

رژیم مصرف آب جهت کاهش وزن پایدار
درمان بیماریهای جسمی و روحی و بهیته سازی سلامت

آب روزه

آیینی
در
زندگی



دکتر آلن کات

(نویسنده کتاب پر فروش ایالات متحده)

مترجم: علیرضا فلاحی

أُولَئِكَ مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنْ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا
وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ

آیا کسانی که کافر شدند ندیدند که آسمانها و زمین بسته بودند
پس آنها را باگشادیم و هرچیز زنده ای را از آب پدید کردیم؟
پس آیا ایمان نمی آورده اند؟
قرآن حکیم ، سوره انبیاء آیه ۳۰

آنچه مایلید درباره آب روزه بدانید

- چگونه آغاز کنید؟
- چگونه هنگام امساک ، طبیعت ، بدن را نگهداری می کند؟
- چه مدت می توان آب روزه گرفت؟
- چگونه استراحتی در خور برای دستگاه های بدن است؟
- چگونه بدن شما را از نو پرورده و ورزیده می سازد؟
- چگونه مصرف سیگار را دگرگون می کند؟
- چگونه امراض جسمی و روحی را سبک می کند؟
- چگونه باعث افزایش نیرو و کاهش کلسترول و فشار خون می شود؟
- چرا نسبت به سایر برنامه های کاهش وزن آسان تر است؟
- چگونه می توان وزن کاسته شده را حفظ کرده و مقدار بیشتری وزن کم کرد؟
- چرا پس از آب روزه دیگر پرخوری نمی کنید؟
- چگونه ورزشکاران آن را در برنامه تمرین خود جای می دهند؟
- چگونه باعث صرفه جویی در هزینه و زمان می شود؟

**از پزشک خود درباره آب روزه پرسید .
همین امروز زیر نظر وی آب روزه را آغاز کنید .**



انتشارات بارثاوا



آب روزه

آیینی در زندگی

نویسنده: دکتر آلن کات

مترجم: علیرضا فلاحی

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ
عَلَى الْمَاءِ لِيُنذِرَكُمْ أَنكُمْ أَخْسَرُ عَمَلًا وَ لَئِنْ قُلْتُمْ إِنَّا نَنْظُرُ
مَبْعُوثُونَ مِنْ بَعْدِ الْمَوْتِ لَيَقُولَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ هَذَا إِلَّا
سِحْرٌ شَيْبَانٍ

و اوست آن [خدای] که آسمانها و زمین را در شش روز - شش
دوران؛ مراد از روز، مطلق وقت است خواه کوتاه یا بسیار دراز - بیافرید و
عرش او بر آب بود، تا شما را بیازماید که کدامتان نیکوکارترید و
اگر بگویی که شما پس از مرگ برانگیخته می شوید، هر آینه
کسانی که کافر شوند گویند: این نیست مگر جادویی آشکار.

قرآن کریم، سوره هود، آیه ۷

(ترجمه و توضیح دکتر سیدجلال الدین مجتبی)

پیشگفتار مترجم

آدمی از بدو خلقت مادی خویش تا ختم آن همواره خواسته یا ناخواسته پیگیر رفع حاجت‌های ابتدایی این زندگانی است. قدری تأمل روشن می‌سازد چه از نگاه تأثیرپذیری جسم و چه از دیدگاه تأثیرپذیری روح نیز تأثیر این دو بر یکدیگر، آنچه از اهمیت اولی برخوردار است کیفیت برآوردن این نیازها از هر جنبه است. راه مطمئن برای دستیابی به کیفیت مطلوب در این ایام همانا رجوع به عقل، سنجش و قبول سنن صائب و پرهیز از افراط و تفریط خواهد بود تا این سیر به سلامت صورت گیرد و انسان از خسران مادی و معنوی در امان ماند. شاید نخستین و مهمترین نیاز از ابتدا تا انتها تغذیه باشد. واضح است که انسان زمان قابل توجهی را صرف این امر می‌کند و به همین میزان نیز از آن جسماً و روحاً متأثر می‌گردد و از این رو کسب بینش استوار و برخوردار از آئینی صحیح در این مقوله بر طالبان سلامت شایسته و بایسته می‌باشد. امساک که به معنی خودداری از خوردن برای مدتی معین است، به عنوان سنتی پابرجا از دیرباز به صور گوناگون میان اقوام بشر با فرهنگ‌ها و ادیان مختلف همواره جزیی از این آیین بوده است و منظور از آن رهایی روح از قیود فرساینده و برداشتن باری طاقت‌فرسا از گرده تن خاکی، تحصیل ثنوبات معنوی و کسب سلامت جسمی بوده است. نقل کتاب حاضر که متن اصلی آن به زبان انگلیسی می‌باشد نیز در باب امساک است. در این کتاب از لغت «Fast» استفاده شده که معادل فارسی آن روزه می‌باشد، ولی از آنجاکه در فرهنگ عمومی ما روزه مشتمل بر پرهیز از خوردن و آشامیدن است و نویسنده این کتاب لغت «Fast» را برای اشاره به خودداری از خوردن و نه آشامیدن - البته آشامیدن تنها آب - بکار برده، برای

کات، آلن
آب روزه آئینی در زندگی / نویسنده آلن کات؛ مترجم علیرضا فلاحی. -
مشهد: بارثاوا، ۱۳۸۱.
۱۳۸ ص.

ISBN 964 - 6344 - 15 - 1 : ریال ۱۰۰۰۰

فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.

کتابنامه: ص. [۱۱۷] - ۱۳۸.

۱. آب درمانی الف. فلاحی، علیرضا، ۱۳۵۷، - مترجم. ب. عنوان.

۶۱۵/۸۵۳

RM ۸۱۱ / ۲۲۱۲

م ۸۱-۳۶۹۴

کتابخانه ملی ایران



انتشارات بارثاوا

نام کتاب: آب روزه آئینی در زندگی

نویسنده: دکتر آلن کات

مترجم: علیرضا فلاحی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۸۱

شمار چاپ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

حروفچینی و صفحه‌آرایی: مؤسسه انتخاب

طراحی جلد: گیرا گرافیک

لیتوگرافی: سایه روشن

چاپ و صحافی: دانشگاه فردوسی

تعداد صفحات: ۱۳۸

قطع: رقعی

پخش مرکزی: انتشارات بارثاوا، مشهد، بلوار سجاده، خیابان میلاد، میلاد ۱۰، پلاک ۴۶، طبقه دوم.

تلفن: ۷۶۸۹۶۶۴ فاکس: ۷۶۸۷۶۴۰

شابک: ۹۶۴-۶۳۴۴-۱۵-۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

اجتناب از سوء تفاهم بهتر آن دیدم در ترجمه از لفظ «آبروزه» استفاده کنم. پرواضح است که یگانه قائم حیات، آب است و آدمی نیز به عنوان اشرف و اکمل این چرخه با ساختاری پیچیده، بیش از سایرین به آب وابسته و از آن متأثر می‌باشد. بیش از نیمی از وزن بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد و تمامی واکنش‌های حیاتی بلااستثناء با واسطه آن صورت می‌گیرد. از منظر دیگر این عنصر اساس هماهنگی بدن به عنوان جزئی از گردونه حیات با سایر اجزاء است. در حالت عادی بخش قابل توجهی از گردش کلیدی این عنصر صرف فرآیندهای ملزوم تغذیه می‌شود که حتی قبل از تناول غذا با رؤیت یا استشمام بوی آن آغاز و تا دفع مواد زاید بطول می‌انجامد. بدیهی است هر زمان این بخش عمده با پرهیزی صحیح از این فرآیند پرپیچ و خم فارغ گردد، نیروی آن صرف تطهیر و تقویت جسم و احیاء فرآیندهای حیاتی آن خواهد گردید. به ذکر شایسته‌تر آنکه روح فرصتی افزون برای غور حاصل می‌کند و لختی بیش مجال تعالی و رشد می‌یابد. جسم و روح بر اصلاح یکدیگر کمر می‌بندند و پیوسته بر توفیق هم می‌افزایند و هرچه بگذرد از شر و از محلال دورتر و به خیر و سلام نزدیکتر می‌گردند. پیداست این آیین هر دردی را چه باعث ملال تن باشد یا که روح می‌تواند دست‌کم تسکین یا درمان باشد. اما از بیماری که بگذریم، مهمتر جنبه اصلاحی و تربیتی است که بر جسم و روح اعمال می‌کند که نه فقط آنها در مقابل بیماری بیمه می‌کند بلکه آدمی را در نیل به هدف اصلی که همانا کمال وی باشد یآوری لایق است. آنچه نویسنده این کتاب در ابتدا بر آن تأکید کرده، مشکل اضافه وزن است که خصوصاً دست به گریبان جوامع غربی می‌باشد و سخن را کم‌وبیش همسوی توصیف و حل این معضل پیش برده و سپس بیشتر بر سایر جهات کاربردی آبروزه منجمله درمان بیماریهای جسمی و روانی و جنبه‌های فردی و اجتماعی آن تکیه کرده است. لازم به یادآوری می‌دانم انجام هر امری در صورتیکه از پیش با مطالعه و محاسبه بیشتری صورت گیرد، فرد در پایان با اطمینان و طیب خاطر افزوده‌تر به مطلوب دست خواهد یافت چه بسا سهل‌انگاری و اقدام به عملی ناآشنا نه تنها می‌تواند فرد را در حصول منظور ناکام گذارد بلکه گاه باعث زیانهای غیرقابل جبران گردد و نقل ما نیز از این

مقوله مستثنی نخواهد بود. البته با مطالعه کتاب درمی‌یابید نویسنده دست خواننده را در گزینش روشی مطابق احوال خود باز می‌گذارد و حتی رژیمهای غذایی که فرد پس از آبروزه دنبال می‌کند، خود می‌تواند کمکی شایان برای کسانی باشد که به هر دلیل قادر به آبروزه نیستند. با این حال در صورتیکه قصد آبروزه‌ای سخت‌تر کرده‌اید، بهتر آنست این امساک تحت نظر پزشکی مطلع صورت گیرد.

امیداست این ترجمه جویندگان سلامت و درمان را مفید افتد و کورسویی در حیطه نگرش تغذیه‌ای و شاهدهی بر طریق حق پیشینیان ما باشد. پیشاپیش از دریافت نظرات خوانندگان گرامی سپاسگذارم.

علیرضا فلاحی

زمستان ۱۳۸۰

دِیَاچِه

امساک در طول تاریخ آن‌گاه که انسان نخستین در پی غذا به تکاپو افتاد و از آن زمان که سعی در تسکین خشم الهی کرد، خواسته یا ناخواسته شیوه‌ای در زندگی وی بوده است.

انسان امروزی بطور عمده پرهیز از خوردن را به قصد کاهش وزن پیشه می‌کند که البته سریع‌ترین و آسان‌ترین شیوه است؛ نیز آن را وسیله استراحت و تجدید قوای تن قرار می‌دهد و از این راه سلامت جسمی و روحی خویش را بهبود بخشد و هم در مخارج صرفه‌جویی می‌کند. اما دلایلی افزون بر این وجود دارد. طبیعت طی روزه‌داری مراقبی مکفی برای بدن است و از این رو می‌توان تا مدت چهار هفته هم روزه را ادامه داد [البته امساک (آبروزه) طولانی باید الزاماً زیر نظر مستقیم پزشک مجرب صورت گیرد].

کاربردهای آبروزه در جامعه پرمشغله، مضطرب، سیادت‌گستر و طالب سلامت ما همچنان روبه فزونی دارد. کارمندان یکی از صاحبان صنایع، واقع در ناحیه میدوست (Midwest) که مردی روشن اندیش است برای بازیابی شادابی جسم و روح خویش، بطور دسته‌جمعی به آبروزه پرداختند. قهرمانان بنام ورزش، آبروزه را در برنامه خود می‌گنجانند. صدها هزار آمریکایی از هر نقطه کشور پنجشنبه قبل از روز شکرگزاری را برای ابراز حس نوع‌دوستی خود آبروزه می‌گیرند. همچنان که تحقیقات پزشکی هر روز پرده از رموز بیشتری برمی‌دارد و بر تنوع رژیم‌های غذایی سالم‌تر افزوده می‌گردد، طیف کاربرد آبروزه هم وسعت بیشتری می‌یابد. اکنون شواهد قانع‌کننده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد بدنی که امساک می‌یابد، الکل، نیکوتین، مخدرات و سایر مواد سمی

را پذیرا نیست.

این کتاب برای افرادی که تمایل دارند بدون مراجعه به مراکز ویژه آبروزه بگیرند، می‌تواند کمک و مرجع مناسبی باشد اما به هر حال این بدان معنی نیست که کتاب مذکور جایگزین مشاوره و مراقبت حرفه‌ای گردد. از همین رو در این کتاب مرتباً تأکید شده که حتی در صورتی که قصد امساک یک‌روزه هم دارید - همچون سایر رژیم‌های غذایی - باید قبل از آن با پزشک خود مشورت کنید. هر فردی که قصد آبروزه طولانی‌مدت کند باید در تمامی طول روزه‌داری و نیز طی مرحله تغییر رژیم غذایی متعاقب

آن تحت نظارت پزشک باشد. بنابراین با وجود اینکه آبروزه می‌تواند شفاف‌بخش باشد، مخاطبان اصلی این کتاب افرادی هستند که حداقل از سلامت میانه و قابل قبولی برخوردارند.

دکتر آلن کات^(۱)

فهرست مطالب

۱- هراس از امساک	۱
۲- آبروزه و تجدید حیات	۵
۳- آغاز آبروزه	۱۱
۴- آبروزه و کار روزمره	۱۷
۵- چگونگی کاهش وزن و حفظ آن در حد مطلوب	۲۳
۶- اولین مرحله رژیم غذایی متعاقب آبروزه	۳۱
۷- دومین مرحله رژیم غذایی پس از آبروزه	۵۱
۸- کفایت رژیمهای گیاهی	۵۷
۹- آبروزه و ورزش	۶۵
۱۰- آبروزه و سیر انفس	۷۳
۱۱- آبروزه در سیرت مردمان	۷۷
۱۲- دیدگاه جامعه پزشکی	۸۱
۱۳- آبروزه و درمان بیماریهای جسمی	۸۵
۱۴- آبروزه و درمان بیماریهای روانی	۸۹
۱۵- آبروزه و استطاعت جسمی	۹۵
۱۶- آبروزه، نועدوستی و اعتراضات	۹۹
۱۷- پرسشهای معمول پیرامون آبروزه	۱۰۳
۱۸- لذات آبروزه	۱۱۳
فهرست منابع	۱۱۷

۱

هراس از امساک

«خود را همچون پشته ابری حس می‌کنم، مملو از نور و انرژی. برآستی روزه استراحتی سحرآمیز برای بدن است.»

«هیچگاه این چنین احساس تندرستی نکرده‌ام، این قدر لاغر نبودم و نه به این اندازه فازغ.»

«اکنون به نیروی فراست و توانایی‌هایم بیش از پیش اطمینان دارم، الحق که روزه درسی است حیرت‌انگیز.»

«به مجردی که خود را از بند خرافه‌های سنتی رها ساختم، پرداختن به آبروزه را بسی آسان یافتم.»

این‌ها نمونه اظهاراتی است که منعکس‌کننده سهولت آبروزه و آسایش و نشاط حاصل از آن می‌باشد. با این وجود آبروزه همچنان بحث‌انگیز است. هنوز افرادی هستند که از آبروزه برداشتی جاهلانه دارند و حتی فکر آن باعث هراس ایشان می‌گردد. می‌گویند: «کاریست بسیار خطرناک»، «اگر روزی سه وعده غذای درست و حسابی نخورم، می‌میرم» یا «می‌ترسم از گرسنگی بمیرم».

محبوبیت نخستین کتاب من «آبروزه» باعث شد تا برخی از این بیم‌ها و پیش‌داوری‌ها دوباره جان‌گیرند، اما تحقیقات پیگیر من اثبات کرد که این القائات

کاملاً بی‌پایه و اساسند.

با این همه ناباورانه هنوز هم برخی پزشکان حتی پرهیز از یک وعده غذای روزانه را برای هرکسی مخاطره‌آمیز می‌دانند و زمانی که از آب‌روزه به عنوان والاترین رژیم غذایی سخن به میان می‌آید، آن را زیر سؤال می‌برند و به طرح همان اتهامات سفسطه‌آمیز می‌پردازند. بشر تنها حیوانی است که بر خوردن پافشاری می‌کند یا به آن واداشته می‌شود حتی زمانیکه بیمار است با این وجود که شاید بی‌اشتها باشد و غذا باعث تهوع وی شود.

اگر پزشکانی که روزه را بی‌قدر و اعتبار می‌دانند، شواهد موجود را بی‌هیچ غرضی مورد بررسی و آزمایش قرار دهند، از این اعلام خطرهای بیجا که در مورد اکثر مردم مصداق ندارد، دست خواهند برداشت. آنها در کسب دانش خود مدیون بیمارانشان هستند و باید این نظام اعجاب‌انگیز را که از آزمونی پنج‌هزار ساله سربلند بیرون آمده است در راه تندرستی ایشان ترویج کنند.

روشن است که مردم باید بیاموزند: «آب‌روزه، گرسنگی کشیدن نیست.» بدن حداقل نیاز غذایی یک ماه را در خود اندوخته دارد و در طول آب‌روزه همچون شرایط عادی خود را تغذیه می‌کند و زمانی که این ذخیره به پایان رسید، با ایجاد حالت گرسنگی علامت می‌دهد که اکنون موقع آن است که مالکش تغذیه را از سر بگیرد. دکتر جرج اف. کمیل، از دانشکده پزشکی هاروارد، با جملاتی کوتاه حقیقت را اینگونه بیان می‌کند: «بقای انسان بر مبنای قدرت خارق‌العاده بدن وی در حفظ ذخایر نسبتاً محدود پروتئین خود و در مقابل مصرف چربی به عنوان منبع اصلی انرژی می‌باشد.»

من افراد سنگین وزن فراوانی را می‌شناسم که هنوز آب‌روزه را با گرسنگی کشیدن یکسان می‌دانند. آنها از فکر آن نیز گریزانند حتی اگر بیشترین فایده را نصیب ایشان کند.

من به این افراد خاطر نشان می‌کنم بسیاری آزمایشات معتبر در داخل و خارج کشور نشان داده‌اند که افراد فربه آب‌روزه را از سایر پرهیزهای غذایی خیلی راحت‌تر تحمل می‌کنند. زنان و مردانی که آب‌روزه را آغاز کرده‌اند، احساس می‌کنند که قادرند مدت‌های طولانی‌تری به روزه ادامه دهند زیرا بدن

بطور خودکار خاطر غذا و تغذیه را در خود محور می‌کند و سوخت و ساز را به حالت طبیعی باز می‌گرداند.

سرعت کاهش وزن با آب‌روزه به میزان زیادی باعث تقویت اعتماد به نفس می‌گردد در حالی که قبل از آن هر بار که فرد در اجرای سایر پرهیزهای غذایی شکست می‌خورد، این خصلت کلیدی به شدت تضعیف می‌شد.

(ویراستار بخش تغذیه مجله متروپولیتن به اعتراف خود ۶۰ پوند (۲۷ کیلوگرم) سنگین‌تر از وزن مطلوب بود حتی فکر آب‌روزه را به ذهن راه نمی‌داد و پزشکش هم به او گفته بود هرکس آب‌روزه بگیرد می‌بایستی ناقص‌العقل باشد.) «بدن حتی طی آب‌روزه‌های طولانی‌مدت نیز هیچ مقدار از عناصر ساختاری و حیاتی خود را به مصرف نمی‌رساند» و این همان تفاوت اصلی میان تأثیر زندگی بخش روزه و اثر مخرب گرسنگی است. هنوز هم کتب اغواءکننده‌ای راجع به آب‌روزه منتشر می‌شود؛ آنها از لغت روزه برای توصیف حالت گرسنگی بهره می‌جویند. این کتب که احتمالاً از روی ناآگاهی به رشته‌ی تحریر درآمده‌اند، اطلاعاتی خلاف واقع به خوانندگان خود القاء می‌کنند آن هم به بهای محروم ساختن ایشان از فواید بی‌شمار آب‌روزه کامل. سرزنش‌آمیزتر این واقعیت است که هنوز برخی پزشکان میان روزه و گرسنگی فرقی قائل نیستند.

هرگاه درباره هراسهای بی‌اساس از آب‌روزه توضیح می‌دهم، با همان شبهات عامیانه روبرو می‌شوم: «اما آیا احساس گرسنگی نخواهم کرد و دچار درد معده نخواهم شد؟» «آیا غش نخواهم کرد، ضعیف و بستری نخواهم شد؟». عکس‌العمل من در برخورد با این نگرانیها مبتنی بر تجربه‌ای است که از سرپرستی دهها هزار آب‌روزه کسب نمودم.

شما احساس گرسنگی نخواهید کرد. آنچه از آن به درد و تیرکشیدن معده تعبیر می‌شود، اسپاسمها یا انقباضات خودبخودی معده است که کاملاً طبیعی می‌باشند. این اسپاسمها تنها نمایانگر حس گرسنگی هستند نه گرسنگی واقعی. بخش عمده‌ای از آنچه ما گرسنگی محسوب می‌کنیم، در واقع کششی به سوی ارضاء حسی، کسب لذت، گرمای عاطفی و رفع خستگی و ملال، نومیدی یا تنهایی است.

گرسنگی تا حد زیادی واکنشی است وضعی («حال که ظهر است حتماً باید گرسنه شده باشم، پس لازم است غذا بخورم.»)

اشتهای کاذب و سروصداهای معده فقط در چند روز ابتدایی روزه حادث می‌شود و پس از این مدت برطرف می‌گردد. راه سرکوب آنها نیز تنها نوشیدن یک لیوان آب است (در طول هر روز آب‌روزه، حداقل باید ۲ لیتر آب بنوشید). احساس ضعیف نخواهید کرد، غش هم نمی‌کنید بلکه منابع جدیدی از نیرو و حیات را در خود خواهید یافت.

فقط و فقط خوردن، می‌تواند به عادت‌های ملال‌آور مبدل گردد. قوت فراوان برای هضم به انرژی زیادی نیز محتاج است. هنگامی که بدن از این وظیفه پرمشقت رهایی می‌یابد، طبیعتاً احساس سبکی می‌کند و بسی پرطراوت و چالاک‌تری او افزوده می‌گردد. حتی به هنگام یک آب‌روزه طولانی مدت هم نباید در بستر بمانید. هرچه فعال‌تر باشید - البته فعالیت علتمند و بجا - بهتر است. ورزش با کاهش میزان ترشح انسولین باعث تنزل اشتها و نتیجتاً تسریع فرآیند روزه شده و آن را زودتر به نتیجه می‌رساند.

اکنون چند دهه است که مجله فیزیکی کالچر به خوانندگان خود خاطر نشان می‌کند: «آب‌روزه ابزاری بی‌مانند در پاکسازی خون است و جمیع افرادی که آب‌روزه می‌گیرند معمولاً در تصمیم‌گیری‌ها روشن‌تر و قاطع‌تر عمل می‌کنند و حواس پنجگانه اعم از بینایی، شنوایی، چشایی، بساوایی و بویایی در طول روزه‌داری دقت عمل بیشتری دارند.»

به عنوان یک روانپزشک، بخوبی از تأثیری که ذهنیت در شکل دادن به تار و پود هر تجربه دارد آگاهم. در واقع تجربه ما معمولاً همان چیزی است که انتظار آن را داریم. حال اگر با ترس بی‌اساس بسوی هدفی گام برداریم، ممکن است ضمیر ناخودآگاه ما آثاری کاملاً متناقض را سبب شود.

حقیقتاً دلیلی برای ترس از آب‌روزه وجود ندارد.

آب‌روزه طریقتی است زندگی‌بخش و سفری است پرماجرا؛ بر غنای جسم و روح می‌افزاید و به قول مجله تایمز: «کهن‌ترین، مطمئن‌ترین و سریع‌ترین شیوه برای حذف چربی‌های اضافی است.»

۲

آب‌روزه و تجدید حیات

مجله وُگ آب‌روزه را چنین توصیف می‌کند: «نوترین و کهن‌ترین ورزش، آیین مذهبی، شیوه‌ای تاریخی برای تطهیر، ناظم ذهن، ابزاری جهت ارتقاء خودآگاهی و اعلان‌گر اعتراضات و دادخواهی‌ها.»

آب‌روزه را می‌توان در دو کلمه تعریف کرد: نخوردن غذا.

جان کلام اینست: آب‌روزه پرهیز کامل از دریافت انرژیست و رژیم غذایی است که تنها در بردارنده آب است. تعریف این نظام که سابقه‌ای به درازای عمر بشر دارد در کاربرد معاصر دچار بدعت شده است. گاه می‌شنویم برخی افراد تصمیم می‌گیرند با آمیوه یا آب و نان روزه بگیرند و بعضی دیگر نیز معتقدند وقتی غذایی اندک میل می‌کنند، روزه دارند! از سویی گزارشهای پزشکی را مطالعه کرده‌ام که خبر از آب‌روزه‌های ۸۰ تا ۱۰۰ روزه یا حتی مدیدتر داده‌اند. اما چنین امری ناممکن است! ظرف چهارمین یا پنجمین روز آب‌روزه اشتها از بین می‌رود و در روزهای بیست و پنجم تا سی و دوم دوباره ظهور می‌کند. اگر فردی به هنگام بازگشت اشتها از خوردن امتناع ورزد، دیگر در حال روزه‌داری نیست بلکه گرسنگی می‌کشد!

آب‌روزه خالص (تنها با آب) بهره‌هایی مضاعف در پی دارد. به قول آنتیوس

پزشک یونانی قرن دوم میلادی: «آبروزه امراض را درمان می‌کند، اخلاط بدن را خشک می‌کند، کالبد را از بند اهریمنان رهایی می‌بخشد، افکار ناصواب را از ذهن می‌زداید، عقل را وضوح و دل را صفا می‌بخشد، جسم را تطهیر می‌کند و بشر را به عرش الهی می‌رساند.» یکی از همکاران مشاهدات خود را اینگونه تشریح می‌کند: «آبروزه به سرعت دریافت سموم مخرب را متوقف می‌کند و این فرصت را برای بدن ایجاد می‌کند تا به نحوی مؤثر فرآیندهای دفاعی خود را اعمال کند. به حذف سموم از بافتها کمک می‌کند و سبب می‌شود بدن چربیهای اضافی خود را مصرف کند.» یکی از جاذبه‌های قوی آبروزه کاهش وزنی است که به همراه دارد. آبروزه والاترین رژیم غذایی است زیرا به نسبت سایر شیوه‌های کاهش وزن، خیلی سریع‌تر و با سهولتی بیشتر وزن را تقلیل می‌دهد.

کسانی که مشکل اضافه‌وزن دارند در حقیقت در فرآیند خوردن دچار اشکال هستند. پرهیزهای غذایی که فرد را از خوردن برخی غذاها یا غذاهایی که مصرف آنها با سایر غذاها سنگین است منع می‌کنند، دائماً با شکست مواجه می‌شوند زیرا اشخاص رژیمی برای اصلاح گرایشات خود هیچ کوششی نمی‌کنند اما خود می‌تواند با قراردادن آبروزه به عنوان بخشی از مشی زندگی خود، دیدگاهی نو نسبت به غذا بیابد و رابطه تغذیه‌ای خود را تصحیح کند.

برای این منظور باید در فواصل معین، ترجیحاً یک روز در هفته یا سه روز پیاپی در هر ماه آبروزه بگیرد. هنگامی قوی‌ترین انگیزه در فرد برای روزه‌داری ایجاد می‌شود که تا حدودی سنگین‌تر از وزن مطلوب خود - و نه الزاماً فربه - باشد. او مایل است در بهترین وضعیت ظاهری و روحی خود بسر برد اما این اضافه‌وزن مایه دردسر و ناکامی اوست و عاقبت به آبروزه روی می‌آورد. چنین فردی الزاماً دچار پرخوریهای روانی ریشه‌دار نمی‌باشد. واضح است که این اشخاص به کمک‌های تخصصی نیازمند هستند و باید مورد آزمایشات بیوشیمیایی جامع قرار گیرند.

آبروزه وضعیت ظاهری را بهبود می‌بخشد. نتیجه اصلی کاهش وزن همانا تصحیح و جوان کردن ظاهر شخص است. پس از آبروزه پوست، رنگ و بافت مطلوب‌تری می‌یابد و دید شفاف‌تر می‌شود. آبروزه فرآیندی جوان‌کننده است و

زمان را بازپس می‌گرداند. کلریس لیچمن مجری برنامه تلویزیونی «فلیس»، سعی دارد به گوش جهانیان برساند که آبروزه راه حل تمام مشکلات جسمانی است. او اظهار می‌کند: «آبروزه حقیقتاً شگفت‌انگیز است. عملاً قادر به انجام هر کاری می‌باشد. درمانی معجزه‌آساست. آبروزه بیماری آسم مرا معالجه کرد.» دوشیزه لیچمن از آبی که در طول روزه‌داری می‌نوشد، به «چشمه جوانی» یاد می‌کند. نوشیدن روزانه حداقل ۲ لیتر آب سه فایده دارد:

(۱) از دهیدراتاسیون (از دست رفتن آب بدن) جلوگیری می‌کند؛ (۲) حس گرسنگی را فرومی‌نشاند؛ (۳) مواد معدنی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند. هر نوع آبی که فرمول شیمیایی آن H_2O باشد، مناسب است. این آب باید در درجه حرارت اتاق باشد. من توصیه می‌کنم به جای آب لوله‌کشی از آبهای بطری شده کارخانه‌ای استفاده کنید. بیشتر آبهای لوله‌کشی حاوی افزودنیهای غیرطبیعی همچون کلرین و فلوراید می‌باشند و هنگامی که سعی در پاکسازی بدن خود دارید نباید مواد شیمیایی بیشتری وارد آن کنید. برای بسیاری از روزه‌داران، مزه و بوی آب لوله‌کشی نامطبوع است.

گاه از من سؤال می‌شود که آیا نوشیدن آب باعث افزایش وزن می‌شود یا خیر؟ پاسخ منفی است. شما وقتی چیزی نخورید، آبی که می‌نوشید دفع خواهد شد. عمده‌ترین اندام دفع آب بدن نه کلیه‌ها، بلکه پوست می‌باشد که دارای منافذی فراوان است.

باید از مشروبات الکلی پرهیز نمود. الکل شدیداً انرژی‌زا است؛ همچنین در طول روزه‌داری می‌تواند باعث آسیب‌های جدی شود و فرد را از ادامه روزه باز دارد. این محرومیت اجباری برای اشخاصی که دچار زیاده‌روی در نوشیدن مشروبات الکلی هستند و برای اصلاح آن تصمیم قاطع گرفته‌اند، می‌تواند نقطه شروع مناسبی باشد. هرچه آبروزه طولانی‌تر باشد، بخت خاموش شدن میل و تمنای شرابخواری نیز بیشتر خواهد بود. ما دریافته‌ایم زمانی که بدن خود را تصفیه می‌کند و ذائقه اصلاح می‌شود، به طور غریزی ایده دریافت مواد مضر را مطرود می‌شود.

مشاهده بسیاری از این افراد که حتی با آبروزه‌های یک هفته‌ای در حل

مشکل خود پیشرفت شایانی داشته‌اند مایه خشنودی است. بیمارانی که من از آنها به مشروب‌خوران افراطی اما نه الکلی یاد می‌کنم، معمولاً از طریق آبروزه خود را اصلاح می‌کنند. یک روزنامه‌نگار برجسته به من توضیح داد که چگونه یک هفته آبروزه به او کمک کرد تعداد پیمان‌های خود را در روز از ۶ به ۲ یا حتی هیچ تقلیل دهد.

آبروزه همچنین می‌تواند فرد را در ترک عادت ویرانگر سیگارکشی یاری کند. تعدادی از بیماران من توانسته‌اند تنها با ۵ تا ۶ روز آبروزه سیگار را ترک کنند. هیچ یک از آثار ترک^(۱) یا کشش مجدد به سمت سیگار گزارش نشده است. آبروزه آنجا که تمام راه‌حلاها و کوشش‌های دنیای امروز برای مبارزه با سیگار با شکست مواجه شده‌اند، موفق عمل کرده است.

