

**نویسنده:** انیتا مک کون (Anita Mckone)

**منبع و تاریخ نشر:** گلوبال ریسرچ «2020-08-28».

**برگردان:** پوهند وی دوکتور سید حسام «مل» .

-----[93]-----

**سوالی در مورد کوبد نزده : من چرا هرگز به  
موسسه طبی پیرامون تاریخچه بیماری تنفسی  
اعتماد نخواهم کرد ؟**

**Questioning COVID-19 : why I never trust the  
medical establishment about respiratory disease  
A case History**



اگر شما علاقمند به دریافت حقیقت در مورد ترس از «کوبد نزده» هستید؛ میتوانید در بسیاری از زمینه ها به دنبال اطلاعات با شید. شناخت پیشینه موسسه طبی (سود محور) و پتروشیمی به شرکت کمک می کند. آگاهی از عدم وجود شواهد علمی تجربی و آزمایشگاهی برای میکروب ها و ذرات میکروسکوپی ما نند ویروس ها ، ایجاد بیماری کمک می کند. آگاهی از سایر دلایل اثبات شده یا بسیار محتمل بیماری تنفسی به شما کمک می کند. همچنین به درک این حقیقت ناراحت کننده از نظر عاطفی کمک می کند که افراد وحشت زده ای که ادعا می کنند هم مقام و هم عاقل هستند ، آگاهانه یا نداشتن به شما دروغ می گویند تا سعی کنند شما (و وحشت خودشان) را تحت کنترل خود درآورند.

و اما مورد من ، هر زمان که من در مورد جزئیات اطلاعاتی که از انواع منابعی که از آنها دریافت می کنم ، گیج و مطمئن نیستم ، خوشبخت هستم که یک موضع گیری برگشت نا پذیر دارم که کاملاً واضح و روشن است. این دانش مبتنی بر تجربه شخصی من از ابتلا به بیماری حاد و مزمن تنفسی و نتایج حاصل از تجربه (25) سال اول زندگی پس از توصیه های موسسه طبی و (25) سال دوم زندگی من اینست که من این توصیه ها را به طور کامل رد نمی کنم. از آنجا که از مرکز طبی و به جای آن انواع مختلفی از روشهای درمانی و درمانی طبیعی است. بدون نیاز به درک و استدلال در مورد شایستگی جزئیات خاص علم طبی شرکتی یا صحت و درمان بیولوژیکی طبیعی نتایج آنها را دیده ام.

به طور خلاصه : من در ( 25 ) سال اول زندگی خود از بیماری مزمن تنفسی رنج می بردم ، از جمله دو بار به دلیل مصاب شدن به سینه بغل ( ذات الریه ) در بیمارستان بستری شدم . همچنان ابتدا برونشیت مزمن من به دلیل عفونت باکتریایی تشخیص داده شد و بعداً به دلیل ویروس تشخیص داده شد. وقتی من از توصیه های موسسه طبی و والدینم که به من گفتند اگر آنتی بیوتیک استفاده نکنم و نمی توانم واقعاً خوب شوم ، می میرم ولی من به انواع روش های طبیعی درمانی روی آوردم ، زندگی من کاملاً دگرگون شد . گوش دادن به احساسات و عواطف جسمی ، تغییر رژیم غذایی ، درک روند تنفس و بدنسازی برای آزاد کردن تنش عضلانی از جمله این روشها بود.

کنون «26» سال بعد ، در سن « 51 » سالگی ، از داروهای دارویی یا واکسن استفاده نمی کنم ؛ سلامتی و آمادگی جسمی را که به عنوان کودک و جوان از من سلب شده است ، تجربه می کنم. من « 5 » سال است که برونشیت ندارم و در (3) سال گذشته فقط دو سرماخوردگی خفیف داشته ام (علی رغم افزایش گزارش شده در تعداد مبتلایان به "آنفلوآنزای فصلی" و افزایش شدت علائم آنها). سایر مشکلات سلامتی که من در جوانی داشتم از جمله عملکرد قلبی مربوط به برونشیت نیز برطرف شده است. تجربه من به من آموخته است که ترس از بیماری مهمترین عامل مریض کردن من بود ، و نهاد طبی توانایی تشخیص دقیق بیماریهای من را نداشته و نه می توانست که آن را به طور موثر درمان کند.

نمی توانم بگویم که چه عواملی دقیق منجر به ایجاد بیماری حاد تنفسی در هر فردی شده است که در حال حاضر از آن رنج می برد یا در حال مرگ است یا این حال ، تجربه من باعث می شود که باور داشته باشم که احتمالاً ترکیبی از عواملی از جمله ترس و سرکوب عاطفی ناشی از زندگی در شرایط اجتماعی ناایمن ، سمیت ناشی از آلاینده های موجود در هوا و مواد سمی است که در بدن بلعیده و یا تزریق شده اند که افراد قادر به معافیت در مقابل آن شرایط ناگوار هستند. بخصوص که افراد به فقدان

از عناصر پیچیده تغذیه ای که به بدن امکان عملکرد بهینه و بهبودی از استرس عاطفی و آسیب های سمی را می دهد ؛ مبتلا باشند.  
بنابراین پیشنهادات زیر را برای شما پیشنهاد می کنم که در صورت بروز علائم بیماری تنفسی در شرایط فعلی اجتماعی بحران ، هراس و کنترل ، در نظر بگیرید.  
**در صورت انتخاب:**

