

میکروبیهای مفید روده نه تنها شدت و درجه شیوع امراض خودشکن شناخته شده رو به ترقی است بلکه به مصداق «هر دم از این باغ بری می رسد مرتباً به لیست طویل امراض خودشکن اضافه می گردد. یکی از این امراض نورسیده موسوم به «سندرم ضد پادزهر فسفو لیپید» است که در آن بدن قابلیت جلوگیری از انعقاد خون را حتی به کمک داروهای قوی ضد انعقاد نظیر «کومادین» از دست می دهد. با توجه به مطالب فوق آیا می توانید حدس بزنید چه شده است؟ ماده پروتئینی «ترومبولاستین» که وظیفه جلوگیری از انعقاد خون را عهده دار است توسط شلیک دیوانه وار سربازانی که تحت تأثیر سموم شیمیائی کور شده اند منهدم گشته است! بطور خلاصه سموم شیمیائی در نظم و ترتیب امور مختلف بدن ایجاد اغتشاش و سردرگمی می کنند. یکی از مهمترین منابع سموم شیمیائی همانا دخانیات (سیگار) است. همه می دانند که سیگار کشیدن باعث سرطان ریه (شش ها) می شود و نیز از طریق تخریب حباب های هوائی مرض وخیم «آمفیزم» را بوجود می آورد ولی آیا می دانید که سیگار می تواند از عوامل مسبب امراض خودشکن نیز باشد؟ سیگار آشنوی قدیمی ایران ضرر زیادی نداشت ولی در سیگار های «لوکس» نظیر «وینستون» و «مارل بارو»، بیش از ۳۰۰۰ ماده شیمیائی وجود دارد که با هر پک وارد بدن شما و نیز محیط زیست می شود.



را نمی برد ولی چاقوی تمدن پیوسته در حال دریدن شکم خود بوده است. یک لبه این چاقو کیمیاگری صنعتی و لبه دیگرش تغذیه به سبک غربی است. - پس می فرمائید برگردیم و غارنشین بشویم؟ - خیر، کافی است آگاه و هشیار باشید و ماهنامه «پژواک» را از سر تاته بخوانید!

توضیح بیشتر درباره سیستم ایمنی

یا مصونیت بدن

مدافعی بدن شما یک لشکر نیروی «دشمن خور» دارند بنام «ماکروفاژ» که به محض برخورد با مهاجمین آن را بسان یک PACMAN می بلعد. سلول های «دشمن کش» (KILLER T CELLS) نیز کاری مشابه ماکروفاژها انجام می دهند. نیروهای دفاعی بدن، از سرباز گرفته تا سردار، پیوسته در حال آماده باش هستند و عناصر کثیف نظیر باکتری ها و ویروس ها را فی الفور شناسائی کرده و منهدم می سازند. این پدیده بطور سرشتی و تقریباً «اتوماتیک» انجام می پذیرد. سیستم ایمنی خاطره ای بسیار قوی دارد و از طریق تولید «پادزهر» (ANTIBODY) دشمنان دیرین را حتی پس از گذشته ده ها سال به یاد می آورد.

نقش «سموم شیمیائی» چی است؟

در سال ۲۰۰۵ «مؤسسه بهداشت ملی آمریکا» (NIH) که با بودجه کلانی مأموریت نظارت به روند بیماری ها را به عهده دارد اعلام کرد که از میان یکصد بیماری خودشکن، دو سوم آنها تحت تأثیر سموم شیمیائی ایجاد می شوند. سموم شیمیائی که تعداد آنها به ۸۵۰۰۰ می رسد و همه روزه یکی دو سم جدید صنعت می شوند دشمنان ناشناخته ای هستند که بدن ما فاقد استراتژی و تاکتیک مقابله با آنهاست. در مواجهه با این سموم، سربازان بدن کور کورانه شروع به رگبار می کنند ولی این گلوله ها کاری نبوده باعث ایجاد صدمه در نقاط مختلف بدن می شوند. به عبارت دیگر، در موقع برخورد با این عناصر بیگانه، نیروهای دفاعی دوست را از دشمن تشخیص نمی دهند که نتیجه آن قربانی شدن «اهالی» بدن و زخمی شدن اعضاء گوناگون آن می باشد. از سوی دیگر این سموم در DNA های بدن موضع گرفته و مخابرات بدن را از کار می اندازند که نتیجه آن ایجاد بلبشو و نوعی جنگ بی امان داخلی یعنی بروز پدیده خودشکنی است. بدتر از همه آن که جای پای این سموم در DNA ها می ماند که ممکن است تا هفت پشت هم دوام بیاورد یعنی که از طریق توارث روی نتیجه ها و نبره های شما هم تأثیرات نامساعد بگذارد. آیا این همان «وحشت بزرگ» نیست که در مقاله رمانتیک «بهار صامت» از آن سخن راندم؟ باعث و بانی ۹۰ درصد انواع سرطان سموم شیمیائی (بویژه مواد آفت کش) می باشند. تحت تأثیر سموم شیمیائی، گرسنگی های نامرئی نظیر کمبود ویتامین «د» و کاهش نفوس

دنیای پزشکی

به قلم دکتر فریدون منسوبی با همکاری دکتر شروین منسوبی

e-mail: droffice@mansubi.com (408) 358-2627

نوشته اند: اگر از این ماده کمی قورت دادید با «مرکز کنترل مسمومیت ها» تماس بگیرید!