مدیره یک کمپ کنترل وزن واقع در شمال نیویورک، نمونه جالب توجه از کسانی است که با آبروزه موفق به ترک سیگار می‌شوند. او ۳۷ سال سیگار کشیده بود اما با آبروزه‌های دو تا چهار روزه با فواصل یک روز که در آن روز تنها غذاهای سبک مصرف می‌کرد، توانست این عادت ناپسند را کنار بگذارد و از آن زمان تاکنون حتی سیگاری را لمس نکرده است.

دکتر آگاتا تراش از انستیتو سلامت یوچی‌پاینز واقع در شهر سیل ایالت آلاباما نیز موفقیتی ویژه را در زمینه ترک سیگار تشریح می‌کند. او مدعیست ۳۰۰۰ نفر شرکت‌کننده در یک برنامه پرهیز غذایی، همگی بلااستثناء موفق به ترک سیگار شدند. این برنامه ابتدا با یک روز آبروزه کامل آغاز شد، سپس در روز دوم با آبروزه‌های تغییر یافته (با آمیوه و آب سبزیجات) دنبال شد. روز سوم به رژیم غذایی نان اضافه شد، در روز چهارم سبزیجات و در پنجمین روز آجیل. سرانجام در روز ششم رژیم غذایی عادی از سر گرفته شد. دکتر تراش معتقد است: «یک یا دو روز آبروزه - که به سرعت بدن را از نیکوتین و سایر سموم پاک می‌کند - برای اکثر مردم بیش از هر توصیه پزشکی و درمانی مفید به

۱- آثار ترک: آثاری همچون سردرد، درد لته‌ها، زبان و گلو، عصبانیت، حسگی، گرسنگی، بدخوابی و... که به دنبال ترک سیگار و پاک شدن بدن از مواد اعتیادآور همچون نیکوتین عارض می‌شوند که البته آثاری موقتی بوده و طی مدتی کوتاه از بین می‌روند.

فایده خواهد بود».

اما با این وجود همه افرادی که روزه‌داری می‌کنند، به چنین ترک آسان و کاملی نایل نیامده‌اند اما اکثراً اظهار می‌کنند که کمتر سیگار می‌کشند - و هم کمتر از سیگار کشیدن لذت می‌برند.

اکنون شواهدی در دست است که نشان می‌دهند، آبروزه می‌تواند به عنوان عاملی مؤثر در ترک اعتیاد دارویی مورد استفاده قرار گیرد. به نظر می‌رسد تسکینی که با آبروزه‌های طولانی‌تر حاصل می‌شود، نیاز به بازگشت به سوی مخدرها را برای فرار از مشکلات و ناراحتی‌ها مرتفع می‌سازد.

آبروزه همچنین برای افرادی که دچار بی‌خوابی هستند، می‌تواند مؤثر باشد. این اشخاص که در حالت معمول به علت تنش و اضطراب بی‌خوابند، به هنگام روزه‌داری سرانجام می‌توانند به خواب فرو روند. یکی از بیماران من اظهار می‌کند: «برای نخستین بار از دوران کودکیم تاکنون توانستم در طول دو هفته آبروزه هر شب تمام مدت بخوابم». از سوی دیگر روزه‌دارانی را می‌شناسم که آن قدر پراترژی می‌شوند که قادر به خوابیدن نیستند. من به تمام کسانی که در بخواب رفتن دچار مشکل هستند توصیه می‌کنم بیش از حد معمول ورزش نکنند؛ ورزش مسکنی طبیعی است. به هر حال آبروزه می‌بایست جایگزینی قابل بجای داروهای مسکن، ضدافسردگی، قرصهای نیروزا و خواب‌آور باشد.

امساک طولانی‌تر «شما را با نوای موزون خلقت همساز می‌کند، سیادت اخلاقی و روانی را شعله‌ور می‌سازد، شادی باورنکردنی پدید می‌آورد، مجالی برای سفری ژرف و روشن‌بین در عالم درون فراهم می‌کند و همچون تعطیلی یک‌ماهه در کوهستان یا ساحل دریاست».

آغاز آبروزه

حال تصمیم گرفته‌اید زندگی خود را با امساک‌ی یک روزه، دو روزه، یا طولانی‌تر بهبود بخشید، ذهن را از تصورات باطل عاری نموده‌اید و از پزشکتان اجازه گرفته‌اید. به فواید آبروزه آگاه گشته‌اید و می‌دانید که در همین لحظه میلیون‌ها نفر در حال امساک هستند.

اما هنوز مردّد هستید. همچنان روزها را بی‌هیچ اقدامی پشت سر می‌گذارید. با خود می‌اندیشید: «فردا شروع خواهم کرد، شاید هم هفته دیگر. چگونه باید این نیت پسندیده را به عمل درآورد؟ چگونه باید از مسامحه خلاص شد؟» برای اینکه خود را از لحاظ روانی آماده سازید، شیوه‌های متعددی وجود دارد.

اگر برای بار نخست آبروزه می‌گیرید، سعی کنید یکی دو وعده غذای روزانه را از قلم بیاندازید. از این طریق درمی‌یابید چقدر راحت می‌توانید با غذا نخوردن خود بگیرید.

من به تمام افرادی که تحت نظارت‌م آبروزه می‌گیرند، می‌گویم که ممکن است یکی دو روز اول به کمی سعی نیاز داشته باشد اما بزودی آسان خواهد شد. در مرحله اول باید هرآنچه منفی‌بافان می‌گویند، نادیده گرفت... کسانی که

پیشاپیش هر اقدامی را ناموفق یا زیان‌بار می‌خوانند. القائات بازدارنده همواره از سوی دوستانی که قصد ابراز حسن‌نیت و دلسوزی دارند یا اعضای خانواده صورت می‌گیرد. این ذهنیت را در خود ایجاد کنید که کاری که قصد انجام آن را دارید، کاملاً ایمن است - آنچه خود آن را برگزیده‌اید، آنچه برای شما نافع است، آنچه که هرگاه مایل باشید قادر به توقف آن هستید.

همکار من در مسکو، دکتر یوری نیکولایو، که دهها هزار آب‌روزه طولانی‌مدت را سرپرستی کرده است، اظهار می‌کند که لیست انتظار واحد آب‌روزه او، تا دو سال پر می‌باشد و این به دلیل رضایت و تمجید مشتاقانه بیماران سابق وی است.

آب‌روزه آیینی فراگیر است زیرا هم ساده و هم نتیجه‌بخش است.

توصیفی واضح از تجربه روزه‌داری امری ناممکن است کما اینکه هرکس احساس خود را به هنگام پرش با چتر نجات یا پرواز با گلايدر به گونه‌ای متفاوت توصیف می‌کند. کافکا در این خصوص اینگونه می‌گوید: «هرچه سعی کنید هنر روزه‌داری را برای فردی که هیچ احساس راجع به آن ندارد توضیح دهید، باز موفق به تفهیم وی نخواهید شد.» برآستی و اکنشها در میان طیف وسیع پاسخهای بشری متفاوت است. ممکن است احساس فرد از روزی به روز بعد دگرگون شود اما غالباً احساس سرخوشی می‌نماید. جوآن گاسو، رئیس برنامه تغذیه دانشکده تربیت معلم کلمبیا، اظهار می‌دارد: «حتی امساک‌ی‌ک‌روزه نیز قادر است بدن را از توان خود بر اجتناب از غذا جهت بهبود خود آگاه سازد، مردمان بسیار منعطف هستند».

صاحبان دو کلینیک درمان طبیعی، در انگلستان شیوه‌هایی جالب توجه و مؤثر برای ترغیب میهمانان به آب‌روزه ابداع کرده‌اند. در کلینیک سلامت شرابلند، به بیماران توصیه می‌شود به آب‌روزه به عنوان تجدیدقوا بنگرند نه یک محرومیت. خانم جولیا دوسومارز از شرابلند اظهار می‌کند: «تجدیدقوا باید در تمامی بخشهای بدن - ماهیچه‌ها، استخوانها و سراسر دستگاه هاضمه - صورت گیرد. هنگامی که بیمار درمی‌یابد آب‌روزه هیچ وجه اشتراکی با گرسنگی ندارد، نسبت به آن ذهنیت بسیار مثبت‌تری پیدا می‌کند و راحت‌تر آن را

پذیرا می‌شود».

کیکی آر. سیدوا که حدود ۵۰۰۰ آب‌روزه دو روزه تا دو ماهه را در مؤسسه خود سرپرستی کرده است، میهمانان خود را برمی‌انگیزد تا به مطالعه پیرامون روزه بپردازند. مطالعه موارد گوناگون آب‌روزه می‌تواند در برطرف کردن هراسها و گمانهای باطل و تفهیم آب‌روزه به عنوان یک لذت و نه یک تنبیه کمک شایانی باشد. کلینیکهای بوخینگر در آلمان و اسپانیا به میهمانان خود یادآور می‌شوند که آب‌روزه آسایشی جامع برای روح و جسم ایشان است. آنها به میهمانان می‌گویند به آب‌روزه بعنوان «سفری در خلصه» بیاورند و توصیه می‌کنند که حداقل دو هفته را بدون غذا سرکنند.

زمان می‌تواند عاملی مهم در آغاز آب‌روزه باشد.

یک دندانپزشک در کانتیکت که علاقمند است هفته‌ای دو بار آب‌روزه‌های ۲۴ تا ۳۶ ساعته بگیرد به من گفت از لحاظ روانی برای او مشکل بود پس از شام آب‌روزه را آغاز کند و تا صبح دو روز بعد دیگر چیزی نخورد. او رژیم سهل‌تری را برای آغاز آب‌روزه برگزید، بدین ترتیب که امساک خود را پس از صبحانه آغاز می‌کند و تا نهار روز بعد آن را ادامه می‌دهد. زمانی که روز دوم از خواب برمی‌خیزد، با خود می‌گوید تنها تا چند ساعت دیگر دوباره غذا می‌خورم و با انرژی سرکار خود می‌رود.

یکی از مکاتبان من که شهروندی علاقه‌مند است، بهترین راه سردماغ آمدن برای فرار از چنگ غذاها را در نظر آوردن حقایق ناراحت‌کننده‌ای می‌داند که بتی فرژیس - عضو سازمان حمایت از مصرف‌کنندگان - در برنامه تلویزیونی کانال NBC متذکر می‌شود. خانم فرنس اعلام می‌کند: «بیش از ۵۵۰۰ نوع ماده شیمیایی مستقیم یا غیرمستقیم توسط تولیدکنندگان مواد غذایی به غذاهای ما افزوده می‌گردد... کارخانجات خودکار، این آزمایشگاههای شیمیایی اکنون تقریباً تأمین‌کننده اصلی غذای ما می‌باشند... واقعیت این است که بهترین نخبگان علم امروز نیز نمی‌توانند به ما بگویند کدامیک از مواد شیمیایی موجود در غذاها برای ما مضر هستند، چه موقع بدن را مورد حمله قرار می‌دهند و چه تعداد از ما آسیب خواهیم دید... اکنون شواهد محکمی در دست داریم که ثابت می‌کنند برخی

از آسیبها تا سالها خود را نشان نمی‌دهند.»

تمام این موارد سرانجام موجب می‌شوند که خود را قانع نمایید آب‌روزه برای شما مفید است - که واقعاً هست! - و آن را آغاز کنید.

اکثر مردم آب‌روزه‌های کوتاه‌مدت را به تنهایی می‌گیرند. آب‌روزه‌ای که به سادگی یک یا دو یا سه روز به طول خواهد انجامید و ایشان حتی در مواقعی که اطرافیان به خوردن و نوشیدن ادامه می‌دهند، به راحتی از عهده آن برمی‌آیند.

اما برای برخی همراهی شخصی دیگر بخصوص در صورتیکه آب‌روزه طولانی‌مدت باشد، آن را سهل‌الوصول‌تر می‌سازد. شما مجبور نیستید برای یافتن موافق به کلینیکهای سلامتی بروید. عضوی از خانواده یا دوستی صمیمی یا همکاری را ترغیب کنید تا با شما آب‌روزه بگیرد. از این طریق می‌توانید پیشرفت‌هایتان را به اطلاع یکدیگر برسانید. حامی خواهید داشت که شما را دلگرم می‌سازد. می‌توانید وزن یکدیگر را با ترازو بسنجید یا جلوی یک آینه قدی بایستید و ببینید کدامیک بیشتر وزن کم کرده و کدامیک اندامی پیراسته‌تر یافته است. (شاید روزی قادر باشید تا از ترازوی الکترونیکی جدید M.I.T. که بسیار حساس است و کمترین تغییر وزن را ثبت می‌کند، استفاده کنید. شما می‌توانید روی این ترازو بایستید و ببینید چگونه دقیقه به دقیقه از وزنتان کاسته می‌شود.) هدفمندی می‌تواند مفید باشد. اگر تا فصل استخر و شنا تنها هفته‌ای فاصله دارید، تصور این مطلب که در لباس شنا ظاهری جدید و پیراسته داشته باشید، محرکی نیرومند است تا از سریع‌ترین راه یعنی آب‌روزه اقدام کنید. میهمانیهای مهم، مجالس عروسی، سفر و سایر موقعیتهای که مایلید از نظر ظاهر بهترین ممکنه باشید، می‌توانند انگیزه لازم برای آغاز آب‌روزه را فراهم کنند.

«این هم یکی دیگر از پیشنهادهایی که برای بیشتر بیماران من کارگر می‌افتد: «حساب کنید با غذا خوردن چقدر در وقت خود صرفه‌جویی می‌کنید.» همکاری من در نگارش این کتاب، آقای یوجن بو، مهیا شدن برای یک مسافرت شغلی را آنقدر وقت‌گیر می‌یابد که دو سه روز مانده به سفر، آب‌روزه را شروع می‌کند تا روزانه چهار ساعت در وقت خود صرفه‌جویی کند.

بیانیدیشید که علاوه بر وقت، با غذا خوردن چقدر از پول خود را پس‌انداز

می‌کنید.

برای صرف پول و وقتی که از این طریق ذخیره کرده‌اید، راههای جالبی وجود دارد.

چرا به خاطر اینکه فردی ممتاز بوده‌اید، به خود جایزه ندهید؟ یک راه مناسب این است که به ازاء هر پوند وزنی که کم می‌کنید، به خود مبلغی پاداش دهید. این پول را هم می‌توانید به راحتی از محل پس‌اندازی که روزانه با نخوردن غذا فراهم آمده، تأمین کنید. تنها با یک روز امساک در هفته، نزدیک به ۱۵ درصد پولی را که هفتگی صرف خرید غذا می‌کنید، پس‌انداز خواهید کرد.

بنظر می‌رسد محرک مالی همچنین در پروژه‌های تحقیقاتی نیز کارساز باشد. در بیمارستان بازنشستگان ارتش واقع در شهر سانت‌لیک، اعلام شد که برای انجام یک آب‌روزه آزمایشی به تعدادی شرکت‌کننده روزمزد نیاز است. نتیجه این بود که مردان با اشتیاق تمام برای شرکت در این پروژه هجوم آوردند. یکی از دوستان که بارها امساک کرده است، شیوه‌ای نوین برای آماده شدن جهت آغاز آب‌روزه ابداع کرده است. او پیشنهاد می‌کند که برنامه غذایی متعاقب آب‌روزه بطور معکوس مورد استفاده قرار گیرد. بدین ترتیب که اگر قرار است سه روز آب‌روزه بگیرد، قبلاً سه روز تمرین می‌کند یعنی با دستور غذایی سومین روز پس از آب‌روزه آغاز می‌کند و سپس روز به روز از جیره غذایی می‌کاهد (به صفحات ۳۴-۳۶ مراجعه کنید) تا روز چهارم که نخستین روزه امساک سه روز می‌باشد. آب‌روزه‌ای سه روزه که مقدمه آن چنین رژیم غذایی باشد، به کاهش وزنی قابل توجه و به علاوه هیكلی پیراسته‌تر منتهی می‌شود.

عموماً نخستین تجربه آب‌روزه این میل را در فرد می‌پروراند تا دوباره آن را آغاز کند و همین‌طور سه‌باره و چهارباره.... برنارد مک فادن، روزه‌داری خستگی‌ناپذیر، خاطر نشان می‌کند: «یک آب‌روزه هفتگی برای تضمین تداوم قوا و حفظ حیات که همگی طالب آن هستیم، ضروریست. برخورداری از سلامتی اذت‌بخش حقیقتاً بزرگترین گنج زندگی است و هر تلاشی که در راه حصول آن شود، بهره‌ای وافر خواهد داشت.» آقای مک فادن در سن ۸۳ سالگی هنوز با چتر نجات می‌پرید.

بهترین و ساده‌ترین تمهید برای آماده‌سازی روحی این است که به خود یادآور شوید: «آبروزه برای من مفید است». آبروزه با سرعت و کیفیتی نتیجه می‌دهد که حصول آن از طریق سایر رژیم‌های غذایی که هر از گاه به عرصه می‌آیند، به طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرند و اغلب هم به ناکامی می‌انجامند، قابل مقایسه نیست. در آخرین آمار ۲۷۹۶۰ شیوه متفاوت برای کاهش وزن در واشنگتن ثبت شده است. اکثر این روشها عمومیت کمی دارند و مطرود مانده‌اند و در این میان تنها آبروزه محبوبیت خود را حفظ کرده است.

۴

آبروزه و کار روزمره

برای من روز امساک همچون سایر روزهاست. طبق معمول برنامه پرمشغله روزانه‌ام را دنبال می‌کنم، بیماراتم را ویزیت می‌کنم و وظایفم را در بیمارستان انجام می‌دهم. تنها تفاوت این است که چیزی نمی‌خورم. بدین طریق وقت بیشتری برای مطالعه و نگارش در اختیار دارم و بر ذخیره انرژی نیز افزوده می‌گردد. (با این اوصاف برای من تعجب‌انگیز نبود که گروهی از مردان جوان در آزمایشی در دانشگاه مینسوتا موفق شده بودند با آبروزه‌های متناوب کارآیی خود را برای کار سخت بهبود بخشند).

هر فرد سالمی که برای یک یا دو یا روزهای متعدد آبروزه بگیرد می‌بایستی قادر باشد فعالیت‌های اجتماعی و روزمره خود را مطابق معمول پی‌گیرد.

هیچ مانع روانی یا فیزیولوژیک برای کاهش فعالیت در دوران روزه‌داری وجود ندارد. آبروزه‌های کوتاه‌مدت با بار کاری تمام و کمال و شرکت فعال در امور تفریحی - ورزشی کاملاً سازگار می‌باشند. در صورتیکه لازم باشد مقداری از حجم کاری خود بکاهید بطور غریزی متوجه آن خواهید شد.

پاسخ این سؤال را که «چگونه باید آبروزه گرفت؟» می‌توان با تعریف روزه پاسخ داد که هماناً «توقف خوردن» است.

همین، فقط چیزی نخورید. هیچ شیوه‌ای از این ساده‌تر نیست.

رژیم غذایی شما تنها شامل آب است و البته مقدار فراوانی از آن! حداقل دو لیتر در روز هشداری در رابطه با روزه‌داری در منزل: هیچگاه از روی بی‌میلی و غنای وجود خود را امتحان نکنید و تن به وسوسه ندهید.

فکر غذا را از مخیله خود بیرون کنید. صفحات مربوط به خوراکیها را در روزنامه‌ها و مجلات جابباندازید. کتابهای آشپزی و دستورات غذایی را مطالعه نکنید. از جلوی رستورانها به سرعت عبور کنید و برای خواندن لیست غذاهایی که به شیشه‌ها نصب شده درنگ نکنید. مسیر خود را طوری انتخاب کنید که از جلوی سوپرمارکت‌ها، نانوائی‌ها، اغذیه و بستنی‌فروشی‌ها عبور نکنید.

اگر خانه‌دار هستید، احتمالاً نخواهید توانست از غذاها دوری کنید و باید برای اهل منزل آشپزی کنید که البته مبارزه‌ای تحمیلی اما پیروزشدنی است. به عنوان نمونه کدبانویی را می‌شناسم که با وجود روزه‌داری، میهمانیهای شام بسیار دلپذیری برگزار می‌کند. در بسیاری از خانواده‌ها، زمانی که خانم روزه‌دار است عضو دیگر خانواده خرید و آشپزی را برعهده می‌گیرد.

لُرین اُر، مالک و گرداننده یک برنامه‌سندیکایی رادیو به نام «زندگی خوب» که از ۴۰۰ ایستگاه پخش می‌شود، به من می‌گوید وقتی آب‌روزه می‌گیرد، شوهرش کارهای آشپزی را عهده‌دار می‌شود و او می‌تواند ساعاتی بیش به کار در دفتر خود بپردازد. در طول روزه‌داری، خانم اُر از اینکه حتی پس از یک میهمانی طولانی شام هنوز انرژی فوق‌العاده‌ای دارد، شگفت‌زده و خشنود است.

دنیس وان لیر ۲۹ ساله، نویسنده آزاد و سردبیر مجله کودکان، در طول یک پروژه سنگین نگارش به دفعات آب‌روزه گرفت. دوست مبتکر او نیز در خلال این پروژه با حرکتی مبتکرانه او را بیش از پیش ترغیب کرد. او طبق معمول کاردها و چنگال و دستمال‌های سفره را روی میز نهارخوری چید، همینطور پارچه‌ها، جامهای کریستال، لیوان‌ها و پیاله‌های سوپ‌خوری را درحالیکه همگی لبالب آب بودند و میز را با نور شمعهای معطر مزین کرده بود. خانم وان لیر اظهار کرد: «در آن لحظه بیش از همیشه او را دوست داشتم.» قوای او آنچنان تجدید شده بود که شروع به یک خانه‌تکانی تمام و کمال کرد. او حس می‌کرد همانطور که

آبروزه بدن او را تطهیر می‌کند، او نیز باید خانه را پاک سازد. او ساعت شش صبح از تختخواب خود می‌جهد و آماده است تا با هر مسأله‌ای دست و پنجه نرم کند.

کارگردان بخش تلویزیونی یک آژانس پرمشغله کشف استعدادها می‌گوید از زمانیکه بطور منظم آب‌روزه می‌گیرد هیچگاه چنین کارآیی در شغل خود نداشته است. او به من اظهار کرد: «تا به حال این قدر پرانرژی و سردماغ نبوده‌ام. اکنون بیش از هر وقت دیگر احساس خوشبختی می‌کنم و در حال حاضر اینجا همه را به روزه‌داری تحریک کرده‌ام.»

هنگام سفر به ساحل غربی در مجله لوس‌آنجلس تایمز مطلبی را با این مضمون خواندم که یک مهندس ساختمان درحالیکه اعضای خانواده و کارگزارانش چون همیشه با ولع به خوردن ادامه می‌دادند، از امساک ده‌روزه لذت وافر برد. او سر کار تنها با نوشیدن لیوانی آب در نهار شرکت می‌کرد. سر میز شام نیز آب غذای او بود درحالیکه سایر اعضای خانواده خوراها غذا را در معده‌های خود می‌چپاندند. پس از شام مطابق معمول دو مایل می‌دوید. تایمز نوشت که او وزن دلخواه را بی هیچ مشقتی کم کرد.

خانم باربارا پاینساف، مالک یک شرکت طراحی داخلی در گِلیکو ایلینویز که خود آن را اداره می‌کند، در طول یک امساک پنج‌روزه، هر روز با نیرویی فوق‌العاده از خواب برمی‌خیزد. او مبهوت آسایشی است که در طول آب‌روزه بر وی حاکم است. می‌گوید: «من بالکل گرسنگی رادر خود خاموش کرده‌ام و حالم هم بسیار خوب است. هیچگاه گرسنه نیستم، در مدت یک هفته روزه‌داری حجم عظیمی از کارهایم را انجام دادم و در این اثنی ۱۲ پوند نیز وزن کم کردم.»

خانمی که با هفته‌نامه فرچایلد مصاحبه کرده بود، چنین اظهار می‌کند: «زمانیکه که در حال آب‌روزه هستم به هیچ وجه زندگی آرام و غیرفعالی را پیشه نمی‌کنم بلکه چون همیشه در برنامه پرکار روزانه‌ام مشغول هستم. حتی هنگامی که کار مهمی پیش روست یا زندگی برایم ملال آور می‌شود یا می‌خواهم درون بدن را پاکسازی کنم، آب‌روزه می‌گیرم. روزه مرا به هیجان می‌آورد که احتمالاً به علت تقویت اعصاب است.»

یک خانم روزنامه‌نگار در جنوب طی روزه‌داری انبوهی از کارهای خود را انجام می‌دهد. در ساعت نهار او اموری را که هفته‌ها روی میز انباشته شده بود، رتق و فتق می‌دهد (اکنون چشمان او پر کثرت گروهی که همواره در کوچه و خیابان مشغول تپاندن نوشابه‌های سرد، چیپس‌های سیب‌زمینی، شکلات‌ها و آبنبات‌ها و آجیل در معده‌های خود هستند، بینا شده است). در سان‌فرانسیسکو، سبب‌استین استون که تحلیل‌گر واکنش‌های عمومی نسبت به برنامه‌های سرگرم‌کننده است، ساعات فراغتی را که با آبروزه بدست می‌آورد صرف مدیتیشن می‌کند تا با درون خود ارتباط برقرار کند و بر اعصاب و تنش‌های خود تسلط یابد.

خلصه و سبک‌بالی حین آبروزه می‌تواند باعث دگرگونی حواس شود. به همین جهت این سؤال مهم مطرح می‌شود که آیا می‌توان در مدت روزه‌داری رانندگی کرد؟ در این مورد نظرات گوناگونی وجود دارد. من مردی را در دنور می‌شناسم که طی رانندگی‌های سه‌چهار روزه، امساک می‌کند تا مجبور نباشد دائماً برای خوردن غذاهای چرب و کسالت‌آور در مسیر توقف کند. حتی کلینیک سلامتی را سراغ دارم که در آنجا به میهمانان روزه‌دار اجازه داده می‌شود تا تمام روز به رانندگی در بیلاقات تاریخی اطراف بپردازند.

من در رانندگی افرادی که آبروزه‌های کوتاه‌مدت دارند و از سلامت قابل قبولی برخوردار هستند، اشکالی نمی‌بینم مگر اینکه شخص برای سبک‌کردن بیماری خود در حال امساک باشد. بهر حال رانندگی باید با تمرکز و آماده‌باش افزون صورت گیرد.

معمولاً بدن براحتی خود را با شرایط روزه‌داری تطبیق می‌دهد. اکثر مردم حتی آبروزه‌های بلندمدت را بدون هیچ ناراحتی پشت سر می‌گذارند، زیرا فرآیند تغذیه همانند وقتی که فرد غذا می‌خورد، ادامه می‌یابد. گاه برخی روزه‌داران به هنگامی که بدن ایشان مشغول پاکسازی خود از مواد زاید است، اظهار می‌دارند دچار سردرد، تهوع، ضعف، سرگیجه یا افزایش ضربان قلب هستند.

بسیاری از افراد شاغلی که من می‌شناسم، آبروزه را به عنوان وسیله‌ای در

بهبودی فردی دنبال می‌کنند. آنان پول و ساعات فراغتی را که با روزه‌داری نصیبشان می‌شود، صرف شرکت در کلاسهای آموزشی می‌کنند، منزل را نوسازی می‌کنند یا به فراگرفتن تنیس، زبانهای خارجی یا موسیقی و... می‌پردازند. بعضی نیز وقت نهار که سینما خلوت است، به دیدن فیلمهای محبوب می‌روند. مجردین که معمولاً خود آشپزی می‌کنند، آبروزه را به عنوان گریزی از ملال و گرفتاری خرید و آشپزی و شست‌وشو، آن هم تنها برای یک نفر، قدر دانند.

چگونگی کاهش وزن و حفظ آن در حد مطلوب

ما سالانه بیلینها دلار صرف کاهش وزن می‌کنیم. با وجود تأکید اطرافیان و نیز اهمیت حذف اضافه‌وزن از نظر پزشکی، میانگین وزن ما نسبت به ۱۵ سال گذشته افزایش یافته است.

طبق گزارش انستیتو تغذیه دانشگاه کلمبیا، میزان بروز فربهی هنوز سیر صعودی دارد. زنان خصوصاً در سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی با سرعتی بیش از مردان وزن اضافه می‌کنند. ۴۰ درصد زنان این گروه سنی اکنون در جرگه افراد فربه قرار می‌گیرند. ۳۵ درصد آمریکاییان (از جمله کودکان) از وزن مطلوب سنگین‌تر هستند و ۲۰ درصد نیز فربه محسوب می‌شوند (چاقی مرضی یا فربهی به حالتی اطلاق می‌شود که وزن فرد از وزن مطلوب ۲۰ درصد بیشتر باشد). امکان مرگ یک شخص فربه نسبت به فردی که وزن او در حد مجاز است، ۴۰ درصد بیشتر است. فردی که ۲۵ پوند اضافه‌وزن دارد در حقیقت یک کیسه ۲۵ پوندی را به بهبودگی با خود این سو و آن سو حمل می‌کند.

اکنون آمریکا در تونلی از چربی گرفتار آمده است. آغاز این معضل مقارن

برقراری جمهوری در آمریکا می‌باشد. بنجامین فرانکلین، کسی که به حق می‌دانست چه می‌گوید، چنین اظهار می‌کند: «من افراد معدودی را دیده‌ام که از گرسنگی مرده باشند اما فکر می‌کنید از خوردن چند نفر؟ ۱۰۰۰۰۰!» همچنان بسیاری از دهان‌ها نقش سطله‌های آشغال و زیاده‌دانها را بازی می‌کنند.

تغییراتی که در رژیم غذایی ما طی سالهای اخیر بوجود آمده است، در این آمار شوم منعکس می‌باشد: بین سالهای ۱۹۲۹ تا ۱۹۵۸ سرانه مصرف میوه و سبزی تازه ۳۰ درصد تنزل یافت درحالیکه مصرف غذاهای فرآیند شده افزایشی ۱۵۲ درصدی داشت.

ملت ما شدیداً به یک پرهیز غذایی نیازمندند. این رژیم باید به گونه‌ای مؤثر چربی اضافه، دافع و از همه مهمتر تهدیدکننده سلامت را از میان بردارد. باید از سریع‌ترین راه این چربی نامطلوب را حذف کرد که همانا تنها آب‌روژه برآورنده این حاجت است.

با آب‌روژه چقدر از وزن خود خواهید کاست؟

خیلی زیاد. بیش از مقداری که از طریق سایر رژیمها کم می‌کنید.

سرعت کاهش وزن معمولاً با میزان اضافه‌وزن متناسب است. می‌توان با یک آب‌روژه یک روزه تا ۵ پوند (حدوداً ۲/۵ کیلوگرم)، با یک آب‌روژه در تعطیلات آخر هفته (دو روز) تا ۱۰ پوند (حدود ۵ کیلوگرم) و با یک آب‌روژه یک هفته‌ای ۱۲ تا ۲۰ پوند (حدود ۶ الی ۱۰ کیلوگرم) وزن کم کرد. چون مردان عموماً جثه‌ای بزرگتر و سنگین‌تر دارند، نسبت به زنان با سرعت بیشتری وزن کم می‌کنند.

با مشاهده تناسب کاهش وزن برای کاهش یک پوند (۴۵۳ گرم) وزن باید ۲۵۰۰ کالری بیش از مقدار عادی انرژی سوزاند. ممکن است این سؤال برای شما پیش آید که چگونه می‌توان این همه وزن را با چنین سرعتی ازدست داد. پاسخ ساده است. ۷۰ درصد بدن ما را آب تشکیل می‌دهد. خوردن غذا مایعات را در بدن نگاه می‌دارد. وقتی از خوردن پرهیز کنیم مقدار بسیار زیادی آب از بدن دفع می‌گردد. ترازوی سنجش نمی‌تواند نوع وزن را تشخیص دهد یعنی یک پوند آب را هم مانند یک پوند چربی، همان یک پوند نشان می‌دهد و آن را با جنس ماده کاری نیست.