**1) از نظر ( Covid19 ) خودرا ما پیش نکنید - از اینکه طبقه بندی می شود که داشتن یا مبتلا بودن به ( Covid19 ) هم ترس شما و هم ترس دیگران را افزایش می دهد و ممکن است گزینه های شما برای انجام اقدامات ایمن و حساس را برای پشتیبانی از بهبود خود محدود کند.**



**2) اجازه ندهید خود را در بیمارستان بستری کنید - در صورت ترس از پرسنل بیمارستان (اگر حسن نیت داشته باشد) از هر کسی که شخصاً مراقبت شما باشد جدا خواهید شد و از امکان هرگونه درمانی غیر از داروهای سمی و تنها جمعی برداشته ورد خواهید شد. روشهایی که به میزان استرس و ترس شما افزوده و احتمال زنده ماندن شما را کاهش می دهد.**

**3) درک کنید که وضعیت سلامتی شما به اینک شما به ویروس آلوده شده اید یا خیر بستگی دارد. حتی اگر ویروس های بیماری زا وجود داشته باشند (و تعدادی از انتقادات وجود دارد که به ترتیب گسل های منطقی و عدم وجود روند علمی مناسب در نظریه ویروس شناسی و آزمایشات را نشان می دهد: به عنوان مثال ببینید چه چیزی واقعاً شما را بیمار می کند؟ چرا هرچه فکرمی کردید از بیماری می دانید چیست اشتباه. اما می توانید در بخش "از بین بردن نظریه ویروس - ویروس سرخک" به عنوان مثال بیشتر بخوانید و مصاحبه ویدئویی "علم واقعی میکروب ها: آیا ویروس ها باعث بیماری می شوند؟" را ببینید ، تجربه من نشان میدهد که عناصری که سلامت را تعیین می کنند. بنا براین شما مسئول سلامتی شخص دیگری نیستید - شما یک بیماری خطرناک آفت نیستید که اگر برچسب آلوده به « Covid19 » را قبول نکنید با بد احساس گناه کنید که به دیگران آسیب رسانده است.**

4) چهار اصل اساسی سلامتی و درمان در پایان این مقاله را در نظر بگیرید.

### سابقه در موردی از بیماری حاد و مزمن تنفسی و بهبودی من

من در سال (1969) در نیوساوت ولز استرالیا متولد شدم و در کانبرا در قلمرو پایتخت استرالیا بزرگ شدم. از زمان کودکی تعدادی واکسن حاوی مواد سمی به من تزریق کردند که ممکن است در (18) سالگی عاملی در ابتلا به ذات الریه من باشد. من در این زمان و دوباره در سه سالگی در بیمارستان بستری شدم. من در بیمارستان با آنتی بیوتیک ها تحت درمان قرار گرفتم و در چادر (خیمه) اکسیژن قرار گرفتم تا به من هوای تازه بدهند و من بهتر نفس بکشم. مادرم به من گفت که وقتی کودک بودم در چادر اکسیژن بودم، او برخلاف خواست پرستاران با من همراه شد. به دور از اطمینان من، این می توانست سطح ترس من را افزایش دهد، زیرا مادرم فردی بسیار مضطرب و خشن است که به شدت قابل انفجار است و او فقط مرا نگر داشت تا سعی کند خود را از اضطرابش راحت کند، نه به این دلیل که در حالتی آرام بود مال من رو راحت کن ترس من از کشته شدن توسط مادرم هنگام انفجار رخسونت آمیز و ترس ناشی از حالت اضطراب عمومی او (ناشی از رشد شدید او و محرومیت از نظر روحی) عامل اصلی اختلالات در تنفس و عملکرد ریه سال های سال در تمام بزرگ سنی من بود.

خاطره من از بیمارستان هنگام سه سالگی آسیب زای است - یاد می آید احساس بسیار منزوی کردم. ساعات بازدید محدود و کاملاً تأیید شده بود، به این معنی که پدرم، که من اطمینان بخشیدم، نتوانست زمان قابل توجهی را با من بگذراند. همچنین (عجیب و غریب اما واقعی) خرس عروسکی من توسط یک خانواده دیگر با فرزند بیمار به سرقت رفته است و همانطور که هر والدین می دانند، اسباب بازی های نرم و آشنا اطمینان خاطر قابل توجهی به کودکان می دهند، حتی اگر چنین باشد. من از هر دو بستری زنده مانده و به من گفته شد که من بدون آنتی بیوتیک می میرم. پزشکان و والدین من معتقد بودند که هیچ راه دیگری برای کمک به من در این بحرانها وجود ندارد - این بیمارستان و مواد مخدر است یا "هیچ".

در نتیجه ذات الریه (سینه بغلی)، یک ناحیه کوچک در ریه چپ من به طور دائم آسیب دیده است (حداقل، که تا این لحظه بهبود نیافته است) اگرچه من تا (26) سالگی این آسیب را کشف نکردم تا که یک متخصص طبیعی یا هومیوپات از من پرسید که آیا شما از موجودیت تفاوت در ریه های طرف چپ و راست خود چیزی احساس میکنید یا که چیزی تفاوت را از نظر حسی احساس میکنید؟ البته این اولین باری بود که کسی از من خواست یا مرا متوجه ساخت تا به تفصیل روی ریه های خود تمرکز کنم تا چیزی در مورد آنها بیاموزم، و فهمیدم که ریه چپ من به طور دائم دردناک است، خصوصاً وقتی به هر دلیلی سرفه که می کردم، در حالی که ریه راست من اینطور نبود.

