



دکتر زرین آذر ، متخصص امراض داخلی و دارای بورس 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 (Physicians Committee for Responsible Medicine) 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 بیست هزار عضو دیگر است که در مورد پیشگیری بیماری ها از طریق تغذیه و همچنین در مورد حمایت از حیوانات و مشکلات استفادیه 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 بیماری ها از طریق تغذیه درست دارند.

ایشان همچنین عضو موسسین 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.

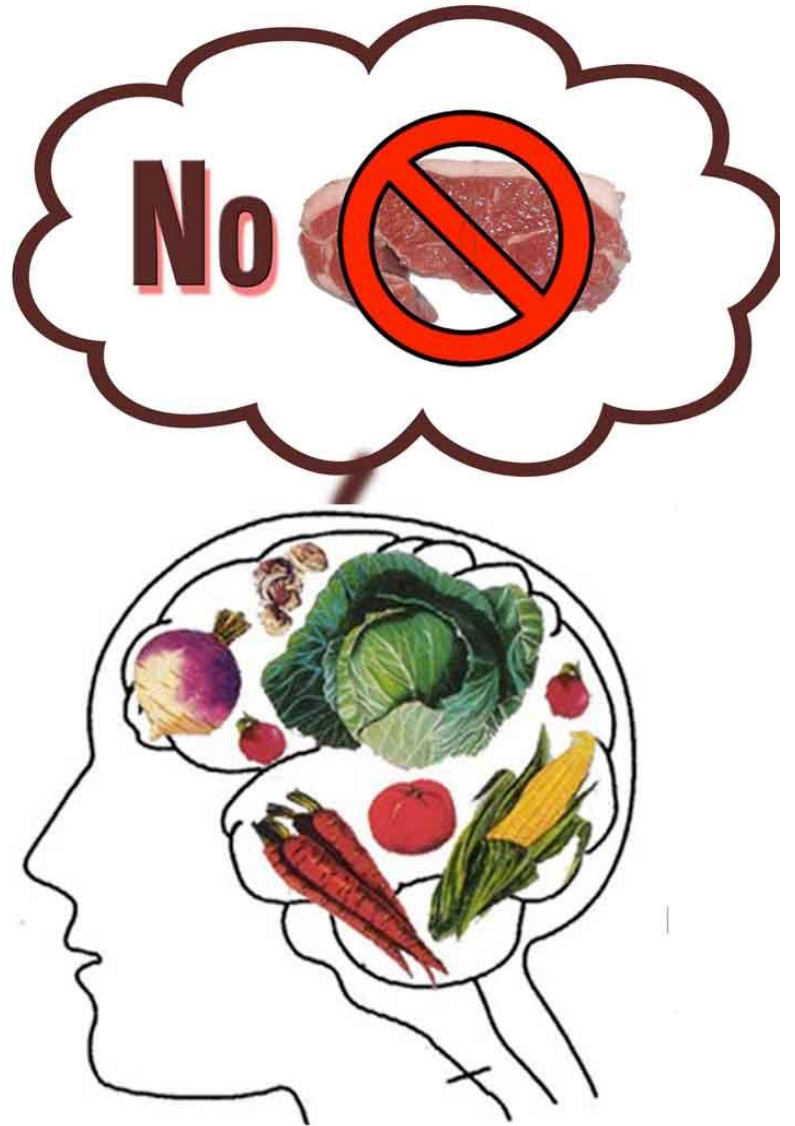
دکتر آذر گواهینامه های (Certificates) مختلفی در امور تغذیه از گروه ها و سازمان های مختلف تغذیه از جمله Our Place International دارند که در آن اصول روزی آب و درمان بیماری ها توسط این متد و سپس تغذیه سالم را آموخته اند.

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 دوم از صحبت های خانم دکتر زرین آذر را برایتان ارائه می دهیم با عنوان: خام گیاهخواری و تامین ویتامین ها

آ یا لازم است که ما در کنار رژیم گیاه خواری یا خام گیاه خواری از مکمل های ویتامین استفاده کنیم؟



هر وقت کسی این سوال را از من می پرسد به او پاسخ می دهم که فکر نمی کنم کسی که گیاهخوار است نیاز به مکمل داشته باشد ولی کسی که گوشتخوار است بدون شک نیاز به مکمل دارد. همانطور که گفتم گیاهخواری و خام- گیاهخواری رژیم اصلی بدن انسان است. ب و نیازی به قرص مکمل نیست.