در خلال چند روز ابتدای آب‌روژه، وزن به سرعت کاهش می‌یابد اما از آن پس پیشرفت به اندازه مرحله نخست چشمگیر نیست.

در ابتدای آب‌روژه، بدن آب تجمع یافته را از دست می‌دهد و وزن به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. سپس شروع به سوزاندن چربیهای اضافه خود می‌کند که فرآیندی بسیار کندتر است. پس از یک هفته یا بیشتر، میزان کاهش وزن به روزانه حدود یک پوند تنزیل می‌یابد. در این حال بدن مواد مغذی مورد نیاز را از ذخایر غنی خود تأمین می‌کند. این ذخیره تمام احتیاجات تغذیه‌ای را برای چندین هفته و گاه در مورد افراد فربه برای مدتی طولانی‌تر - کفایت می‌کند بی‌آنکه هیچ یک از ذخایر حیاتی خود را به مصرف برساند.

بسیاری اشخاص در کمال نومی‌دی برای اینکه به سرعت از شر وزن اضافه خلاص شوند، شیوه‌هایی را برمی‌گزینند که به همان میزان اضافه‌وزن خطر آفرین هستند. استفاده از قرصهای ضدآشته‌ها که بی‌هیچ ملاحظه‌ای بلعیده می‌شوند و رژیمهای محدودکننده‌ای که تنها مصرف یک نوع غذا را مجاز می‌دانند، در صدر این روشها قرار دارند. چقدر بهتر و چقدر مؤثرتر است اگر همان آیین رافع سلامت یعنی آب‌روژه را پیشه کنیم.

رئیس اسبق سازمان امنیت آمریکا (F.B.I)، جی، ادگار هوور از چاقی مأموران خود متنفر بود. در یک رمان قریب به واقعیت درباره F.B.I با عنوان «سازمان را خجل نسازید»، قرار می‌شود هوور از سازمان بازدید کند و از این رو به مأموران دستور داده می‌شود آب‌روژه بگیرند تا به هنگام بازدید رئیس ظاهری پیراسته داشته باشند. یکی از افسران به زیردستان خود اظهار می‌کنند: «من انتظار دارم تنها تا چند هفته دیگر در اینجا همه بدنهایی لاغر داشته باشند. هیچ دلیلی وجود ندارد که ما این اضافه‌وزن را تحمل کنیم و به خاطر آن نکوهش شویم. من شنیده‌ام که اگر لازم باشد، یک فرد می‌تواند تنها طی یک هفته ۲۰ پوند وزن کم کند.»

اندرو آنگو در «Moneysworth» می‌نویسد: «در مقایسه با برنامه‌های استاندارد که «وزن بانان» یا دکتر اتکینز از آنها استفاده می‌کنند، آب‌روژه ممتازتر است. یک آب‌روژه شاخص آن است که هدفش کاهش وزنی حدود ۱۲

در سالگرد اخیر تولدم که مقارن با روز امساک اُکسفام^(۱) بود، بر این شدم تا لجام نفس در دست گیرم و با آبروزه درصدد حذف اضافه وزن برآمدم و از این طریق بیش از ۲۰ پوند وزن کم کردم. همزمان ورزش یوگا هم انجام می‌دادم - عمدتاً انواع وارونه آن را که برای گردش خون مفید هستند: ایستادن روی سر، ایستادن روی شانه‌ها و حالت «PloW» - دوشیزه اس. آر. سی، آیواسیتی، آیوا.

با اینکه پرستار بودم، غفلت کردم و وزنم به ۲۴۵ پوند رسید. یک آبروزه چهار روزه باعث شد ۱۵ پوند از وزنم کاسته شود... - دوشیزه بی. ای، ترینتون، نیوجرسی.

یکی از رضایتبخش‌ترین پاداشهای اینجانب به عنوان نویسنده کتاب «آبروزه: والاترین رژیم» این بود که این کتاب الهام‌بخش اجرای برنامه‌های کاهش وزن در پهنه کارخانجات بود. در شرکت سهامی اینترماتیک که تولیدکننده لوازم برقی است و در اسپرینگ گراو ایلینوی واقع شده است یک مسابقه رژیم غذایی ترتیب داده شده بود. هر داوطلب بابت کم کردن یک پوند وزن خود ۳ دلار دریافت می‌کرد، به این شرط که سالانه ۱۵ پوند وزن کم کرده باشد. شرکت هیچگونه پیشنهادی مبنی بر اینکه کاهش وزن از چه راهی صورت گیرد، ارائه نداد. هر کارمند مختار بود روش دلخواه خود را دنبال کند؛ به نظر می‌رسد شیوه‌ها به همان شمار شرکت‌کنندگان متعدد باشد. برخی تنها شکلات می‌خوردند. بعضی فقط سس سالاد مصرف می‌کردند. معدودی از یوگا استفاده می‌کردند. و کسانی هم بودند که اعتقاد داشتند دعا بیش از آنکه بتوان تصور کرد، گره‌گشا است. در اواسط برنامه، جیم میلر رئیس اینترماتیک، ملاحظه کرد که پیشرفت ناچیز شرکت‌کنندگان باعث یأس آنها شده است. وزن زیادی کم نشده بود یا در حد مطلوب نمانده بود. در این هنگام او کتاب آبروزه را در میان هریک از افرادی که هنوز در برنامه باقی مانده بودند، توزیع کرد. حال نتیجه را آنچنان که خود او برای من شرح داد، در ذیل ذکر می‌کنم:

واکنش شرکت‌کنندگان در مقابل کتاب شما بسیار مساعد بود. ابتدا یکی از افراد و سپس دیگری آبروزه را امتحان کردند و گزارش دادند که تمایل آنها به غذا پس از روز نخست بطور

تا ۱۵ پوند (۶ تا ۷/۵ کیلوگرم) باشد. کم کردن این مقدار وزن به منزله بازکردن توپ بولینگ است که به پیکره انسان بسته شده باشد. شرکت‌های بیمه همواره به مردم اعلام می‌کنند که حتی اگر وزنشان کمتر از مقادیر توصیه شده در اکثر جداول باشد، مدت طولانی‌تری عمر خواهد کرد. همانطور که همه می‌دانیم، تمامی شرکت‌های بیمه با نیت کسب سود برپا شده‌اند و من معتقدم اگر شرکت‌های بیمه بجای پرداختن مبالغ سرسام‌آور بابت مرگ‌های نابهنگام افراد فربه بعلت اختلالات نشأت گرفته از چاقی منجمله فشارخون بالا، دیابت یا کلسترول بالا بر درمان این افراد با آبروزه صحه گذارند، بهتر به هدف خود نایل خواهند آمد. هر روز پست نامه‌هایی دلگرم‌کننده از سوی کسانی که توانسته‌اند با آبروزه بر مشکل اضافه وزن خود فائق آیند، به دستم می‌رسند. برای نمونه تعدادی از این موارد را ذکر می‌کنم:

من توانستم در هشت روز ۲۲ پوند از وزنم بکاهم. یادو آبروزه متعاقب، ۲۵ پوند دیگر نیز کم کردم. همسرم هم توانست با آبروزه نسبت به سایر شیوه‌ها سریعتر وزن کم کند. آبروزه‌های کوتاه مدت مطمئناً سریعترین و نتیجه‌بخش‌ترین روشی است که من می‌شناسم... - دکتر ام. ان. ان، پرث آمبوی، نیوجرسی.

من خیلی سنگین‌تر از وزن مطلوب بودم، ۱۰۰ پوند یا در همین حدود. با این حال توانستم هر ۱۰۰ پوند را کم کنم... (نمی‌دانم چرا ما این قدر برای تعمیر و نگهداری اتومبیل‌هایمان ولخرجی می‌کنیم اما نوجه چندانی به بدن خود نداریم و نمی‌پنداریم که ممکن است این ماشین نیز زمانی از کار باز ایستند). - ای. جی. جی، منهن، کانزاس.

طی دو هفته ۲۷ پوند وزن کم کردم و تمام دردها و ناراحتی‌هایم نیز ناپدید شد. - جی. ایف. تاونتون، ماساچوست.

قبل از شروع اولین آبروزه‌ام، احساس تنبلی و خواب‌آلودگی می‌کردم، اضافه وزن داشتم و آماده بودم خود را از شغل بیمه بازنشست کنم ولی با ۷ روز آبروزه ۲۲ پوند از وزنم کاسته شد و توانستم دوباره سرکار برگردم و پس از دیرزمانی روزانه ۱۴ ساعت تمام کار می‌کردم. من اکنون حداقل یک روز در هفته آبروزه می‌گیرم... - اس. جی. آر، اکسفام، کالیفرنیا.

۱ - Oxfam Charity: یک مؤسسه خیریه بین‌المللی که کمک‌های انسان‌دوستانه را جمع‌آوری می‌کند.

چشمگیری کاهش یافته است و سایرین هم متعاقباً به روزه‌داری تشویق شدند. وقتی در پایان برنامه جوایز را اعطا می‌کردم، اکثر خانمها و آقایانی که با آنها صحبت می‌کردم، موفقیت خود را به آبروزه نسبت می‌دادند و همگی توافق داشتند که آبروزه از رژیم گرفتن بسیار آسان‌تر است و تأثیر آن نیز فوری است.

از مشاهداتم این طور برمی‌آمد که بی‌شک کسانی که در آبروزه موفق شده بودند احساس کمال می‌کردند و نیز ظاهری پیراسته‌تر یافته بودند. آنها اظهار می‌کردند حس می‌کنیم دوباره نو شده‌ایم. من معتقدم که آبروزه وراء تأثیر جسمی صرف، تأثیری روانی نیز دربر دارد.

۱۳۷ کارمند در مسابقه رژیم جمعاً نزدیک به نیم تن وزن کم کردند. فایده دیگری که از آبروزه نصیب فرد می‌شود، کاهش محسوس فشار خون است.

آقای میلر با مشاهده مسابقه رژیم و توجه ملی به آن، متقاعد شده بود که بخش عمده‌ای از جامعه ما تمایل زیادی به لاغری دارند. به نظر می‌رسد خصوصاً تعداد قابل ملاحظه‌ای از جوانان اضافه‌وزن دارند و این مایه در دسر و نارضایتی ایشان است. ما در جامعه‌ای بی‌قید زندگی می‌کنیم که یک کودک مجاز است از والدینش، از معلمانش و حتی از کلیسایش نیز بگریزد و به نظر می‌رسد تنها نظام هستی است که ایشان را به زانو درمی‌آورد و به پیروی وا می‌دارد.

رئیس اینترماتیک اظهار می‌کند: «فراتر از ارزش پولی که نصیب شرکت‌کنندگان شده است، سالهای زندگانی است که به غنیمت برده‌اند؛ سالهایی که با آبروزه بر عمر آنان افزوده شده است.» من نیز کاملاً با او موافقم. اضافه‌وزن می‌تواند خیلی خطرناک باشد. هرکس خود را از اضافه‌وزن خلاص کند، بسیار سالم‌تر و هم شخصی کارآتر خواهد بود.

زمانیکه خوردن را از سر می‌گیرید، طبیعتاً وزن شما دوباره افزایش خواهد یافت. بدن به خاطر سدیم موجود در غذاها مایعات را در خود نگاه می‌دارد که باعث افزایش وزن می‌شود. به همین دلیل برای مدتی پس از هر روزه‌ای، افزایش وزنی غیرمتعارف و فراتراز میزان کالری دریافتی حقیقی عارض می‌شود. بهترین راه حفظ وزن در همان حد کاهش یافته پس از اولین آبروزه و دست یافتن به اوزان باز هم پایین‌تر، اینست که روزه را آیینی پایدار در زندگی خود

قرار دهیم. اگر صرفاً برای کم کردن وزن آبروزه می‌گیرید، هدف غایی باید پایین نگاه‌داشتن وزن و جلوگیری از بازگشت وزن کاسته شده باشد. در صورتیکه تمایل دارید بطور منظم آبروزه بگیرید، این اوقات مناسبند: یک روز در هر هفته، یا دو روز آخر هفته، یا سه روز در هر ماه، یا دو دوره یک هفته‌ای تا ده روزه در هر سال.

بین دفعات آبروزه، سعی کنید مصرف انرژی را با نیازهای انرژی خود هماهنگ سازید. چنین برنامه‌ای باعث خواهد شد هنگامی که روی ترازو می‌ایستید، ارقامی پایین‌تر مشاهده کنید. از سرگرفتن سنتهای ناسالم سابق می‌تواند برکاتی را که آبروزه نصیب شما کرده است، از بین ببرد. این حقیقتی است که نمی‌توانم از تأکید بر آن چشم پوشم.

اولین مرحله رژیم غذایی متعاقب آب‌روزه

وقتی دوباره شروع به خوردن می‌کنید، نباید دستگاه گوارش خود را - که اکنون تطهیر شده و استراحتی کامل کرده است - با غذای زیاد یا احتمالاً خوراک نامناسب سنگین بار کنید.

حتی اگر روزهای معدودی امساک کرده باشید، بدن شما نسبت به مقداری که در گذشته با آن خو گرفته بود، خوراک کمتری نیاز دارد (متعاقب اتمام آب‌روزه هیچگونه ولعی برای خوردن یا افزایش اشتها بروز نخواهد کرد).

پس از آب‌روزه‌های طولانی‌تر - یک هفته یا بیشتر - بدن می‌آموزد تا اشتها را با نیازهای حقیقی انرژی هماهنگ نماید. اکنون آنچه انتظار می‌رود این است که تنها مقداری به غذا خوردن تمایل داشته باشید که بدن شما برای سوخت به آن نیاز دارد.

به قول یک روزه‌گیر باتجربه: «آب‌روزه فرد را نسبت به رابطه لاینفک خود با فرآیندی که بدن را تغذیه می‌کند، آگاه‌تر می‌سازد.»

پرخوری یا سعی در جبران وعده‌های غذایی که فرد طی آب‌روزه از آنها

محروم مانده است، می‌تواند نتایج اسف‌باری به دنبال داشته باشد. حداقل این است که وزن کاسته شده، دوباره بازخواهدگشت. بعلاوه ممکن است بیمار شوید.

یک شخص خردمند، پس از آب‌روزه تغذیه را با برنامه‌ای معقول و حساب شده از سر می‌گیرد (که از این پس آنرا «برنامه تغذیه نو» می‌نامیم - مترجم). اگر می‌خواهید پس از آب‌روزه همچنان شادابی و سلامتتان حفظ شود و وزنتان نیز نزدیک به همان وزن متعاقب آب‌روزه باقی بماند، می‌باید چنین شیوه‌ای را پیش بگیرید.

بدن در نتیجه روزه‌داری تربیتی نو می‌یابد. عادات پرخوری و آلودن خویش را از یاد می‌برد. دوباره متولد می‌شود. بسوی وضعیت طبیعی خود متمایل می‌شود و غذا را تنها به قدر لازم برای حفظ خود طالب است، آن هم غذاهایی که در ذائقه طبیعی و با دستگاه گوارش همساز باشد.

برنامه‌ای که من برای تغذیه پس از آب‌روزه پیشنهاد می‌کنم، انتخابی مطبوع و باب ذائقه جهت اجرای برنامه نو تغذیه‌ای است که قبلاً بدان اشاره شد. این دستورات غذایی بگونه‌ای تنظیم شده‌اند که وزن شما را در همان حد پس از روزه - یا پایین‌تر از آن - حفظ کنند و به علاوه در فاصله اتمام آب‌روزه و از سرگرفتن غذاهای عادی قوتی سالم، مغذی و پرانرژی را برای شما فراهم آورد. این غذاها از لحاظ تمام مواد مغذی ضروری متعادل و تکمیل می‌باشند.

طی رژیم غذایی پس از آب‌روزه شما می‌توانید هر مقدار آب که مایل باشید، بنوشید که حداقل آن باید روزانه یک لیتر باشد. مقتضی است که آهسته غذا بخورید و خوب بجوید (که البته توصیه‌ای مفید در تمام اوقات است). نباید به غذای خود نمک اضافه کنید.

برنامه تغذیه نو باید به تعداد روزهای امساک دنبال شود. به عنوان نمونه اگر پنج روز آب‌روزه گرفته‌اید، باید تا پایان روز پنجم این برنامه را دنبال کنید.

البته اکثر افرادی که آب‌روزه می‌گیرند همچنان به کارهای روزمره خود ادامه می‌دهند، پیشنهاد می‌شود که این گروه هر روز اول صبح غذاهای ویژه خود را آماده نمایند. می‌توان غذاهایی را که قرار است در طول روز مصرف شوند در

ظروفی قرار داد که عایق حرارت هستند و آن‌ها را سر کار برد. زمانی که به الگوی تغذیه‌ای جاری باز می‌گردید، احتمالاً خواهید توانست دو اصل انتخاب و سادگی را در تغذیه خود اعمال کنید که هر دو برای شما نافع‌اند.

دستور غذایی روز اول

شامل مخلوط نیم لیتر آب جوشیده با نیم لیتر آب انگور یا آب پرتقال یا آب زردآلو می باشد.
در طول روز هر ده تا پانزده دقیقه، ۳ قاشق چایخوری از مخلوط را خرد خرد بیاشامید طوری که یک لیتر مخلوط تا شب هنگام موقع خواب به پایان برسد.

دستور غذایی روز دوم

شامل آب انگور یا آب پرتقال یا آب زردآلوی رقیق نشده است.
نیمی از فنجان (چهار اونس - معادل ۱۲۵ گرم) را هنگام برخاستن از خواب بنوشید و هر دو ساعت نصف فنجان تا هنگام خواب. اگر روزانه ۱۴ ساعت بیدار باشید، یک لیتر آب میوه خواهید نوشید.

دستور غذایی روز سوم

شامل یک لیتر ماست و ۴۵۰ گرم سیب می‌باشد.
سیب‌ها را بشویید، رنده کنید و با ماست مخلوط نمایید. مخلوط را به پنج وعده مساوی تقسیم کنید. هر سه ساعت یک وعده را تناول کنید. ترجیحاً ساعت ۹ صبح، ظهر، ۲ بعدازظهر، ۶ بعدازظهر و ۹ شب.

دستور غذایی روز چهارم

شامل یک لیتر ماست، ۴۵۰ گرم سیب و ۲۲۵ گرم هویج می‌باشد.
سیب‌ها و هویج‌ها را بشویید، رنده کنید و با ماست مخلوط کنید. مخلوط را به پنج وعده مساوی تقسیم کنید. هر سه ساعت یک وعده را تناول کنید. ترجیحاً ساعت ۹ صبح، ظهر، ۳ بعدازظهر، ۶ بعدازظهر و ۹ شب.

دستور غذایی روز پنجم

از پنج وعده تشکیل شده است و مواد آن شامل ۱ فنجان ماست، ۱۲۰ گرم سیب، ۱۲۰ گرم هویج، یک قاشق چایخوری عسل، سالاد سبزی (که توضیح آن در ذیل آمده است) و دو عدد گردو می‌باشد.

سیب‌ها و هویج‌ها را شسته و رنده کنید، با ماست مخلوط نمایید و عسل و گردوها را به آن بیافزایید. مخلوط را به پنج قسمت برابر تقسیم کنید و هریک را در همان ساعات روزهای سوم و چهارم میل کنید: ۹ صبح، ظهر، ۳ بعدازظهر، ۶ بعدازظهر و ۹ شب.

همراه وعده ظهر سالاد سبزی که شامل سیب‌زمینی جوشیده، یک فنجان کاهوی تازه خرد شده، یک پیاز خرد شده با یک قاشق غذاخوری روغن نباتی مایع می‌باشد، تناول نمایید.

دستور غذایی روز ششم

از چهار وعده تشکیل شده است، شامل ۱ فنجان ماست، ۱۲۰ گرم سیب، ۱۵۰ گرم هویج، دو قاشق چایخوری عسل، دو عدد گردو، ۱۵۰ گرم پنیر محلی^(۱) و یک سالاد سبزی (که توضیح آن در ذیل آمده است).

سیب‌ها و هویج‌ها را بشویید و رنده کنید، با ماست مخلوط نمایید سپس عسل و گردوها را به آن بیافزایید. مخلوط را به چهار وعده مساوی تقسیم کنید. هر چهار ساعت یک وعده را تناول نمایید، ترجیحاً ساعت ۹ صبح، ۱ بعدازظهر، ۵ بعدازظهر و ۹ شب.

پنیر محلی را به وعده صبح اضافه کنید.

وعده ۱ بعدازظهر را همراه سالاد سبزی میل کنید. سالاد شامل سیب‌زمینی جوشیده، یک فنجان کاهوی تازه خرد شده و یک قاشق غذاخوری روغن نباتی مایع می‌باشد.

1.1 Farmer Cheese

دستور غذایی روز هفتم

از چهار وعده تشکیل شده است، شامل $\frac{1}{4}$ فنجان ماست، ۱۲۰ گرم سیب، ۱۵۰ گرم هویج، ۲ قاشق چایخوری عسل، دو عدد گردو، ۲۰۰ گرم پنیر محلی، سالاد سبزی و یک فنجان بلغور جو دو سر یا گندم سیاه که با شیر مخلوط شده باشد.

سیب‌ها و هویج‌ها را بشویید و رنده کنید. سپس با ماست مخلوط نمایید و عسل و گردوها را به آن بیافزایید. مخلوط را به چهار وعده برابر تقسیم کنید. برنامه را همچون روز ششم دنبال کنید: ۹ صبح، ۱ بعدازظهر، ۵ بعدازظهر و ۹ شب.

با هر وعده یک چهارم پنیر محلی را صرف کنید. همراه وعده صبح، بلغور جو دو سر یا گندم سیاه مخلوط با شیر را میل کنید. با وعده ۱ بعدازظهر سالاد سبزی را که شامل همان مواد روز پنجم یا ششم است، صرف کنید.

دستور غذایی روز هشتم

همان دستور غذایی و برنامه چهار وعده‌ای روز هفتم را دنبال کنید.

دستور غذایی روز نهم

همان دستور غذایی و برنامه چهار وعده‌ای روز هفتم با این تفاوت یک قاشق غذاخوری خامه ترش^(۱) با پنیر محلی مخلوط می‌شود.

۱- خامه ترش: خامه‌ای است که توسط باکتریهای اسیدلاکتیک تخمیر و ترش شده است و هضم آن به نسبت خامه معمولی سهل‌تر است.

دستور غذایی روز دهم

همان دستور غذایی و برنامه چهار وعده‌ای روز نهم به اضافه یک فنجان سوپ سبزی که با وعده ۱ بعدازظهر صرف می‌شود.

دستور غذایی روز یازدهم

همان دستور غذایی و برنامه چهار وعده‌ای روز دهم را دنبال کنید.

دستور غذایی روز دوازدهم

همان دستور غذایی و برنامه چهار وعده‌ای روز یازدهم به اضافه سه قاشق چایخوری روغن نباتی و نیم لیتر آب پرتقال یا انگور یا زردآلو. روغن نباتی مایع را به وعده ۹ صبح، ۱ بعد از ظهر و ۵ بعد از ظهر بیافزایید (در صورتیکه مایل باشید آن را به سالاد سبزی اضافه کنید). با هر نوبت $\frac{1}{4}$ آمپوه را بیاشامید.

دومین روز پس از آبروزه

صبحانه: ۸ اونس (۲۵۰ گرم) آب پرتقال تازه

نهار: یک برش کوچک هندوانه

شام: ۲ عدد پرتقال

یا

صبحانه: ۸ اونس (۲۵۰ گرم) آب گوجه‌فرنگی و کرفس تازه

نهار: ۴۵۰ گرم انگور تازه

شام: ۱۰-۸ اونس (۲۵۰-۳۰۰ گرم) آب هویج و کرفس تازه

سومین روز پس از آبروزه

صبحانه: ۸ اونس (۲۵۰ گرم) آب هویج و کرفس تازه

نهار: ۱ یا ۲ عدد گوجه‌فرنگی رسیده، دو عدد ساقه کرفس، ۳ اونس (۹۰

گرم) پنیر پات^(۱)

شام: یک ظرف متوسط سالاد سبزی، سیب‌زمینی پخته شده

یا

صبحانه: ۱ عدد گریپ‌فروت

نهار: برشهای متعددی از آناناس تازه و رسیده، ۸ تا ۱۰ توت‌فرنگی

شام: سالاد سبزی، نخودسبز جوان طبخ شده با بخار، ۳ اونس (۹۰ گرم)

پنیر پات

چهارمین روز پس از آبروزه

صبحانه: ۱۰-۸ اونس (۲۵۰-۳۰۰ گرم) آب گریپ‌فروت تازه، ۳ اونس (۹۰ گرم)

دانه آفتابگردان

دستور غذایی روز سیزدهم و روزهای بعد

همان دستور غذایی و برنامه چهار وعده‌ای روز دوازدهم را برای هر چند روز دیگر که مایل باشید می‌توانید ادامه دهید - بدین معنی که اگر ۱۵ روز امساک کرده‌اید، رژیم غذایی روز دوازدهم را باید سه روز دیگر دنبال کنید.

برنامه مذکور تنها یکی از برنامه‌های متعددی است که عمومیت دارند. جوی و رابرت گروس که گردانندهٔ خانه سلامت پاولینگ در هایدپارک نیویورک هستند، لطف کردند و دو برنامه معتبر تغذیه نو را برای معرفی در کتاب آبروزه ارائه کردند. این برنامه‌ها برای یک دورهٔ هفت‌روزه تغذیه نو پس از یک هفته آبروزه مناسب هستند. شخص می‌تواند مقادیر زیر را به میل خود تغییر دهد (من هیچ یک از این دو برنامه را برای باز کردن آبروزه استفاده نمی‌کنم).

اولین روز پس از آبروزه

۴ اونس (۱۲۰ گرم) آب پرتقال تازه مخلوط با ۴ اونس (۱۲۰ گرم) آب، هر سه

ساعت آرام آرام بیاشامید.

یا

صبحانه: ۱ عدد گریپ‌فروت

نهار: ۶ اونس (۱۸۰ گرم) آب سبزی جوشانده

شام: ۱ عدد گریپ‌فروت

۱ - Pot Cheese: پنیر نرم و تازه‌ای که از شیر کم‌چربی تهیه می‌شود.

نهار: ۱ عدد موز رسیده، ۱ عدد گلابی، نصف فنجان کشمش
شام: ۸ اونس (۲۵۰ گرم) آب هویج و کرفس، یک ظرف متوسط سالاد سبزی، سیب‌زمینی پخته، مارچوبه طبخ شده با بخار

یا

صبحانه: ۱ عدد گریپ‌فروت، ۱ عدد پرتقال
نهار: ۱ عدد گوجه‌فرنگی درشت و رسیده، ۴ اونس (۱۲۰ گرم) جوانه یونجه، ۲ عدد ساقه کرفس، لوبیاسبز طبخ شده با بخار
شام: یک ظرف متوسط سالاد، یک پرس متوسط برنج قهوه‌ای یا برنج وحشی طبخ شده با بخار، کدوسبز طبخ شده با بخار

پنجمین روز پس از آب‌روزه

صبحانه: یک برش متوسط هندوانه
نهار: ۸ اونس (۲۵۰ گرم) سوپ سبزی، ۳ یا ۴ اونس (۹۰-۱۲۰ گرم) پنیر کاتیج^(۱)، چندین برگ کاهو
شام: یک ظرف متوسط سالاد سبزی، ۱ عدد گوجه‌فرنگی رسیده، ۳ یا ۴ اونس (۹۰-۱۲۰ گرم) جوانه، $\frac{1}{4}$ آوکادو^(۲)

یا

صبحانه: ۸ اونس (۲۵۰ گرم) آب هویج و کرفس، ۳ اونس (۹۰ گرم) میوه کاج
نهار: ۳ یا ۴ عدد شلیل
شام: یک ظرف متوسط سالاد سبزی، سیب‌زمینی پخته، براکلی (نوعی گل کلم) طبخ شده با بخار

۱- Cottage Cheese: پنیر نرم و تازه‌ای که از شیر کم‌چربی تهیه می‌شود. (فرهنگ علوم غذایی و تغذیه - دکتر جواد میدانی)
۲- Avocado: نوعی میوه است شبیه انبه یا گلابی بزرگ (فرهنگ فشرده انگلیسی به فارسی آریانپور).

ششمین روز پس از آب‌روزه

صبحانه: مقداری توت‌فرنگی، ۳ اونس (۹۰ گرم) خمیر بادام هندی خام
نهار: ۱ یا ۲ عدد عنبه رسیده، ۸ اونس (۲۵۰ گرم) زغال‌اخته تازه و رسیده
شام: یک ظرف بزرگ سالاد سبزی، لوبیاسبز طبخ شده با بخار، $\frac{1}{4}$ آوکادو

یا

صبحانه: ۱ یا ۲ عدد گریپ‌فروت
نهار: ۲ عدد موز رسیده، ۹۰ گرم خرما، ۱ عدد گلابی
شام: یک ظرف بزرگ سالاد، بادنجان طبخ شده با بخار همراه گوجه‌فرنگی، ۳ یا ۴ (۹۰-۱۲۰ گرم) پنیر پات

هفتمین روز پس از آب‌روزه

صبحانه: عنبه هندی (پایایه) رسیده (به مقدار دلخواه)
نهار: زغال‌اخته تازه، ۱ یا ۲ عدد هلوی رسیده، ۳ اونس (۹۰ گرم) پنیر ریکوتا^(۱)
شام: سالاد انگشتی - شامل برگهای کاهوی رومن^(۲)، کرفس، هویج، برشهای فلفل‌سبز، کانسی سالادی (کانسی‌فرنگی)، کدو زرد طبخ شده با بخار، کاشا^(۳) طبخ شده با بخار

یا

صبحانه: ۵ یا ۶ عدد آلوخشک بزرگ خیسانده
نهار: ۶ یا ۸ اونس (۲۵۰-۱۸۰ گرم) سوپ سبزی تازه، ساقه‌های تازه کرفس، ۳ اونس (۹۰ گرم) پنیر سوئیسی وارداتی

1. Ricotta Cheese

۲- Romaine Lettuce: نوعی کاهو (کاهوی رومی).

۳- Kasha: غذایی نرم که از غلات پوست‌کنده و خرد شده خصوصاً گندم سیاه تهیه می‌کنند.

شام: یک ظرف بزرگ سالاد سبزی، کاسرول سبزیجات^(۱) - شامل لایه‌های متناوب گوجه‌فرنگی، بادنجان، فلفل‌سبز، سیب‌زمینی، جعفری که در فر پخته می‌شود. (می‌توان از روغن سویا برای چرب کردن ته ظرف استفاده کرد و اگر مایل باشیم مایعات به غذا بیافزاییم، آب کرفس مناسب خواهد بود.)

۷

دومین مرحله رژیم غذایی پس از آب روزه

اکنون مقدار زیادی از وزن خود کاسته‌اید و تقریباً به وزن ایده‌آل نزدیک شده‌اید یا بدان دست یافته‌اید. با تجربه‌ای که من در این زمینه کسب کرده‌ام، بی‌گمان معتقدم یکی از امتیازات آب‌روژه نسبت به سایر رژیم‌های کاهش وزن اینست که پس از اتمام آن بخت شما برای ثابت ماندن و زنتان در همان حد کنترل شده بسیار بیشتر است زیرا از این پس بدن تمایل به پذیرش غذای اضافی ندارد. حال شما می‌بایستی دیدی جدید نسبت به غذا و تغذیه یافته باشید و رابطه‌ای نو با آن برقرار نمایید، رابطه‌ای که بتواند شما را از زیاد خوردن یا خوردن غذاهای نامطلوب بازدارد. بهره‌گیری از آب‌روژه و یک برنامه تغذیه نو و معقول به این مطلوب خواهد انجامید.

دومین مرحله رژیم غذایی متعاقب آب‌روژه باید شامل مقادیر مناسب تمام میوه‌ها و سبزیهای در دسترس باشد. این رژیم باید میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل، آجیل و دانه‌های گیاهی، ماکیان و ماهیها را دربرداشته باشد. گوشت، شیرینیجات و چربی در آن به مقدار کمتر بکار رود، از شکر عاری بوده

1. Vegetable Casserole

و میزان نمک آن اندک باشد.