در نتیجه بهبودی طبیعی که بعد از آن زمان برابم رخداد ، این درد به یک انداز تا قطر در حدود « 2 » سانتی متر کاهش یافت بود من در سال های اخیر نظر موسسه طبی را شنیده ام از اینکه ریه ها اعصاب ندارند و بنا براین ساختار انا تومیکی احساس درد در آنها یعنی در ریه ها امکان پذیر نیست. این به طور مستقیم با تجربه واقعی من در داشتن احساس انواع احساسات مغایرت دارد (مثلاً کله زدن یا غلغلک و خارش زدن ناشی از تنفس چیزی به طور تصادفی ، فشار در ریه راست من هنگام سرفه ، درد در ریه چپ من هنگام سرفه ، و سفت شدن مجاری تنفسی ام ناشی از آسما). وقتی "علم طبی" با تجربه من از واقعیت مغایرت دارد ، بدیهی است که من صحت این نظریه را زیر سوال می برم ، نه تجربه خود را.

من از چهار سالگی مبتلا به تهاجم و یا حملات استمات یا کوتاه نفسی شدم یعنی که برای مدت کوتاهی نمیتوانستم بطور طبیعی نفس بکشم اما بعد از آن واکنش های حاد مکرر ناشی از استمات را از خود در مقابل آن داشتم یا که نشان میدادم بویژه وقتی که میخواستم ورزش کنم از جایکه برانشیت داشتم برایم کوتاه نفسی پیدا میشد و من تا سن (14) سالگی در هر سال (سه) یا چهار بار به حملات مشابهاً استمات ناشی از برانشیت حاد مبتلا میشدم و وقتی که بعد از آن از خانه بیرون می آمدم این خود میزان حملات برانشیت ام را تا دوبار کاهش میداد- و وقتی که دچار یورش برانشیت میشدم و احساس اعراض و علائم را از آن میکردم این اعراض و علائم حد اقل برای مدت (14) روز طول میکشید و من تقریباً برای مدت ده روز به نسبت حمله ای این مریضی به مکتب نمی رفتم چونکه احساس شدید مریضی میکردم ؛ مریضی که با سردی گلووریه ها و تنش شدید همراه می بود و قبل از وقوع حمله کوتاه نفسی برایم سرفه های خشک شدید و بعداً همراه با بلغم حاوی خطوط برنگ سبز پیدا میشد که مرا به بلع این اخلاط در (24) ساعت چندین مراتب و امیاداشت ( خواب اصلاً نداشتم) وقتی به حمله استمات مواجه میشدم شدت آن به نسبت سینه بغلی ام کمتر می بود اما بطور دوامدار برای ناتوان کننده بود یعنی که من را ناتوان می ساخت و چنین احساس میکردم که گویا عضویت من روشی را بخاطر کنترل و زدودن علائم ناشی از این مریضی را بکار گرفته تا که من مورد تهدید خطر از مرگ قرار نگیرم اما در عوض مرادریک «الگوی نگه داشتن» قرار میدهد که بی وقفه تکرار میشود.

از وقتی که من در کودکی مبتلا به بیماری استمات برا نشیت شده بودم ؛ بخارات یک نوع داروی پودری در آب منحل شده را توسط یک آله تنفسی تنفس میکردم که این روش تداومی را تا سن (14) سالگی دوام دادم و بگونه تصادفی این ماده پودری را بیش از حد مصرف کردم که بعداً در برخی موارد از تزریق (ادرنلین) نیز استفاده میکردم تا جایکه دچار ترس شدید و تحریف رویت یا بینایی ناشی از تحریک مصنوعی توسط این دارو شدم ؛ من در آنوقت بسیار عصبانی بودم که هرگز در مورد خطر ناشی از

این دوا بمن کسی گوشزد نکرده بود تا اینکه بعداً از بکار گرفتن **ادرنلین** را ترک گفتم و یا که از گرفتن آن خود داری کردم .

من همچنان از شربت های مملو از الکهول و شکر بخاطر نرم شدن سرفه ها و توسع برانش ها یم نیز استفاده کرده ام و هر باری که بیمار شده ام یا که به این مریضی مبتلا شده ام برایم انتی بیوتیک تجویز کرده اند - بهر صورت وقتیکه در اتاق انتظار بخاطر ملاقات با داکتر معالج ام می نشستم در آنجا به خواند کتاب های جراحی دوکتوران جراح که برای بازی اطفال نوشته اند آنرا میخواندم تا که بعد از سپری شدن حد اقل ده دقیقه میتوانستم بمرض معاینه به حضور داکتر معالج خود باریاب مگردیدم تا جایکه « در طول انتظار کشیدن به یاد دارم که بارها بارها به تهاجم استما برانشیل یعنی به مریضی دایمی خود مواجه ویا مبتلا شده ام » و دکتورم برایم انتی بیوتیک تجویز کرده است ؛ بهر صورت وقتی که من بیمار بودم نزد یک **فزیوتراپیست (physiotherapist)** نیز مراجعه کرده ام و او بخاطر آنکه من سرفه نمایم به پشت و کمرم با مشت ضربه کرد حتی آنوقت که بلغم به اندازه کافی نرم و مایع نبوده که این خود در این هنگام سرفه کردن طبعاً با کمی دردمراه میباشد و این روش درمانی این بود که من ریه هایم را از وجود باکتری های پاک و منزه سازم ؛ بعداً فهمیدم که این سرفه های عمدی باعث افزایش آسیب و تحریک پذیری ریه طرف چپ من شده و آنرا در معرض شدت مرض و بیماری قرار داده است .

