



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

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 تجربیات د رمان و بهبود بیماری‌های مختلف توسط تغذیه و روزه آب را دارند.

دکتر آذر عضو مادام العمر کمیته پزشکان برای طب مسئولانه (Medicine Responsible for Committee Physicians) بوده،

از سال ۱۹۹۵ در زمینه های مختلف با آنان همکاری نزدیک داشته اند. این گروه شامل بیش از نه هزار عضو پزشکی 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 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.

در این بخش، قسمت سوم از صحبت های خانم دکتر زرین آذر را برایتان ارائه می دهیم با عنوان: درمان بیماری ها با روزه گرفتن، آب درمانی و مراقبه

## روزه آب برای درمان بیماری‌ها و پاکسازی بدن

آیا تا به حال برای درمان یک بیماری، گرفتن روزه یا آب درمانی را تجویز کرده اید؟

بله. البته این دو، دو موضوع متفاوت هستند و هر کدام جایگاه خود را دارند. به نظر من اولین و مهمترین مسئله برای ایجاد سلامتی، روزه آب است. بیماران کولیتی داشتم که بیماری کولیت و اویسلرهای کولیتی سرتاسر روده بزرگ اش را پوشانده بود و ۱۰ روز که روزه آب به آنها دادم و بعد دوباره کولونوسکوپی کردم، اثری از زخم‌های کولیتی دیده نمی‌شد. یعنی روزه آب معجزه می‌کند.

اخیراً یک بیمار ایرانی داشتم که به کولیت مبتلا بود، او پیش من آمد و گفت که بعد از مصرف داروهای مختلف کولیت، می‌خواهد روش درمانی مرا که بدون مصرف داروها است دنبال کند. و پس از آن او با وسواس بسیار هر چیزی را که به او می‌گفتم را انجام می‌داد و نتیجه بسیار عالی ای گرفت. مصرف همه دارو ها را متوقف کرد و در آخر ۵ روز، روزه آب گرفت. او به من گفت که هرگز در زندگی اش تا این اندازه احساس سلامت نکرده است.

بدون شک روزه آب در درمان بیماری‌ها جایگاه بسیار ویژه ای دارد حتی نه فقط در درمان بیماری‌ها بلکه من معتقدم هر انسانی حداقل دو بار در سال ۲ تا ده روز باید روزه آب بگیرد.

روزه آب به بدن کمک می‌کند تا متعادل شود و بتواند خودش را به اصطلاح بالانس کند، در حقیقت یک استراحت مطلق فیزیولوژیک و بیولوژیک برای بدن بوجود می‌آید. چه از نظر کار اُرگانهای داخلی چه از نظر روحی و سلامت.

زمانی که من اولین بار روزه آب گرفتم، آرامشی را احساس می‌کردم که برایم غیر قابل باور بود. طبیعت، جهان و همه چیز را طور دیگری می‌دیدم.

این روزه مثل روزه ای نیست که اکنون وجود دارد، روزه ای که شما سحری پا می‌شوید یک عالمه غذا می‌خورید بعد در طول روز چیزی نمی‌خورید، دوباره عصر یک عالمه می‌خورید!

روزه آب این است که تنها چیزی که مصرف می‌کنیم "آب" است. بر مبنای اینکه بدن چقدر کشش دارد، و اینکه در بدن فرد چقدر سموم مختلف یا توکسین‌های مختلف وجود دارد.

روزه آب می‌تواند از چند روز تا 40 روز 50 روز ادامه پیدا کند و با روزه آب واقعاً معجزاتی دیده شده است



### جایگاه مراقبه در درمان بیماری‌ها

مراقبه جای خودش را دارد. به نظر من مراقبه می‌بایستی، بخشی از زندگی روزمره هر انسانی باشد. منظور از م



واقع به لزوماً این نیست که باید در یک فرم خاصی بنشینیم و چشمانمان را ببندیم و چیزهایی را بگوییم.

به نظر من مراقبه راه رفتن در طبیعت است.

10 دقیقه، 20 دقیقه، نیم ساعت در روز، روزی 2 بار، بعد از برخاستن از خواب و قبل از رفتن به خواب.

قبل از اینکه فعالیت‌های روز را شروع کنیم و بعد از اینکه فعالیت‌ها را تمام کردیم، قبل از اینکه به آرامش شب برسیم.

چشم‌ها را بستن و سکوت. زیرا سکوت به استراحت چشم‌ها و به استراحت فیزیولوژیک مغز کمک می‌کند، زیرا محرک‌های بینایی دیگر وجود ندارند و در سکوت معجزه‌ای وجود دارد، من بعضی روزها روزه سکوت می‌گیرم زیرا ما با آدم‌ها، زیاد صحبت می‌کنیم. همه چیز را زیاد انجام می‌دهیم از جمله صحبت کردن.

اندیشه به اینکه ما کی هستیم؟ و چرا به این جهان آمده ایم؟ و هدفمان چیست؟

سکوت و آرامش و نفس عمیق کشیدن، امواج مغز را آرام می‌کند.



مراقبه یک بخش اصلی درمان و توصیه درمانی من به بیمارانم است. من به بیمارانم توصیه می‌کنم که برای مدتی هم که شده از کارشان و از زندگی روزمره به طور مطلق دست بکشند و بهترین و آرامترین فضا را برای خودشان ایجاد کنند. نه تلویزیون نگاه کنند نه به رادیو گوش بدهند و نه به اخبار مختلف و اجازه بدهند که بدن در سکوت و آرامش کار خودش را برای درمان انجام بدهد.

همان طور که گفتم ما در طبیعت زندگی می‌کنیم و عواملی که نام می‌برم مانند: نور آفتاب، ورزش و فعالیت بدنی، غذای گیاهی، غذایی که به شکل طبیعی خودش عرضه می‌شود. خواب و استراحت کامل، آرامش فکری، آب تازه و سالم، همه اینجا مجموعه عاملی هستند که بشر بتواند سالم و در سلامت کامل زندگی کند.

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/>

دکتر زرین آذر: خام گیاهخواری و تامین ویتامین ها (قسمت دوم):

<http://phce.org/1388-06-12-07-50-16/613-1390-02-29-21-25-36.html>

دکتر زرین آذر: خام گیاهخواری و تاثیر آن در درمان بیماریها (قسمت اول):

<http://phce.org/1388-06-12-07-50-16/602-1390-02-19-02-13-14.html>