

## سلامت مادر دستان خودمان است و مامی توانیم از لحاظ فیزیکی، روحی و معنوی آزاد زندگی کنیم

نوشته‌ی اندریاس موریتز

در هر زمان که بدن شما در مقابل ناخالصی‌های فیزیکی موجود در خود یا فشارهای روحی بیش از اندازه مجبور به دفاع از خود می‌شود، به طور طبیعی زمینه‌ی مساعد برای شکل‌گیری احساساتی چون ترس و عدم امنیت را در خود فراهم می‌آورد. این احساسات هدفی با خود همراه دارند و آن آگاهاندن شما از مشکلاتی است که بدن‌تان در پر طراوت و سالم نگاه داشتن خود با آن رو به رو است.

تهدیدهای پنهانی بسیاری برای سلامتی وجود دارند، که برخی شامل مقادیر بسیاری آلودگی‌های زیست محیطی ای اند که بتوسط انسان‌ها ایجاد شده‌اند. برخی از این تهدیدها در هزاران نوع غذا و نوشیدنی‌هایی نهفته اند که در کارخانه‌ها تولید می‌شوند. علاوه بر این، بسیاری از غذایهای که در کارخانه‌ها تولید می‌شوند ارزش غذایی و انرژی حیات خود را از دست می‌دهند و در بدن تبدیل به توده‌هایی انبوه می‌شوند که فاقد هر گونه مزیت برای بدن اند. حتی اگر مقدار کمی هم انرژی طبیعی در چنین غذایی باقی مانده باشد، استفاده از مایکرو ویوها، سرخ کودن، و فریزری کردنشان عواملی هستند که نشان‌گر این نکته اند که ما مقداری بسیار ناچیز یا در واقع هیچ گونه انرژی حیاتی از غذایی که می‌خوریم دریافت نمی‌کنیم.

سیستم ایمنی بدن دائماً در حال دفاع از بدن در مقابل مواد مضر است، مواد مصری چون افزودنی‌های شیمیایی، مواد نگهدارنده، موادی که برای خوش طعم تر کردن غذا به آنها اضافه می‌شود، موادی همچون (کافین، نیکوتین، الک) که در واقع حکم سم برای سیستم عصبی را دارند و همچنین سموم دیگری که باعث می‌شوند داروهای تا این اندازه موثر واقع شوند.

در کنار تمام این عوامل، بدن همچنین تلاش می‌کند تا دی‌اکسید کربن را که ماده‌ای اضافی ناشی از فعل و انفعالات زیستی در بدن است از طریق تنفس دفع کند. درست همانطوری که مقادیر زیاد گاز کربنیک در اتمسفر موجب بر هم ریختن تعادلات زیست محیطی می‌شود، با نوشیدن نوشیدنی‌های گاز دار در واقع گاز دی‌اکسید کربن را با فشار به بدنمان بر می‌گردانیم. این عمل غیر طبیعی سبب اسیدی شدن خون شده و سلامت تک سلول‌ها را تحلل بخشیده و حیات آنها را به خطر می‌اندازد و عدم تحرک این وضعیت را تشدید می‌کند.

ترکیبات مصنوعی و افزودنی‌هایی چون (اسپارتم، نوتراسویت، ساخارین)، در بدن به اتانول (الکل چوب) و سایر سموم تجزیه می‌شوند. این نه تنها سلامت سلول را به مخاطره می‌اندازد بلکه سبب ایجاد عدم تعادل در غدد نیز می‌گردد. زمانی که این ترکیبات به مغز می‌رسند موجب ایجاد خساراتی به سیستم اعصاب مرکزی می‌شوند و نوعی ویرانی در سراسر بدن ایجاد می‌کنند. سازمان تغذیه بیش از ندوچهار بیماری را گزارش کرده که تنها توسعه اسپارتم ایجاد می‌شوند، مواردی که حتی به مرگ افراد منجر شده‌اند. لازم به یاد آوری است که، شیرین کننده‌های مصنوعی به بیش از نه هزار غذا و نوشیدنی مختلف اضافه می‌شود، غذایی چون سیریال‌ها، نوشیدنی‌های رژیمی، شیرینی‌ها، آب میوه‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها، آدامس‌ها و خمیر دندان‌ها.