تحت تأثیر ترس والدین و پزشکان و عدم توانایی آنها در گوش دادن به احساس من و آنچه که لازم داشتم ، هرگز انتظار نداشتم که خوب شوم و بیمار بودن به عنوان بخشی اصلی از هویت من شناخته شد. من با ترس از بیماری بعدی ام زندگی کردم. از آنجا که من هرگز خوب بودن را تجربه نکرده بودم ، وضعیت کلی سلامتی ام برای من کاملاً طبیعی بود و من نمی دانستم که چقدر بیمار هستم. بعداً متوجه شدم که کل سیستم اکسیژن دهی من ، از جمله قلبم ، به درستی کار نمی کند. بنا بر این ، به دلیل تلاش برای تحمل خودم بدون اینکه اکسیژن کافی به سلولها یم نمیرسید ، هرگونه ورزش هوازی (بدون هوا = aerobic) را در بدن خود دردناک و بسیار ناراحت کننده می دانستم. به عنوان مثال صعود یا بالا شدن به یک تپه شیب دار برای من بسیار دشوار بود.

وضعیت بدن من به دلیل تنش، ویا تشنج مداوم عضلانی ناشی از درد موجب درد در ریه من شده بود و این تنش و عدم تعادل در نهایت منجر به آسیب دیدگی غضروف ، تاندون و یا رباط های عضلات ام شده بود . افزون بر آن بیماری های دیگری که من از آن رنج می بردم و توسط پزشکان قابل تشخیص نبودند ، پابین بودن قند خون (مربوط به رژیم غذایی) ، قبضیت مزمن (ناشی از رژیم غذایی و استرس) و گرفتگی شدید و از دست دادن خون در دوران قاعدگی (ناشی از کمبود مگنیزیم) بود.

یکی از عواملی که به اعتقاد من در مریض ماندن با بیماری تنفسی مهم بود ، خاصیت سمی مایعات تمیزکننده ای است که در اطاق ام‌زما نیکه کودک بودم استفاده شده است ، به ویژه مبل وسامان بازی زمان کودکی ام را که هر هفته به عنوان بخشی از برنامه تمیز کردن خانه اسپری می‌کردند .

از همه مهمتر ، من چه تنش و یا تشنج عا طفی و جسمی مداوم را در نتیجه زندگی با مادر مضطرب و خشن خود تجربه کردم . حالت عا طفی و رفتاری او به طور مداوم من را به ترس و عصبانیت سوق می‌داد ، اما اجازه نداشتیم این چیزها را آگاهانه احساس یا ابراز کنیم . این احساسات ، به طرز پیچیده و متناقضی ، با تجربه من از بیماری جسمی پیچیده شد ند .

واضح ترین ارتباط بین حالت عا طفی و ریه های من این است که وقتی احساس ترس می‌کنم که مورد حمله قرار خواهم گرفت ، کنترل نامعقول یا جلوگیری از گفتن حقیقت در مورد احساس من و آنچه نیاز دارم ، فوراً ، واکنش شدید آستما بروز میکند .

آخرین باری که برای برونشیت آنتی بیوتیک مصرف کردم حدود ( 22 ) سال داشتم و در ملبورن زندگی می‌کردم . دفعه بعدی که به برونشیت مبتلا شدم ، به طبیب متفاوتی نسبت به معمول مراجعه کردم و به من گفتند که علائم مریضی من ناشی از ویروس ("آنفلوانزا") است نه عفونت باکتریایی ، بنا براین آنتی بیوتیک ها مناسب نیستند که وقتاً فوقتاً توسط مریض گرفته شود . من تصور می‌کنم این دکتر با این تمایل ادعا می‌کند که انواع بیماری های غیر ویروسی قبلاً اکنون توسط ویروس ها ایجاد می‌شوند ، زیرا موسسه پزشکی فشار خود را به سمت اختراع و فروش تعداد بیشتری واکسن آغاز کرده . (واکسن ها ، بدیهی است که سود بیشتری نسبت به آنتی بیوتیک ها برای شرکت ها دارند ، زیرا به جای اینکه فقط توسط کسانی که علائم بیماری را نشان می‌دهند داده شود بلکه ، برای همه توصیه می‌شود یا به عنوان یک اقدام پیشگیرانه به آنها تحمیل می‌شود) .