قرص های مکمل چند دهه است که در بازار آمده اند زمانی که بشر به طور طبیعی غذا می خورد قرص مکملی وجود نداشت. و اتفاقاً با رژیم های امروزی وجود دارد. رژیم همه چیز خواری و علاوه بر آن رژیم مصرف کنسروها، مصرف غذاهای بسته بندی، نوع زندگی غیر سالم، این ها باعث می شوند انسانها دچار کمبود ویتامین ها شوند.

موضوع دیگر که باید در اینجا اشاره کنم این است که در آزمایشگاه های ما آزمایش می شود که یک غذا بعنوان مثال یک سیب را به شکل اصلی و کامل برمی دارند و تجزیه می کنند و به مواد مختلف آن نگاه می کنند تا ببینند چه ویتامین هایی در آن است، و بگویند که کدام ویتامین کم و کدام ویتامین زیاد است. بدن انسان اینطور کار نمی کند. بدن ما با مواد غذایی اینطور رفتار نمی کند. وقتی یک سیب می خوریم، بدن نمی گوید که: "اوه حالا کلسیومش رو در بیارم، حالا ویتامین ب را

!!"

بنابراین، اینکه آن قرص مکمل را بخوریم یا نخوریم به دیدگاه ما در برخورد با مواد غذایی برمی گردد. اگر گیاهخوار باشیم، اگر یک رژیم غذایی خوب داشته باشیم اگر 80 تا 85% مواد غذاییمان را از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده کنیم و اگر بعد های دیگر زندگی مان سالم باشند. هیچ نیازی به مصرف هیچ نوع دارو و قرصی نداریم.

کسانی هستند که دوست دارند خام گیاهخوار بشوند یا از رژیم وگان یا گیاهخواری استفاده کنند ولی نگران این هستند که چون گوشت، تخم مرغ و لبنیات مصرف نمی کنند، بدن آنها از کجا کلسیم و پروتئین و ویتامین ب 12 و سایر اسیدهای آمینه را جذب کند؟

خام گیاهخواری و تامین ویتامین ب 12 و اسیدهای آمینه

این سوالی است که به طور روزمره از من پرسیده می شود و دلیل آن این است که تبلیغات وسیعی توسط کمپانی های

تهیه گوشت و تهیه مواد لبنی به طور مرتب انجام می شود که در آن می گویند که گیاهان دارای این ماده و یا آن ماده لازم برای بدن نیستند. امروزه ثابت شده که تمام این مسائل، تمام این تبلیغات، غلط هستند.

دوره ای بود که می گفتند غذاهای گیاهی دارای پروتئین های کامل نیستند. امروز ما می دانیم که مصرف غذای گیاهی بطور کامل تمام اسید آمینه های ضروری را تامین می کند. یک نکته جالب این است که کسانی که ادعا می کنند گوشت دارای تمام اسید آمینه های اضافی است، باید این نکته را بگویم که اگر بشود تمام اسیدهای آمینه لازم را از طریق ماده حیوانی گرفت ما باید به گاو را درست بخوریم. چرا؟

چون مغز آن یک نوع اسید آمینه به ما می دهد، جگر آن یک نوع اسید آمینه به ما می دهد، ماهیچه آن یک نوع اسید آمینه یا چند نوع اسید آمینه به ما می دهد. پس اینطور نیست که وقتی گوشت می خوریم تمام اسید آمینه های ضروری و لازم را از همان یک تکه گوشت بگیریم. ولی با این همه امروزه ثابت شده است که تمام گیاهان وقتی که در مجموعه ای از سبزیجات و میوه جات و غلات و حبوبات بخصوص به شکل جوانه زده مصرف بشوند و البته دانه ها و مغزها، آنوقت ما تمام اسیدهای آمینه ضروری و نه تنها اسید آمینه های ضروری بلکه تمام اسیدهای چرب ضروری را نیز خواهیم گرفت. بدون اینکه آن میزان کلسترول یا مواد اضافی رو که در گوشت و مواد حیوانی وجود دارد که میدانیم برای بشر خوب نبوده است را دریافت کنیم. امروزه بسیاری از بیماری هایی که داریم، مثل بیماری سکت قلبی یا بیماری سرطان از نظر مرگ و میر و همچنین از نظر میزان بودجه ای که صرف درمان این بیماری ها می شود، در رده های بسیار بالایی قرار دارند.