بسیاری از رژیم‌ها هستند که سه وعده غذای مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کنند و با این وجود امکان کنترل وزن را هم فراهم می‌آورند. منو زیر یک رژیم غذایی ساده است که من آن را توصیه می‌کنم و البته آن را بکار می‌بندم:

صبحانه: نیمی گریپ‌فروت یا پرتقال یا آب هرکدام. سریال^(۱) پخته شده یا ریزدانه به همراه یک قاشق غذاخوری سبوس فرآیند نشده پنج روز در هفته و یک تخم‌مرغ در هریک از دو روز دیگر. یک قطعه نان گندم سبوس‌دار یا نان گندم سیاه همراه عسل (بدون کره). یک فنجان شیرقهوه شامل یک سوم قهوه و دو سوم شیر جوشیده یا چای معطر همراه با لیمو.

ناهار: یک فنجان ماست ساده همراه گردو یا آنجیر یا کشمش، دو یا سه روز در هفته. میوه یا سالاد سبزی برای روزهای دیگر هفته.

شام: ماهی یا گوشت مرغ. یک کاسه بزرگ سالاد با سبزی فراوان، یک عدد سیب‌زمینی پخته و برای دسر، تکه‌ای پنیر و یک عدد سیب یا گلابی.

بسیاری از مردم پس از آب‌روزه، به رژیم‌های گیاهی روی می‌آورند. اکثر مراکز روزه‌درمانی پس از برنامه تغذیه نو برای میهمانان خود تنها غذاهای گیاهی سرو می‌کنند. آنها میهمانان خود را تشویق می‌کنند تا عادات غذایی جدیدی در خود بنیان نهند و در صورت امکان همگی گیاه‌خوار شوند.

کلینیک تندرستی شرابلند با وجود اعتقاد به این ضابطه که رژیم‌های غذایی حتی‌الامکان باید مختص خود فرد طرح‌ریزی شوند، هنگامی که بیماران کلینیک را ترک می‌کنند برگه‌ای را در میان آنان توزیع می‌کنند که حاوی یک رژیم غذایی عمومی است (البته من از این برگه استفاده نمی‌کنم). توصیه‌های مذکور در این برگه به شرح ذیل است:

به هنگام برخاستن از خواب

آب گرم یا سرد همراه لیمو و عسل (نوشیدن این محلول ضروری است).

صبحانه

توجه داشته باشید که صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است. به هیچ وجه از آن صرف‌نظر نکنید.

یک نیمه گریپ‌فروت یا یک پرتقال یا یک سیب.

یکی را انتخاب کنید:

۱- تخم‌مرغ جوشیده، یک قطعه نان سوخاری با اندکی کره (نیاز روزانه به کره ۱۵۰ گرم).

۲- ۱۲۰ گرم ماست ساده با جوانه گندم یا سبوس و عسل (نیاز روزانه به عسل ۳۰ گرم).

۳- نصف فنجان موزلی^(۱) که کاملاً در آب جوشان یا آبمیوه خیسانده شده باشد (از شیر استفاده نشود).

۴- آلو (که در آب گرم به مدت ۲۴ ساعت خیسانده شده باشد) در صورتیکه نیاز باشد برای تحرک بیشتر روده‌ها باید سبوس کامل یا سبوس ساده افزوده گردد.

۵- دو قطعه نازک گوشت که به همراه یک عدد گوجه‌فرنگی روی صفحه مشبک پخته شده باشد.

(موارد فوق را می‌توان در هفته به نوبت مصرف کرد.)

یک فنجان چای چینی یا چای معطر یا قهوه (تدریجاً نوشیده شود) یا یک لیوان کوچک آب‌میوه تازه. شیر نوشیده نشود (در صورت لزوم نصف فنجان در روز). شکر مصرف نشود (در صورت لزوم از شیرین‌کننده‌های بدون کالری استفاده شود).

نیم‌روز

اگر امکان دارد چیزی میل نکنید. در غیراینصورت یکی را انتخاب کنید:

۱- یک لیوان کوچک آب‌میوه تازه یا آب سبزی تازه.

۱- Breakfast Cereals: این محصولات از غلات ساخته می‌شوند و برحسب نوع و بخش مورد استفاده غله، روش آسیاب کردن و فرآوری دارای ترکیبات متفاوت‌اند (فرهنگ علوم غذایی و تغذیه - دکتر جواد میدانی)

۱- Muesli: خوراکی صبحانه که مخلوطی از سریال نپخته، آجیل، میوه خشک و غیره می‌باشد

۲- یک فنجان قهوه یا چای بدون شیر یا شکر.

۳- یک فنجان سوپ. در صورت نیاز یک عدد میوه کم‌کالری مثل سیب، هویج، کرفس.

ناهار

بخش اول (در صورت تمایل)

یکی را انتخاب کنید: کنسومه^(۱)، آب گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت، هندوانه.

بخش اصلی

سالاد مخلوط که شامل تمام انواع سبزیهای خام در دسترس باشد. ۶ تا را انتخاب کنید: کاهو، شاهی آبی، رازیانه، کلم خام رنده شده، کلم سفید رنده شده، هویج رنده شده، لبوی خام رنده شده، کاسنی دشتی (کاسنی تلخ)، کاسنی سالادی (کاسنی فرنگی)، پیاز، خیار، قارچ خام، اسفناج خام خرد شده، خردل و شاهی (تره‌تیزک)، کرفس، ترب یا تربچه، فلفل سبز.

در صورت تمایل یک قاشق چایخوری سرکه سیب یا آب لیمو به عنوان چاشنی سالاد.

یکی را انتخاب کنید: تخم‌مرغ جوشیده (نیاز هفتگی ۴ عدد)، ۶ عدد میگو، ۶۰ گرم پنیر رنده شده یا گردوی آسیاب شده، ۱۲۰ گرم پنیر کاتیج، یک عدد سیب‌زمینی کوچک پخته شده (می‌توان به تعداد دو عدد در هفته مصرف کرد)، آوکادو.

بخش سوم

دو قطعه نان سوخاری یا یک برش نان قهوه‌ای کامل. کره به میزان خیلی ناچیز، چای یا قهوه (به دستور غذایی صبحانه مراجعه شود). در یک وعده برای بار دوم پنیر، میوه یا تخم‌مرغ مصرف نکنید.

۱- Consommé: سوپ رقیق و صافی که از گوشت و یا سبزی تهیه می‌کنند و به شکل سوپ داغ یا زله سرد مصرف می‌شود. (فرهنگ علوم غذایی و تغذیه - دکتر جواد میدانی)

ساعت چای

یک یا دو فنجان چای چینی یا معطر (در صورت تمایل با لیمو).

یک قاشق چایخوری عسل یا شکر قهوه‌ای در این وقت از روز مفید است و می‌توان آن را علاوه بر نیازمندی روزانه مصرف کرد. قهوه، شیر یا چیز دیگری مصرف نشود.

شام

بخش اول

در صورتیکه موقع ناهار صرف شده باشد، دیگر نباید تناول شود؛ در غیراین صورت یکی از گزینه‌های بخش ناهار را انتخاب کنید.

بخش اصلی

دو نوع سبزی را انتخاب کنید: هویج، هویج یا زردک وحشی، کرفس، پیاز، تره‌فرنگی (گندنا)، لوبیای فرانسوی، کلم فندقی، گل کلم، اسفناج، براکلی (نوعی گل کلم)، گوجه‌فرنگی، مغز کدو، کلم، فلفل سبز، بادنجان، کلم پیچ دریایی، قارچ، کدوسبز (این سبزیجات باید جوشانده یا با بخار پخته شوند، در صورت امکان روی یک صفحه مشبک بریان شوند، اما هیچ‌گاه نباید آنها را سرخ کرد). یک بخش متوسط از غذاهای روبرو را انتخاب کنید: ۶۰ گرم جگر کبابی، ۹۰ گرم گوشت بره قلپه شده، ۹۰ گرم گوشت گوساله، ۹۰ گرم جوجه کبابی، ۶۰ گرم گوشت بره، ۹۰ گرم گوشت بوقلمون، ۱۲۰ گرم ماهی سفید کبابی یا با بخار پخته شده. نباید هیچگونه سس یا عصاره گوشت بکار رود (غذاهای تهیه شده از تخم‌مرغ یا پنیر می‌توانند جایگزینهای مناسبی باشند).

بخش سوم (در صورت لزوم)

یکی از میوه‌های روبرو را (البته بصورت تازه) مصرف کنید: هلو، سیب، هندوانه، آلو، زردآلو، گلابی، آلبالو، آناناس، مویز سیاه یا قرمز، شاه‌توت، پرتقال یا انگور فرنگی (از نوشیدن هرگونه مشروبات الکلی بپرهیزید).

موقع خواب

نوشیدنی دلخواه، آب گرم با چاشنی عسل و سرکه سیب یا لیمو یا چای گیاهی (از محرک‌هایی چون قهوه و چای هندی یا چینی در هنگام خواب پرهیزید. همچنین نیازی به آشامیدن شیر ندارید).

غذاهای نامطلوب

نان سفید، شکر سفید، کیک، کلوچه، پودینگها، بیسکویت، برنج سفید، اسپاگتی و انواع ماکارونی، سوپ غلیظ، سس، عصاره گوشت، روغن زیتون، سس‌های سالاد، شیر، میلک‌شیک، گوشت چرب مثل گوشت خوک، سوسیس، استیک گوساله، ماهی چرب مانند شاه‌ماهی، ساردین، سریالهای صبحانه (بجز موزلی)، مربا، مارمالاد، شربت قند، غذاهای کنسروی، غذاهای خشک شده، ساندویچها، تنقلات، شکلات، شیرینی، بستنی، خامه، میوه‌جات خشک شده مانند خرما، انجیر، کشمش سلطانی، آلو، زردآلو، ریواس و موز (نخود، سیب‌زمینی، شکر قهوه‌ای، عسل، کره و مارگارین تنها به مقادیر مشخص شده در رژیم).

متخصص رژیم کلینیک شرابلند به میهمانان می‌گوید که این برنامه با دقت و متعادل تنظیم شده است تا جوابگوی تمام نیازهای تغذیه‌ای فرد جهت برقراری سلامت بهینه باشد. به شما مجدانه توصیه می‌کنم که این برنامه را کاملاً رعایت کنید و در آن هیچ‌گونه دخل و تصرفی نکنید. این برنامه طوری طراحی شده است تا حداکثر تنوع و آزادی انتخاب را متناسب با سلیقه فرد داشته باشد. بنابراین از نظر اجتماعی قابل قبول و از لحاظ شخصی نیز ارضاءکننده اشتهاى شما خواهد بود؛ نیازهای خانوادگی، اجتماعی و شغلی را بی‌آنکه مانعی در پیگیری این رژیم ایجاد کند می‌توان بطور کامل برآورده نمود. سهولت آماده‌سازی و قیمت غذاها نیز به دقت مدنظر قرار گرفته‌اند.

بار دیگر تأکید می‌کنم که رژیم فوق و توصیه‌ها مربوط به کلینیک شرابلند است نه اینجانب.



کفایت رژیم‌های گیاهی

امروزه گرایش به گیاهخواری به طور گسترده‌ای در حال افزایش است. دلایل این امر گوناگونند: علت اول تداوم مشکل تورم است که نتیجه آن بالا رفتن روزافزون قیمت مواد غذایی و بالاخص گوشت است. همچنین رشد معضل گرسنگی و کمبود مواد غذایی که گریبانگیر اکثر جوامع است و دیگر قوت گرفتن این گمان که شاید رابطه‌ای میان برخی بیماریها و رژیمهای غذایی پرگوشت وجود داشته باشد، دلایل دیگر این گرایش می‌باشند.

فردی که آب‌روزه می‌گیرد پیاپی به این نتیجه می‌رسد که باید به رژیمهای گیاهی روی آورد.

در پس چنین رهیافتی این سؤال مطرح شود که آیا رژیمهای گیاهی می‌توانند تمام نیازهای تغذیه‌ای را برآورده سازند؟ کلمه گیاهخوار (Vegetarian) برخلاف تصور بسیاری از افراد از کلمه «Vegetable» به معنای گیاه گرفته نشده است بلکه از کلمه لاتین Vegetus مأخوذ است که مفهوم آن «تمام، سالم، تازه و بانشاط» است.

همه رژیمهای گیاهی، گوشت، ماکیان و ماهی را خارج از محدوده غذایی خود می‌دانند اما در محتوی به طور قابل توجهی با یکدیگر متفاوت هستند.

رایج‌ترین رژیم‌ها گاهی چهار نوع می‌باشد:

۱- رژیم اصیل یا محدود «وگان»^(۱): این رژیم تمام غذاهایی را که منشاء آنها گوشت، ماکیان و ماهی باشد، مردود می‌داند (تخم ماکیان، شیر، پنیر، بستنی، ماست و غیره).

۲- رژیم گیاهی «او-لاکتو»^(۲): این رژیم مصرف تخم‌مرغ و فرآورده‌های لبنی را جایز می‌داند.

۳- رژیم گیاهی «لاکتو»^(۳): این رژیم مصرف فرآورده‌های لبنی را جایز ولی تخم ماکیان را ممنوع می‌داند.

۴- رژیم «میوه‌ای»: این رژیم به میوه‌های خام و خشک، آجیل، عسل و روغن زیتون محدود است.

مردم در کشورهای پرجمعیت جهان بالاجبار نیازهای تغذیه‌ای خود را از طریق رژیم‌های غذایی گیاهی برطرف می‌کنند. براساس کتب آسمانی رژیم غذایی انسان متشکل از میوه‌جات، دانه‌ها و آجیل بود. بعداً گیاهان و سبزیها موردپسند وی قرار گرفت. آفریدگار یگانه می‌فرماید: «اینک شما را هر آنچه از دانه‌های حامل گیاه بز پهنه زمین است و هر آن درخت را که میوه‌ایست و میوه را دانه‌ای که آن را حاصل درختی است بدهم، باشد شما را از برای قوت».

بر طبق آخرین آمار رسمی - که به سرشماری سال ۱۹۴۳ باز می‌گردد - در ایالات متحده آمریکابتنهایی ۳ میلیون گیاهخوار وجود داشت. اما امروز اوج گرفتن نگرانیهای اکولوژیک و تمایل به همزیستی مسالمت‌آمیز و هماهنگ با طبیعت در دنیای متمدن و شکل گرفتن دانش نو تغذیه، باعث افزایش شمار این گروه شده است و به حدس من آن را حداقل به ۱۲ میلیون نفر رسانده است. با وجود این حقیقت که بشر به خوبی در طول تاریخ با رژیم‌های بدون گوشت به حیات خود ادامه داده است هرانچندی در مورد کفایت مقدار و تنوع پروتئینهای موجود در رژیم‌های غذایی گیاهی نگرانیهایی ابراز می‌شود.

کمیت و کیفیت پروتئین امری قابل توجه در هر نوع رژیم غذایی است. کیفیت

پروتئین با استناد به انواع آمینواسیدی - واحدهای ساختمانی پروتئین - که در ماده غذایی وجود دارد، معین می‌شود. وجود ۸ تا از ۲۲ آمینواسید اصلی و تشکیل‌دهنده پروتئین‌ها، که آمینواسیدهای ضروری نامیده می‌شوند، در رژیم غذایی مهم و حیاتی است. این آمینواسیدها در منابع گیاهی وجود دارند. کشتن حیوانات برای پروتئین موجود در گوشتشان حقیقاً بهره‌برداری نخوت‌آمیزی از منابع محدود زمین است.

سویا و نخود غنی از پروتئین هستند همینطور عدس، آجیل و دانه‌های گیاهی. نان، غلات، سبزیجات و میوه‌ها خیلی غنی نیستند. ترکیب این مواد غذایی باعث ایجاد رژیمی محتوی پروتئین کافی و سایر مواد مغذی خواهد شد. ترکیب مؤثر پروتئینها - که مکمل یکدیگرند و پروتئینهای کامل را بوجود می‌آورند - با مخلوط کردن لوبیا و برنج، غلات با شیر و ماکارونی یا سایر مواد مشابه با پنیر حاصل می‌شوند.

در رژیم گیاهی، فرد باید مقادیر بیشتری غذا بخورد تا بتواند مواد مغذی کافی را دریافت کند. اما این به معنی افزایش بیش از حد مقدار هیچ یک از غذاهای توصیه شده نیست. بهره‌مندی از انواع گوناگون غذاهای پیشنهاد شده در رژیم‌های گیاهی برای اطمینان از دریافت کافی ویتامینهایی که کسب آنها مشکل‌تر است (اسید فولیک و ویتامین B₁₂) و مواد معدنی همچون کلسیم و آهن ضروریست.

(اخیراً به جوامع فقیر که چاره‌ای جز گیاهخواری ندارند، مژده اهداء ذرتی جدید داده شده است که پاسخگوی نیازهای پروتئینی آنها باشد. یک گروه بین‌المللی از دانشمندان گونه‌ای ذرت جدید به نام آپک-۲^(۱) را که برخلاف ذرت‌های معمولی حاوی مقدار زیادی لیزین می‌باشد، ایجاد کرده‌اند. در آپک-۲ محتوای پروتئین مؤثر به دو برابر میزان آن در ذرت عادی افزایش یافته و از این لحاظ از شیر نیز پیش‌جسته است. ساناک کی. ماجومدر^(۲)، دانشیار گروه علوم بیولوژیک دانشگاه اسمیت، اظهار می‌کند که تحت شرایط مناسب زراعی بیش از

1. Vegan

2. Ovo-Lacto

3. Lacto

۲۰۰ میلیون نفر از ساکنان مناطق ذرت‌خیز استوایی می‌توانند از کمیت و کیفیت بالای این گونه‌ها حداکثر بهره‌ غذایی را دریافت دارند.

در رژیم‌های گیاهی، روزانه دو وعده غذای حاوی پروتئین بالا - نخود یا لوبیا، آجیل، کره بادام‌زمینی (پینات باتر)، استیکهای گیاهی، فرآورده‌های لبنی یا تخم‌مرغ - توصیه می‌شوند. اگر فرآورده‌های لبنی مصرف نشوند، در عوض می‌توان کلسیم و ریبوفلاوین مورد نیاز را با خوردن مقادیر زیاد سبزیجات پهن برگ سبز و شیر غنی شده سویا دریافت نمود.

درحالی‌که اکثر جمعیت بشری کم و بیش پروتئین کافی دریافت نمی‌کنند بسیاری از آمریکایی‌های ثروتمند بیش از اندازه پروتئین مصرف می‌کنند. زمانی متخصصین تغذیه توصیه می‌کردند رژیم روزانه فرد باید به ازاء هر ۹۰۰ گرم وزن حاوی یک گرم پروتئین باشد اما به نظر می‌رسد این مقدار بیش از نیاز واقعی بدن است و اکنون دولت میزان نیازمندی روزانه پروتئین را ۴۸ گرم برای بزرگسالان توصیه می‌کند. البته این رقم بالاترین میزان مجاز است. آزمایشات نشان داده‌اند یک فرد میانسال می‌تواند با دریافت روزانه ۳۰ تا ۳۵ گرم پروتئین بهترین فعالیت جسمانی را داشته باشد (ضمناً حتی گوشت نیز زمانی که مصرف آن باعث دریافت بیش از اندازه پروتئین گردد به عنوان «غذای زاید» محسوب می‌شود).

با این حال اگر هم بیش از اندازه پروتئین دریافت می‌کنید خیلی بهتر است که این پروتئین از منابع حیوانی نباشد. مطالعات دکتر جان دلبلیو، برگ و سایرین در انستیتوی ملی سرطان نشان داده است رابطه‌ای میان سرطان روده بزرگ و مصرف بیش از حد گوشت وجود دارد. مطالعه جمعیتی که اکثریت آنها جزو گیاهخواران وگان بودند، مشخص کرد که خطر ابتلاء این افراد به سرطان روده و راست روده ۷۵ درصد و خطر ابتلاء به سایر انواع سرطانها ۵۰ درصد کمتر از میزان مورد انتظار می‌باشد.

تحقیقی دیگر به این استنتاج انجامید که در جوامعی که مواد غذایی حیوانی - از جمله فرآورده‌های لبنی - بخش عمده‌ای از رژیم غذایی آنها را تشکیل می‌دهند، شیوع بیماری‌های قلبی به مقدار قابل توجهی بیش از میزان آن در میان

گیاهخواران می‌باشد.

دکتر جرج ال. بلک بورن، استادیار جراحی دانشکده پزشکی هاروارد، با استناد به شواهد اظهار می‌دارد که رژیم‌های گیاهی که حاوی تخم‌مرغ و شیر هستند حتی قابلیتی بیش از میزان مورد نیاز برای حفظ تغذیه مناسب و سلامت حاصله دارند.

دکتر گلین دی. تاپنبرگ عضو بیمارستان مموریال نیوانگلند، در استونهام ماساچوست، پا را از این هم فراتر گذاشته و ادعا می‌کند که حتی کودکان نیز می‌توانند با رژیم‌های گیاهی رشد و نمو طبیعی و کامل داشته باشند. او در مقاله‌ای در مجله پزشکی نیوانگلند در ابتدا به مقوله پرورش کودکان با استفاده از رژیم‌های گیاهی می‌پردازد و اظهار می‌کند: «اکنون فرزندان من سومین نسل در خانواده ما هستند که هیچگاه طعم گوشت را نچشیده‌اند و این امر مطمئناً هیچ‌گونه زیانی برای سلامتشان دربر نداشته است. هرکس که به قد و قواره پسر ۱۳ ساله دبیرستانی‌ام بنگرد، درمی‌یابد که نمی‌توان او را به هیچ وجه در مظان عقب‌ماندگی رشد قرار داد و هر سه فرزند من در مدرسه جزء بهترین‌ها هستند و از لحاظ اجتماعی کاملاً سازگارند».

لانست، مجله پزشکی انگلستان، سخنان دکتر تاپنبرگ را تأیید کرده، می‌نویسد: «... تحقیقات میدانی متعدد نشان داده است که تأمین پروتئین لازم با استفاده از مخلوط‌های گیاهی مناسب، کودکان گیاهخوار را قادر می‌سازد تا به خوبی کودکانی که پروتئین مورد نیاز آنها از شیر و سایر منابع حیوانی تأمین می‌گردد رشد و نمو یابند».

نتیجه مطالعات تأییدی که با شرکت ۱۱۲ گیاهخوار و ۸۸ غیرگیاهخوار بزرگسال، نوجوان و حامله صورت گرفت، در مجله کلینیکال نیوتریشن به شرح زیر آمده است: ۱- میانگین دریافت مواد مغذی در تمام گروه‌ها بیش از میزانهای توصیه شده از سوی شورای ملی تحقیق بود، به استثنای نوجوانانی که گیاهخواران وگان بودند.

۲- نوجوانان غیرگیاهخوار پروتئین بیشتری مصرف می‌کردند، اما شواهدی مبنی بر عدم کفایت رژیم گیاهی او - لاکتو در برآوردن نیازهای تغذیه‌ای این طبقه

و زنان آبستن وجود ندارد.

۳- تفاوت قابل توجهی در طول قد، وزن و فشارخون میان گروه‌ها وجود نداشت اما گیاهخواران و گان بطور متوسط ۹ کیلوگرم سبکتر بودند.

۴- میزان کلسترول در گروه‌های غیرگیاهخوار بالاتر بود. رژیم گیاهی و گان کاستی‌های هرچه که باشد، با این حال عاری از کلسترول است. مطالعاتی که به سرپرستی دکتر فردریک استیژ عضو هاروارد و دکتر مروین جی. هاردینگ رئیس دانشکده بهداشت لومالیندای کالیفرنیا انجام گرفته، اثبات کرد که گیاهخواران به نسبت گوشت‌خواران همواره کلسترول سرمی پایین‌تری دارند. گوشتخواران همچنین ممکن است دچار مشکلات دفعی شوند؛ مواد غذایی کم فیبر همچون گوشت در دستگاه گوارش به کندی حرکت می‌کنند.

بسیاری از انستیتوهای بزرگ، همچون کالج اسمیت، دیگر اصراری بر افزودن گوشت به غذاهای مؤسسه ندارند. در کالج هامپشایر، سرپرست خدمات تغذیه اظهار می‌کند: «دانش‌آموزان به غذا و تغذیه به عنوان امری جدی می‌نگرند». در دبیرستان معتبر استایوسانت در شهر نیویورک، در کافه‌تريا تنها ماست عرضه می‌شود.

حتی برخی نشریات پرتیراژ که درآمد آنها از محل آگهی‌های تبلیغاتی بسته‌بندی‌کنندگان گوشت است، نیز بر رژیم‌های غذایی گیاهی صحه می‌گذارند. به نقل از یکی از همین مجلات «حتی ثابت‌قدم‌ترین گوشتخواران نیز سرانجام این حقیقت را پذیرفته‌اند که برای تأمین پروتئین مورد نیاز خود مجبور نیستند تنها از گوشت قرمز، ماکیان و ماهی استفاده کنند».

مجله منوهایی برای تهیه غذاهای بدون گوشت ارائه کرده بود که با مصرف آنها پروتئین مورد نیاز بدن تأمین می‌شد. در میان غذاهای مذکور دو نوع کوفته پنیر و برنج، سوپ سیب‌زمینی و عدسی، کوکوی چینی، قارچ و تخم‌مرغ، پای پنیر و سیب‌زمینی، نخود تند و... به چشم می‌خورد.

مجله ریدرز دایجست مجدداً مقاله‌ای را از تودین هیلث به چاپ رسانید که در آن تصدیق شده بود: «پروتئین بدست آمده از غذاهای غیرگوشتی می‌تواند جایگزین کاملی برای پروتئین گوشت باشد و همچنین گیاهخواران نسبت به

شهروندان گوشتخوار لاغرتر، سالم‌تر و کلسترول خون پایین‌تری دارند».

شتاب روزافزون بسوی گیاهخواری پی‌آمد آشکار جامعه صنعتی است که سلامت ما را به خطر انداخته است. بسیاری از مردم از همه سنین و از هر نسل و ملتی به دنبال یافتن شیوه‌هایی اصیل‌تر در برآوردن نیازهای تغذیه‌ای خود هستند که نه باعث تخریب حیات حیوانی گردد و نه نیازی به استفاده از کودهای شیمیایی و آفت‌کشها داشته باشد. آنها در تلاشند به تغذیه‌ای روی آرند که باعث ارتقاء ارزشهای معنوی و اخلاق زیستی شود. مجله سیونتین می‌نویسد: «گیاهخواری اقتصادی‌تر، سالم‌تر و از لحاظ اکولوژی توجیه‌پذیرتر است».

آبروزه و ورزش

ورزشکاران ورزیده و بابنیه که در مسابقات دو مسافت شرکت می‌کنند از جثه‌ای لاغر برخوردارند. حقیقتاً جای شگفتی است که وضعیت ظاهری چقدر می‌تواند گمراه‌کننده باشد. برخلاف انتظار ما، چنین بدنهای باریک و جسممانندی می‌توانند با اندوخته بسنده خود به خوبی از پس ورزشهایی سنگین و طاقت‌فرسا برآیند.

بسیاری از دوندگان برجسته که در شرایط بهینه جسمانی بسر می‌برند، آبروزه را در برنامه خود قرار می‌دهند و به همان اندازه که به دویدن اهمیت می‌دهند به روزه‌داری نیز وفادارند.

بارنر پارک پنسیلوانیا قبل از مسابقات دو مسافت از خوردن غذا اجتناب می‌کند. در طول دو هفته او ۳۶ مایل می‌دود و یک ماراتون دو بل (۵۲½ مایل) را طی کرده است.

اریک استایب دونده سوئدی قبل از ماراتون روزهای متعدد پرهیز می‌کند. مینارد ناگل آلمانی زمانی که اضافه‌وزن زیادی داشت، یک سری آبروزه‌های منظم را در برنامه خود قرار داد تا بدن وی فرم بگیرد و توانست به مقام قهرمانی بازیهای جهانی پیشکسوتان دست یابد.

موری رُز انگلیسی که برنده مدال طلای المپیک سالهای ۱۹۵۶ و ۱۹۶۰ بود نیز یک گیاهخوار بود و هرگز گوشت نخورده بود.

ایان جکسون دیگر هوادار انگلیسی آبروزه است، او اظهار می‌کند: «زمانیکه روزه‌دار هستم، سرحال‌ترم. بیشتر احساس هوشیاری می‌کنم، تنه‌ام روی پاهایم سبکی می‌کند و نسبت به حالت عادی احساس آرامش بیشتری می‌کنم».

دیک گرگوری که در اواسط پنجمین دهه زندگی خود بسر می‌برد با آبروزه در مسابقه ماراتون بوستون شرکت می‌کند. او به مناسبتی فاصله ۲۹۸۰ مایلی لوس آنجلس تا نیویورک را - هر روز متوسط ۵۰ مایل - دوید بدون اینکه هیچ غذای جامدی مصرف کند.

نونزده مرد سوئدی که طیف سنی آنها از ۱۸ تا ۵۳ سال بود و اغلب مشاغل غیرمتحرک داشتند، فاصله کالمار تا استکهلم را که بیش از ۳۰۰ مایل بود پیاده پیمودند. آنها در طول ۱۰ روز پیاده‌روی - روزانه متوسط ۳۰ مایل - هیچ‌گونه غذایی میل نکردند و به هنگام ورود به پایتخت بهترین روحیه را داشتند.

آبروزه ردپای خود را در ورزش بوکس نیز برجای گذاشته است. جانی چاکن، بوکسور سنگین‌وزن برای اینکه وزن خود را جهت وزن‌کشی کاهش دهد یک هفته آبروزه گرفت و موفق شد تا ۱۶ پوند وزن کم کند. دیگر بوکسور سنگین‌وزن هاری ویلز که به پلنگ قهوه‌ای مشهور است هر بهار یک ماه روزه می‌گیرد تا حداقل ۴۰ پوند وزن کم کند و برای مبارزه آماده گردد.

آنتون کارلسون فیزیولوژیست دانشگاه شیکاگو از علت درخشش یک تیم فوتبال آمریکایی پرده برداشت و آن تحمل و انرژی بود که این بازیکنان با سه چهار روز آبروزه قبل از مسابقه کسب کرده بودند. این مطلب که بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای قبل از مسابقه از غذا خوردن اجتناب می‌کنند، می‌تواند در تماشاگران تلویزیون که دائماً شاهد تبلیغات غذایی رنگارنگ هستند، انقلابی ایجاد کند. کالج طب ورزش آمریکا که در ایالت ویزکانسین قرار دارد، اعلام کرده است که برخلاف سنت معمول مصرف یک وعده غذا قبل از مسابقه ضروری نیست. در واقع ما در طول سالیان متمادی شاهد بوده‌ایم که برخی از ورزشکاران بزرگ و نامدار پیش از مسابقه هیچ غذایی تناول نمی‌کرده‌اند. لزوم

صرف یک وعده غذای مقوی قبل از مسابقه در حقیقت تنها خرافه پیشینیان است که میان مربیان سینه به سینه گشته بدون درک زیان بالقوه‌ای که می‌تواند برای ورزشکار داشته باشد. در گذشته عقیده بر این بود که قبل از مسابقه ورزشکار تا آنجا که می‌توانست باید معده خود را با غذاهایی چون املت، شیر و نان برشته و عسل پر می‌کرد اما اکنون بسیاری از مربیان دریافته‌اند که صرف انرژی لازم برای هضم چنین غذایی باعث نقصان در کارآیی ورزشکار می‌شود. این غذاها به عنوان یک بار اضافی بروز خستگی در ورزشکار را تسریع و برای مدتی طولانی پس از پایان مسابقه در معده باقی می‌مانند.