من اذیت شدم که نمی‌توانم آنتی بیوتیک های "اطمینان بخش" خود را داشته باشم ، و به من گفته می‌شد که همان علائمی که من در تمام زندگی ام تجربه کرده ام ، از بیماری دیگری است ("آنفلوانزا" ، نه "برونشیت") . نمی‌دانم به من گفته اند که با واکسن آنفلوانزا بزخم یا که واکسن ضد آنفلوانزا بمن زرق شود یا اینکه در اوایل دهه ( 1990 ) این واکسن وجود دارد یا خیر ، اما من مطمئناً اعتقاد می‌بخشم . من هرگز تحت درمان قرار نگرفته ام انگار که برونشیت من عفونی باشد ، آنطور که گفته می‌شود آنفلوانزا است و من هیچ خاطره ای از بیماری مادر ، پدر ، خواهر یا (بعدا) دوست پسر خود با علائم تنفسی همزمان با بیماری خودم ندارم . که با آنها زندگی می‌کردم

از قضا ، با این حال ، این تغییر در روش تشخیص پزشکی منجر به نتیجه خوبی برای من شد: اثبات شد که ترس از اینکه من در تمام زندگی خود داشتم که بدون آنتی بیوتیک "خواهم مرد" ، خلاف واقع بود. بدون آنتی بیوتیک ، برونشیت من دقیقاً از همان الگویی پیروی می کرد - نه بهتر ، نه بد تر. اگرچه آن زمان به آن فکر نمی کردم ، اما این ثابت کرد که با وجود این که بسیاری از باکتری ها در ریه های من وجود داشته و مواد مرده را تجزیه می کنند ، آنها به ریه های من حمله نمی کنند و بیماری من را "ایجاد نمی کنند با پر کردن فوراً طبعی یا راجستر کردنم ، دیگر هرگز به زحمت نمی افتیدم که وقتی به بیماری تنفسی مریض بودم ، به ملاقات نزد داکتر بروم.

بنابراین ، من مسمومیت بی مورد سیستمهای بدن خود را با آنتی بیوتیک متوقف کرده بودم و در یک فاصله فزینگی از مادرم زندگی می کردم ، اما در این مرحله از نظر روحی یا جسمی به طور فعال از تمام آسیب هایی که در من ایجاد شده بود شفا نمی گرفتم یا شفایاب نمی شدم و هنوز بسیار نامناسب بودم یعنی ماوف ورنجور بودم ، سالانه دو بار به برونشیت مبتلا می شدم و گاهی اوقات از کاندیدا ( candida = نوع سمارق یا الجی است) رنج می بردم ، هما نطور که از اواخر نوجوانی از آن رنج می بردم .

هنگامی که « 25 » ساله بودم و با شوهرم رابرت ازدواج کردم ، این مسئله تغییر کرد یعنی که وضع ویا حالت من تغییر کرد به عنوان بخشی از تحقیقات خود ، او از انتقادات موسسه پزشکی آگاه بود ، رژیم خود را تغییر داده بود تا برخی از مشکلات سلامتی خود را بهبود بخشد ، و از تعداد رویکردهای سلامتی طبیعی. او همچنین ، از همه مهمتر هنگامی که من احساس خود را از نظر احساسی و جسمی برای او ابراز کردم بدون ترس به من گوش داد و از من برای پیروی از احساسات خود حمایت کرد. به عبارت دیگر ، او بدون دخالت و بدون تلاش برای کنترل من ، به من اجازه داد که وجود داشته باشم ، زیرا اساساً او به من اعتماد کرد تا بتوانم توسط ارتباطات داخلی خودم نسبت به کل وضعیت موجود وجود داشته باشم. او در حقیقت به من گفت که من وجود دارم ، مهم هستم و او به من اعتماد می کند که حساس ، باهوش و قادر به یادگیری تجربیات خودم از جمله شکست ها و موفقیت ها باشم.

من کاملاً متعجب شدم و دیدم که رابرت از بیماری من نمی ترسد. در ابتدا به نظر من غیر منطقی می آمد فقط به این دلیل که واکنش ترسناک نسبت به بیماری تنها چیزی بود که من تاکنون می دانستم. اولین باری که بیمار شدم بعد از اینکه با هم بودیم ، او چهار ساعت مرا ننگه داشت در حالی که به سختی نفس می کشیدم چون ریه های من خیلی مسدود و درگیر آسما بود. این یک حادثه شدیدتر از حد معمول بود ، شبیه ذات الریه ذهنی اولیه من ، اما یک "بحران بهبودی" بود که آغاز تغییر در الگوهای علائم مریضی من بود که منجر به وضعیت سلامتی فعلی من شده است. با محبت در آغوش گرفتن و



اطمینان خاطر از اینکه نمی‌خواهم بمیرم، می‌توانم به بدنم اجازه دهم آنچه را که می‌خواهد برای تعادل دوباره خودش انجام دهد. اعتماد **رابرت** به من اجازه داد که به خودم اعتماد کنم و این اعتماد همه تفاوت را ایجاد کرد.