### به ظاهر بیماری، اما در اصل یک سیستم دفاع از بدن

زمانی که بدن دیگر قادر به تحمل وجود چنین موادی نیست، سیستم ایمنی به شدت فعال شده و برای کمک وارد عمل می‌شود. چنین عملکردی از جانب بدن با فشارهای روحی ای همچون، نگرانی و یا حتی وحشت همراه است. طب رایج چنین حالاتی را بیماری خطاب می‌کند، من چنین شرایطی را "حران سوم" می‌خوانم.

وقوع بیماری به این مورد که بدن خود را مسئله‌ای سمت دلالت نمی‌کند بلکه در واقع، نشان‌گر این نکته است که بدن در تلاش برای دفاع از خود در مقابل عواملی است که به آن تعلق ندارد. در حقیقت چیزی به نام بیماری وجود ندارد، آنچه هست درجات مختلف دفاع بدن از خود است. بدن از تمام قوای خود برای دفع تهدیدات استفاده می‌کند.

نخستین اقدام در این مدافعه فعال شدن ساختارهای ذره بینی بسیار کوچکی روی پوست و مجاری مخاطی است که حتی با بیشتر میکروسکوپ‌ها نیز قابل رویت نیستند، موجوداتی که همه جا در طبیعت وجود دارند و نیروی اولیه برای ایجاد تعادل در بدن را فراهم می‌آورند.

دسته‌ی دوم در فرایند دفاع شامل سیستم ایمنی بدن است، که اصلی ترین فعالیتش حفاظت از سلول هاست و بیشتر در مجاری مخاطی روده مرکز شده است. در این میان اسید هیدروکلریک موجود در معده نیز به تعديل عناصر مضری چون، انگل‌ها می‌پردازد. در صورتی که ترکیبات مضر فراوانی به سیستم گوارش وارد شوند، مجاری مخاطی به منظور گرفتن و خارج کردن عوامل مزاحم منبسط می‌شوند. این مجاری بعد از تماس با چنین ذراتی مجدداً خود را احیا می‌کنند. اما قرار گرفتن دائمی این مجاری دفاعی در معرض چنین ذراتی سبب ایجاد نقصان در آنها می‌شود و نتیجتاً، ساختار ارگان مستعد پذیرش میکروب‌ها شده، متورم و آسیب‌پذیر می‌شود.

پاسخ بدن به چنین تهدیدی، که در واقع در بر گیرنده‌ی بخش سوم مکانیزم دفاع است، معمولاً به عنوان عفونت شناخته می‌شود که در اصل توسط میکروب‌ها ایجاد نمی‌شود، بلکه با قرار دادن دائمی نسوج بدن در معرض مواد مضر شکل می‌گیرد میکروب‌ها همواره در بدن وجود دارند اگر چه بدون ضرر مگر اینکه به فعالیت آنها برای پاک سازی بافت‌های سلولی مخرب و فاسد نیاز باشد و البته در جریان چنین فرایندی است که مقادیر زیادی سم تولید می‌کنند. عفونت که به تنهایی، شامل فعالیت‌های لنفاوی و تورم‌های گسترده‌ای است، در نتیجه‌ی نوعی واکنش‌هایی از جانب سیستم ایمنی بدن است که در بر گیرنده‌ی افزایش سلول‌های ایمنی در بدن می‌باشد. این مرحله‌ی بیماری، ممکن است به جراحت بافت‌ها منجر شود که بیانگر آغاز یک بیماری حاد است، که در واقع نماینده‌ی مرحله‌ی نهایی مکانیزم دفاع بدن است.

## جهش یک سلول

زمانی که سوم سرانجام مسیر خود را بیسوسی بافت‌های در بر گیرنده‌ی سلول‌ها و همچنین خود سلول‌ها پی می‌گیرند، برخی از آنها از منبع اکسیژن یا تغذیه‌ی خود جدا می‌شوند که نتیجه‌ی چنین رویدادی اسیدی شدن محیط سلول است، که سبب بی اثر شدن سیستم دفاعی سلول می‌گردد. برای حفظ بقا در یک محیط اسیدی، هسته‌ی سلول چاره‌ای جز تغییر شکل ندارد، تغییر شکلی که به معنای برنامه‌ریزی مجدد ژن‌ها در جهت سرطانی شدن می‌باشد.

