www.ourplaceinternational.com)

[www.nationalhealthassociation.com](http://www.nationalhealthassociation.com)

[www.colitis-crohns.com](http://www.colitis-crohns.com)

[www.gerson.org](http://www.gerson.org)

[www.pcrm.org](http://www.pcrm.org)

وب سایت پرسش و پاسخ با دکتر زرین آذر:

[http://fa.zarinazar.com/?page\\_id=40](http://fa.zarinazar.com/?page_id=40)