من همچنین رژیم غذایی خود را به یکی از غذاهای کامل گیاهی و یا سبزیجات بدون نمک و شکر و اردسفید و کافین یا الکل تغییر دادم و از بحث و پز و سرخ کردن غذا در روغن و درمکروویب دوری جستیم و یا که خودداری کردم و من هرگز مصرف کننده شوقی و یا خوشگذارانی با مواد مخدره نبودم؛ چونکه سگرت کشیدن به ریه‌های ما و فوآسیب دیده‌ام سرسازش نداشته و یا که غیرممکن بود و تاثیر **وانتولین** (ventolin) یا ادویه متوسع کردن قصبه‌ت (Bronchodilatatore) را متوقف میکرد و سعی کردم ذهن و احساساتم را با مواد شیمیایی بطور مصنوعی تحریک کنم؛ رژیم غذایی را که من انتخاب کرده‌ام براساس اصولی بود که توسط **پاوو ایرولا** (Paavo Airola) که در کتاب مطبوع خود تحت عنوان مجادله در مقابل کمی شکر خون (hypoglycemia) با برخورد بهتر توضیح داده است قابل یاد دهنی است؛ من همچنان مراقب هستم که از مواد سمی استفاده نکنم از جمله مثلاً از مثاله باب تند و شرین و مواد خوشبو عطریات و و مایعات زلال و روشن و تمیز شده؛ از بکاربرد رنگ‌های تجارتي و دود کردن چوب عود و خودراری از انشاق دود پسیف سیگار و .. بویژه برای کسانی که مایل به جلوگیری از سرطان ریه هستند. من متوجه شدم که ریه‌های آسیب دیده‌ای من نسبت به دود سیگار در مقایسه نسبت به شمیم عطریات و خوشبوها از خود بیشتر واکنش نشان میدهد که توام با درد بوده و اما درد نا کتر نسبت به دردهای ناشی از استما من.

من بسیاری از روش‌های بهبود طبیعی را بررسی کرده‌ام و به آنها کمک کرده‌ام که به بهبود عاطفی، تغذیه و تنش عضلانی کمک می‌کنند.  
این شامل:

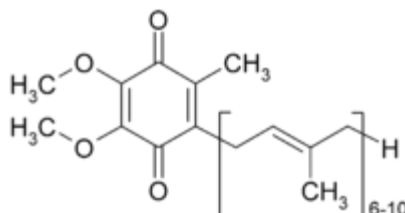
احساس و ادغام احساسی "اولین بار احساسات" است که بیش از (14) سال توسط من و همسر **رابرت جی بوروز** ایجاد شده است به روانشناسی بدون ترس و روانشناسی ترسناک مراجعه کنید: اصول و تمرینات ابتدا و احساسات.

**Gerson Therapy**، که شامل نوشیدن آب سبزیجات تازه (بخاطر کسب ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و آنزیم‌ها) و انجام تنقیه {«امله» داخل کردن مایعات از راه مقعد} قهوه (برای کمک به سم‌زدایی کبد) از جمله عناصردیگر است. من چندین بار نسخه فشرده‌ای از درمان فشرده را انجام داده‌ام و هنوز هم در صورت امکان روزانه دوبار آب جوس می‌نوشم و به طور منظم تنقیه قهوه را انجام می‌دهم که برای

آگاهی از بدن و زمان "مراقبه" نیز مفید است. به درمان و روش تدایوی Gerson: شکست سرطان و سایر بیماریهای مزمن مراجعه کنید.

روش تنفس Buteyko، که اهمیت تنفس بینی را برای محافظت از قسمت آسیب دیده ریه و حفظ تعادل صحیح (CO<sub>2</sub>) و اکسیژن را در جریان خون برای من توضیح داد تا امکان اکسیژن رسانی موثر به سلولهای من فراهم شود. این مقاله همچنین توابع طبیعی واکنش آستما را در خنثی سازی بیش از حد تهویه بر اساس ترس و در محدود کردن قرار گرفتن در معرض مواد سمی توضیح داد.

Naturopathy، برای انواع عناصر غذایی که من نتوانسته ام به اندازه کافی در مصرف غذای تازه / آب میوه حساب کنم (به دلیل شرایط زندگی من و به طور کلی کاهش مواد معدنی حتی مواد غذایی که به صورت ارگانیک رشد می کنند). مکمل هایی که مصرف می کنم شامل آهن، مگنیزیم و (CoQ10) است و من مراقب مصرف انواع مختلفی هستم که بدن به راحتی آنرا جذب می کند. مصرف (CoQ10) اختلال عملکرد قلب را برطرف می کند، آهن به سطح انرژی کمک می کند و مگنیزیم گرفتگی قاعدگی و خونریزی بیش از حد را برطرف می کند.



### فورمول کو انزایم ده

استئوپاتی (osteopathy)، برای آزاد سازی منظم عضلات و دستکاری برای تنظیم ستون فقرات و اندام های من.

Rolfing (تکامل هیکل) = همچنین به عنوان یکپارچه سازی ساختاری شناخته می شود (برای کار در شل شدن فاشیای (لفاقه ها) عضلانی به عضلات اجازه می دهد تا شل یا نرم شوند و به حالت متعادل در ساختار کلی بدن من برگردند).

روش (Feldenkrais = بنام کاشف اسرائیلی آن) یعنی یک (نوع ورزش درمانی) = همچنین به عنوان یکپارچه سازی عملکردی یا آگاهی از طریق حرکت شناخته می

شود) برای ادغام مجدد عناصر عصبی حرکات فیزیکی که در نتیجه آسیب و ترس ناهماهنگ شده اند.

میوتراپی (myotherapy) ، از جمله سوزن زدن خشک ، برای از بین بردن تنش یا تشنج شدید در برخی از عضلات و تاندون ها (وترها) که به سایر اشکال بدن پاسخ نداده اند.

