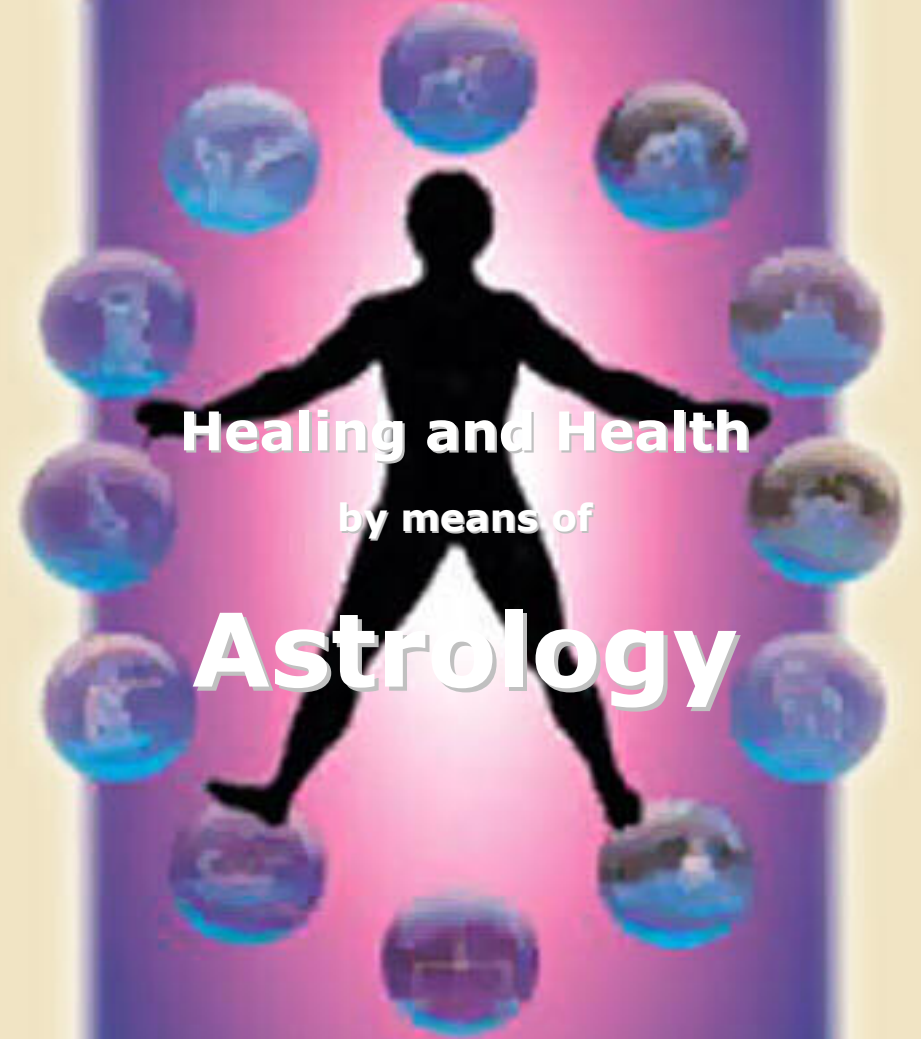


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شفا و سلامتی  
از طریق  
ستاره شناسی

اثر: شیلا گدیس  
ترجمه: شکوه عبدالهی

سلامتی و شفا از طریق  
ستاره شناسی



شفا و سلامتی از طریق

## ستاره‌شناسی

اثر: شیلا گدیس

ترجمه: شکوه عبدالهی

شابک: ۹۶۴-۹۲۶۵۶-۰-۰

ISBN: ۹۶۴-۹۲۶۵۶-۰-۰

تیراژ: ۳۰۰۰

ناشر: نشر هدایت الهی

چاپ اول ۱۳۷۹

کلیه حقوق محفوظ است.

## یادداشت نویسنده

زمانی که ستاره‌شناسی حرفه‌ای شدم (۱۹۶۴)، می‌دانستم که علاقه‌ی اصلی من کمک به مردم در حل مشکلات آنان است، به این سبب دوره‌هایی را نیز در زمینه‌ی مشاوره گذراندم.