و در مورد ویتامین ب 12، در حقیقت ویتامین ب 12 نه از طریق گیاهخواری نه از طریق گوشتخواری به بدن نمی رسد. ویتامین ب 12 توسط باکتری ها ایجاد می شود. یعنی گاو و گوسفند هم ویتامین ب 12 مورد نیاز خوشان را نمی سازند. بلکه این ویتامین توسط باکتری ها در خاک ساخته می شود که بعد این باکتری ها همینطور در شکم گاو و گوسفند و همچنین در رودی بزرگ انسان می توانند این ویتامین را بسازند که بعد به مصرف انسان یا به مصرف گاو و گوسفند برسد. اگر امروزه کمبود ویتامین ب 12 وجود دارد به همان اندازه در گوشتخواران هم کمبود آن وجود دارد. من مورد های کلینیکی را دیده ام که دچار کمبود ویتامین ب 12 هستند و در حقیقت حتی یک مورد گیاهخوار تا به امروز ندیده ام که دچار کمبود ویتامین ب 12 باشد.

ولی چرا امروزه بشر ممکن است دچار کمبود ویتامین ب 12 بشود؟ به دلیل استریلیزه کردن، به دلیل اینکه گیاهانمان را در خاک هایی پرورش می دهیم که از محصولات شیمیایی در آن استفاده می کنند. در نتیجه بسیاری از باکتری های خوب، نه تنها در گیاهان از بین می روند، نه فقط در خاک از بین می رود، بلکه در رودی انسان نیز از بین می رود و یک مورد دیگر در مورد گوشتخواران این است که میدانیم امروزه بسیاری از آنتی-بیوتیک ها را به گوشت ها اضافه می کنند، به غذای دام ها اضافه می کنند زیرا روشی که آنها را نگهداری می کنند آنقدر ناسالم است که مجبورند به آنها آنتی بیوتیک بدهند تا از بیماری عفونی جلوگیری کنند. این آنتی بیوتیک وارد گوشت، شیر، تخم مرغ می شود و از این طریق به بدن انسان می رسد.

و بعد این آنتی بیوتیک ها در رودی بزرگ باعث کشته شدن باکتری های خوبی که بشر به آنها نیاز دارد، می شود. باکتری های خوبی که همواره در رودی بزرگ انسان زندگی می کنند تا بتوانند یک محیط طبیعی خوب برای سلامت رودی بزرگ ایجاد کنند و

همچنین برای فعالیت باکتری- های مفید که ویتامین ب<sub>12</sub> نیز تولید شود. <sup>1</sup>

به علاوه ویتامین "کا" نیز تولید می شود و رشد این باکتری های خوب باعث می شود که از رشد باکتری های بیماری زا جلوگیری شود. امروزه این عدم تعادل را می بینیم که نه فقط تاثیرش در ویتامین ب<sub>12</sub> است بلکه تاثیرش در بسیاری از بیماری های رودی بزرگ و حتی رودی کوچک هم دیده می شود و حتی تئوری هایی وجود دارد که می گویند؛ امکان دارد حتی دلیل بیماری کولیت به خاطر این مسئله اختلالی باشد و یا خیلی از بیماری های هضم و جذب بخاطر این اختلالات در رودی بزرگ است که در محیط طبیعی روده بوجود آمده است. بنابر این اگر بخواهم خلاصه کنم :

در گیاهخواری هیچ نگرانی ای در مورد تامین اسیدهای آمینه نیست. تمام آنها تامین می شوند و حتی بهتر تامین می شوند.

در مورد ویتامین ب<sub>12</sub>، توصیه من این است که کسانی که گیاهخوار هستند سعی کنند حدود 80 تا 85% خام گیاهخواری کنند و حتماً تا جایی که می توانند مصرف مواد غذایی شان بدون استفاده از مواد شیمیایی باشد و در ضمن تهیه آن مواد غذایی نیز بدون استفاده از مواد شیمیایی باشد. در اینجا ما به آنها می گوئیم مواد ارگانیک یا بیولوژیک .

"ساده ترین راه برای تأمین ویتامین ب<sub>12</sub> و تأمین این باکتری ها این است که هر کسی یک باغچه کوچک در خانه اش درست کند."