بهبودی عمیق از درد با گذاشتن و محکم گرفتن توپ های مساز بالای ساحه درد در بدن روش تداوی است که من بطور مرتب برای از بین بردن درد های عضلی و فسای (Fascia) خود آن توپ های مساز را در حصص بدن خود میتوانم آزادانه بگذارم بدون آنکه بطور مداوم هزینه ای مساز درمانی میوتراپی و رولفنگ (Rolfing) را بپردازم **یوگا** به رخاوت کشش عضلی و تقویت و هماهنگی عضلات و تنظیم مجدد حرکات ستون فقرات کمک میکند.

روش غیر دستکاری چپرو پراکتس (chiropractice) غرض زدودن درد ها برای درک ارتباط ظریف کل بدن درخور اهمیت است .

کار در تنظیم و بدن سازی بغرض تقویت و ادغام تشریک مساعی عملکرد عضلات در اطراف آسیب های رسیده به مفصل زانو و شانه ناشی از وضعیت تحریف شده باید از نظر دور به افتد.

من تمام روشهای طبیعی بهداشتی را پیدا کرده ام که سعی کردم کاملاً مکمل یکدیگر باشند (به شکلی که رژیم موسسه پزشکی قطعاً اینگونه روش ها را ندارد). یعنی همیشه چیزی وجود دارد که می توان از هر حالت طبیعی در درک کامل تری از نحوه عملکرد و عملکرد من آموخت و ادغام کرد. بدیهی است که همه تمرین کنندگان توانایی یکسانی ندارند و یافتن روش تمرین کنندگانی که به کار آنها اعتماد دارید بسیار مهم است.

در حالی که من تشخیص می دهم افرادی که به طور جدی فقیر می شوند محدودیت دسترسی به بهداشت طبیعی خوب را دارند ، من همه موارد فوق را با بودجه بسیار محدود انجام داده ام ، زیرا از سال (1967) زیرحد مالیات استرالیا زندگی کرده ام **مدیکر Medicare** دولتی (که روشهای طبیعی درمانی را پوشش نمی دهد) یا بیمه درمانی خصوصی.

ممکن است متوجه شوید که هیچ یک از روشهایی که ذکر کردم به سود شرکتها نیست . به طور خاص ، خوردن غذای تازه پرورش یافته ارگانیک در برابر سه صنعت شرکتی موثر است که وابستگی آنها به صنعت اصلی شیمی مصنوعی است که از **صنعت پتروشیمی** توسعه یافته است. **کشاورزی صنعتی** به کودهای مصنوعی ، سموم دفع آفات و علف کش ها متکی است . **صنایع غذایی** فرآوری شده شیمی دانان را به کار می گیرد تا انواع بی شماری از بوها و طعم های کاذب را ارائه دهند تا این واقعیت را پوشش

دهند که غذای فرآوری شده با ماندگاری طولانی بی مزه و بدون مواد مغذی است. و صنعت داروسازی از شیمی مصنوعی برای ایجاد داروهای سمی استفاده می کند، به دنبال خرافات قدیمی که با مسمومیت بدن می توانیم آن را کنترل و "اصلاح" کنیم. بسیاری از محصولات این صنایع به شرطی که بتوانند مردم را به "نیاز" خود متقاعد کنند، ثبت اختراع، انحصار و فروش آسان هستند. بنا براین وقتی موسسه پزشکی فریاد می زند که اثبات نشده است راه حل های طبیعی کار می کنند، هدر دادن پول است و ممکن است خطرناک باشد، ممکن است در نظر بگیریم تهدیدی که موسسه احساس می کند، تراز بیلابنس با نکی آن است نه سلامت بیولوژیک واقعی هر کس.

نتیجه « 26 » سال مسئولیت سلامتی خودم (با حمایت حیاتی افرادی که مرا دوست دارند) این است که، در سن « 51 » سالگی، از نظر روحی که هرگز در کودکی و نوجوانی و اوایل بیست سالگی من که اکسیژن رسانی و وضعیت بدن من به طرز چشمگیری بهبود یافته است برایم قابل دسترس نبود و اگرچه تا هنوز نقاط ضعفی در مفاصل دارم، اما می توانم چند ساعت در یک باغ در دامنه تپه تند کار کنم یا قدم زدن من می توانم وقتی گرسنه هستم به کار خود ادامه دهم، که این نشان می دهد که سطح قند خون من به طور قابل توجهی بهبود یافته است. من از اواخر « 20 » سالگی کاندیدا (candida) ندارم. و، علیرغم یک آسیب و لطمه ای ریوی که هنوز برطرف نشده است (که من از راه های ذکر شده در بالا محافظت می کنم)، من در « 5 » سال گذشته برونشیت نداشته ام و در واقع فقط دو بار دچار سرماخوردگی با علائم خفیف تنفسی و جسمی شده ام که در هر سه سال گذشته « 3 » روز طول کشیده.