نمودار تولد هر شخص، تصویری از ساختار روانی وی ارائه می‌دهد و یک ستاره‌شناس ماهر می‌تواند عملکرد فرد را که سبب ایجاد مشکلات وی شده، به آسانی حدس بزند.

در کتابی دیگر (۱) درباره‌ی مسائلی نوشته‌ام که هر فرد با درک چارچوب روانی خود، می‌تواند بر آن‌ها غلبه کند (البته اگر حل نشوند). اما در این کتاب به طور خاص به مسئله‌ی سلامتی می‌پردازم.

بیست سال پیش از آن که یک ستاره‌شناس شوم، با مردی ازدواج کردم که ذاتاً درمان‌گر بود و بر حسب استعداد و علاقه‌اش، سال‌ها در زمینه‌ی روش‌های گوناگون درمانی فعالیت کرده بود.

ما دریافتیم مهارت من در هر دو شاخه‌ی ستاره‌شناسی و مشاوره، وسیله‌ی باارزش دیگری برای کمک به بیماران او و همچنین حفظ سلامت خودمان است.

پیشنهاد می‌شود؛ برای عنصر خاک: ثور، سنبله و جدی، برای عنصر هوا: جوزا، میزان و دلو، و برای عنصر آب: سرطان، عقرب و حوت. اگر نمودار تولد خود را نمی‌دانید (به غیر از محل قرار گرفتن خورشید) و مبتلا به یک ناخوشی هستید، باید اطلاعات مربوط به علامتی را بخوانید که حاکم بر قسمت بیمار بدن شما می‌باشد. شرح علائم حاکم به ترتیب زیر است:

**حمل** - سر، سیستم مغزی و غدد فوق کلیوی

**ثور** - گردن، گلو، شیپور استنش، غده تیروئید و ستون مهره‌ها

**جوزا** - کف دست‌ها، بازوها، شانه‌ها، ریه‌ها و سیستم عصبی

**سرطان** - سینه، معده و جهاز هاضمه

**اسد** - قلب، ستون فقرات، سیستم قلبی و کیسه صفرا

**سنبله** - شکم، روده‌ها، امعاء و احشای داخلی

**میزان** - ناحیه تحتانی مهره‌ها، کلیه‌ها و سیستم کلیوی

**عقرب** - لگن خاصره، اعضای تناسلی، دستگاه تولید مثل، غده‌ی

پروستات و روده‌ی راست

**قوس** - باسن، ران‌ها، کبد و سیستم کبدی

**جدی** - زانو‌ها، استخوان‌ها، دندان‌ها، پوست و سیستم

استخوان بندی

**دلو** - قوزک پا، ساق‌ها و دستگاه گردش خون

**حوت** - پا، اثنی عشر و غده‌ی هیپوفیز

امروزه مشاوره با ارزش‌ترین وسیله‌ی درمان شناخته شده است؛ زیرا بسیاری از ناراحتی‌ها ناشی از سرکوب کردن رنجش‌ها، ناامیدی‌ها و یا عصبانیت بوده که در نتیجه، تمام جسم را تحت تنش و فشار قرار می‌دهند.

در حال حاضر، مؤسسه‌ی طب تکمیلی اصرار دارد تا همه‌ی درمان‌گرانی که مایل هستند به طور حرفه‌ای به رسمیت شناخته شوند دوره‌ی مشاوره را طی کنند؛ و مؤسسات خیریه‌ای که برای مداوای یک انسان در تمامی ابعاد، تأسیس شده‌اند نیز مشاوره را به عنوان بخشی ضروری برای درمان پیشنهاد می‌کنند.

بسیاری از بیماری‌های ساده، به یک یا چند نوع درمان واکنش مثبت نشان می‌دهند و بعضی از آن‌ها را می‌توان با اطمینان خاطر در خانه مداوا کرد. ناخوشی‌هایی که به سرعت به خوددرمانی پاسخ نمی‌دهند باید به متخصص ماهر ارجاع داده شوند.

## چگونگی استفاده از کتاب

اگر از نظر نجومی تحت نفوذ عنصر «آتش» هستید باید بخش‌های مربوط به انواع گروه آتش؛ یعنی حمل، اسد و قوس را بخوانید و به همین ترتیب برای سایر عناصر سه گانه نیز بخش‌های خاصی

تشخیص دهد که علت اصلی بیماری، رژیم غذایی غلط می‌باشد، تغییر دادن روش درمان بدون تغییر در رژیم غذایی فایده‌ای برای بیمار نخواهد داشت.