ارنست وان ایکن پزشکی است که مربی دو می‌باشد. او بر این عقیده است که آبروزه‌های مکرر باعث افزایش تحمل ورزشکاران می‌شود. او می‌گوید: «ضروریست که ورزشکار بطور مکرر حداقل دوره‌های ۲۴ ساعته آبروزه بگیرد تا با معده کاملاً خالی در مسابقه شرکت کند. روزه‌های پیاپی باعث می‌شود تا از ذخایر غذایی موجود بدن در کبد قند ساخته شود». او عقیده دارد که می‌توان فعالیت‌های طاقت‌فرسا را برای روزها تقریباً بدون خوردن هیچ غذایی انجام داد. باید متذکر شوم که ورزشکاران (همچون همه ما) تا به هنگامی که نیاز به صرف مقادیر بیش از حد انرژی نداشته باشند، باید غذاهایی متعادل از لحاظ محتوای پروتئین، قند و سایر مواد مغذی ضروری مصرف کنند و بهترین شیوه آنست که در روز مسابقه و روز ماقبل آن از خوردن پرهیز کنند. بدن به غذایی که بلافاصله قبل یا به هنگام فعالیت شدید مصرف می‌شود وابسته نیست و از ذخایری که در طول زمان برای خود فراهم آورده است، بهره می‌گیرد.

طی روزه‌داری، قند خون در پایین‌ترین میزان طبیعی خود حفظ می‌شود. کسانی که غذا می‌خورند، قند خون آنها افزایش می‌یابد که باعث ازدیاد ترشح انسولین شده و این امر باعث پایین آمدن قند خود می‌شود. در ورزشکار ممکن است تمایل قابل توجهی برای صرف شکلات یا شیرینیجات ایجاد شود.

مقاله‌ای در مجله «مروری بر تغذیه» با این باور که ورزشکار باید قبل از حضور در مسابقه به خوشگذرانی و ضیافت بپردازد، به مجادله می‌پردازد. در این میان مقاله خوراندن کربوهیدرات‌ها را نیز به ورزشکاران در حین تمرین زیر

سؤال می‌برد و به این امر با دیده‌ای تردید آمیز می‌نگرد. در حقیقت، فرآیند روزه‌داری باعث آزاد شدن کتون‌ها به داخل جریان خون شده و موجب کاهش احساس گرسنگی می‌گردد و منبعی از انرژی برای متابولیسم فراهم می‌آورد. (البته بحث ما در این فصل در مورد ورزشکاران بالغ که از نظر جسمی کاملاً تکامل یافته‌اند - و نه دربارهٔ بچه‌های دبستانی و دبیرستانی‌ها - می‌باشد. افراد جوان نباید هیچگاه در طول دوره رشد خود آبروزه بگیرند مگر تحت کنترل پزشکی.)

با گسترش پهنه ورزش و جهانی شدن آن اکنون هنگام آن فرارسیده تا از بسیاری اسطوره‌ها و عقاید بیهوده‌ای که درباره مراقبت و تغذیه ورزشکاران وجود دارد دست کشیم. مطالعه کتاب تغذیه و آمادگی جسمانی مرا در باورهای خود در این باره راسخ‌تر گردانید و روشن‌گریهای بت‌شکنانه این کتاب کاملاً موافق دیدگاههای بنده در این زمینه بود. این کتاب توسط انتشارات وُردل بوکس واقع در کالیفرنیا که تخصص آن پیرامون چاپ کتب و دفترچه‌های راهنما در زمینه‌های گوناگون ورزش می‌باشد منتشر شده بود.

در این کتاب آمده است: «شاید موهوم‌پرستی و خرافه در هیچ کجا به اندازه تغذیه، نقاب از چهرهٔ خود برداشته است». سپس در بطلان این موهومات اینگونه می‌افزاید:

«همه محتاج شیر هستند»: البته که خیر. در واقع، بسیاری از مردم از جمله بخش قابل توجهی از جمعیت سفیدپوست و حتی جمع عظیم‌تری از سیاهپوستان وجود دارند که قادر به هضم شیر نیستند.

«همه محتاج نان هستند»: و این بار هم خیر. باز هم کسانی هستند که تحمل آن را ندارند. دستگاههای بدن این افراد از تولید آنزیمهایی که برای تجزیه همزمان نشاسته و پروتئین ضروریند، ناتوان می‌باشند.

«استیک برای صبحانه در روز مسابقه»: خوردن استیک در این هنگام نه تنها موجب تقویت ورزشکار نمی‌شود بلکه او را سنگین کرده و به زحمت خواهد انداخت. پروتئین این غذا با سرعت کافی به انرژی تبدیل نشده و کمکی نخواهد کرد. همچنین زمانیکه دستگاه دفعی بدن از طریق فرآیند تعریق در اوج کار خود

قرار دارد، باری اضافی بر آن وارد می‌شود.

«خوردن شکلات و شیرینیجات باعث تقویت فرد می‌شود و انرژی فوری دربر دارد»: همین طور است، البته تنها برای چند دقیقه و سپس همچون آسانسوری گریزان، شما را بر زمین خواهد کوبید. اصطلاح انرژی فوری تنها حربه‌ای بی‌اساس است که از سوی صنایع برای فروش محصولات خود، بدون توجه به سلامت مردم ترویج شده است.

«مصرف پروتئین قبل از مسابقات باعث تقویت می‌شود»: در فرآیند تولید انرژی، پروتئینها آخرین موادی هستند که بدن آنها را به کار می‌گیرد. در میان تمام مواد مغذی، هضم پروتئینها بیشترین زمان را دربر می‌گیرد. قند میوه‌جات، نشاسته مواد غذایی و چربیها هضم و انرژی‌زایی سریعتری دارند (در مجله سونتین آمده است: «شام گوشتی یا صبحانه قبل از مسابقه، سنتی غلط و خرافه‌ای رایج بیش نیست»).

حتی انجمن رژیم‌شناسی آمریکا نیز دریافت پروتئین فراوان برای ورزشکاران به عنوان امری لاینفک، ملغی می‌داند.

A.D.A.⁽¹⁾ می‌افزاید: «مصرف پروتئینها در طول ورزش افزایش نمی‌یابد زیرا در این هنگام چربی‌ها و قند انرژی کافی را فراهم می‌آورند. رژیم‌های محتوی مقادیر زیاد پروتئین و مکملهای پروتئینی بر پایه این فرض برای ورزشکاران توصیه می‌شوند که عضلات از پروتئین تشکیل شده‌اند و دریافت پروتئین اضافی شاید بتواند باعث تحریک رشد عضلات و بهبود نیروی بدنی گردد».

(بر طبق گزارش مجله پزشکی و طب ورزشی مطالعاتی صورت گرفته روی حیوانات و انسانها، فایده‌ای از مصرف مقادیر بیش از حد پروتئین نشان نداده‌اند. «در حقیقت یکی از جالب توجه‌ترین پیشرفته‌ها در تغذیه بالینی، درمان بیماریهای مزمن کلیوی از طریق کاهش دریافت پروتئین بوده است». و از همین روز گاه‌به‌گاه پرسش‌هایی از این قبیل مطرح می‌شود: «اگر چنین نتایج مطلوبی با محدود کردن دریافت پروتئین حاصل می‌شود، پس آیا دریافت پروتئین بیش از

اندازه بلامانع نخواهد بود؟ و آیا حتی این امر باعث بروز خطراتی برای سلامت فرد نخواهد شد؟»

«آشامیدن نوشیدنیها قبل، حین و بعد از ورزش شدید مضر می باشد.» این عقیده نیز مهملی بیش نیست! تاکنون بارها مرگ ورزشکاران به علت اتلاف آب بدن رخ داده است. همزمان با اتلاف آب بدن، حرارت آن افزایش یافته و خطر بروز یک حمله حرارتی مرگبار بوجود می آید. ظرف کمتر از یک ساعت، تعریق مایعات بدن ورزشکاران می تواند تا مقادیر مخاطره آمیزی بالا رود. اگر این افراد پیوسته مایعات بدن خود را احیاء نسازند سرگیجه، تهوع و افزایش خطرناک ضربان قلب گریبانگیر آنها خواهد شد. بیاشامید و نگران نفخ نباشید. هرگونه تشنگی باید بلافاصله فرونشانده شود البته ترجیحاً با مصرف آب ساده و خالص. اما بزرگترین اسطوره و خرافه که بی اساس بودن آن کاملاً به اثبات رسیده، این عقیده است که هر که قصد انجام ورزشهای سنگین را دارد برای اینکه به اوج کارایی خود برسد باید قبل از شروع خوب بخورد و مواد غذایی کافی در بدن خود بیاندوزد. ولی این سرانجام نیز محتمل است که ورزشکاری که به نیت قوی تر شدن و بازی بهتر پرخوری کرده است، تنها چاق تر شده و عادت پرخوری را در خود پی ریخته و باعث تحریک تکثیر و حجیم شدن سلولهای چربی خود گردد. در تأیید، مثلی کهن می گوید: آن کس تندتر ره پیماید که سبک تر ره پیماید.

حال جای این پرسش است که تکلیف سایرین که نه ورزشکارند و نه در اوج شرایط بهینه جسمانی، چیست؟

همچون بسیاری از شما من هم نمی توانم با این نزاع جنجالی که آبروزه باید حتی برای افراد سالم هم با استراحت جسمانی مطلق همراه باشد - که خصوصاً از سوی گردانندگان کلینیکهای سلامتی دنبال می شود - همسویی کنم. دلیلی نمی بینم شخصی که تنها برای چند روز در حالت آبروزه است نباید به ورزشی که با آن خو گرفته ادامه دهد. کوتاهی در ورزش حقیقتاً باعث می شود تا خستگی رخ نماید. ورزش باعث کاهش فعالیت لوزالمعده می شود و این امر مانع کاهش قند خون شده و از بروز خستگی جلوگیری می کند.

دکتر اُتوبوخینگر که دهها هزار آبروزه را سرپرستی کرده است، اظهار می کند: «ما با غفلت از نیروهای خود هیچ مقدار از انرژیمان را حفظ نخواهیم کرد. دور از حقیقت است که قبول کنیم ورزش کردن بجای تقویت فرآیند کاهش وزن در طول روزه داری از آن ممانعت کند یا هرکس طی این دوره بیشتر استراحت کند، وزن بیشتری از دست خواهد داد. بجای کاهش چربی، بدن مسکون به میزان قابل توجهی عضلات ارزشمند و آلبومین ارگانیک خود را از دست می دهد.»

اما ورزش و فعالیت تنها به مقداری که آن را به راحتی انجام دهید. از انجام هر فعالیت تا درجه ای که باعث خستگی مفرط گردد، بپرهیزید که البته در سایر اوقات نیز پندی نکوست.

اگر به طور معمول ورزش نمی کنید، دوران آبروزه فرصت مناسبی است که عادت پیاده روی را در خود احیاء کنید. شما می توانید طی ساعاتی که قبلاً صرف آماده سازی و خوردن غذا می کردید فراوان پیاده روی کنید. من به افرادی که تحت نظارتم آبروزه می گیرند اصرار می ورزم که در طول آبروزه های کوتاه مدت، روزانه حداقل یک ساعت و طی آبروزه های بلندمدت روزانه حداقل سه ساعت به پیاده روی سریع بپردازند و روزه هر کسی را که به این کار قادر نباشد یا از آن سر باز زند، پایان می دهم.

آبروزه و سیرانفس

امساک، اشتیاق روح در پیوستن به ذات الهی است.
«مهاتما گاندی»

امساک در جستجوی آرامش و فرزانی و طلب درجات والای آگاهی در طول تاریخ همواره آیینی ستوده بوده است. مبدأ آن به هزاره پیش یعنی دوره تصوف شرقی و به عهد پیامبران کهن بازمی‌گردد. این آیین نزد دانشمندان یونان و روم و رنسانس، طریقتی آشنا بوده است. ترتولیان، خداشناس رومی چنین می‌گوید: «اگر امساک را بر سگال صواب پیش‌گیری، خداوند را خلیل خواهی بود و اهریمنان نیز بر آن آگاهند.»

اعضای مجمعی که هدف آن ادراک نفس و نیل به استعدادهای درونی است^۳، جهت کسب مثنویات معنوی براساس شیوه‌های بنیان‌گذار روحانی این مجمع، پاراماهانسا یوگاناندا، امساک می‌کنند. او در رساله خود، «بشر و سیرانفس»، مثنویات امساک را چنین توصیف می‌کند:

۳: این مجمع حدود شش دهه پیش در ایالات متحده آمریکا تأسیس شد تا زمینه درک متقابل میان مذاهب شرقی و غربی را فراهم آورد.

۱- روح از خواهشهای جسمانی رها می‌شود همچنان که جسم نیز خود از عادات ناپسند تطهیر می‌شود.

۲- امساک استراحتی برای دستگاههای خسته بدن است.

۳- امساک با کاستن کار اضافی، استراحتی برای نیروی حیات نیز هست. نیروی حیات نگاهدار جسم است و با امساک از قید تعلق رها و استقلال می‌یابد.

۴- زیاده‌خوری هر روز سال باعث بسیاری از انواع بیماریها است.

۵- اصرار در خوردن غذا بی‌توجه به آن که آیا بدن واقعاً به غذا محتاج است یا خیر، بلایی آشکار برای جسم است. هرچه بیشتر خود را معطوف تلذذ خوردن کنید به همان میزان بیشتر بیمار خواهید شد. لذت بردن از غذا خوب است اما اسیر و برده آن شدن مخرب زندگی و مایه هلاکت است.

۶- تأثیرات جسمانی امساک بسیار قابل توجهند. یک روزه سه‌روزه با آب پرتقال* موقتاً بدن را مرمت می‌کند، اما یک امساک طولانی آن را بطور کامل تعمیر می‌کند (افرادی که از سلامت مناسب برخوردارند طبیعتاً نمی‌بایستی طی یک امساک سه‌روزه با مشکلی مواجه شوند؛ امساکهای طولانی‌تر باید تنها تحت سرپرستی مجرب صورت گیرد. هر فردی که از بیماری مزمن رنج می‌برد یا در یکی از دستگاههای بدن دچار نقص است تنها باید در صورت تجویز پزشکی که در شیوه روزه‌درمانی دارای تجربه کافی است، امساک کند).

بدن شما همچون پولاد، نیرومند خواهد شد. اما در صورتیکه خواستار بازسازی پایا هستید، باید همواره مراقب باشید که چه غذایی و به چه مقدار وارد بدن خود می‌کنید. در ورای امساک، علمی ماوراءالطبیعه و اعلی نهفته است. عیسی (ع) آنگاه که فرمود: «انسان نباید تنها به نان زنده باشد...» ما را به این حقیقت خاطر نشان کرد. دو چیز شما را به زمین خاکی وابسته می‌کند: نفس و نان. با این حال در عالم خواب، هر دو از دایره آگاهی شما خارجند؛ روح شما از مشغله تدبیر جسم رها می‌شود. امساک نیز به روشی مشابه، ذهن را تعالی

* به عقیده من آبمیوه با محتوای انرژی که دارد و همینطور جای و قهوه نباید در طول آبروزه مصرف شوند. رژیم که تنها شامل آب است، آبروزه حقیقی است و ناب‌ترین نتایج را به دنبال خواهد داشت.

می‌بخشد.

۷- روزه، فکرت را قادر می‌سازد تنها به نیروی خود متکی باشد. ذهن خود را چنین می‌یابد: «آنچه جسم بدان وابسته بود، چیزی جز انبوه انرژی چگالش یافته نبود. تو خود نیروی خالص و هوشیاری نابی».

۸- ذهنی که با امساک می‌آموزد چگونه به خود متکی باشد می‌تواند هرکاری انجام دهد: بر بیماری فائق آید، کامرانیها طرح ریزد یا بر هدف اعلائی خداوند هستی‌بخش از خلقت انسان و جهان وقوف یابد.

تنسی ویلیامز در زندگینامه خود به نام سرگذشت توضیح می‌دهد چگونه هنگامی که مردی جوان بود در صحرایی پرت در ایالات کالیفرنیا گرفتار آمده بود. او نه غذایی داشت و نه پولی که بتواند غذا تهیه کند. پس از سومین روز امساک ناخواسته‌اش، با شگفتی دریافت که دیگر احساس گرسنگی نمی‌کند. انقباضات معده او فروکش کرده بود و خداوند یا دیگری آنگونه که چشم از دیدن آن عاجز بود در او نفوذ می‌کند و بی‌هیچ دردی مسکنی در وی تزریق می‌کند طوری که خود را در حال فرورفتن در عالمی آرام اما غریب و غیرقابل توصیف می‌یابد و او این حال را وضعیتی ایده‌آل برای غور در مسایل گذشته، حال و آینده می‌داند و البته تنها با همین پی رفت.

آبروزه در سیرت مردمان

پیش از آنکه برای گفتگو پیرامون آبروزه در یک مجموعه تلویزیونی شرکت کنم، آقای هیوداونز مجری برنامه به من توضیح داد که چگونه هر هفته روزهای دوشنبه آبروزه می‌گیرد تا وزن خود را کنترل کند. این ایده زمانی به ذهن او خطور کرد که مشغول بازدید از بیشه شیران در کالیفرنیا بود. او مشاهده کرد که شیرهای در بند هفته‌ای یک روز غذا داده نمی‌شود تا وضعیت جسمانی آنها در حد مطلوبی حفظ شود؛ شیرها در دنیای وحش نیز با این شیوه بیگانه نبودند و هر از چندی برای مدتی بدون غذا سر می‌کردند. آقای داونز اظهار داشت: «با وجودیکه خود را یک شیر به حساب نمی‌آورم با این حال هر دو جزء پستانداران هستیم و با این فرض که شاید اگر من هم یک روز در هفته از بمباران معده‌ام با غذاها دست بردارم سالم‌تر خواهم بود، به آبروزه روی آوردم. به نظر می‌رسد ماشین سوخت و ساز بدنم به نحوی تنظیم شده است که وقتی به مقدار دلخواه غذا می‌خورم، ۸ پوند از وزن مطلوبم سنگین‌تر می‌شوم؛ چاره کار هم اینست که همیشه اندکی گرسنه بمانم تا وزن مطلوب حفظ شود».

آقای داونز دریافته بود که با آبروزه در روزهای دوشنبه هر هفته می‌تواند شش روز دیگر هفته غذاهای محبوب خود را به مقادیر خیلی بیشتر مصرف کند

و با این وجود در وزن مطلوب باقی بماند. طی سه روز بعد از آبروزه اشتها کمتر است که این امر باز هم نشان می‌دهد آبروزه باعث تنظیم یا تعدیل اشتها می‌شود. او یادآور شد: «روزه حقیقتاً گرسنگی نیست. اما متأسفانه من در سفرهایم به نقاط مختلف دنیا برای تهیه برنامه‌های تلویزیونی، با مردمی ملاقات کردم که با گرسنگی دست و پنجه نرم می‌کردند. شاید اگر ما روشهای بهتری را در پخش مواد غذایی در نقاط مختلف بکار ببریم و مردم بیشتری با روزه‌داری به خویشتن خدمت کنند، سیاره‌ای دلپذیرتر داشته باشیم».

جرج رامنی کاندیدای اسبق ریاست جمهوری، فرماندار ایالت میشیگان و رئیس و مدیریت هیئت عامله آمریکن موتورز، در هر ماه حداقل یک دوره آبروزه می‌گیرد. او اظهار می‌کند: «آبروزه مایه تقویت روح است و به همین اندازه برای جسم نیز مفید است. وجوهی که از راه ذخیره می‌شود به کلیسا تقدیم می‌کنم تا کمکی به افراد نیازمند باشد». او اضافه می‌کند: «آبروزه قوه کنترل اشتها را افزون‌تر می‌کند و انسان را بر نفس مسلط‌تر می‌سازد».

فرماندار ادموند براون در بدو آغاز یک‌سری آبروزه ۱۵ پوند اضافه‌وزن داشت. او برای ۲۴ یا ۴۸ ساعت یا مدتی طولانی‌تر آبروزه می‌گیرد. تریش کروسکی متخصص تغذیه در اداره بهداشت کالیفرنیا اظهار می‌کند: «آوازه آبروزه در تمام فرمانداری پیچیده بود همانطور که میان بسیاری از اهالی کالیفرنیا دهان به دهان می‌گشت».

هلن و اسکات نیرینگ که به ترتیب در میانه هفتمین و نهمین دهه زندگی خود به سر می‌برند، هنوز هم هر یکشنبه آبروزه می‌گیرند. نیرینگ توضیح می‌دهد که این امر استراحتی برای جسم و تعطیلی برای کدبانوی منزل است. نیرینگ‌ها که در دهه ۱۹۳۰ پیش‌تاز بازگشت به زمین‌ها بودند ابتدا در ورمونت و در حال حاضر در مین همچنان زندگی نیکو از میان زمین پربرکت فراهم می‌کنند. اکنون چهار دهه است که رنگ پزشک را ندیده‌اند. آقای نیرینگ به من اظهار می‌کند: «اگر خطر بیمار شدن ما را تهدید می‌کرد برای مدتی طولانی آبروزه می‌گرفتیم».

جان هیل که پنجاه سال پیش مؤسسه ارتباطات عمومی هیل و نولتون را پایه‌گذاری کرد (و اکنون این شرکت بزرگترین مؤسسه ارتباطات همگانی در

جهان است)، اولین بار در ایام جوانی یعنی ۲۱ سالگی آبروزه را آغاز کرد. او نخستین آبروزه سه چهار روزه را بسیار سودمند و سلامت‌بخش می‌داند. او در میانسالی پس از آنکه هیچ یک از متخصصین در تشخیص و درمان ناراحتی زانوی وی موفق نبودند، هفت روز آبروزه گرفت و مطابق گفته او از آن پس این ناراحتی بطور کامل محو و دیگر هیچگاه عود نکرد. آقای هیل که هنوز در سن ۸۶ سالگی فعال است، نوبت به نوبت آبروزه می‌گیرد و آن را آیینی پرفایده یافته است.

جون دیویس، رمانویس و نویسنده تمایشنامه‌های رادیو - تلویزیونی، ضمن ضبط فیلمی در مکزیک طی بازدیدی که از لیزا مینلی داشت، با گروهی از مردم آشنا شد که از سلامت شایان توجهی برخوردار بودند. مقیمان دیر سلامت به او گفتند که آبروزه سفری اعجاب‌انگیز برای جسم است. خانم دیویس در نامه خود به من چنین نوشته بود: «از آنجا که تا آن زمان اکثر سعی من معطوف به وادار کردن ذهنم به سیروسفر بود، اکنون موقع آن رسیده بود که برای سفر فرصتی هم به گوشت و استخوان جامدم بدهم». در پایان دو هفته آبروزه، جون اظهار می‌کند که هیچگاه چنین احساس سردماغی نکرده و نه اینگونه تندرست بوده است. «پوست، موها و آهنگ بدن همگی بهبود یافته بود و حقیقتاً بلندقدتر به نظر می‌رسیدم». او اکنون هر دوشنبه آبروزه می‌گیرد و سعی می‌کند در صورتیکه میهمانیهای نهار و شام شغلی مانع نشوند، یک روز اضافی نیز به این مهم بپردازد. «من همیشه وقتی آبروزه هستم حال بهتری دارم و از ذهنیت غذاها رها هستم، البته گاهی اوقات خودنمایی خوراکیهای خوشمزه انسان را وسوسه می‌کند». هرگاه خانم دیویس یک پروژه سنگین نوشتاری را به پایان می‌رساند، پنج روز آبروزه می‌گیرد تا به قول خود، خویشتن را از اضطراب و تنش انباشته پاک کند. وقتی در کشمکش کشیدن یا نکشیدن سیگار مغلوب می‌شود، آبروزه می‌گیرد تا بدن خویش از نیکوتین عاری کند و عادت را تقلیل دهد. او می‌گوید: «آبروزه هرگز با کارهای روزمره من تداخل نمی‌کند. طی دو آبروزه دو هفته‌ای من اولین پیش‌نویس فیلمنامه نجیب‌زادگان را به اتمام رسانیدم و ضمن نگارش کتابی راجع به مدیتیشن به طور متناوب آبروزه

می‌گرفتم، برای من جای تعجبی نداشت که آبروزه مرا در کسب وضوح فکری که برای مدیتیشن به آن نیاز داشتم یاری کرد.»

داگلاس آشینکلاس، از شخصیت‌های درجه اول مملکتی، اظهار می‌کند: «من ترجیح می‌دهم یکشنبه‌ها را آبروزه بگیرم تا با برنامه کاریم تداخلی نداشته باشد.» او طی یک روز آبروزه دو و نیم پوند وزن کم می‌کند. «پس از آبروزه سردماغ‌تر هستم و ضمن آن با هیچ سختی مواجه نمی‌شوم.»

دکتر جان سی. لیلی، که به خاطر سخن گفتن با دلفین‌ها و وال‌ها مشهور است، ۲۸ سال پیش با اولین آبروزه وزن خود را از ۲۱۰ پوند به ۱۴۳ پوند کاهش داد. با اولین نشانه‌های بازگشت دوباره وزن، او اقدام به گرفتن آبروزه‌های سبک و اصلاحی می‌کند. او می‌گوید: «مشاهده افسانه‌پردازای نسل نو درباره روزه و غذا مایه دلگرمی است.»

۱۲

دیدگاه جامعه پزشکی

اگر آبروزه چنین شگفت‌انگیز است، این سؤال مطرح می‌شود: پس چرا بیشتر ما پزشکان با آن ستیزه می‌کنیم؟ من در هر اسم مبادا این عقیده در میان ما در حال شکل گرفتن باشد که آزمودن دانشی نو یا هر شیوه‌ای که تاکنون مهر تأیید همکاران پزشکی بر آن نقش نشده، بویژه اگر موضوعی جنجالی و بحث برانگیز باشد، امری بیجا یا خطرناک تلقی گردد. با وجودیکه روزه قدمتی پنج‌هزار ساله دارد، هنوز امری مجادله‌آمیز است.

بشر دریافته است که «مغز نه تنها ابزاری برای تفکر می‌باشد بلکه عضوی است که در بردارندهٔ بقاء اوست... این ارگان به گونه‌ای طرح‌ریزی شده است که ما را وادارد امری را به عنوان حقیقت بپذیریم که ما را تنها منفعت باشد». بنابراین بازداشتن ذهن از مواجهه با حقیقتی بنیادین از دو جنبه مایه منفعت ماست، نخست آنکه ما را از زحمت آموختن امری نو خلاص می‌کند و دیگر آنکه نیازی به ترک آموخته‌های آشناتر نیست و لذا باعث ایمنی و راحتی است.

اکتشافات نخستین هاروی، لیستر، پاستور، ارلیش و بسیاری از دانشمندان دیگر از سوی جامعه حرفه‌ای آنها با مخالفت شدید روبرو شد. رنه لائنگ مخترع

استتوسکوپ^(۱) - شامل برگه‌ای کاغذ که درون لوله‌ای پیچیده شده؛ یک سوی آن روی قفسه سینه بیمار و انتهای دیگر در گوش پزشک قرار می‌گرفت - برای این کار از جامعه پزشکی خود طرد شد. برخی اعضای انجمن پزشکی آمریکا هنوز هم نسبت به نیاز انسان به مکملهای ویتامینی، املاح و اشعه ایکس مباحثه و جدل می‌کنند که کتاب بحث‌انگیز «ویتامین C و سرماخوردگی معمولی» نوشته لینوس پاولینگ که جایزه نوبل را از آن خود کرد، شاهدهی بر مورد نخست است. از دیدگاه من به هیچ وجه با منطق سازگار نیست که پزشکانی که در آپروژه فاقد هرگونه تجربه‌ای هستند، بی‌هیچ تعمقی فوراً به رد آن مبادرت می‌ورزند درحالیکه خود داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور و حتی پادتنها و سایر داروها را در مقادیر بی‌حد و حصر بی‌توجه به عوارض نامطلوب و گاه غیرقابل بازگشت آنها، خطر اعتیاد و عوارض فراوان تجویز می‌کنند. این ستیز و بی‌توجهی زمینه را فراهم آورده است تا روزه درمانی تقریباً بطور کامل به دست گروههای غیرپزشکی بیافتد.

اخیراً بر طبق گزارش اسوشیتدپرس رژیم غذایی آمریکاییان مرفه که قادر به تهیه غذاهای دلخواه خود هستند نسبت به دهه ۱۹۶۰ از محتوای مغذی پایین‌تری برخوردار است. مشکل ایضت که ما بیش از حد غذا می‌خوریم ولی بازهم دچار نقصان تغذیه‌ای هستیم. نتیجه آنکه، مطابق اظهارات متخصصین ۱۰ درصد جمعیت مبتلا به آنمی^(۲) و ۳۵ درصد اضافه‌وزن دارند. «تنها راه کاهش وزن و حفظ آن در همین حد تناول روزانه سه وعده غذای متعادل و مغذی است». این مطلب توصیه‌ای است که بطور معمول در جامعه بکار می‌رود اما این شیوه برای بسیاری از مردمی که مشکل اضافه‌وزن دارند، به نومییدی می‌انجامد. آنچه این افراد به آن نیازمندند تقویتی روانی است که کلید آن کاهش وزنی سریع در مراحل ابتدایی است تا آنها را برانگیزد و همچنان به برنامه کاهش وزن خود ادامه دهند. این امر همچنین با تقویت قوه انعطاف و تصور فرد، او را در یافتن و بکار بستن رژیمهای غذایی جدید جهت رفع اضافه‌وزن خود یاری می‌کند. شخص

2. Anemia: کم‌خونی

1. Stethoscope: گوشی پزشکی

فربه از آپروژه استقبال می‌کند زیرا شیوه‌ای است آسان و مفید که به سرعت نتیجه می‌دهد. همکاران بی‌اشتیاق من نیز باید به این حقیقت توجه داشته باشند! اکنون در بسیاری از مراکز پزشکی، تحقیقات درباره آپروژه در حال انجام است. اعضاء آکادمی طب پیشگیری درمان بیماران را با آپروژه آغاز کرده‌اند: مجله انجمن پزشکی آمریکا آپروژه را بهترین نظام ممکن برای افراد فربه قلمداد می‌کند - «راه حلی مؤثر که همواره بی‌هیچ عارضه سوئی قابل تکرار است». مجله پزشکی نیوانگلند اینگونه بیان می‌کند: «تجربه‌ای است معتبر و نتیجه‌بخش برای هر شخص سالمی که در حل مشکل اضافه‌وزن خود از سایر طرق با شکست مواجه شده است».

آنچه توجه مرا به اعتصاب غذای طولانی یک زندانی به نام گری گیلور در ایالت یوتا جلب کرد، واکنش پزشکان او بود. وقتی که گیلور دو هفته از روزه خود را پشت سر گذاشته بود و ۲۵ پوند وزن کم کرده بود، پزشکانی که وی را معاینه کرده بودند اعلام داشتند که وی می‌تواند بی‌هیچ مشکلی یک ماه دیگر به روزه خود ادامه دهد. البته واضح است که این زندانی تحت نظر پزشکانی روشن‌فکر قرار گرفته بود.

آبروزه و درمان بیماریهای جسمی

در کتاب اخیرم پیرامون آبروزه تأکید اصلی خود را بر فواید کاهش وزن قرار دادم. اضافه‌وزن از سایر مشکلات بهداشتی جامعه پیشی جسته است و من احساس کردم که خوانندگان بیش از هر چیز علاقمند هستند درباره‌ی آسان‌ترین و سریع‌ترین شیوه‌ی کاهش وزن مطالبی بیاموزند. به همین دلیل تلاش خود را به نگارش این کتاب معطوف نمودم.

امروز مردم بیش از آنچه تصور می‌کنید در سراسر دنیا به نیت حفظ سلامت خود و رهایی از بند بیماریهای گوناگون به آبروزه روی آورده‌اند.

در عصر ما بیماریهای مزمن همچون دیوی از درون به جان ما چنگ انداخته‌اند و میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان عاجز ساخته‌اند. باید توجه داشت که این روزه مستقیماً باعث درمان هیچ بیماری نمی‌شود بلکه با قابلیت مافوق تصور، بدن را در التیام پریشانیهای خود یاری می‌کند.

پاراسلیسوس، پزشک بزجسته قرن شانزده، آبروزه را «والاترین درمان» می‌خواند. در سوئد هزاران عضو سازمان بهداشت Hälsofrämjandet به عنوان پیشگیری حتی تا دو هفته هم آبروزه می‌گیرند. هدف آنها «احیاء و تکمیل کارکردهای بدن» است.