- دیگر چی؟
- همان روغن نباتی که «طعم کره دارد» و سرشار از مواد «تورم آور» نظیر ترانس فت و چربی های نوع «اومگا-شش» (OMEGA-6) می باشد.

- دیگر چی؟
- «تورم» (INFLAMMATION). این پدیده بدخیم در حکم «مادر امراض مزمن» می باشد که با همان تست ساده و ارزان CRP تشخیص داده می شود.

- دیگر چی؟
- «دیس بیوزیس» (DYSBIOSIS)

- کاهش جبران ناپذیر میکروبیهای مفید روده و بدنبال آن رشد بی رویه یک نوع قارچ میکروسکوپی موسوم به «کاندیدا». مهمترین علل نابودی میکروب های مفید عبارتند از: مصرف بی رویه آنتی بیوتیکها. قرص های ضد بارداری، نوشیدن آب حاوی «کلر»، داروهای از قماش کورتیزون، کموتراپی سرطان، و غیره.

- دیگر چی؟
- غذاهای آخ و تُف.

- یعنی همان «جانک فود»؟
- آری! می گویم «آخ و تف» تا مبادا به این آت آشغال ها لب بزنید!

- مگر ما «گنج قارون» داریم که همه اش «ارگانیک» بخوریم!
- گنج قارون نمی خواد... سیر و پیاز هر دو دوستان قدیمند. مصرف پیاز فقط مخصوص «شب جمعه» نیست. آیا می دانید سیر و موسیر می توانند آرتروز شما را شفا بدهند و نیز از آن جلوگیری کنند؟ با هر پلوخورشتی یک مشت سبزی بخورید. با چلو کباب، «سالاد شیرازی» یادتان نرود. ماست خانگی و ترشی خانگی که خرجی ندارند سرشار از میکروبیهای مفید می باشند. موقع کباب کردن گوشت را «ذغال» نکنید. بجای روغن نباتی از کره یا روغن زیتون استفاده کنید. بدانید که دستور طبخ اصیل ایرانی اکثراً مفید و مغذی است و علم مدرن آن را ثابت می کند! آیا می دانید آمریکائی ها هر سال ۴ میلیون دلار خرج مصرف «چیپس» می کنند، یعنی «جانک» ترین «فودها»، پس بیخود نیست که ۴۰ درصد اهالی «کوفت» و مرض دارند.

- امراض خودشکن چه عده قربانی دارند؟
- به تعداد ریک های کنار دریا.

- حدود ۲۴,۰۰۰,۰۰۰ نفر
- از امراض خودشکن چند مثال بزنید:

- قرحه آکله (لوپوس)، کمکاری و یا پرکاری تیروئید، دیابت نوع اول، آرتروز روماتوئید، تخریب پراکنده

سلسله اعصاب مرکزی (M.S.) پارکینسون، التهاب روده (کولیت زخمی)، پوست «دُنبگی».

- «پوست دُنبگی» دیگر چه صیغه ای است؟
- منظور DERMATOSCLEROSIS یا SCLERODERAMA

توضیح بیشتر درباره امراض خودشکن

در کشور آمریکا بیش از ۲۴ میلیون نفر در پنجه قهار این امراض خوفناک دست و پا می زنند. عوارض دیگری چون حساسیت های غذایی و آسم نیز بطور غیرمستقیم در زمره امراض خودشکن قلمداد می شوند. اکثر این امراض در واقع زائیده تمدن مدرن است. می گویند چاقو دسته اش

آینه گر نقش تو بنمود راست

خودشکن آینه شکستن خطاست

خوانندگان با فراست «پژواک» لاجرم تا بحال دریافته اید که قصد و منظور بنده از نگارش این سلسله مقالات آشنا ساختن شما با عوارض شایع این زمانه، پرده برداشتن از علل نهانی و نهفته امراض، و نیز برملا نمودن بسیاری «اسرار مگو» در جهت بهروزی و بهبود سلامت شما عزیزان است تا بدان حد که قادر باشید با حداقل مخارج از خودتان مراقبت کنید باشد که:

تنت به ناز طبییان نیازمند مباد

وجود نازکت آز رده گزند مباد

امراض خودشکن

در شماره های قبل خواندیم که به موازات افزایش مواجهه با سموم شیمیائی، و نیز کمبود دنیاگیر ویتامین D3 در طول نیم قرن گذشته درجه شیوع بیماریهای مزمن شدت پذیرفته و نیز بسیاری امراض «نازه» پدید آمده اند که قبل از قرن بیستم بسیار نادر می بودند و یا اصلاً وجود خارجی نداشتند در حدود ۱۳۰ میلیون از اهالی آمریکا از نوعی مرض کهنه یا مزمن رنج می برند، عوارضی چون سکت قلبی، سکت مغزی، امراض قلب و عروق، دیابت، آرتروز، آلزایمر، ADHD و بویژه امراض خودشکن.