اگرچه چنین برخوردي نیز تدبیر هوشمندانه‌ی دیگری از جانب بدن در دفاع از خود می‌باشد. تدبیری که در جریان آن سلول شرایط نرمال و متعادل خود را برای دفاع از بدن در مقابل مرگ ناگهانی در اثر عفونت، سوم و ضایعات به خطر اندخته یا حتی قربانی می‌کند. سلول‌های سرطانی قادر به ادامه‌ی حیات بدون اکسیژن هستند و برای بقای خویش، از ضایعات ناشی از فرایند سوخت و ساز سایر اعضای بدن استفاده می‌کنند که در محیط اسیدی سلول‌گیر افتاده اند و راهی برای خروج از بدن ندارند که این فرایند موجبات بهبودی نسبی در بدن را ایجاد می‌نماید.

سرطان یکی از آخرین اقدامات حیاتی از جانب بدن است برای اینکه تاثیر سوم بیش از اندازه خطرناک را که سبب ایجاد نوعی خفقار در سلول‌ها شده به حداقل برساند. با اشباع بافت‌های سلولی توسط ترکیبات اسیدی و ذرات هضم نشده‌ی غذا هایی چون پروتئین‌های حیوانی زمینه برای شکل‌گیری محیطی اسیدی با غلظتی بسیار بالا در بدن فراهم می‌گردد که در واقع چنین محیطی عامل بروز بسیاری از بیماری‌هاست، و در حقیقت می‌توان تمامی سیستم ایمنی بدن را فلچ کند. در چنین شرایطی سرطان نقش نوعی سیستم ایمنی اضطراری را ایفا می‌کند تا فرصتی بیشتر برای بقای بدن را فراهم نماید. چنین تدبیری نیز سر انجام با شکست مواجه خواهد شد، مگر اینکه، میزان سوم موجود در بدن به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یابد.

## زمانی که بدن سخن می‌گوید

ظاهر فیزیکی یک بیماری معمولاً با پیدار شدن احساساتی همراه است که برای مدت ها در زیر سایه‌ی شخصیت فرد پنهان شده اند. در نتیجه، سرطان، که نمایانگر شکست سیستم دفاعی به شکلی عمدۀ است، هیچ نیست مگر تلاش سرخانه‌ی سیستم پیچیده‌ی بدن/ذهن است برای جلب توجه فرد مبتلا به احساساتی که زمینه را برای بروز چنین موردی (سرطان) فراهم آورده‌اند.

داشتن عادات مضر در اصل نوعی نادیده گرفتن خود به شمار می‌آید. زمانی که شما خود را به دلیل احساسات مختلفی چون حقارت و تقصیر، نادیده می‌گیرید نتیجتاً به دنبال عوامل بیرونی و سطحی برای ایجاد ابراز رضایت در خود خواهید گشت. وقتی در این راه نیز با ناکامی مواجه می‌شوید، ممکن است نا امیدی خود را با جهالتی چون: "دیگر قادر به تحمل چنین شرایطی نیستم"، "خداوند مرا دوست ندارد" و یا "این بسیار غیرعادلانه است!" بیان کنید. و اگر شما خودتان را همان طوری که هستید، با تمامی نقص‌ها و همچنین استعدادها دوست نداشته باشید، به طور طبیعی به دنبال علاقه و توجه دیگران خواهید گشت و در نتیجه تمامی انرژی و استعداداتان را صرف قانع کردن اطرافیان خود خواهید کرد برای تصدیق شما. چرا که شما به نوعی فقدان در درون خود باور دارید – اینکه به اندازه‌ی کافی خوب نیستید.