از این رو، حتی اگر من باور داشته باشم که ویروسی بیماری زا با برچسب **Covid19** به طور واقعی به مردم حمله می کند، من به خاطر سلامتی خودم یا آنها نگران نخواهم بود. اگر چهار اصل بهداشت و درمان زیر رعایت شود، یک فرد بطور فیزیکی و به طور طبیعی در هر سنی قدرتمند و عملکردی دارد و برای "زنده ماندن" به مداخلات مصنوعی داروها و واکسن های سمی احتیاج ندارد. رویکرد تأسیسات پزشکی این است که از نظر بیولوژیکی و عاطفی همه موارد مورد نیاز فرد را نادیده گرفته و انکار کند و سپس سعی در سرکوب علائم بیماری ناشی از این انکار دارد. در بهترین حالت، یک داروی سمی در کوتاه مدت بدن را دچار شوک کرده و رفتار متفاوتی از خود نشان می دهد، در حالی که با گذشت زمان بر فشار کلی سمیت و سلامت کلیه سیستم های بدن می افزاید. در بدترین حالت، بدن شما از حمله سمی دوام نخواهد آورد و به شدت ناتوان خواهید شد یا کشته خواهید شد (هما نطور که صدها هزار نفر ساله با "استفاده نامناسب" از داروهای که استفاده می کنند به عنوان مثال « 100000 » مرگ در سال در ایالات متحده را ببینید) ناشی از داروهای تجویز شده "یا" جدول مرگهای یاتروژنیک در ایالات

متحدہ " برای یک نمایش بسیار مرتبط و کاملاً تحقیق شده از طبیعت فاسد و سمی صنعت پزشکی شرکتی (، AIDS Inc) را توسط خبرنگار تحقیقاتی Jon Rappoport بخوانید.

اگر در حال حاضر به داروهای مصنوعی (برای بیماریهای جسمی یا روانی) وابسته هستید ، می توانید با یک پزشک بهداشت طبیعی با تجربه مشورت کنید تا نحوه استفاده بی خطر از داروها و جایگزینی آنها با تغذیه و سایر مراقبتهای بهداشتی طبیعی را که واقعاً نیاز دارید ، جایگزین کند.

مطمئنأ ، اگر در هر زمان مراقبت های بهداشتی طبیعی مورد نیاز من توسط نیروهای خارج از توان من محروم شود ، به دلیل آسیب دیدگی موجود در ریه ، احتمالاً بیشتر دچار بیماری تنفسی خواهم شد. با این حال ، من هیچ ویروسی را مقصر بیماری خود نمی دانم - تقصیر ترس از انسانهایی خواهد بود که نمی توانند آنچه برای سلامتی و ایمنی واقعی لازم است را ببینند ، و بنا بر این رفتار آنها از نظر زیست شناختی خود مخرب است.

## چهار اصل بهداشت و درمان

**اصل 1:** به خود گوش فرا دهید ( از نظر احساسی و جسمی چه احساسی دارید). به یاد داشته باشید که شما یک فرد بیولوژیکی پیچیده در روند بهبودی و موجود هستید ، نه یک روبات ساده قابل پیش بینی ، همان روبات های دیگر ، که می توانند (یا باید) با دارو کنترل شوند یا کنند.

**اصل 2:** آنچه را که از نظر تغذیه ای برای عملکرد صحیح نیاز دارید به خود بدهید. به کار خود ادامه دهید تا اینکه طیف وسیعی از موارد مناسب خود را پیدا کنید. هر آنچه را که آزمایش کنید و انتخاب کنید ( گیاهخواران ، یا سبزیجات خوران ، یا گوشتخوران ، مکمل شامل) به غذاهای ارگانیک / بیودینامیک ، تازه و تصفیه نشده به عنوان پایه ای برای سلامت تغذیه خود اعتماد کنید.

**اصل 3:** خودتان را مسموم نکنید (با "فرآورده های غذایی" فرآوری شده و تقلبی که در کارخانه ها ساخته می شود ؛ با داروهای تفریحی یا دارویی و واکسن ها ؛ با تمیز کردن و مراقبت های شخصی حاوی سموم) همچنین در صورت امکان ، در معرض تابش الکترومغناطیسی قرار بگیرید ، به ویژه اگر بسیار حساس هستید).

**اصل 4:** سایر روشهای بهبودی را که شما را ترغیب می کند از عملکرد فیزیکی و ارگانیک یکپارچه خود آگاه باشید ، تحقیق کنید. (هر چیزی که به نظر شما منطقی می رسد را امتحان کنید ، اما در مورد اینکه آیا دستاوردهایی را که امید دارید تجربه می کنید یا نه صادق باشید و در صورت لزوم به آزمایش ادامه دهید.

سرانجام ، اگرچه من آگاه هستم که به عنوان یک موجود فیزیکی هرگز نمی توانم آسیب

پذیر باشم، اما با اعتماد به خودم، علی‌رغم تمام تلاش‌هایی که باعث ترس من از عدم  
لیاقت یا ناتوانی در وجود کامل، یکپارچه یا ناتوانی می‌کنم، مسئولیت موجودیت نهایی  
خودم را می‌پذیرم. که وجود واقعی و اصلی من نیست.

### **چند سطر در مورد نویسنده این مقاله :**

کون در مورد حقیقت و توهم، نترس و ترس، عقل و جنون، خودآگاهی و  
خودتخریبی، و عدم خشونت و خشونت در سطح انسانی و جهانی تحقیق می  
کند. مقالات وی را می‌توانید در وب‌سایت وی بخوانید.

----- **با تقدیم سلامها « 2020-09-03 »**