تمامی ما پزشکانی که بیماران خود را با آبروزه درمان می‌کنیم، پرونده‌هایی مال‌آمال از اظهارات بیماران مبنی بر بهبودی انواع گوناگون امراض از آسم گرفته تا بیماریهای ویروسی در اختیار داریم.

مجله اسپا مملو از اظهارات افرادی است که توانسته‌اند با آبروزه بر درد و رنج امراضی همچون زخمهای گوارشی، یبوست، پسوریازیس، آکنه (جوشهای غرور)، تب یونجه، آرتروز، آماس روده، واریس، کم‌خونی، بیماریهای چشمی همچون التهاب عنبیه و التهاب شبکیه، روماتیسم، سنک کیسه صفرا، استرس و خستگی عصبی، بیماریهای دستگاههای گوارش و تنفس، و حتی بر سرماخوردگی معمولی فائق آیند.

خانمی که منشی خزانه یک شرکت در بریج‌پرت است، به آبروزه روی آورده تا بر آرتروز خود فائق آید. هر سال او دو دوره امساک می‌کند، یکی ده‌روزه و دیگری پنج‌روزه. او می‌گوید: «من زبان ظریف اما رسای بدن خود را آموخته‌ام. علاوه بر رهایی از آرتروز پس از روزه پوست خود را درخشان، تمیز و شفاف می‌یابم، نیروی عظیمی در خود حس می‌کنم و تیزهوش‌تر می‌شوم. بدنم زیبا به نظر می‌رسد و خود، خویشتن را دوست دارم و بار دیگر خود را شاد و خوشبخت می‌بینم».

یک مدیر اجرایی دولت برای من توضیح داد که آبروزه چگونه باعث بهبودی ناراحتی پروستات وی شده است. او اظهار کرد: «در دوازدهمین روز امساک پس از هشت سال مثانه بطور کامل خالی شد. دو نفر از همکارانم نتایج امیدوارکننده‌ای را در بهبودی دیابت از طریق آبروزه گزارش کردند، ولی من توصیه نمی‌کنم که حتی افراد غیردیابتی هم که به روزه تمایل دارند بدون نظارت پزشکی به این عمل مبادرت ورزند.

من یک امساک چهارروزه را به عنوان نخستین قدم جهت تشخیص ماده غذایی حساسیت‌زا در افرادی که دچار آلرژی غذایی هستند کارساز می‌دانم. زمانیکه بدن از تمام واکنشهای حاصل از مواد غذایی عاری باشد، یک سری آزمایشات مستقیم با غذاهای مختلف انجام می‌گیرد تا غذایی که حاوی آلرژن مشخص شود و با استفاده از تنها یک نوع غذا در هر وعده می‌توانیم غذا یا

غذاهای حساسیت‌زا را تمیز دهیم. تعیین آلرژنهای غذایی طی روزه‌داریهای مکرر نسبت به تست‌های پوستی نتایج بهتری در برداشته است.

در زمستان سال ۱۹۷۶ من مشغول سیاحت در مکزیک بودم و از ویلا و جتیرانا^(۱) که یک مرکز روزه‌درمانی در کورناواکا^(۲) بود و از آن به «مآوای بازجوانی مکزیک» یاد می‌کردند، دیدن کردم. ویلا علاوه بر آبروزه برای میهمانان خود رژیم از غذاهای ارگانیک طبیعی، آفتاب، استراحت، یوگا و ورزش تجویز می‌کرد. دیوید استرای مدیر ویلا در سخنان خود بجای معالجه بیشتر از لفظ التیام استفاده می‌کند، او می‌گوید: «بکار بردن لغت معالجه اغراق‌آمیز است». او دریافته است که روزه‌داری به بدن این امکان را می‌دهد تا نیروهای خود را در مقابل بسیاری از بیماریها تقویت کند. در ویلا من میهمانانی را ملاقت کردم که با اطمینان اظهار می‌کردند ناخوشیها و دردهای ایشان التیام یافته است. قبل از آمدن به این مکان برخی از آنها از بهبود ناامید شده بودند. سالها تجربه پزشکی، تجویز دارو و جراحی عدم کفایت خود را به اثبات رسانیده‌اند. در ویلا تشفی از مراحل پیشرفته آرتروز امری اعجاب‌انگیز می‌نمود. به عنوان نمونه خانمی از میهمانان به من توضیح داد که در منزل حتی تزریق کورتیزون نیز افاقه نمی‌کرد اما پس از سه هفته آبروزه و به دنبال آن بهرمندی از یک رژیم گیاهی، او دوباره می‌توانست بی‌هیچ دردی از پله‌ها بالا برود، دستانش را بلند کند و به خواب برود. یک بیمار آسمی که متناوباً از آبروزه و وعده‌های کوچک غذاهای گیاهی بهره می‌گرفت، به آقای استرای اظهار کرده بود که سرانجام رنجهای وی پایان یافته است. یک خلبان بازنشسته خطوط تجاری که دچار واریس شدید بود پس از هفت روز آبروزه از این وضعیت بطور کامل رهایی یافت.

از مراکز بهداشتی دیگر نیز اخبار مشابهی از تأثیر شگفت‌انگیز آبروزه در بهبود آرتروز و آسم پس از آنکه شیوه‌های دیگر همگی با شکست مواجه شده بودند، انتشار یافته است.

1. Villa Vegetariana

2. Cuernavaca

ککی آر. سیدوا، مدیر یک کلینیک سلامتی در سواحل شرقی انگلستان-از طرفداران آبروزه که ربع قرن مشغول امساک بیماران بوده است-برای من می‌نویسد هنگامی که اکثر بیماران او به این مرکز می‌رسند از «انواع بیماریهای حاد و مزمن در زحمتند». او ادعا می‌کند بهبودی در نتیجه آبروزه‌ای که او برنامه‌ریزی و سرپرستی می‌کند، ۸۵ تا ۹۰ درصد است.

بیش از ۲۳۰۰ سال پیش بقراط، پدر علم پزشکی، یافته خود را چنین در کلام آورده: «هرکس پزشکی درون خود دارد و تنها باید به او کمک کند تا وظیفه‌اش را انجام دهد».

او تو اچ. اف. بوخینگر، که هزاران آبروزه را سرپرستی کرده است، این چنین می‌گوید: «روزه طریقتی ملوکانه در التیام هر فردی است که آن را برای بهبود و نوسازی جسم خود می‌پذیرد و به عمل درمی‌آورد. به من اجازه دهید تا بار دیگر تأکید کنم که آبروزه درمانی باید تحت نظارت مستقیم پزشکی باشد. شیوه روزه‌درمانی قطعاً مناسب هرکسی نیست (به فصل ۱۵ مراجعه کنید) و اظهارات فردی مطرح شده نباید به عنوان مجوزی غیرمشروط برای هر شخصی باشد که می‌خواهد امساک کند. هرکس بگونه‌ای متفاوت و به درجات مختلف با روزه سازگاری دارد.

۱۴

آبروزه و درمان بیماریهای روانی

حقیقت این لفظ عامیانه «ما همانیم که می‌خوریم» دیر زمانیست آشکار است اما اکنون مناسبت آن را با سلامت روانی خویش همچون سلامت جسمانی دریافته‌ایم. کیفیت تغذیه بر راستی بر رفتار، خلق و حتی صحت عقلانی ما مؤثر است.

لزوم تغذیه مناسب جهت حفظ سلامت جسمانی بواسطه افرادی کاملاً جلوه‌گر شد که پیشتان کشف بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین و شیوه درمان آنها در ابتدای قرن حاضر بودند و چهار دهه بعد یعنی حدود سال ۱۹۴۵ به رابطه میان تغذیه و سلامت روانی نیز پی‌برده شد. حدوداً در همین هنگام، دکتر یوری نیکلیو عضو مؤسسه روانشناسی مسکو با این عقیده که بیماریهای روانی بویژه اسکیزوفرنی^(۱) را می‌توان با استفاده از نیروی شفا بخش آبروزه و اصلاح رژیم غذایی بهبود بخشید، در حال ایجاد انقلابی در درمان این امراض بود. دکتر نیکلیو که بیش از ۱۰۰۰۰ بیمار دچار ناراحتی‌های روانی را آبروزه داده است، اظهار می‌دارد که معمولاً نتایج رضایت‌بخشی از روزه‌داری بیمارانی

۱ - Schizophrenia: جنون زودرس یا جنون جوانی که گونه‌ای روانپریشی و فصول تفکر از درک حقایق است. (فرهنگ پزشکی - دکتر حسن میردامادی)

که هیچ یک از روشهای درمانی دیگر در مورد آنها موفقیت آمیز نبوده، حاصل شده است. زمانی که از بهبودی بیماران قطع امید می‌شد، ۶۵ درصد آنها که تحت درمان با آبروزه قرار می‌گرفتند برای ادامه زندگی و کار در خارج از بیمارستان بهبودی کافی می‌یافتند.

حداقل دو نفر از هر صد نفر در جهان از درجات مختلف اسکیزوفرنی رنج می‌برند. همانطور که دوست خوب من آقای دکتر هامفری اُسْموند اشاره می‌کند، این بیماری وحشتناک هیچ حد و مرز ملی و فرهنگی نمی‌شناسد و هیچ قرنطینه و ایمن‌سازی در مقابل آن مؤثر نیست.

ما آموخته‌ایم که با تشدید بهره‌گیری از داروها در درمان ناراحتی‌های روانی و عاطفی، شمار بیماران که به دارو مقاومت پیدا می‌کنند افزایش می‌یابد. در برخی دیگر، داروها ایجاد مسمومیت می‌کنند یا موجب بروز سایر مشکلات می‌شوند که در بعضی موارد غیرقابل برگشت خواهد بود. برای بیمارانی که به دارو درمانی پاسخ نمی‌دهند یا واکنش منفی دارند، آبروزه به عنوان چاره‌ای ارزشمند قابلیت خود را به اثبات رسانده است.

در سال ۱۹۷۰ و بار دیگر در ۱۹۷۲ دکتر نیکلایو مرا دعوت کرد تا از نزدیک از واحد آبروزه او دیدن کنم و با او و کادر پرشمارش راجع به فعالیت‌هایمان در این باب به بحث و گفتگو بنشینم. مؤسسه روانشناسی مسکو شامل یک مرکز تحقیقاتی ۳۰۰۰ تخت‌خوابی با ۵۰۰ پزشک می‌باشد. شیوه روزه‌درمانی در ۸۸ تخت این مرکز اجرا می‌شود.

در این مراکز، خود آبروزه حدود یک ماه بطول می‌انجامد و به هنگام بازگشت اشتها شکسته می‌شد. تنفس تازه و بدون بو، زبان تمیز و تظاهرات کاهش یافته نشانه‌هایی هستند که به هنگام ظهور آنها روزه با هر مدتی باید شکسته شود.

پس از بازکردن روزه، بیمار به شماره ایام آبروزه همچنان در بیمارستان می‌ماند. برنامه تغذیه نو با رژیم بدون نمک شامل میوه‌جات، سبزیجات و نوعی شیر اسیدی شده آغاز می‌شود. مقادیر غذاها تدریجاً افزایش می‌یافت. گوشت، تخم‌مرغ و ماهی خارج از دایره بودند و نان نیز تا ششمین یا هفتمین روز به بیمار

داده نمی‌شد.

حدود نیمی از بیماران دکتر نیکلایو که پس از یک دوره شش ساله مورد آزمایش قرار گرفتند، بهبودی خود را حفظ کرده بودند. بازگشت بیماری در میان بیماران رخ می‌داد که پروتئینهای حیوانی را به رژیم غذایی تجویز شده افزوده بودند. حداکثر تأثیرات درمان دو تا سه ماه پس از تکمیل آن و البته در صورت اجرای دقیق رژیم غذایی تجویز شده ظهور می‌کنند.

یک شکل اسکیزوفرنی رایج در اتحاد جماهیر شوروی که دارای پیش‌آگهی^(۱) و خیمی بود و به روزه‌درمانی پاسخ مثبت داد، دیسمورفوبی^(۲) نام دارد. مشخصه آن اینست که فرد همواره در این توهم است که وضعیت جسمانی او روبه بدریختی دارد و با هراسی وسواس‌گونه می‌پندارد که گازها و بوهای بدن وی خارج می‌شود. او بر این باور است هرکس که در نزدیکی وی قرار دارد می‌تواند متوجه صدای خروج و بوی گانهای متصاعد شده شود. آنها معمولاً با این باور خو گرفته‌اند که زشت و کوچکتر از اندازه هستند و ظاهری زننده و دافع دارند. جالب توجه است که آبروزه حتی می‌تواند توهمات پارانوئیدی^(۳) را نیز ریشه‌کن کند.

انواع دیگر اسکیزوفرنی طی دوران روزه‌داری و بهبود تخفیف می‌یابد. فاز مانیک (مرحله شیدایی) را در اختلالات خلقی دوقطبی^(۴) می‌توان در اولین هفته روزه‌داری تحت کنترل درآورد.

تجربیات خود من در درمان اسکیزوفرنی از طریق آبروزه در بیمارستان گریسی اسکور^(۵) واقع در شهر نیویورک صورت گرفت. من در پذیرش بیماران

۱- Prognosis: پیشگویی آینده بیمار چه از نظر مدت پیشرفت بیماری و چه از نظر خطر را گویند. (همان کتاب)

۲- Dysmorphobia: ترس از بدریختی بدن یا بدریخت شدن جایی از آن. (همان کتاب)

۳- Paranoid: آشفته روانی مانند پارانوئیا که در پارانوئیا فرد دچار تصور ستم و جور، حساسیت روانی، شک و حسادت و خودپرستی است. (همان کتاب)

۴- Manic-depressive illness: اختلالات خلقی دوقطبی یا بیماری افسردگی - شیدایی که دارای دو مرحله می‌باشد، یکی افسردگی شدید و دیگر شیدایی مفرط. (همان کتاب)

5. Gracie Square Hospital

برای درمان با آبروزه شرط می‌کردم که بیمار حداقل در پنج سال گذشته به اسکیزوفرنی مبتلا بوده و به هیچ یک از درمانهای قبلی پاسخ نداده باشد. شرط دیگر رضایت بیمار و خانواده او بود. از آنجا که روزه‌درمانی همکاری کامل بیمار را می‌طلبد، تا زمانیکه وی کاملاً به شدت و جدیت بیماری آگاه نباشد و اراده نکند با خواست و کوششی بیش از گذشته به آزمودن شیوه‌ای نو همت گمارد، امیدی به موفقیت نخواهد بود. من همچنین با بیمارانم عهد کردم که بستر را کنار بگذارند و فعال باشند. آنها می‌توانستند صبحگاه بیمارستان را ترک کنند و در شهر به پیاده‌رویهای طولانی مدت بپردازند (ایشان مختار بودند تا هر زمان که مایلند درمان را رها کنند و بیمارستان را ترک گویند). از آنها تقاضا می‌شد تا پیاده‌روی کنند البته ترجیحاً پیاده‌روی کند و حداقل سه ساعت در روز، بدون سه ساعت ورزش روزانه احساس ضعف در بیمار عارض شده و آبروزه باید اجباراً شکسته می‌شد. اگر بیماری عمده آبروزه را با غذا خوردن می‌شکست درمان متوقف و وی از بیمارستان مرخص می‌شد.

هر بیمار روزانه حداقل حدود دو لیتر آب می‌نوشید. اگر بیمار از نوشیدن این مقدار ناتوان بود یا سرباز می‌زد، من روزه را پایان می‌دادم. تنقیه و استحمام روزانه الزامی بود. در طول استحمام بیمار تشویق می‌شد تا جهت تحریک جریان خون، بدن خود را با دستکش لیفی شستشو دهد. بیمارانی که از دارو استفاده می‌کردند در پایان هفته اول آن را کنار می‌گذاشتند. تمام افرادی که در این برنامه شرکت داشتند ملزم به ترک سیگار بودند و همینطور هم شد. شگفت‌آور این که دوره آبروزه توسط چنین افراد شدیداً بیماری به راحتی تحمل شد. در دوران بهبودی مشکلاتی وجود داشت که اغلب در اثر پرخوری به هنگام ورود پروتئینهای حیوانی به رژیم غذایی حادث می‌شدند. بیماران بزودی آموختند که باید رژیم تجویز شده را با همان مقادیر ویژه‌اش کاملاً رعایت کنند. آنها قبل از اینکه احساس سیری کامل کنند باید از خوردن دست می‌کشیدند. در برخی از بیماران افزودن پروتئین به رژیم غذایی موجب بروز تحریک، بحران یا خواب‌آلودگی می‌شد.

از ۳۵ مرد و زنی که در پروژه روزه‌درمانی من شرکت کرده بودند، در ۲۴ نفر

بیماری دیگر بار بروز نکرد.

نتایج بدست آمده از روزه‌درمانی بیماران اسکیزوفرنیایی به شرح ذیل می‌باشد:

۱- در عین حال که یک آبروزه ۲۵ روزه یا طولانی‌تر می‌تواند موجب ایجاد درجاتی از خستگی گردد با این وجود به عنوان عاملی نیرومند جهت بهبود، نافع باشد.

۲- روزه عاملی اطمینان بخش در استراحت دستگاه گوارش محسوب می‌شود که خود کمکی در جهت تعدیل جسم و روان می‌باشد.

۳- اسیدوز ایجاد شده توسط آبروزه احتمالاً نقش مهمی در خنثی‌سازی سمومی بازی می‌کند که می‌توانند در ایجاد وضعیت اسکیزوفرنیایی مؤثر باشند.

افراد اسکیزوفرنیایی به نسبت افرادی عادی پروتئین بالاتری دارند. روزه‌درمانی پروتئینهای بدن را به جنبش درآورده و به مصرف می‌رساند. این فرآیند طی هفت روز به حداکثر می‌رسد. پس از آبروزه، میزان پروتئین در حد طبیعی خود قرار دارد. طی سه تا شش ماه میزان پروتئین به سمت میزان پیش‌روزه آن تمایل می‌یابد؛ و این یکی دیگر از دلایلی است که نیاز به بهره‌گیری از آبروزه‌های کوتاه‌مدت بعدی را آشکار می‌سازد.

پس از انتشار این کتاب نامه‌ای از یکی از بیماران سابقم دریافت کردم. وی نمونه بهبودیافتگانی بود که پس از پایان دوره درمان زندگی مؤثر و رضایتبخشی داشتند. او کاربرد کلمه مؤثر را از سوی من مورد تأیید و تشویق قرار داده بود. به روشنی جریان را دریافتیم. «من تقریباً در هر کاری موفقم و کاملاً شادمان و بیش از هرکس دیگری از زندگیم راضی هستم».

دکتر ایب هوفر از ساسکاتون ساسکاچوان که در زمینه بیماریهای روانی نوشته‌های فراوان دارد، از اینکه هنوز هم پزشکان و خصوصاً روانپزشکان از شنیدن تأثیرات مفید آبروزه متعجب می‌شوند در حیرت است. برخی در برابر آبروزه همچون هنگامی که سخن از مگاویتامین‌ها به میان می‌آید خشمگین می‌شوند. من موارد اسکیزوفرنی‌های شدید و مزمنی را مشاهده کردم که به هیچ

یک از درمانهای قبلی - منجمله مگاویتامین‌ها، داروها و شوک الکتریکی - پاسخ نداده بودند اما پس از آبروزه نظارت شده بهبود یافتند.
 چه غذاهایی می‌خورید؟ این سؤال، در پهنه علم پزشکی مهجورترین پرسش است. اگر شمار بیشتری از پزشکان این سؤال را از بیماران خود می‌پرسیدند و حساسانه به پاسخ آن گوش فرا می‌دادند میزان تمامی انواع بیماریها، چه جسمی و چه روانی، می‌توانست کاهش یابد.

۱۵

آبروزه و استطاعت جسمی

قبل از شروع آبروزه حتی در صورتیکه کاملاً احساس سلامتی می‌کنید و ظاهراً سالم به نظر می‌رسید، باید معاینه جسمی کاملی از شما بعمل آید. بدون چنین معاینه‌ای قادر نخواهیم بود از جریانات درون بدن آگاهی یابیم.
 ممکن است واقعه‌ای پنهان یا کسالتی در بدن شما وجود داشته باشد که با آبروزه وخیم‌تر شود. آزمایش خون به عنوان اساس نظارت بر تغییراتی که در طول روزه‌داری و پس از آن حادث می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.
 چه بسا اشخاصی نباید هیچگاه روزه بگیرند و نیز کسانی که تنها می‌توانند تحت نظارت نزدیک پزشکی روزه‌داری کنند. در صورتی که به هریک از بیماریهای ذیل مبتلا هستید، نباید آبروزه بگیرید: بیماریهای قلبی بویژه در مواردی که فرد مستعد ترومبوز^(۱) می‌باشد، تومورها، زخمهای خونریزی‌دهنده، سرطان، بیماریهای خونی، امراض ریوی فعال، دیابت جوانان (نوع وابسته به انسولین)، نقرس، بیماریهای کبدی، امراض کلیوی، انفارکتوسهای میوکاردی اخیر و بیماریهای مغزی. همچنین هر وضعیتی که

۱- ترومبوز: به لخته شدن خون در داخل عروق اطلاق می‌شود.

محتاج استفاده طولانی مدت از داروها است، شما را از روزه‌داری محروم خواهد ساخت.

اشخاص بسیار لاغر می‌توانند آبروزه بگیرند اما نه برای بیش از یک روز در ماه.

زن حامله نباید حتی یک روز هم آبروزه بگیرد. با وجودیکه زن آبستن ممکن است بتواند بخوبی از عهده این امساک برآید اما مغز در حال تکامل جنین ممکن است متحمل آسیب‌هایی غیرقابل جبران گردد.

یک زائو نیز تا زمانی که پزشک یا مامایی که وی را تحت نظر دارد از بازگشت رحم او به حالت پیش بارداری اطمینان حاصل نکرده، نباید آبروزه بگیرد. بازگشت رحم به حالت طبیعی در اکثر زنان حدوداً یک ماه بطول می‌انجامد. طی دوره شیردهی نیز نباید آبروزه گرفت.

این امساک برای افراد مسن کاملاً بالامانع است با این وجود هیچ فرد مسنی نباید بدون موافقت پزشک خود آبروزه بگیرد. سالمندان بسیاری هستند که اکثر دوران زندگی خود را روزه‌داری کرده‌اند و شواهد جالب توجهی وجود دارد که نشان می‌دهند روزه‌داری به افزایش طول عمر کمک می‌کند. نقل است که گاندی در دهمین روز امساک خود در سن شصت و چهار سالگی بنیه مردی چهل ساله داشت. برنار مک فادن وکیل مشهور در جوانی به فواید آبروزه پی برد و تا پایان عمر دراز خود از آن بهره‌های فراوان برد. آپتون سینکلر رمان‌نویس که حدود نود سال زندگی کرد با آبروزه خود را در تندرستی کامل، وجودی نو و مأمنی از پاکسی و شادی می‌یافت و اظهار می‌کرد که روزه‌داری او را قادر می‌سازد بی‌آنکه خطری سلامت او را تهدید کند، سخت کار کند. پاول براگ، پیشکسوت عرصه بهداشت و تندرستی تا اواسط نودمین دهه زندگی خود، آبروزه می‌گرفت و به کوهنوردی می‌پرداخت. من با آبروزه گرفتن بچه‌ها موافق نیستم. معلوم نیست که آبروزه چه تأثیراتی بر فرآیند رشد کودک دارد و هیچ کس نباید در سنین رشد آبروزه‌های طولانی مدت بگیرد (از من سؤال شد که آیا روزه می‌تواند برای بچه‌هایی که دچار ناتوانیهای یادگیری هستند، مؤثر واقع شود. آنچه می‌تواند به این کودکان کمک کند، تغییری اساسی در رژیم

غذایی آنهاست. غذاهای مضر باعث پرتحرکی کودکان یا تشدید آن می‌شوند. در بزرگسالان این غذاها ایجاد خستگی و افسردگی می‌کنند. حذف قند و شکر (و چغندر) و افزودنیهای غذایی - همچون رنگهای مصنوعی، ادویه‌جات و نگهدارنده‌ها - به پیشرفت آموزشی و تحصیلی بسیاری از کودکان کمک می‌کند).

کسانی که فشارخون و کلسترول بالا دارند، از جرگه افرادی هستند که بیشترین بهره را از آبروزه می‌برند. پرهیزهای غذایی معمولاً میزان کلسترول و فشارخون را به حد طبیعی خود بازمی‌گردانند و تغییرات متعاقب در رژیم غذایی، آنها را در همین حد حفظ می‌کند.

فشارخون بالا در طول آبروزه‌های طولانی‌تر بطور پیشرونده تنزل می‌یابد و در صورتیکه وزن در همان میزان کاهش یافته حفظ شود، فشارخون نیز در حد مطلوب باقی می‌ماند. دیابت با اضافه‌وزن، فشارخون بالا و با کلسترول بالا مرتبط می‌باشد. به هر طریق که وزن کاهش یابد، کاهش فشارخون نیز آن را همراهی می‌کند. اما باید توجه داشت که کاهش سریع وزن به همراه کاهش فشارخون می‌تواند باعث سرگیجه گردد که می‌توان با اجتناب از تغییرات ناگهانی وضعیت فیزیکی بدن از آن جلوگیری کرد. برای این منظور به آرامی از وضعیت نشسته برخیزید، همینطور از حالت خوابیده. به هنگام برداشتن شیئی از روی زمین به جای اینکه کاملاً خم شوید، قوز کنید و اینکار را تدریجاً انجام دهید.

حین آبروزه‌های طولانی‌تر افزایشی کوتاه‌مدت در کلسترول خون حادث می‌شود. علت این امر آزاد شدن ذخایر کلسترول و نتیجتاً افزایشی کاذب در میزان اندازه‌گیری شده آن می‌باشد. اما حقیقت این است که روزه‌داری موجب کاهش کلسترول می‌شود.

در طول هفت تا ده روز ابتدایی امساک میزان کلسترول خون به مقداری بسیار پائین‌تر از میزان قبل از روزه‌داری تنزل می‌یابد (همچنین زمانی که وزن به هر ترتیب کاهش می‌یابد، نتیجه‌ای مشابه حاصل می‌شود). طی آبروزه‌های بلندمدت، تغییرات سودمند بسیاری در فرآیندهای شیمیایی بدن رخ می‌دهد.

اخباری که گاه درباره بالارفتن کلسترول خون در نتیجه روزه‌داری به گوش می‌رسد، شگرد دیگری است که مخالفان برای ترساندن مردم از امساک بکار می‌برند. گاه با ظهور نشانه‌هایی باید آبروزه را قبل از موعد ملغی کرد. این نشانه‌ها معمولاً زمانی ایجاد می‌شوند که سوخت‌وساز به خوبی انجام نمی‌شود. تداوم گرسنگی پس از روز چهارم، بازگشت غیرمنتظره اشتها، بی‌نظمی پایای ضربان قلب، اسپاسمهای (انقباضات غیرارادی) روده و سردردهای ماندگار، حملات استفراغ، تهوع و سرگیجه همگی علایمی هستند که نمایانگر لزوم قطع امساک و شروع برنامه تغذیه متعاقب آبروزه است. البته این تظاهرات تنها در تعداد قلیلی از روزه‌داران بروز می‌کنند. افراد مبتلا به هیپوگلیسمی (قندخون پایین) در اولین روز امساک بویژه حساس هستند. ممکن است قندخون سقوط کند و شاید نشانه‌هایی از ضعف، اضطراب و خستگی عارض شود. اگر این حالات تا روزهای دوم و سوم امساک ادامه یابد صلاح در شکستن آبروزه است. افراد هیپوگلیسمیک باید تنها تحت نظارت روزانه پزشک آبروزه بگیرند (هر شخصی که به هر دلیل تحت مراقبت پزشکی قرار دارد نباید حتی یک روز بدون مراقبت پزشک خود آبروزه بگیرد). بار دیگر تکرار می‌کنم: فردی که از سلامت مناسبی برخوردار است می‌تواند تا چهار هفته یا بیشتر آبروزه بگیرد اما باید ارتباط تنگاتنگی با پزشک خود داشته باشد. آبروزه‌های طولانی‌مدت همواره باید در بیمارستان صورت بگیرد.

۱۶

آبروزه، نودوستی و اعتراضات

آبروزه ایزاری جهت ابراز نودوستی نیز بشمار می‌آید.

در واقع، روز همگانی آبروزه می‌تواند توجه عموم را به بی‌عدالتیهای موجود در سیستم توزیع غذا در جهان معطوف کند و تلاشی هرچند کوچک در تخفیف این ناهنجار در جامعه بشری باشد. چنین ایامی با چنین اهدافی این روزها از سوی مراکز مختلف در مقیاس بین‌المللی سازماندهی می‌شوند و روز به روز بر عمومیت آنها افزوده می‌شود. روز پنج‌شنبه قبل از روز شکرگزاری اکنون می‌رود که چهره‌ی یکی از اعیاد مقدس ملی را بخود بگیرد. در این روز حدود یک میلیون نفر از ما دستگاه هاضمه خود را به استراحت میهمان می‌کنیم و پول پس‌انداز شده از این عمل را صرف کمک به پروژه‌های تهیه مواد غذایی در آفریقا، آسیا و آمریکای لاتین می‌کنیم.

بانی این روز ملی امساک، بنیاد اُکسفام آمریکا است که مرکز آن در بوستون می‌باشد و هدف از آن آگاه کردن مردمان فکور از عمق بحران غذا در جهان است - که هر روز هم بر ژرفای آن افزوده می‌گردد. پاپ پل وضعیت کنونی گرسنگی در جهان را «بحران همبستگی و تمدن» توصیف می‌کند. مجال بدل ساختن یک روز گرسنگی به کمکی عملی جهت کاهش معضل گرسنگی اکنون چون تگرگ،

پیکر بی‌عاطفگی و بی‌هودگی را می‌فرساید. این روز، روز امید است.

آبروزه‌های بنیاد اُکسفام توسط آژانسهای محلی تعلیم و تربیتی، مذهبی، اجتماعی و خیریه و نیز بوسیله افراد سازماندهی می‌شود. شرکت شخصیت‌های سرشناس همچون دکتر بنجامین اسپاک، سناتور ریچارد کلارک، دِِرک باک رئیس دانشگاه هاروارد، دیک گرگوری و فرانسیس لاپه نویسنده کتاب «رژیم غذایی برای سیاره کوچک»، بر اقبال همگانی از این روز افزوده است. فرماندار ویسکانسین، پاتریک لوسی، مردم خود را به شرکت در این برنامه دعوت می‌کند. او این روز را فرصتی مناسب برای مساعدتی فردی هرچند کوچک اما پرمعنی می‌داند. در استقبال از آبروزه‌های اُکسفام پیشنهادهای مطرح شده که خواستار برگزاری این آیین بطور ماهانه یا حتی هفتگی بوده است.

بین کریسمس و سال نو در پایان سال ۱۹۷۵، دیک گرگوری آبروزه‌ای یک هفته‌ای را رهبری کرد که تلاش آن معطوف کردن توجه عموم به کمبود غذا در آمریکا و کشورهای فقیر جهان بود. حدود ۱۲۰ نفر در این امساک یک هفته‌ای دیک گرگوری را در کلیسایی در آتلانتا همراهی کردند. بر این آبروزه اعتراضی شخصیت‌های مشهوری همچون محمدعلی کُلی صحه گذاردند. آقای گرگوری اظهار می‌کند که عده‌ای دیگر بضاعت تأمین مایحتاج غذایی خود را ندارند و برخی چاره‌ای جز مصرف غذای سگ نمی‌یابند.

پیامبر اسلام محمد(ص) می‌فرماید: «گرسنگی که مسلمانان طی روزه‌داری تجربه می‌کنند، ایشان را به درک گرسنگی فقرا و نیازمندان ناآل می‌سازد».