احساس حقارت در شما نوعی حالت دفاعی ایجاد می‌کند و این زمانی روی می‌دهد که شما آنچه را که از خود انتظار دارید نمی‌توانید از دیگران بدست آورید. شما در جستجوی ایجاد نوعی بهبود در زندگی شخصی خود هستید که نوعی احساس غریزی طبیعی است. برآوردن خواسته‌های شخصی تان توسط دیگران خواسته‌ی واقعی شما نیست، و حتی در صورتی که چنین چیزی رخ دهد سبب ناممیدی شما می‌گردد. با پنهان کردن زخم‌ها یا نادیده گرفتن آنها، شما ممکن است روی این نکته که واقعاً به دنبال چیز در زندگی خود هستید سرپوش بگذارید و در عین حال سعی خواهید کرد این سوراخ درونی را به اشکال مختلفی چون استقاده‌ی افراطی از الکل، نیکوتین، کافئین، شکر، غذاهای ناسالم و غیر مغذی، سکس، پول، قدرت و کنترل پر کنید. هر یک از این روش‌ها نمایانگر نوعی عدم تعادل در درک شما از خودتان است.

بدن، در مقابل، مجبور به دفاع از خود در مقابل این حملات مستقیم یا غیرمستقیم نسبت به خود است تا زمانی که لایه‌های دفاعی اش یکی پس از دیگری متلاشی شوند. آخرین مرحله‌ی دفاع بدن از خود بیماری‌های حاجی چون: بیماری‌های قلنی، آرتزه‌ها و سرطان است. این بیماری‌ها هیچ نیستند مگر آخرين درخواست های بدن برای آگاهاندن شما از این موضوع که در معرض خطر است و نیازمند برخوردي دلسوزانه از جانب شماست. تک تک سلول‌های بدن، مانند هر موجود زنده‌ی دیگر روی زمین، خواهان آنند که به همان شکلی که هستند و برای فعالیتی که به عنوان بخشی از یک کل می‌کنند پذیرفته شوند.

### رابطه‌ی سلامت و دلگاه شما نسبت به وجودتان

درجه سلامتی و نشاط منعکس کننده‌ی این است که فرد تا چه اندازه خود را پذیرفته و برای خود احترام‌قابل است. عشق و علاقه، سلامتی، انرژی و حیات زمانی که شما تک تک اعضای بدن خود را عاشقانه دوست بدارید و پذیرید به طور طبیعی نمایان می‌شوند، به خصوص بخش‌هایی از وجودتان که به ندرت در معرض نمایش دیگران قرار می‌دهید. درجه‌ی عشق و علاقه به خویشن مقدار عشق و علاقه‌ای که از جانب دیگران به شما باز می‌گردد را تعیین می‌کند. عشق دیگران نسبت به شما هرگز ارضیاتان نخواهد کرد مگر اینکه شما به درجه‌های از عشق و علاقه به خویشن نائل آمده باشید.

در واقعیت، هیچ گونه احساس کمبود یا حقارت‌های شخصی وجود ندارد، آنچه هست دید شماست که چنین احساساتی را خلق می‌کند. سلامت خود را در دست گرفتن راهی است بسیار پرقدرت و مستقیم برای بیدار کردن قدرت درونی نهفته در شما، حس امنیت و علاقه به خویشن. و در این صورت است که بدن شما نیازی به دفاع از خویش در هیچ شکلی نخواهد داشت، چرا که

این نکته که از جانب شما مورد توجه و علاقه قرار می‌گیرد را احساس می‌کند و از این طریق حمایتی را که برای به انجام رساندن اهدافش نیاز دارد دریافت می‌کند.

شخصی که به تمامی تجربه‌های زندگی خود با دیدی مثبت می‌نگرد از خیال باطل بی‌عدالتی و یا اینکه قربانی شرایط مختلف در زندگی گشته رهاست. چنین فردی هیچ گونه قضاوتی در ارتباط با خود یا دیگران نمی‌کند. همه چیز از دیدگاه چنین شخصی حساب شده و هدفمند است، و هدیه‌ای است الهی برای به انجام رساندن مقاصد او در زندگی. حتی اگر نکته‌ای برایش آنچنان قابل فهم نباشد هنوز ارزشمند است و به این نکته که عاملی کلی تر در نهاد مسئله نهفته است آگاه است، و به این قضیه که روشنایی و تاریکی، درست و غلط، سلامتی و بیماری، خوب و بد، همه و همه صفاتی اند برای قوت بخشیدن به ارتباط او با ذات مطلقش و همینطور تمامی موجودات هستی باور دارد.