حتی اگر در آپارتمان یک بالکن دارد یا یک جعبه، خاک خوب بدون استفاده از مواد شیمیایی شروع کنید به کاشتن ترپچه سبزیجات و بدون اینکه این سبزیجات را شستشو دهید، مصرف کنید. به این طریق باکتری های خوب وارد بدن می شوند. لازم است که در اینجا متذکر شوم که میزان نیاز بدن به ویتامین ب<sub>12</sub> بسیار کم است. و میزان ویتامین ب<sub>12</sub> هم تا حدود

7 تا 8 سال ذخیره در کبد انسان وجود دارد. بنا براین اگر کسی گیاهخوار شد اولاً اگر گیاهخوار باشد و به روش درست تغذیه گیاهخواری که مصرف مواد خام سبزیجات و میوه جات است، به هیچ وجه دچار کمبود نخواهد شد. اگر کسی گیاهخوار است ولی روش درستی از نظر مصرف مواد گیاهی ندارد مثلاً همیشه ماکارونی یا غذاهایی که به شکل بسته بندی یا کنسرو عرضه میشود را مصرف می کند، موادی که گیاهی هستند اما بسته بندی و کنسرو هستند را مصرف می کند، به این افراد توصیه می کنم ویتامین ب- 12 شان را بعد از هر 2 یا 3 سال یک بار چک بکنند و ببینند که چطور است؟ من تا به حال کسی را ندیده ام که با یک تغذیه درست گیاهخواری دچار کمبود ویتامین ب 12 بشود اما در گوشتخواران دیده ام.

خام گیاهخواری و تامین کلیسم

در مورد مصرف شیر و تخم مرغ و عسل در کنار رژیم گیاهخواری نظرتان چیست؟



نه تنها دلیلی برای مصرف آنها نمی بینم بلکه مصرف آنها مضر است. اولین کاری که من می کنم زمانی که هر بیماری به مطب من می آید یا می خواهد با من کار کند. او آئین توصیه ام این است که بلافاصله شیر و مواد لبنی را کنار بگذارند. برای اینکه شیر برای بدن بسیار محرک و آلرژی زا تر است حتی نسبت به گوشت بیشتر.

گوشت که در حال حاضر مشکلات خودش را دارد. ولی شیر مشکلات بسیاری دارد، نه تنها مشکلات گوشت را از نظر تغذیه غلط دامها، از نظر طرز نگهداری غیر سالم دام ها ، از نظر اضافه شدن استروئیدها و انواع و اقسام آنتی بیوتیک هایی که در شیره وجود دارد . شیر نه تنها این مسائل را دارد بلکه چیزهای بیشتری هم دارد.



خیلی ساده اگر دوباره به طبیعت مراجعه کنیم، میبینیم که هر موجودی در طبیعت تا به دوری خاصی شیر میخورد و اونم دوری نوزادی اش است. انسان نیز تا 2 سالگی از شیر مادر استفاده می کند. آیا طبیعت نمیفهمیده؟ که اگر قرار بود به شیر خوردن ادامه دهیم، شیر مادرمان که بهترین منبع شیر هست، حتماً ادامه پیدا می کرد. این طبیعت هوشمند در بدن ما بلافاصله آن آنزیمی را که قند شیر را میشکند و تجزیه میکند را بعد از دو سالگی قطع می کند و از همان جا است که خیلی ها به این قند شیر آلرژی دارند و حساس هستند، چون نمی توانند هضمش کنند، چون آن آنزیم وجود ندارد و نتیجه اش این می شود که دچار نفخ و گاز می شوند. بعد به آنها توصیه میکنند که چی بروید و آنزیمش را به طور مصنوعی بخورید که بتوانید شیر را هضم کنیم. چرا؟ اگر طبیعت به من گفته نخور، چرا من باید بخورم. و علاوه بر این شیر هر مادری برای کودک خودش بهترین شیر است. من قرار نیست شیر گاو بخورم، شیر گاو برای گوساله خیلی خوب است ولی برای من خوب نیست. غذای من شیر نیست، غذای من شیر گاو نیست.