دکتر احمد اچ. سَکُر در مجله مؤسسه رژیم غذایی آمریکا پیشنهاد می‌کند که روزه‌های نشبی می‌تواند کمک به سیاستمدارانی باشد که درگیر فروتن‌اندن تورم و بحران انرژی هستند زیرا با این شیوه مردم غذای کمتری مصرف می‌کنند و غذای اضافی در بین آنها می‌ماند هستند، توزیع می‌شود. به علاوه، مردم برای کار اوقات بیشتری خواهند داشته و این امر می‌تواند موجب افزایش باروری در ابعاد مختلف جامعه گردد.

آبروزه فردی همچنین به عنوان ابزاری برای اعلان عقاید به کار می‌رود. مهاتما گاندی بنیان‌گذار امساک اعتراضی در دوره حاضر بود؛ و امروز نیز

الهام‌بخش بسیاری در هر نقطه‌ای از جهان است.

برای نمونه در مقام اعتراض به آزمایشات هسته‌ای زیرزمینی ایالات متحده، ایشیرو موریتاکی استاد بازنشسته اخلاق بیست سال قبل از بنای یادبود هیروشیما که حامل اسامی کشته‌شدگان انفجار بمب اتمی بود، به تناوب آبروزه می‌گرفت. در فیلیپین، سناتور بنیگنو آکوینو، امساک را وسیله‌ای برای جلب توجه همگان به خفقان دیکتاتوری مارکوس، رئیس جمهور فیلیپین، قرار داده بود. بسیاری از افراد نیز این شیوه را برای اعتراض به سرکوبی رژیم کمونیستی شوروی سابق بکار می‌گرفتند.

در ایالات متحده نیز زندانها از رایج‌ترین مکانهای چنین اعتراضاتی است و زندانیان با اعتصاب غذا سعی می‌کنند تا حد امکان اصلاحاتی را در وضع موجود زندانها بوجود آورند و نه آنچه که حداقل آن، وضعیت رقت‌انگیز رژیم غذایی زندان باشد.

البته به دور از هرگونه غرضی در خدشه‌دار کردن اهداف اُکسفام و سایر سازمانهای مشابه و افراد خیری که خود را وقف خدمت به خلق کرده‌اند، باید به این نکته بخوبی توجه داشت که افرادی که به نیت کمک به دیگران و اعتراض به موضوعات سیاسی و اجتماعی امساک می‌کنند، همزمان به خویشتن نیز کمک می‌کنند. هر روزه‌ای خدمت به خویشتن نیز هست. فرد چه از لحاظ جسمانی و چه از لحاظ روانی سالم‌تر خواهد بود و از نظرگاه اُکسفام نیز آن درجه از عزت نفس برای توفیق خدمت‌گذاری دیگران در روزه‌دار محقق خواهد بود.

پرسشهای معمول پیرامون آبروزه

در مشاوره‌ها، سخنرانی‌ها و مصاحبه‌های رادیو - تلویزیونی اینجانب در سراسر کشور، سؤالات مشابهی درباره آبروزه مطرح می‌شود. من خلاصه‌ای از این پرسشها و پاسخهای آنها را آماده کرده‌ام؛ پاسخهایی که در اینجا ذکر شده مطابق اطلاعات حاصل از تحقیقات جاری می‌باشند (آنچه بیش از همه مورد سؤال است یکی میزان کاهش وزن و دیگری امکان بازگشت دوباره وزن کاسته شده پس از آبروزه است که به هر دو در فصل ۵ پاسخ داده شده است).

پرسش - چه اختلافی میان «روزه» و «گرسنگی» وجود دارد؟
پاسخ - روزه و گرسنگی دو ماهیت کاملاً متفاوت دارند ولی عدم آگاهی از این تفاوت بسیاری از مردم و حتی پزشکان را گمراه می‌سازد. نمی‌توان این دو لغت را بجای یکدیگر بکار برد. آبروزه کنشی نافع و ثمربخش است اما گرسنگی بلایی است که دست روزگار بر گرسنه تحمیل می‌کند و گهگاه هم زاییده ناراحتیهای دماغی است.

در طول روزه بدن بخوبی از محل ذخایر خود تغذیه می‌شود. گرسنگی زمانی آغاز می‌شود که بدن پس از بازگشت اشتها از غذا محروم بماند. در یک شخص

دارای اضافه‌وزن پس از چهار هفته آب‌روزه اشتها بازگشت می‌کند که علامت لزوم بازکردن آب‌روزه و از سرگرفتن خوراک است. در حالت گرسنگی بدن به شدت طالب غذاست اما از آن بی‌بهره است و به ناچار خود را مصرف می‌کند.

پرسش - چگونه فرآیند روزه‌داری شما را از گرسنگی حفظ می‌کند؟

پاسخ - بدن برای فرونشاندن اشتها از موادی به نام کتون بهره می‌گیرد که از تجزیه اسیدهای آمینه تشکیل می‌شوند. وقتی روزه می‌گیرید بدن تولید کتون خود را افزایش می‌دهد که به جریان خون رها می‌شوند. هرچه مقدار کتون‌ها بیشتر می‌شوند، در مقابل اشتها بیشتر فروکش می‌کند. بازگشت اشتها نشانه آن است که آب‌روزه باید ختم شود. طی آب‌روزه‌های طولانی‌تر زبان، که بخشی از سیستم دفعی بدن محسوب می‌شود، توسط پوششی مفروش و بوی بدی از دهان به مشام می‌رسد. این علائم ناپایدار و زودگذر می‌باشند و در حقیقت نشان‌دهنده حصول منافع فرآیند آب‌روزه است.

پرسش - چرا مصرف قهوه، چای و نوشیدنیهای فاقد انرژی در طول آب‌روزه مجاز نیست؟

پاسخ - قهوه و چای به ترتیب حاوی کافئین و اسیدتانیک هستند. این محرکها باعث انگیزش سیستم عصبی می‌شوند آن هم هنگامی که این سیستم باید در حال استراحت باشد. آنها فرآیند تطهیر روزه‌داری را می‌آلایند و باعث شکست آن می‌شوند. نوشابه‌های غیرالکلی فاقد کالری با مواد شیمیایی نامطلوب خود باعث آلودگی بدن می‌شوند. مزه شیرین آنها - هرچند که به طور مصنوعی و نه توسط شکر ایجاد شده باشد - می‌تواند اشتها را تحریک کند. تنها نوشیدنی مجاز آب است - حداقل دو لیتر در روز.

پرسش - آیا تنقیه ضروریست؟

پاسخ - در طول یک آب‌روزه مختصر قطعاً خیر. چون تنقیه مکمل فرآیند آب‌روزه بوده و باعث تسهیل آن می‌شود می‌توان طی آب‌روزه‌های طولانی‌تر، روزانه آن را استعمال کرد. قبل از آغاز آب‌روزه‌های مطول خوب است یک دوز از سیترات منیزیم یا سایر مسهل‌ها را مصرف کنید.

پرسش - آیا نباید پس از آب‌روزه برای جبران وعده‌های ازدست رفته

پرخوری کرد؟

پاسخ - یکی از شایعترین خرافه‌ها این است که گرسنگی تجمع یافته و باقی می‌ماند و ارضاء آن تنها به تأخیر افتاده است و اگر ۳ وعده یا ۶ وعده یا ۲۱ وعده را طی آب‌روزه‌ای یک‌روزه یا دوروزه یا یک هفته‌ای - و همینطور - از قلم انداخته باشید، باید آن قدر بخورید تا آنها را جبران کنید. اما واقعیت این است که گرسنگی یا اشتها جمع شونده نیست. یک راه جلوگیری از پرخوری پس از بازکردن آب‌روزه - که البته در مورد کسانی که روزه نمی‌گیرند نیز صادق است - این است که آهسته بخوریم و خوب بجویم. هنگامی که آب‌روزه را آیینی برای زندگی قرار دادید دیگر تمایلی به پرخوری نخواهید داشت.

پرسش - در مراکز پزشکی چه تحقیقاتی پیرامون آب‌روزه در حال انجام است؟

پاسخ - فراوان. تحقیقات مهمی در بالتیمور، پاریس، کلونلند، مسکو، پاراگوئه، استکهلم، هوستن، دالاس، لوس آنجلس، سائوپائولو، اسلو، بروکسل، تورنتو، لنینگراد، پترزبورگ، فیلادلفیا، بایسل، کرک، تورین، وین، داندی، گنت، گلاسگو، اینزبروک و پالواتو صورت گرفته است. ۹۶ پزشک و دانشمند در سال ۱۹۷۵ در مسکو هفته‌ای گرد هم آمدند تا دانسته‌های خود را درباره «علاج بیماران عصبی و روانی، بیماران مبتلا به امراض پوستی و برخی بیماریهای جسمی همراه با ناراحتیهای عصبی و روانی از طریق آب‌روزه» با یکدیگر مبادله کنند. اطلاعات جدیدی ارائه شد که قابلیت آب‌روزه را در درمان «بیماریهای پوستی؛ نورودرماتیت، برخی انواع سوریاژیس، اگزما، بیماریهای گوارشی و پلی‌آرتروز» را در صورت پیگیری دقیق آب‌روزه و تغذیه نو، به اثبات رساند. از نوباوه گرفته تا پیر ۸۰ ساله، از فریه تا نحیف، از بیمار تا تندرست همگی تحت شرایط بیمارستانی در آزمایشات ۲۴ تا ۳۳ روزه، آب‌روزه داده شده بودند تا دانسته‌ها را پیرامون واکنشهای متابولیک بدن طی آب‌روزه اثبات و بسط یابد. میزان کلسیم و پتاسیم پس از آغاز برنامه تغذیه نو فوراً به حد طبیعی صعود می‌کند. حجم تصاعدی تحقیقات در سطح بین‌المللی نشانه امیدوارکننده‌ای است که علم پزشکی به ارزش آب‌روزه واقف گشته و کاوش را حول کاربردهای آن در

درمان اختلالات گوناگون جسمی و روانی آغاز کرده است.

پرسش - آیا آبروزه می‌تواند در رفع مشکل کمبود وزن مزمن مفید باشد؟
پاسخ - در واقع پاسخ مثبت است، با این حال بهتر بود که سؤال این‌گونه مطرح می‌شد: آیا می‌توان وزن کم کرد تا وزن کسب کرد؟ نکته آن است که غذا و تغذیه دو مقوله یکسان نیستند. میزان غذای دریافتی کلید تغذیه نیست بلکه این کلید همانا غذای هضم و جذب شده می‌باشد. شواهد قابل توجهی وجود دارد که آبروزه می‌تواند شخص دچار کمبود وزن مزمن را در بهبود کارکردهای جذبی خود یاری دهد. با وجودی که ممکن است تمام تلاشهای پیشین او برای کسب وزن با شکست مواجه شده باشد، با استفاده از برنامه‌های افزایش تدریجی مصرف کالری - زمانی که او آبروزه را می‌شکند و دوباره شروع به خوردن می‌کند - درمی‌یابد غذا راحت‌تر هضم و مؤثرتر جذب می‌شود و نسبت به گذشته غذای کمتری می‌خورد اما سرانجام بر وزن او افزوده می‌شود.

پرسش - آیا آبروزه می‌تواند تأثیرات نامطلوب آلودگی را بر شهرنشینان کاهش دهد؟

پاسخ - آلودگی شهری اکنون به عنوان یکی از مشکلات پایدار زندگی مطرح است. در گذشته تصور بر این بود که این معضل عمدتاً به شهرهایی همچون نیویورک، لوس آنجلس، پترزبورگ و توکیو محدود است. ولی در سفرهای اخیرم، دیدن ابرهای دود و بخارات شیمیایی که تقریباً همه‌جا سایه‌های شرنگ خود را بر شهرهای پاک و دوست‌داشتنی همچون فونیکس، مکزیکوسیتی، دنور و حتی پالم اسپرینگ افکنده بودند مرا به وحشت انداخت. ممکن است شهرنشینان برای پالایش هوایی که تنفس می‌کنند نتوانند کار زیادی انجام دهند ولی با آبروزه‌های دوره‌ای می‌توانند مقداری از سموم جذب شده را از بدن خود دفع کنند. یکی از همکاران من معتقد است که آبروزه برای شهرنشینانی که دائماً در معرض دود اگزوز اتومبیلها، مواد شیمیایی خارج شده از دودکش کارخانجات، دود کوره‌های زباله‌سوزی - بویژه در نیویورک - و گازهایی که از هزاران تن مدفوع سگ در پیاده‌روها و خیابان‌ها متصاعد می‌شود، امری ضروریست.

پرسش - آیا آبروزه ما را از مزه خوراکیهای مورد علاقه محروم می‌سازد؟

پاسخ - خوراکیهای مورد علاقه معمولاً به معنی اقلام شیرین یا نشاسته‌ای و امثالهم می‌باشند. در فواصل آبروزه شخص بالاجبار از این خوراکیها محروم نمی‌باشد. در حقیقت آبروزه سبک اما منظم گاه به عنوان شیوه‌ای برای جلوگیری از تأثیرات نامطلوب زیاده‌روی در مصرف این خوراکیها توسط برخی افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از دوستان اظهار کرد: «سرانجام راهی پیدا کردم که هرچه می‌خواهم کیک و شیرینی بخورم...».

پرسش - «آبروزه تکمیلی یا پروتئین» چیست؟

پاسخ - استفاده از پروتئین مکمل یک درمان پزشکی و نه رژیمی است که خود آن را تجویز و اجرا کنید. آبروزه تکمیلی با پروتئین بهیچ وجه یک آبروزه محض نیست بلکه آبروزه‌ای تغییریافته یا تکمیلی می‌باشد و تنها کسانی را که نسبت به واقعیت مردد هستند، جاذب است. اساس این فرضیه نادرست نیز اعتقاد به خطرآفرین بودن آبروزه کامل است. بنابر این باور اگر چیزی نخورید و فقط آب بیاشامید، نیمی از کاهش وزن به قیمت مصرف بافتهای حیاتی بدن حاصل می‌آید و نتیجه تخریب عضلات، ضعف، خستگی و عوارض نامطلوب احتمالی خواهد بود. پزشکانی که روزه تکمیلی را تجویز می‌کنند با وجودیکه کاهش وزن قابل توجه حاصل از آبروزه را تصدیق می‌نمایند اما ادعا می‌کنند زمانی که چیزی جز آب به بدن نرسد بافتهای پروتئینی به همراه بافت چربی مصرف خواهند شد. اما این نظر حقیقتاً نادرست است. در روزه تکمیلی، پروتئین مکمل یا با مصرف مقادیر ناچیز گوشت لخم، ماهی یا ماکیان و یا از طریق خوراکیهای صناعی تلخ و شیرین حاوی اسیدهای آمینه - واحدهای سازنده پروتئین‌ها - که گاه با گلوکز مخلوط می‌شوند، تأمین می‌گردد. در مورد اول فرد روزانه ۷۰۰ کالری دریافت می‌کند که گرسنگی را بر وی تحمیل می‌کند و در مورد دوم روزانه ۳۰۰ کالری انرژی دریافت می‌کند.

گزارشاتی وجود دارد که روزه تغییریافته به راحتی قابل تحمل است و بیماران آن را دنبال می‌کنند و موفق به کاهش وزن می‌شوند. اما این فرآیند ممکن است به طول انجامد که به نظارت روزانه نیازمند است.

دلیل مخالفت من با مصرف پروتئین مکمل ساده است: نیازی به آن نیست،

این پروتئین فواید آبروزه را به تأخیر انداخته و آنها را کم‌رنگ می‌کند. بدن تا زمانی که ذخیره چربی خود را به اتمام نرساند بافتهای حیاتی را مصرف نمی‌نماید و این مسئله نیز تا چهار هفته پس از آغاز آبروزه حادث خواهد شد. اگر مشکل اضافه‌وزن است یک آبروزه حقیقی شما را خیلی سریع‌تر و راحت‌تر به این مقصود می‌رساند تا یک آبروزه تغییر یافته که روزانه حداقل ۳۰۰ کالری انرژی وارد بدن می‌کند. اگر مسئله بر سر استراحت و تجدید قوای بدن است آب به تنهایی بر مقادیر اندک غذا یا مکملهای پروتئینی ترجیح دارد. هرکس که رژیمهای هوس‌انگیز را قبلاً امتحان کرده باشد آموخته است که هیچ نخوردن آسان‌تر از اندک‌خوریست و پاداشهای فردی نیز هنگفت‌تر می‌باشد. ۵۰۰۰ سال است که مردم بی‌هیچ نیازی به پروتئین مکمل از آبروزه بهره‌های فراوان برده‌اند. به علاوه آبروزه با مکمل پروتئینی رژیمی پرهزینه است.

پرسش - آیا آبروزه می‌تواند باعث اعاده نیروی مردانگی شود؟

پاسخ - این ادعا مرتباً تکرار می‌شود اما سند و مدرک قابل توجهی در اثبات آن موجود نیست. اگر بخواهم از دیدگاه مقاله‌ای که در نیشن پرس به چاپ رسیده بود قضاوت کنم باید بگویم در صورتی یک مرد می‌تواند با آبروزه بر ناباروری خود فائق آید که با دوستان میمون ما مشابهت داشته باشد. در باغ وحش اماها به یک گوریل به نام کیسی رژیمی سخت داده شده بود تا وزن خود را از ۵۷۶ پوند به ۴۲۰ پوند برساند. پس از کاهش وزن، کیسی توانست پدر شود. اکثر گوریل‌ها پس از سنین ۱۵ تا ۱۷ سالگی باروری خود را از دست می‌دهند درحالیکه کیسی در این هنگام ۲۰ سال داشت. رئیس باغ وحش همچنین متوجه شده بود که حیوانات چاق به خوبی لاغر‌ها تولیدمثل نمی‌کنند. نیز از من سؤال شده است که آیا مقاربت جنسی در طول آبروزه صحیح است؟ بلی، بیش از هر زمان دیگری هرگاه هر دو شریک تمایل کافی داشته باشند. در واقع بسیاری از مردم در دوران آبروزه هم میل جنسی و هم کارایی جنسی را افزایش یافته می‌یابند. کاهش وزن نمود جسمی را بهبود می‌بخشد که در مقابل موجب افزایش تمایل جنسی می‌شود.

پرسش - آیا ممکن است آبروزه به بی‌اشتهایی عصبی^(۱) بیانجامد؟

پاسخ - بی‌اشتهایی عصبی یک ناراحتی حاد عاطفی و در اغلب موارد نشانه زودرس شیذوفرنی است. من آنورکسیایی‌های فراوانی را تحت مطالعه قرار داده‌ام اما حتی در یک مورد هم علت این بیماری گرفتن آبروزه نبوده است. این نیز خطای دیگر جامعه پزشکی است که اخبار نادرست را ترویج و هراسهای بی‌اساس در مردم القاء می‌کند. پزشکان به بیمارانی که از شرایط مناسب برخوردارند و از نظر عاطفی نیز پایدار هستند، تذکر می‌دهند در صورتی که آبروزه بگیرند ممکن است توان یا تمایل خود را برای از سرگرفتن غذا خوردن از دست بدهند. ولی این مطلب حقیقتاً نادرست است. هر فردی که از سلامت کافی برخوردار باشد با آبروزه‌داری به آنورکسی مبتلا نخواهد شد. آنورکسیایی‌ها دچار این توهم هستند که اضافه‌وزن دارند و حتی زمانی که خود را آن قدر گرسنگی می‌دهند که وزنشان به ۸۰ پوند (۳۶ کیلوگرم) یا همین حدود می‌رسد، باز هم همین توهم گریبانگیر ایشان است. آنها خود را گرسنگی می‌دهند و سپس پرخوری می‌کنند و این کار را به نوبت تکرار می‌کنند. من لغت گرسنگی را بکار بردم زیرا آنها دائماً مقادیر اندکی غذا می‌خورند که کفایت نیازهای انرژی و تغذیه‌ای ایشان را نمی‌کند. اگر بخواهند گوشت بخورند آن را آنقدر کباب یا سرخ می‌کنند تا کاملاً زغال می‌شود؛ به عبارت دیگر آن را خاکستر می‌کنند. برخی افراد مبتلا به آنورکسی انگشت خود را به داخل حلقشان می‌برند تا قبل از اینکه غذای خورده شده هضم و جذب یابد و باعث اضافه‌وزن گردد، آن را بالا بیاورند. بعضی هم به قدری تبخّر یافته‌اند که دیگر نیازی به استفاده از انگشت ندارند. پس از پرخوری، به حمام یا آشپزخانه می‌روند و آن قدر آب می‌خورند که باعث تحریک استفراغ می‌شود. من هرگز ضمن طبابت به آنورکسیایی برخورد نکرده‌ام که در سوخت‌وساز گلوکز دچار مشکل نباشد. وجود سابقه خانوادگی دیابت در این افراد نیز معمول است. بی‌اشتهایی عصبی بیماری منحصر به دختران نوجوان است و تنها در موارد معدودی یک شخص مذکر به آن مبتلا

1. Anorexia nervosa

می‌شود. آنورکسیایی‌ها روزه نمی‌گیرند بلکه گرسنگی می‌کشند.

پرسش - آیا آب‌روزه می‌تواند باعث مکاشفات روحانی باشد؟

پاسخ - مواردی که چنین مکاشفاتی طی آب‌روزه صورت گرفته در مکتوبات به فراوانی به چشم می‌خورد. در کتاب مقدس آمده است که عیسی، موسی و دانیال (علیهم‌السلام) چهل روز امساک کردند تا وحی الهی بر ایشان نازل گردد. پیروان تصوف شرقی نیز به امید کسب سایر اشراقات، روزه‌داری می‌کنند. گفته می‌شود که طی روزه‌های طولانی حقایق ماوراءالطبیعه و پیامهایی از عالم برین دریافت می‌گردد. اثبات این پدیده با مدرک، کاری مشکل است. آب‌روزه‌های یک یا دو روزه یا یک هفته‌ای باعث القای آرامش و روحانیت می‌شود. اما با این حال بنده بالمشخصه پرداختن به آب‌روزه را با این نیت که هدف اصلی حصول چنین نتایجی باشد، معتقد نیستم.

پرسش - آیا شما برای افراد فربه عمل جراحی بایپاس^(۱) را به جای آب‌روزه توصیه می‌کنید؟

پاسخ - من مطلقاً چنین جراحی را که هدف از آن کاهش سطوح جذب و ممانعت از جذب غذا است توصیه نمی‌کنم. پس از عمل جراحی، بیماران دچار نواسانات خلقی وسیع، اضطراب، افسردگی و تحریک‌پذیری می‌شوند. تغییرات مقتضی در شیوه زندگی این افراد به دنبال جراحی می‌تواند موجب تیرگی روابط آن‌ها با سایر اعضای خانواده و دوستان گردد. اشکالات عمده شیوه بایپاس حدوث عوارض جسمی به همراه دلسردی و نگرانی و این حقیقت است که فواید این روش ممکن است تنها دو تا سه سال باقی باشد نه ضرورتاً به طور دائمی. برای افراد کاملاً فربه آب‌روزه در بیمارستان تحت نظارت از هر جنبه مرجح است.

پرسش - برای کسب بهترین نتیجه با چه فواصلی باید آب‌روزه گرفت؟

پاسخ - آب‌روزه نتایج حیرت‌آور بسیاری به همراه می‌آورد. اما پس از سالها سرپرستی آب‌روزه من به این نتیجه رسیده‌ام که یک آب‌روزه ابتدایی با

هر طولی - حتی به درازی یک ماه یا تا زمان بازگشت اشتها - برای دستیابی و حفظ تمام اهداف مطلوب کافی نخواهد بود. آب‌روزه باید به عنوان بخشی از شیوه زندگی درآید بویژه برای کسانی که آن را عمدتاً به نیت کاهش وزن پیشه می‌کنند. برای حصول به آیینی روشن و پایا در رابطه با غذا و تغذیه حتی در مورد شخصی که از لحاظ جسمی و عاطفی سالم است، بیش از یک آب‌روزه نیاز است. آب‌روزه نخست را (بدون توجه به مدت آن) می‌توان با هفته‌ای یک روز یا ماهانه دو روز آب‌روزه بطور مفید پی‌گرفت. بسیاری از افراد بطور منظم یک روز از هفته را به آب‌روزه اختصاص می‌دهند (شاید بهترین روز، روز پس از تعطیلی باشد تا جبران پرخوری روز ماقبل بشود). برخی افراد آب‌روزه‌های سه تا پنج روز را در ماه ترجیح می‌دهند. الگوی روزه‌داری شما هرچه که باشد پس از یک آب‌روزه مطول، مدت آب‌روزه‌ها نباید از شش روز در ماه تجاوز کند. آب‌روزه دو هفته پی‌درپی یا بیشتر نباید حداقل تا شش ماه تکرار شود و پس از آن هم تنها تحت نظارت پزشکی. هیچ فردی نباید با هدف رسیدن به وزنی کمتر از وزن متناسب با قد و سن خود (مطابق جداول پزشکی) روزه بگیرد و به خاطر داشته باشید مهم نیست که چه مدت یا با چه فواصلی آب‌روزه می‌گیرد اما آنچه اهمیت دارد موافقت پزشک شما است.

پرسش - آیا آب‌روزه موجب افزایش طول عمر می‌شود؟

پاسخ - مطالعات صورت گرفته روی حیوانات که توسط سوزان سیلیگر در نشنال آیزورور^(۱) گزارش شده، نشان می‌دهد موشهایی که یک روز با رژیم کم پروتئین تغذیه شده و روز بعد روزه داده شده‌اند نسبت به موشهایی که تغذیه عادی داشته‌اند، پنجاه درصد بیشتر عمر کرده‌اند. دکتر چارلز باروز از مؤسسه ملی سالخورده‌گی دریافت که لزومی ندارد این الگوی تغذیه از ابتدای تولد آغاز شود. یک حیوان بالغ نیز که تحت این پرهیز غذایی قرار می‌گیرد، مدت درازتری زندگی خواهد کرد. در نشریات بطور گسترده‌ای این ادعا که فرآیند سالخورده‌گی زیستی با روزه‌داری سیستماتیک کند می‌شود به چشم می‌خورد. هربرت شیلتون، کسی که دهها هزار آب‌روزه را سرپرستی کرده است، نیز این پدیده را

گزارش کرده است.

پرسش - اگر آنچنان که برخی می‌گویند آب‌روزه درمان هر دردی است پس چرا رواج زیادی ندارد؟

پاسخ - من اساساً با این نظر که آب‌روزه امری نارایج است موافق نیستم. میلیون‌ها نفر در گوشه و کنار، ورای آگاهی ما آب‌روزه می‌گیرند. من طی سفرهایم در سراسر جهان مرتباً با افراد زیادی برخورد می‌کنم که آب‌روزه‌داری می‌کنند و این برای من بسی مایه حیرت و مسرت بوده است. شبی در یک مهمانی شام آگاه شدم که میزبان من و سه نفر از میهمانان همگی یک یا دو روز هفته را آب‌روزه می‌گیرند تا کاهش وزنی را که با یک آب‌روزه مطول کسب کرده بودند، در حد مطلوب حفظ کنند. یکی دیگر از نشانه‌های اقبال به آب‌روزه، توجه فراگیر رسانه‌های گروهی به این امر است. طی سال گذشته مقاله‌های طولانی در نشریات پرتیراژی همچون نیویورک تایمز، تاون آند کانتري^(۱)، ساندی ساپلمنت مترو، کازموپولیتن، لوس آنجلس تایمز، نشنال آبزور و نیوزدی به چاپ رسیده و حتی قملی سیریکل که یک مجله ویژه سوپرمارکت (با شمار چاپ حدود ۹۰۰۰۰۰۰) می‌باشد و درآمد آن اغلب از محل آگهیهای تولیدکنندگان مواد غذایی است، از ستودن فضائل آب‌روزه فروگذار نکرده بود. در یکی از برنامه‌های محبوب تلویزیونی به نام «نه تنها برای زنان» که توسط باربارا والترز و هیو داونز اجرا می‌شود، دو قسمت به آب‌روزه اختصاص داده شده بود و من نیز از میهمانان این برنامه بودم. از اواخر سال ۱۹۷۵ من آب‌روزه را در رادیو و تلویزیون مطرح کردم و خبرنگاران بسیاری از روزنامه‌ها و مجلات معتبر کشور با من مصاحبه کردند. مقبولیت روزافزون آب‌روزه در جهان همچنان کتاب حاضر را در زمره پرفروشترین کتب سال حفظ کرده است. من مطلع شده‌ام که مراکز آب‌روزه درمانی در داخل و خارج کشور با اقبال شایان توجهی روبرو شده‌اند و لیست‌های انتظار روبه درازا گذارده است. لیکن با پاک‌شدن خرافه‌ها، هراس‌ها و تحریفات از صفحه اذهان، آب‌روزه از این هم متداول‌تر و پراوازه‌تر خواهد شد.

۱۸

لذات آب‌روزه

آب‌روزه آسان‌تر از هر رژیم غذایی است.

آب‌روزه کوتاه‌ترین مسیر کاهش وزن است.

آب‌روزه کاهش وزن را در هفته اول به ۲۰ پوند (۹ کیلوگرم) و حتی بیشتر می‌رساند.

آب‌روزه با زندگی پرمشغله سازگار است.

آب‌روزه در درمان بیماریهای جسمی موفق بوده است.

آب‌روزه استراحتی فیزیولوژیک برای بدن است.

آب‌روزه تجربه‌ای است آرام‌بخش و اغلب تنش و بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

آب‌روزه کلسترول و فشارخون را پایین می‌آورد.

آب‌روزه به عنوان مخدری طبیعی مکرراً بر نشاط می‌افزاید.

آب‌روزه باعث از بین رفتن یا تعدیل مصرف سیگار، اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی می‌گردد.

آب‌روزه عادات غذایی را بهبود می‌بخشد.

آب‌روزه ناظم و مربی بدن است به نحوی که تنها به اندازه نیاز خود غذا مصرف کند.

آبروزه بر لذت خوردن می‌افزاید.
آبروزه زمان زاست یعنی تمام ساعاتی که صرف خرید، آماده‌سازی و صرف غذا می‌گردد در ایام امساک مثمر خواهد بود.
آبروزه اکسیری جوان‌کننده است و فرآیند پیری را کند می‌کند.
آبروزه فرآیندی انرژی‌زا است نه یک تضعیف‌کننده.
آبروزه باعث تقویت جنسی می‌شود.
آبروزه بدن را در اعمال دفعی خود یاری می‌دهد.
آبروزه بدن را از سموم پاک می‌کند و استحمامی درونی است.
آبروزه بدن را از مواد مغذی ضروری محروم نمی‌سازد.
آبروزه را می‌توان برای تعیین منابع حساسیت‌های غذایی بکار برد.
آبروزه به طور مؤثر در درمان اسکیزوفرنی و سایر بیماریهای روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
آبروزه تحت نظارت مناسب تا حدود چهار هفته براحتی قابل تحمل است.
آبروزه اشتهای را انباشته نمی‌کند؛ گرسنگی گهگاهی، پس از روز اول یا دوم از بین می‌رود.
آبروزه در حیات وحش امری متداول است.
آبروزه از زمانی که بشر خوردن را آغاز کرد، برای او تجربه‌ای آشنا بوده است.
روزه آیینی در تمامی ادیان می‌باشد.
آبروزه در شرایط مناسب کاملاً ایمن می‌باشد.
آبروزه، گرسنگی نیست.

پیرامون نویسندگان

دکتر آلن کات، نویسنده کتاب آبروزه، روانپزشک مقیم نیویورک و عضو کادر پزشکی بیمارستان گریسی اسکور می‌باشد که در این محل بیماران را تحت آبروزه درمانی قرار می‌دهد. او عضو دایمی انجمن روانپزشکی آمریکا، از مؤسسين و رئیس آکادمی روانپزشکی ارتومولکولی^(۱)، مشاور مدرسه آلن کات ویژه کودکان مبتلا به اختلالات شدید رفتاری، ارتباطی و یادگیری و نیز مشاور مرکز تربیتی اسپیر ویژه کودکان شدیداً ناسازگار می‌باشد. او نویسنده مقالات فراوانی پیرامون درمان بیماریهای روانی بزرگسالان و درمان کودکان شدیداً ناسازگار و کودکان دچار ناتوانی یادگیری از طریق کاربرد ویتامین‌ها، املاح و کنترل رژیم غذایی است.
جروم ایجل^(۲) همکار نگارش این کتاب می‌باشد. وی همچنین دست‌اندرکار تألیف هفده کتاب ارزنده دیگر به عنوان نویسنده، همکار نوشتار و یا موجد بوده است.
یوجن بو^(۳) دیگر همکار نگارش کتاب می‌باشد که در تألیف پانزده کتاب دیگر همکاری و مساعدت نموده است.