بیماری و حتی مرگ رشانه هایی برای تنبیه نیستند و می‌توانند به عنوان فرصت‌هایی برای تکامل بیشتر ما فلتمداد شوند. هیچ قربانی‌ای در زندگی وجود ندارد چرا که اگر چنین می‌بود از قانون کلی اراده‌ی مطلق تخطی می‌شد. یک شخص یا طبیعت نمی‌تواند به ما حمله کند یا آسیب برساند مگر اینکه چنین اجازه‌ای از جانب ما صادر شده باشد.

### شما خلق کنندهٔ تجربه‌های خود هستید

تک تک ما همیشه در کنترل خود هستیم. ما خالق تمامی تجربه‌ها در زندگی شخصی مان هستیم، خواه تجربه‌هایی زیبا و انرژی زا، یا تجربه‌هایی دلگیر و ناراحت کننده. همه چیز در زندگی می‌تواند هدفمند باشد اگر که ما به آن معنی بخشمیم. هیچ معنی یا هدفی مستقل در یک واقعه وجود ندارد تا اینکه ما نسبتی برایش بیابیم. به عنوان مثال نحوهٔ نگرش دو انسان به یک بیماری از شخصی که به بیماری خود به شکلی مثبت می‌نگرد و آن را به عنوان زنگ خطری برای بهبود زندگی خویش می‌بیند او را به یک شفا دهندهٔ تبدیل می‌کند که قادر به کمک به دیگران در بهبود بیماری خویش اند و در عین حال شخص دیگر از زاویه‌ای کاملاً مقاومت برخورد کرده و برای خویش جهنمی بسازد و تلخی و عصباتیت را از این تجربه به اطرافیانش انتقال دهد.

همیشه در اینکه چگونه شرایط خود را تفسیر می‌کنید انتخابی هست، انتخابی که نوعی رسالت در جهت برآوردن خواسته‌های شخصی تان به همراه دارد. شخصی با انتخاب خود از قدرتش برای التیام بخشیدن به خود استقاده می‌کند، حال آنکه شخصی دیگر از همان قدرت برای تحقیر خود و مختل کردن فعلیت‌های بدنش. شفا بطور پیوسته اتفاق می‌افتد زمانی که بی‌حرمتی به خویش پایان یابد. پاک سازی بدن اقدامی است که از روی علاقه‌به خویشتن و پذیرش خود روی می‌دهد و بدن آن را به عنوان نوری سبز رنگ تفسیر می‌کند، نوری در جهت التیام و جوان شدن.

### پاک سازی بدن اقدامی است در راستای عشق و علاقه به خویشتن

برای برطرف نمودن احساساتی چون ترس، عصبانیت، ضربه‌های روحی و عدم اعتماد به نفس و حقارت از حافظهٔ سلول‌های بدن لازم است آنها را از ناخالصی‌ها پاک کنیم. چنین اقدامی بدن را بر آن می‌دارد که دیگر نیازی به دفاع از خود از طریق بیمار شدن نداشته باشد. تمامی احساسات به اصطلاح منفی در واقع در داخل سلول‌ها نگهداری نمی‌شوند، بلکه در اصل در ناخالصی‌های موجود در بدن روی هم انباشته می‌شوند. برای مثال، عصبانیت، به لحاظ انرژی خود را به صورت سنگ‌های صفراءوری که سبب گرفتگی مجاری صفراءوری می‌شود نشان می‌دهد. بسیاری افراد در کشورهای پیشرفته حدود پانصد تا پنج هزار از این دسته سنگ‌ها را تنها در کبد خود انباشته می‌کنند. این ترکیبات به شدت مضر و سرشار از باکتری‌ها سبب پائین نگه داشته شدن سطح هوشیاری در فرد می‌گردد، عاملی که خواه نا خواه سبب بروز احساساتی چون خشم و عصبانیت در شما می‌گردد.