- امراض خودشکن - دیگر چه صیغه ای است؟ آیا منظور تان همان امراض «خود ایمنی» است؟

- آری! ولی اصطلاح «خود ایمنی» که ترجمه غلط با AUTO-IMMUNITY می باشد بسیار نارساست و بهتر است آن را «خودشکنی» گفت چون که در این عارضه قوای دفاعی بدن به جان «خودی» ها می افتند. اصطلاح «خود ایمنی» نه تنها افاده معنی نمی کند بلکه از نقطه نظر دستور زبان نیز غلط است!

- بسیار خوب، ولی این ها که زیاد شایع نیستند.
- اگر بگویم شایعتر از انواع سرطان هستند آنوقت چی؟
- بسیار خوب بفرمائید.

- در شبکه های پیچیده بدن شما، در آن واحد میلیون ها فعل و انفعال شیمیائی و الکتریکی در جریان است.

از مهمترین این شبکه ها همانا سیستم ایمنی یا مصونیتی است که وظیفه دفاع بدن در برابر هجوم نیروهای بیگانه را به عهده دارد. تحت تأثیر عواملی چون سموم شیمیائی، کاهش میکروب های مفید روده، و غیره بدن دچار

هرج و مرج و «آناشیم» میشود و بدنبال آن یک نوع جنگ داخلی در اطراف و اکناف بدن در می گیرد که نتیجه آن همانان ایجاد «امراض خودشکن» است.

- علت بروز این هرج و مرج و آناشیم چی است؟
- تقریباً تمام موضوعات مقاله های گذشته

- چند مثل بزنید.
- «از آفتاب نگریند»

- ویتامین D3 بر اثر تابش نور خورشید در پوست به وجود می آید ولی یادتان باشد حتما باید عرق کنید تا این ویتامین حیاتی تولید شود. در ضمن بدانیم که ماده اولیه این ویتامین در کلیه ها ساخته می شود در بدن آدمی تک تک اعضاء و سلول های بدن با یکدیگر ارتباط دائمی دارند.

- دیگر چی؟
- «از سموم شیمیائی بپرهیزید». بدانید و آگاه باشید که این سموم همه جا هستند حتی در خمیر دندان ایده آل شما.

- اگر به خطوط ریز روی لوله خمیر دندان دقت کنید

Fantastic Imagery
Photo & Video Productions
Artistic, Imaginative
Unobtrusive

عکاسی و فیلمبرداری مجالس عروسی، سالگرد و سایر مراسم و جشن ها
خاطرات روز خوشتان را از نگاه هنری و تکنیکی ما، همیشه جاودان نگه دارید!
پکج های مختلف برای هر بودجه
عکسها، ویدئوهای در کوتاهترین مدت دریافت خواهید کرد!

(408) 891-7828 & (916) 435-9616
www.fantasticimagery.com

Overeaters Anonymous

آیا غذا و اضافه وزن برای شما یک مشکل هست؟
آیا حتی وقتی که گرسنه نیستید غذا می خورید؟
آیا به طور غیر قابل کنترلی زیاد می خورید؟
آیا وزن شما روی طرز زندگی تان اثر گذاشته است؟

با گروه Overeaters Anonymous تماس بگیرید، و یا در جلسات فارسی ما شرکت فرمایید.

ما یک گروه یار و رفیق هستیم
بدون حق عضویت،
بدون هیچگونه هزینه

Sundays 3:00pm-4:00pm
(408) 298-7743
Balboa Apartments Community Room 151 S. Bernardo Ave., Sunnyvale, CA

مجید خستوان
هنرمند محبوب شمال کالیفرنیا
آماده برای جشن های شما
مجید خستوان
با صدای گرم و پنجه دلنشینش
شهر و حال جشن میهمانی شما را
صد چندان میکند

Majid Khostavan
Music for Special Occasions
(408) 370-1881
email: info@studio17tech.com

استودیو صدا برداری مجید خستوان
اگر علاقه به فواندکی دارید و مایلید که صدای خود را امتهان کنید، با مجید خستوان آهنگساز، و نوازنده بنام شمال کالیفرنیا تماس بگیرید.
با مجید خستوان در استودیو ۱۷ همراه با پیشرفته ترین دستگاه های صوتی و تصویری هنر خود را بگوش جهانیان برسانید