۱ - Orthomolecular Psychiatry: این علم با افزایش، کاهش یا طرق دیگر مصرف مواد طبیعی خصوصاً ویتامین‌ها به درمان بیماریها می‌پردازد.

2. Jerome Agel

3. Eugene Boe

فهرست منابع

- Acers, Elva S. Letter to Jerome Agel, May 22, 1976.
- Airola, Paavo O. There is a Cure for Arthritis. West Nyack, N.Y.: Parker, 1968.
- Allen, Hannah. The Happy Truth About Protein, Pearsall, Texas: Healthway Publications.
- American Dietetic Association Report. "Position Paper on Food and Nutrition Misinformation on Selected Topics." Journal of the American Dietetic Association 66 (3) 1975: 277-80.
- Aoki, Thomas T., et al. "Effect of Glucagon on Amino Acid and Nitrogen Metabolism in Fasting Man." Metabolism Clinical and Experimental 23 (9) 1974: 805-14.
- _____. "Metabolic Effects of Glucose in Brief and Prolonged Fasted Man". American Journal of Clinical Nutrition 28 (5) 1975: 507-11.
- Arguello, Carlos R. Letters to Jerome Agel, Jan. 30 and March 3, 1976.
- Bagdade, J. D., et al. "Basal and Stimulated Hyperinsulinism: Reversible Metabolic Sequelae of Obesity." Journal of Laboratory and Clinical Medicine 83 (4) 1974: 563-69.

- _____. "Pattern of Sodium Excretion Accompanying Starvation." *Metabolism: Clinical and Experimental* 22 (5) 1973: 675-82.
- Bricklin, Mark. "Color His Face Red 2." *Prevention*, April 1976: 78.
- Brodie, Franklin. Letter to the Editor, *The New York Times Magazine*, Dec. 15, 1974: 35.
- Brody, Jane E. "Additional Evidence Indicates That Diet Is a Cancer Cause." *The New York Times*, Dec. 2, 1975: 1+.
- Brosius, Dorothy K. Letter to Jerome Agel. (Undated).
- Burros, Marian. "Our Food: Refined Way to Die?" *The Washington Post*, Oct. 23, 1975.
- _____. "Pet Food: A Dietary Staple for Impoverished Americans." *The Washington Post*, Dec. 7, 1975: D2.
- Busse Grawitz, P. Letter to Jerome Agel (undated).
- Caay, Steve. "Olympic Diet: Hold the Steak, Vitamins.: *The New York Times*, June 11, 1976: D13+.
- Cahill, Kathleen. Letter to Jerome Agel from Oxfam-America, Dec. 6, 1976.
- Calloway, Doris Howes. "Recommended Dietary Allowances for Protein and Energy." *Journal of the American Dietetic Association* 64 (Feb.) 1974: 157-62.
- Carter, Michelle. "Try Fasting for Weight Control". *San Mateo (Calif.) Times*, Sept. 30, 1975.
- Carter, William J., et al. "Effect of Thyroid Hormone on Metabolic Adaptation to Fasting." *Metabolism: Clinical and Experimental* 24 (10) 1975: 1175-83.
- Cerra, Frances. "Parents Close Top on Sodas in Westchester School Menu." *The New York Times*, Feb. 3, 1976: 33.

- Balasse, E. O. and Neef, M. A. "Inhibition of Ketogenesis by Ketone Bodies in Fasting Humans." *Metabolism: Clinical and Experimental* 24 (9) 1975: 999-1008.
- Ballantyne, F. C., et al. "Albumin Metabolism in Fasting, Obese Subjects." *British Journal of Nutrition* 30 (3) 1973: 585-92.
- Barrett, Peter V. D. "Hyperbilirubinemia of Fasting." *Journal of the American Medical Association* 217 (10) 1971: 1349-53.
- Benson, J. W. Jr., et al. "Glucose Utilization by Sweat Glands During Fasting in Man." *Journal of Investigative Dermatology* 63 (3) 1974: 287-91.
- Berman, Steve. "Fasting: An Old Cure for Fat, A New Treatment for Schizophrenia." *Prevention*, Jan. 1976: 27-31.
- Blackburn, George L. Letter to Jerome Agel, March 4, 1976.
- Blackburn, George L., et al. "Protein Sparing Therapy During Periods of Starvation with Sepsis or Trauma." *Annals of Surgery* 177 (5) 1973: 588-94.
- Block, Marshall B. "Hypoglycemia: Clinical Implications. Part II: Fasting Hypoglycemia." *Arizona Medicine* 32 (1) 1975: 37-39.
- Bolzano, K., et al. "Effect of Total Starvation on Cardiac Output of Overweight Women with Normal Circulation." *Wiener Klinische Wochenschrift* 85 (40) 1973; 657-61.
- Boulter, Philip R. Letter to Jerome Agel, May 24, 1976.
- Boulter, Philip R., et al. "Dissociation of the Renin-Aldosterone System and Refractoriness to the Sodium-Retaining Action of Mineralocorticoid During Starvation in Man." *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 38 (2) 1974: 248-54.
- _____. "Effect of Aldosterone Blockade During Fasting and Refeeding." *American Journal of clinical Nutrition* 26 (April) 1973: 397-402.

- Clark, Michael. "Franconia, Maybe What a College Ought to Be." *Prevention*, August 1976.
- Clements, F. W. "Nutrition 11: Recommended Dietary Allowances." *Medical Journal of Australia* 62-2 (1) 1975: 24-26.
- Cockburn, Alexander and Ridgeway, James. "The Greasy Pole." *The Village Voice*, May 31, 1976.
- Committee on Nutritional Misinformation. "Vegetarian Diets." *National Academy of Sciences*, May 1974.
- Connors, Bernard F. *Don't Embarrass the Bureau*. New York: Avon, 1973.
- Cooper, Donald L., with Fair, Jeff. "Pregame Meal: To Eat or Not to Eat-and Waht?" *The Physician and Sportsmedicine*, Nov. 1975.
- Costill, David L. Letter to Jerome Agel, Nov. 3, 1976.
- Cott, Allan with Agel, Jerome and Boe, Eugene. *Fasting: The Ultimate Diet*. New York: Bantam, 1975.
- Cott, Allan. "Controlled Fasting Treatment for Schizophrenia." *The Journal of Orthomolecular Psychiatry* 3 (4) 1974: 301-11.
- Cravetto, C. A., et al. "Metabolic Aspects of Prolonged Fasting in Obese Subjects." *Folia Endocrinologica* 26 (2) 1973: 139-52.
- Crosby, William H. "Can a Vegetarian Be Well Nourished?" *Journal of the American Medical Association* 233 (8) 1975: 898.
- Damon, G. Edward. "A Primer on Dietary Minerals." *FDA Consumer*, Sept. 1974.
- _____. "A Primer on Food Additives." *FDA Consumer*, May 1973.
- _____. "A Primer on Four Nutrients." Proteins, Carbohydrates Fats, and Fiber." *FDA Consumer*, Feb. 1975.
- Davis, Gwen. Letter to Jerome Agel, March 22, 1976.

- Chandler, Russell. "A Life of Freedom in 'Voluntary Poverty.'" *The Washington Post*, Dec. 14, 1975: D2.
- Chandler, Stephen T. Letter to Allan Cott, June 18, 1975.
- Chaussain, J. L. Letter to Jerome Agel, April 7, 1976.
- _____. "Glycemic Response to 24-Hour Fast in Normal Children and Children with Ketotic Hypoglycemia." *Journal of Pediatrics* 82 (3) 1973: 438-43.
- Chaussain, J. L., et al. "Effect of Fast in Normal Children: Influence of Age." Unpublished paper.
- _____. "Effect of 24-Hour Fast in Obese Children." Unpublished paper.
- _____. "Glycemic Response to 24-Hour Fast in Normal Children and Children with Ketotic Hypoglycemia: II. Hormonal and Metabolic Changes." *Journal of Pediatrics* 85 (6) 1974: 776-81.
- Cheatham, R. J. Letter to Jerome Agel, May 14, 1976.
- Cherry, Rona. "McDonald's Goes to School in Arkansas." *The New York Times*, Sept. 30, 1976.
- Chesney, Peter J. "Tyringham Naturopathic Clinic." Reprinted from *Here's Health*.
- Christophe, A. Letters to Jerome Agel, June 9 and Sept. 23, 1976.
- Christophe, A. and Verdonk, G. "Effect of Prolonged Fasting on Serum Lipids and Serum Lipo-proteins in Obese Men." *Hoppe-Seyler's Zeitschrift fur Physiologische Chemii* 355 (10) 1974: 1184.
- Cincinnati Enquirer, The. "Well-Padded Women Belie Diet, Spa Fads." June 1, 1976: 1.
- Clancy, Mary Louise. "Fasting Gains New-Found Popularity." *Twin Circle*, Dec. 14, 1975.

- Gussow, Joan. Conversation with Eugene Boe, June 1, 1976.
- Halperin, Mitchell L., et al. "Effects of Fasting on the Control of Fatty-Acid Synthesis in Hepatoma 777 and Host Liver: Role of Long-Chain Fatty Acyl-COA, the Mitochondrial Citrate Transporter and Pyruvate Dehydrogenase Activity." *European Journal of Biochemistry* 50 (3) 1975: 517-22.
- Hammer, Leon I. Letter to Jerome Agel, May 20, 1976.
- Hansen, A. and Weeke, J. "Fasting Serum Growth Hormone Levels and Growth Hormone Responses in Exercise During Normal Menstrual Cycles and Cycles of Oral Contraceptives." *Scandinavian Journal of clinical and Laboratory Investigation* 34 (3) 1974: 199-205
- Hardinge, Mervyn G. "Raising Infant on Vegetarian Diet." Questions and Answers, *Journal of the American Medical Association* 227 (1) 1974: 88.
- Hardinge, Mervyn G. and Crooks, Hulda. "Non-Flesh Diets." *Journal of the American Dietetic Association* 43 (6) 1963: 545-58.
- Hardinge, Mervyn G. and Stare, Frederick J. "Nutritional Studies of Vegetarians." *The Journal of Clinical Nutrition* 2 (2) 1954: 73-88.
- Harper's Weekly. "Mac the Knife." May 31, 1976.
- "Health Hydros and Farms in England." *English Tourist Board, Information* 12.
- Hedner, Pavo, et al. "Insulin Release in Fasting Man Induced by Impure but Not by Pure Preparations of cholecystokinin." *ACTA Medica Scandinavica* 97 (1-2) 1975: 109-112.
- Heesen, H., et al. "Thiamin and Thiamin Pyrophosphate in Obese Patients on Reducing Diet and Complete Fasting." *Deutsche Medizinische Wochenschrift* 100 (11) 1975: 544-48.

- Genuth, Saul M., et al. "Weight Reduction in Obesity by Out-patient Semistarvation." *Journal of the American Medical Association* 230 (7) 1974: 987-91.
- Gilbert, C. H. and Galton, D. J. "The Effect of Catecholamines and Fasting on Cyclic-AMP and Release on Glycerol from Human Adipose Tissues." *Hormone and Metabolic Research* 6 (3) 1974: 229-33.
- Glasser, Ronald J. "Being a Medical Hero Can Be Hell" (excerpt from the Body is the Hero). *Prevention*, May 1976: 70-76.
- Goeschke, H. and Lauffenburger, T. "Breath Acetone and Ketone in Normal and Overweight Subjects During Total Fasting." *Research in Experimental Medicine* 165 (3) 1975: 233-44.
- Goeschke, H., et al. "Nitrogen Loss in Normal and Obese Subjects During Total Fast." *Klinische Wochenschrift* 53 (13) 1975: 605-10.
- Good Housekeeping Institute. "Foods that Give the Most Protein for Your Money." *Good Housekeeping* 179 (Nov.) 1974: 244+.
- Gordon, John Steele. Letter to the Editor, *The New York Times Magazine*, Dec. 15, 1974: 35.
- Gravenhorst, A. G. Letter to Jerome Agel, Feb. 24, 1976.
- Graydon, J. Graeme. Letter to Jerome Agel, May. 25, 1976.
- Greenblatt, David J., et al. "Bioavailability of Digoxin Tablets and Elixir in the Fasting and Postprandial States." *Clinical Pharmacology and Therapeutics* 16 (3, Part I) 1974: 444-48.
- Grotta-Kurska, Daniel. "Before You Say 'Baloney'... Here's What You Should Know About Vegetarianism." *Today's Health* 52 (10) 1974: 18+.
- _____. "Do We Eat Too Much Meat?" *Reader's Digest* 106 (634) 1975: 195-200.

- _____. "Hormonal Adaptation to Short-Term Total Fast in the Obese." *Medecin et Hygiene* 1975: 112-16.
- _____. "Influence of Fasting on Adrenocortical and Pancreatic Islet Response to Glucose Loads in the Obese." *European Journal of Clinical Investigation* (1) 1970: 25-31.
- _____. "Influence of glucagon on Sodium (Na) Balance During Fasting and Carbohydrate Refeeding in the Obese." *European Journal of clinical Investigation in European society for Clinical Investigation Abstracts* 3(3) 1973: 244-45.
- _____. "Metabolic and Hormonal Effects of Short-Term Total Starvation in Obesity." *Schweizerische Medizinische Wochenschrift* 104 (29) 1974: 1022-28.
- _____. "Sodium Balance and Renal Tubular Sensitivity to Aldosterone During Total Fast and Carbohydrate Refeeding in the Obese." *European Journal of Clinical Investigation* (6) 1976: 75-83.
- Kolata, G. B. "Brain Biochemistry: Effects of Diet." *Science* 192 (Apr. 2) 1976: 41-42.
- Kuhn, E. "Renal Response to a Water Load in Normal Fasting Subjects." *Nutrition and Metabolism* 16 (3) 1974: 163-71.
- Ladies Home Journal. "The Main Course Takes New Course: Lots to Eat Without the Meat." 91 (March) 1974: 86+.
- Lanza, Karen. Letter to Jerome Agel, May 19, 1976.
- Lappe, Frances Moore. *Diet for a Small Planet*. New York: Ballantine, 1971.
- Leigh, Robin. "Fasting: The Ultimate Diet," a review, *Sun Reporter*, Sept. 20, 1975.
- Leighty, John M. "The Many Benefits of Fasting." *Newhall (Calif.) Signal*, Nov 12, 1975.

- Heyden, S., et al. "Weight Reduction in Adolescents." *Nutrition and Metabolism* 15 (4/5) 1973: 295-304.
- Hill, John W. Letter to Jerome Agel, May 7, 1976.
- Hoffer, A. *Review of Fasting: The Ultimate Diet*, 1976.
- Hurst, Lynda. "How You Can Lose Weight Fast." *Toronto Star*, Oct. 30, 1976: F-1.
- Illich, Ivan. *Medical Nemesis*. New York: Pantheon, 1976.
- James, George. "75 High Jumper Falls Free." *New York New*, July 23, 1976: 5.
- Jones, J. J. and Gelfand, M. "Fasting Serum Lipoproteins in Rural Africans in Rhodesia, Measured by Filtration and Nephelometry." *Clinica Chimica ACTA* 57 (2) 1974: 131-34.
- Journal of the American Dietetic Association*. "Obesity and Unemployment." 65 (Feb.) 1974: 162.
- _____. "Vegetarian Diets." 65 (Aug.) 1974: 121-22.
- Journal of the American Medical Association*. "Obesity: A Continuing Enigma." 211 (3) 1970: 493.
- Kalkhoff, R. K. and Kim, H. J. "Metabolic Responses to Fasting and Ethanol Infusion in Obese Diabetic Subjects. Relationship to Insulin Deficiency." *Diabetes* 22 (5) 1973: 372-80.
- Kinderlehrer, Jane. "students Do Better with A-Plus Food." *Prevention*, June 1976: 70-73.
- Kirban, Salem. *How to keep Healthy and Happy by Fasting*. Huntingdon Valley, Penna.: Salem Kirban Inc., 1976.
- Kolanowski, J., et al. "further Evaluation of the Role of Insulin in Sodium Retention associated with Carbohydrate Administration after a Fast in the Obese." *European Journal of clinical Investigation* (2) 1972: 439-44.

- Maynard, Joyce. "Abstinence Without Tears." The New York Times, Nov. 10, 1976.
- Mehta, Ved. "Mahatma Gandhi and His Apostles", Part II. The New Yorker, May 17, 1976.
- Mercer, Marilyn. "More Protein for Your Money." McCall's Feb. 1975: 43.
- Merimee, T. J. and Tyson, John E. "Stabilization of Plasma Glucose During Fasting." New England Journal of Medicine 291 (24) 1974: 1275-78.
- Miller, D. S. and Payne, P.R. "Weight Maintenance and Food Intake." Journal of Nutrition 78, 1962: 255-62.
- Miller, Don Ethan. "How I Tried to Fast for a Week and Lived." Journal of Nutrition 78, 1962: 255-62.
- Miller, James C. Letter to Jerome Agel.
- Minneapolis Tribune. "Looking Back on Being Raised as a Lady." May 30, 1976.
- Moore, John G. Letter to Jerome Agel, May 10, 1976.
- Moore, William. "Brown's Strange Eating Habits." San Francisco Chronicle, March 5, 1976: 1+
- _____. Letter to Jerome Agel, June 11, 1976.
- Myerson, Bess. "How to Beat Junk Food 'Machine.'" New York New, Aug. 4, 1976.
- National Catholic Welfare Conference. Poenitemini: Apostolic Constitution on Fast and Abstinence. Feb. 17, 1966.
- National Dairy Council. "Health Implication of Fad Reducing Diets." Dairy Council Digest 37 (2) 1966: 7-10.
- "NBC Reports: What Is This Thing Called Food?" Sept. 8, 1976.

- Levick, Diane. "Junk Food Junkies Could Kick Habit at Beach." Fairpress (Westport, Conn.), July 14, 1976: 4a.
- Lewis, George. Letter to Allan Cott, Aug. 6, 1975.
- _____. Letter to Jerome Agel, March 10, 1976.
- Lewis, Harold. "The Sure Way to Lose Weight-When All Else Fails." National Enquirer, Oct. 26, 1975.
- Lilly, John C. Letter to Jerome Agel, June 1, 1976.
- Liporetskii, B. M. and Ryzhov, V.M. "Changes in Free Fatty Acid Levels and Triglyceride in Blood After Fasting and Food Loads in the Assessing Lipid Metabolism in Patients with Atherosclerosis." Kardiologiya 14 (5) 1974: 40-43.
- Love, Sam. "A Delicious Collection of Essays for the 'Real Food' Movement." The Washington Post, Oct. 16, 1976: B-2.
- MacFadyen, U. M., et al. "Starvation and Human Slow-Wave Sleep." Journal of Applied Physiology 35 (3) 1973: 391-94.
- McKinney, Joan. "It's a Fast Way to Lose That Weight." Oakland (Calif.) Tribune, Aug. 29, 1975: 30.
- Majumder, Sanat K. "Vegetarianism: Fad, Faith or Fact." American Scientist 60, 1972: 175-179.
- Mann, George V. "Raising Infant on Vegetarian Diet," Questions and Answers, Journal of the American Medical Association 227 (1) 1974: 88.
- Marks, Marjoric. "This Door Leads to Better Food for Teens." Prevention, Dec. 1976: 142.
- Mayer, Jean. "The Practical Way to Learn." The Washington Post, Oct. 23, 1975: D6.
- Mayer, Jean and Dwyer, Johanna. "Vegetarianism-Healthy Way of Life." New York News, Dec. 8, 1976: 58.

- Novich, Max M. Letter to Jerome Agel, April 20, 1976.
- Null, Gary. "Fasting." *Let's Live*, Nov. 1975: 84-89.
- Null, Gary and Staff. *The Complete Question and Answer Book of General Nutrition*. New York: Dell, 1974.
- Nutrition Reviews. "FAO/WHO Handbook on Human Nutritional Requirements, 1974." 33(5) 1975: 147-51.
- _____. "Fasting for Obese Children." 26 (11) 1968: 335-36.
- _____. "Food Faddism." 32 (Supplement) 1974: 53.
- O'Connell, R.C. "Nitrogen Conservation in Starvation: Graded Responses to Intravenous Glucose." *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 39 (3) 1974: 555-63.
- Oles, Michael. Letter to the Editor, *The Village Voice*, May 17, 1976: 6.
- Orr, Lorraine. Letter to Jerome Agel, 1976.
- Oxfamnews. "Fast for a World Harvest Gives U.S. a Taste of Hunger." 1 (1) 1975: 1+.
- _____. "Oxfam's Nov. 20 Fast Focuses National /spotlight on Hunger." 2 (1) 1976.
- Parrish, John B. "Implications of Changing Food Habits for Nutrition Educators." *Journal of Nutrition Education* 2 (4) 1971: 140-46.
- Perry, Jean. "Bottled Water Floods Market." *New York News*, Oct. 19, 1976: 39.
- Physical Culture*. 85 (5) 1941: 57.
- _____. 85 (6) 1941: 4-5.
- Pines, Maya. "Meatless, Guiltless." *The New York Times Magazine*, Nov. 24, 1974: 48+.
- Pinsof, Barbara. Letter to Jerome Agel, April 11, 1976.
- Nelson, Ralph A. "What Should Athletes Eat? Unmixing Folly and Facts." *the Physician and Sportsmedicine*, Nov. 1975: 67-72.
- New Times*. "The Diet that Drives You to Drink." April 1, 1976: 20.
- New York News*. "Caroline Hit by Disorder of the Stomach." April 30, 1976.
- _____. "Casey's at Bat Again." Feb. 11, 1976.
- _____. "Gilmore Will Get His 3rd Date With Death." Dec. 15, 1976.
- New York times, The*. "Is Travel Really Broadening?" Feb. 15, 1976: VII, 1.
- New Yorker, The*. "Talk of the Town: Fast." Jan. 19, 1976: 21-22.
- _____. "May 17, 1976. P. 120.
- News (Mexico City)*. "Doctor Welch." March 5, 1976: 18.
- Nicolayev, Yuri. Letters to Jerome Agel, April 22 and May 6, 1976.
- _____. Summary of Conference at Moscow Psychiatric Institute on Fasting Cure. May 13-15, 1975.
- Nicolayev, Yuri and Rudakov, Y. Y. "Psychobiological Training of Human regulatory Protective and Adaptive Mechanisms." *Biologie Aviakosm Medicine* 9 (1) 1975: 86-88.
- Nilsson, L. H. and Hultman, E. "Liver Glycogen in Man-the Effect of Total Starvation or a Carbohydrate-Poor Diet Followed by Carbohydrate Refeeding." *Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation* 32 (4) 1973: 325-30.
- North, K. A. K., et al. "The Mechanisms by Which Sodium Excretion Is Increased During a Fast but Reduced on Subsequent Carbohydrate Feeding." *Clinical Science and Molecular Medicine* 46 (4) 1974: 423-32.
- Not For Women Only. "Fasting / Dieting / Eating," television syndicated series.

- Register, U.D. and Sonnenberg, L.M. "The Vegetarian Diet." *Journal of the American Dietetic Association* 62 (3) 1973: 253-61.
- Rensberger, Boyce. "Nutrition Panel Urges Studies to Spur Production of Protein." *The New York Times*, Dec. 20, 1975: 30.
- Romney, George. Letter to Jerome Agel, June 12, 1976.
- Rosenbaum, Ken. "Overeaters, Here's Fast, Fast Relief." *Cleveland Press*, Sept. 26, 1975: 27.
- Ross, Shirley. *Fasting*. New York: St. Martin's, 1975.
- Runcie, J. and Hilditch, T.E. "Energy Provision, Tissue Utilization, and Weight Loss in Prolonged Starvation." *British Medical Journal* 2 (5915) 1974: 352-56.
- Runner's World Magazine. "The Runner's Diet." *Booklet of the Month*, No. 14, 1972.
- Sakr, Ahmad. "Fasting in Islam." *Journal of the American Dietetic Association* 67 (1) 1975: 17-21.
- San Francisco Examiner. Feb. 27, 1976: 19.
- Sanders, Mary Jane. "Voluntary Fasting Cures Many Ills." *Post-Tribune* (Gary, Ind.), Sept. 5, 1975.
- Sapir, D.G. and Owen, O. E. "Renal Conservation of Ketone Bodies During Starvation." *Metabolism: Clinical and Experimental* 24 (1) 1975: 23-33.
- Sapir D.G., et al. "Nitrogen Sparing Induced by a Mixture of Essential Amino Acids Given Chiefly as their KetoAnalogues During Prolonged Starvation in Obese Subjects." *Journal of Clinical Investigation* 54 (4) 1974: 974-80.
- Sassoon, Beverly and Vidal. *A Year of Beauty and Health*. New York: Simon-and Schuster, 1975.

- Porter, Sylvia. "Monitoring School Meals." *New York Post*, April 29, 1976: 30.
- Prevention. "A Holistic Coach." June 1976: 63.
- _____. "Junk Food Is More than a Bad Joke." Oct. 1976: 80.
- _____. "J. I. Rodale Said It." May 1976: 77.
- _____. "Let's Give Our Children a Taste of Honest Food (For a Change!)." May 1976: 127+.
- _____. "Upgrading School Lunches-One Town's Response." Oct. 1976: 12.
- _____. "West Virginia Expels Junk Food From Public Schools." April 1976: 91.
- _____. Feb 1976: 92 and 179.
- _____. April 1976: 146.
- Randal, Judith. "Fat-Stuffed Diets Are Panned as Factor in Cancer." *New York News*, Dec. 12, 1976: 16.
- Raper, Nancy R. and Hill, Mary M. "Vegetarian Diets." *Nutrition Program News*, U.S. Department of Agriculture, July/Aug. 1973.
- Raskin, Philip, et al. "Effect of Insulin glucose Infusions on Plasma Glucagon Levels in Fasting Diabetics and Nondiabetics." *Journal of Clinical Investigation* 56 (5) 1975: 1132-38.
- Rath, R. and Masek, J. "Changes in the Nitrogen Metabolism in Obese Women after Fasting and Refeeding." *Metabolism: Clinical and Experimental* 15 (1) 1966: 1-8.
- Rath, R., et al. "Catecholamines and Obesity, Fasting and the Adrenergic System." *Endokrinologie* 62 (2) 1973: 225-33.
- _____. "Relationship of Lipid and Carbohydrate Metabolism in Women During Fasting." *Review of Czechoslovak Medicine* 13 (4) 1967: 231-37.

- Spahn, U., et al. "Changes in Parameters Appertaining to Lipolysis in Obese Children During a Weight-Reducing Regimen." *Zeitschrift fur Kinderheilkunde* 114, 1973: 131-42.
- Spark, Richard F. Letter to Jerome Agel, April 28, 1976.
- Spark, Richard F., et al. "Renin, Aldosterone and Glucagon in the Natriuresis of Fasting." *New England Journal of Medicine* 292 (June 19) 1975: 1335-40.
- Spitze, Hazel Taylor. "Innovative Techniques for Teaching Nutrition." *Journal of Nutrition Education* 2 (4) 1971: 156-58.
- Steinman, Marion. "Beauty: From the Inside Out." *The New York Times Magazine*, Feb. 29, 1976: 60+.
- Stephenson, Marilyn. "Making Food Labels More Informative." *FDA Consumer*, Sept. 1974.
- Stern, Judith S. "How to Stay Well on a Vegetarian Diet and Save Money Too!" *Vogue* 165 (Feb.) 1975: 151.
- Stewart, W.K. and Fleming, L.W. "Relationship Between Plasma and Erythrocyte Magnesium and Potassium Concentrations in Fasting Obese Subjects." *Metabolism: Clinical and Experimental* 22 (4) 1973: 535-47.
- Stinebaugh, Bobby J. "Taste Thresholds for Salt in Fasting Patients." *American Journal of Clinical Nutrition* 28 (8) 1975: 814-17.
- Stone, Sebastian. Letter to Jerome Agel, 1976.
- Stry, David. Letter to Jerome Agel, March 5, 1976.
- Stuckey, William K. "The 'No-Aging Diet': Something Fishy Here." *New York*, Oct. 11, 1976: 73.
- Stunkard, Albert J. and Rush, John. "Dieting and Depression Re-examined: A Critical Review of Untoward Responses During Weight Reduction for Obesity." *Annals of Internal Medicine* 81 (4) 1974: 526-33.

- Saudek, C. D., et al. "The Natriuretic Effect of Glucagon and Its Role in Starvation." *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 36 (4) 1973: 761-65.
- Sauer, Georgia. "Lose Weight, Not Shirt: A Guide to Nearby Reducing Spas." *New York Sunday New*, May 16, 1976: 31+.
- Schlick, W., et al. "Energy Exchange During Total Starvation." *Medizin und Ernährung* 13(10) 1972: 215-20.
- Seiberling, Dorothy. "The Art-Martyr." *New York*, May 24, 1976.
- Selinger, Susan. "Fasting: An idea to Chew on." *The National Observer*, Dec. 11, 1976: 1.
- Seventeen. "Breakfast on Champions?" April 1976: 170+.
- Shelton, Herbert M. *Fasting Can Save You Life*. Chicago: Natural Hygiene Press, 1964.
- _____. "Fasting for Renewal of Life. Chicago: Natural Hygiene Press, 1974.
- _____. *Food Combining ... Made Easy* (Dr. Shelton's Health School).
- Sidhwa, Keki R. Letters to Jerome Agel, March 20 and April 5, 1976.
- Sigler, M.H. "The Mechanism of the Natriuresis of fasting." *Journal of Clinical Investigation* 55 (2) 1975: 377-87.
- Silverstein, Philip. Letter to Allan Cott, Aug. 20, 1975.
- _____. Letter to Jerome Agel. (Undated).
- Slany, J., et al. "Cardiovascular Effects of Starvation in Obese Subjects." *Wiener Klinische Klinische Wochenschrift* 86 (15) 1974: 423-28.
- Spahn, U. and Plenert, W. "Changes in the Body Composition of Obese Children During Absolute Starvation." *Zeitschrift fur Kinderheilkunde* 115 (1) 1973: 59-69.

- Wigmore, Ann. Letters to Jerome Agel, Jan. 26 and March 5, 1976.
- Wilhelmi, H. Ph. Letter to Jerome Agel, April 15, 1976.
- Willard, Jo. Letters to Jerome Agel, March 23 and April 15, 1976.
- Williams, Tennessee. Memoirs. New York: Doubleday, 1975.
- Winakor, Bess. "The Most Restrictive Diet: Just Don't Eat-Anything."
Chicago Sun-Times, Aug. 19, 1975: 33.
- Women's Wear Daily. "At Shrubland Hall." March 14, 1975: 13.
- _____. "Faster, Faster." Feb. 13, 1976.
- Wren, Christopher S. "Soviet Jew, Denied Exit, Continues Fast." The
New York Times, April 21, 1975.
- Yogananda, Paramahansa. "The Physical and Spiritual Rewards of
Fasting." Self-Realization Fellowship, Los Angeles, Calif.
- Youmans, John b. "Hunger and Malnutrition." Letter to the Editor,
Journal of the American Medical Association 214 (6) 1970: 1123.
- Young, V.R., et al. "Potential Use of 3-Methylhistidine Excretion as an
Index of Progressive Reduction in Muscle Protein Catabolism
During Starvation." Metabolism: Clinical and Experimental 22 (11)
1973: 1429-36.
- _____. "Protein Requirements of Man: Comparative Nitrogen Balance
Response Within the Submaintenance- to-Maintenance Range of
Intakes of Wheat and Beef Proteins." Journal of Nutrition 105 (5)
1975: 534-42.

In addition, there were innumerable interviews with and correspondence from patients of Dr. Cott.