با پاک سازی مجاری کبد و کیسه‌ی صفرا از سنگ‌های صفراءوری، شما به طور طبیعی احساسات منفی نهفته در وجودتان را پاک می‌کنید. اجرای چنین تصمیمی، در واقع، بیشتر نوعی تصمیم بر پایهٔ احساسات درونی است تا یک تصمیم منطقی. شما

در عمق وجود خود زمان مناسب را برای پاک سازی کبد خود را احساس خواهید کرد. اگر شما برای انجام این اقدام نیاز به ترغیب و تشویق دارید، مسلماً زمان مناسبی برای چنین اقدامی برایتان نیست چرا که این پاک سازی اقدامی است در جهت یک عشق و علاقه‌ی واقعی نسبت به خویشتن و زمانی که نیاز به انجام چنین عملی در شما بیدار شود، انتخاب دیگری برایتان باقی نمی‌ماند. با انجام این اقدام ساده بر عوامل سبب‌اری در زندگی غلبه خواهید کرد. شخصی که کبد خود را از چنین سنگ های تهی نماید، نوعی احساس نشاط و تعالی را تجربه خواهد کرد و همینطور با مهربانی و عشقی بیشتر نسبت به خود و اطرافیانش رفتار خواهد نمود. بدن چنین شخصی از لحاظ انرژی در فرکانس و نت بالاتری مرتعش می‌شود -- فرکانس عشق و علاقه نسبت به خود و پذیرش خویشتن.

همچنین، از میان برداشتن چربی‌ها، کریستال، و سنگ‌های موجود در مثانه و کلیه‌ها سبب رفع احساساتی چون ترس از بدن می‌شوند، نوعی ترس که معمولاً با مسائل تربیتی و رابطه با والدین مرتبط است. علاوه بر این پاک سازی عمیق روده‌ها نیز این امکان را برای بدن فراهم می‌آورد که باورهای کهنه و عقایدی را که سبب ایجاد محدودیت‌های فردی شده اند آزاد کند. اگر به پاک سازی فیزیکی خود نپردازید، پاک سازی معنوی و تزکیه‌ی نفس به مسیری بسیار طولانی منجر خواهد شد چرا که وجود هر گونه گرفتگی در سیستم گوارش، غدد، سیستم تنفسی، سیستم ادرار، گردش خون و غیره سبب شکل گیری نوعی ترس در بدн می‌شود و ترس در واقع منشأ تغذیه‌ی سایر احساسات منفی است. در نهایت اینکه باور به این نکته که سلامت شما در دستان خودتان است بی تردید آزادی جسمی، روحی و معنوی برای شما به ارمغان خواهد آورد.

#### درباره‌ی نویسنده‌ی این مقاله

اندرياس موريتز متخصص طب شهودی ، متخصص آپورودا ، ايريدالوژی ، شياتسو و طب ارتعاشات است . اندریاس پایه‌گذار سیکرد سنتمونی یا ذکرهای الهی برای تمامی مناسبتهاست . او در جنوب غربی آلمان متولد شده ، و بیشتر عمر خود را در اروپا ، آسیا ، آفریقا و آمریکا سپری کرده است . او چهار کتاب در زمینه‌ی سلامتی به رشتہ‌ی تحریر در آورده : پاک سازی شگفت انگیز کبد و کیسه‌ی صفرا ، رازهای بی‌انتهای سلامتی و جوان شدن ، وقت آن است که زنده شویم و کنار زدن پرده های دوگانگی . اندریاس همچنین نقاشی های رنگ و روغنی خلق کرده که با به کار گیری آنها و همچنین استفاده از انرژی روشی نوین در زمینه‌های درمانی ابداع نموده است ، روشی که آن را هنر انر - چی نام نهاده است . برای اطلاعات بیشتر و یا داشتن جلساتی با اندریاس برای بیان مسائل خود می‌توانید با او نقاشه بگیرید :

تلفن 001 866 258 4006

ایمیل : andmore@ener-chi.com