اگر بخواهم خیلی علمی تر صحبت کنم، می توانم ساعت ها راجع به شیر برایتان صحبت کنم. دلیل اینکه طبیعت نخواست است که من و شما بعد از 2 سالگی از شیر استفاده کنیم به دلیل ترکیبات خاصی است که در شیر وجود دارد. فاکتورهای رشدی که در درون شیر وجود دارد برای رشد بچه لازم است، ولی بعد از سن 2 سالگی برای من و شما نه تنها لازم نیست بلکه زیان آور است. چرا؟ چون به تولید سلول های سرطانی کمک می کند، به رشد سلول های سرطانی کمک می کند. در حال حاضر تحقیقات بسیار زیادی انجام شده که در آنها گفته می شود کسانی که دیابت نوع اول دارند، در حقیقت در این بیماری ها، شیر دخالت هایی دارد. مصرف شیر گاو در آنها دخالت هایی دارد.

مسئله دیگری که در مورد شیر است با پاستوریزه کردن و هموژنیزه کردن که یک پروسه کلی است که در آن کلی تغییرات شیمیایی و تغییرات مواد غذایی روی می دهد که بعد نمیدانم از آن شیر چی باقی می ماند و بعد به آن مکمل اضافه می کنند. ویتامین "دی" می زنند، که بتواند قابل خوراک بشود!!!

میدانید که پروتئین های حیوانی، بدن را اسیدی می کنند. بدن انسان باید اندکی آلكالی یا بازی باشد. وقتی بدن اسیدی می شود، این بدن هوشمند برای اینکه این محیط را برای فعل و انفعالات و در حقیقت سوخت و ساز و فونکسیون که ارگانهای مختلف بدن دارند، مساعد کند، چکار می کند؟

از استخوانها، کلسیم را استخراج می کند که وارد خون کند که محیط رو آلكالی بکند. چرا؟ چون کلسیم آلكالی کننده بسیار خوبی هست و در عین حال راحت ترین وسیله است که بدن در اختیار دارد که بتواند از استخوانها، کلسیم را بیرون بیاورد و در خون قرار دهد و بعد از طریق کلیه دفع شود.

بنابراین این بحث که شیر برای کلسیم و برای پوکی استخوان خوب است، نه تنها افسانه ای بیشتر نیست بلکه کلاً متضاد است. یعنی هر چه فردی بیشتر شیر می خورد یا بیشتر مواد حیوانی مصرف می کند، بیشتر خطر ابتلا به پوکی استخوان را خواهد داشت.

آمار این قضیه را به ما نشان می دهد، نیازی نیست که به حرفه من یا دیگران گوش بدهید. آمار کاملاً نشان می دهد؛ امروزه به وضوح در کشورهایی که بیشترین میزان مصرف محصولات لبنی را دارند مثل کشورهای اسکاندیناوی، بیشترین میزان پوکی استخوان در آنها دیده می شود.

در مورد مصرف تخم مرغ و عسل چطور؟

در مورد تخم مرغ همان نظری را دارم که در مورد مصرف گوشت و شیر دارم، نه تنها نیازی به آن نداریم، بلکه تخم مرغ کُلسترول بالایی دارد و در خودش آنتی بیوتیک ها و استروئیدها را نیز دارد، همانطور که گوشت مرغ در خودش دارد، تخم مرغ نیز دارد، چرا چیزی بخوریم که برای بدنمان ضرر دارد.

کلسترول تخم مرغ خیلی بالاست و علاوه بر کلسترول، یک ماده حیوانی است که محیط بدن را اسیدی می کند و هضمش مشکل است. در نتیجه چرا تخم مرغ بخورم؟

در مورد عسل صحبت متفاوتی است. عسل اگر طبیعی باشد و اگر به شکل خام تهیه شده باشد یک ماده بسیار مغذی است به این دلیل که این زنبور بیچاره هزاران هزار کیلومتر را طی می کند و خواندن داستان زندگی زنبورها و اینکه چطور عسل را تولید می کنند بعنوان غذای خودشون و برای غذای کندو و برای پرورش ملکه مادر و نوزادان خودشون خیلی جالب است.

من باور دارم کسانی که حامی محیط زیست و دست نزدن به طبیعت هستند و در حقیقت حامی حیوانات هستند، مصرف عسل را به این دلیل که غذایی است که در اصل زنبورها برای خودشان تهیه می کنند و زنبور عسل هیچگاه به ما نگفته است که بیایید و از عسل من بردارید و اگر میدانستم که این حرف را زده است از عسل او می خوردم.

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)

وبگاه پرسش و پاسخ با دکتر زرین آذر:

<http://drzarinazar.blogfa.com/>