اگر با درک این مطلب، کتاب را مطالعه کنید، می‌توانید از ایجاد بیماری‌هایی که بر طبق اوضاع ستارگان برای ابتلای به آن‌ها مستعد هستید و به طور شگفت‌انگیزی در نمودار تولد شما نشان داده شده است، پیشگیری کنید. علاوه بر آن، با آگاهی از ساختار روانی خود می‌توانید روشی مناسب برگزینید تا یک زندگی طولانی، سالم و شاد را برای شما تضمین کند.

در نمودار تولد افرادی که شکل صورت فلکی خود را می‌دانند نیز شاخص‌های معینی وجود دارد که نشانگر نقطه ضعفی برای سلامتی آنان است، در حالی که با نوع عنصر وجودی آن‌ها ارتباطی ندارد. برای مثال، خود من عمدتاً دارای عنصر وجودی آب - خاک هستم؛ اما در عین حال در نمودار تولدم ترکیبی از مریخ در حمل وجود دارد و به این ترتیب بعضی مواقع به ناراحتی چشم (که تحت حاکمیت حمل، حاکم بر ناحیه‌ی سر قرار دارد) دچار می‌شوم. در چنین مواردی به دنبال درمانی مربوط به صورت فلکی «حمل» می‌روم.

## چگونگی برخورد با مسئله‌ی سلامتی

چگونگی برخورد شما با مسئله‌ی سلامتی و درمان ناخوشی‌هایتان از اهمیت زیادی برخوردار است. همه‌ی درمان‌گران بیمارانی را می‌شناسند که انتظار دارند بعد از یک جلسه درمان معالجه شوند، و یا کسانی که درمان‌گران مختلف و انواع درمان‌ها را می‌آزمایند بدون این که به هر یک فرصت لازم برای جواب‌گویی بدهند. این افراد همیشه از درمان‌گران انتظار جادوگری دارند و چنین به نظر می‌رسد که نمی‌دانند خود نیز می‌توانند (و باید) در بهبود خود سهیم باشند؛ به این ترتیب که علت بیماری خود را با علاقه پی‌گیری کنند و اطمینان حاصل کنند که موجب بدتر شدن حال خود نمی‌شوند. اگر درمان‌گری

ریه‌ها و اعصاب در افرادی که دارای عنصر وجودی هوا هستند اهمیت زیادی دارد. بی‌قراری و بیماری‌های عصبی مربوط به آن، در این گروه معمول است. با دعوا و مرافعه یا در شرایط ناموافق، به سرعت منقلب می‌شوند و ممکن است برای گریز از شرایط نامناسب، در خود بیماری‌های روان‌تنی ایجاد کنند.

افرادی که دارای عنصر وجودی آب هستند، احساساتی، حساس و دلسوزند و مستعد ابتلای به نگرانی و سوءظن می‌باشند. همچنین ممکن است ترسو و خیال‌پرداز باشند، تا حدی که به ناراحتی‌های روحی دچار شوند.

### علل اساسی بیماری‌ها

علل زیادی برای ناخوشی‌ها وجود دارد که ممکن است کنترل بعضی از آن‌ها امکان‌ناپذیر باشد؛ مانند شوک، تصادف‌ها و عفونت‌ها. اما با آگاهی از این که فردی مستعد دچار شدن به آن‌هاست، می‌توان این موارد را به حداقل رساند. مسائلی که با انجام دادن احتیاط‌های لازم، کاملاً قابل پیشگیری هستند عبارتند از: ملالت، خودمخوری، رنجش، ناامیدی، ترس (از پیری، تنهایی، ناشناخته‌ها و غیره) و سستی و بی‌حالی که حاصل یک رژیم ناسالم است. مورد اخیر می‌تواند شامل

## علل روان‌شناختی بیماری‌ها

### روان‌شناسی بر مبنای عناصر

از نظر روان‌شناسی، برای شخصیت هر فرد، بر مبنای شکل صورت فلکی خاص او، تعریف جامعی وجود دارد؛ اما می‌توان حتی از روی عنصر وجودی وی، خصوصیات کلی را تشخیص داد.

افرادی که عنصر وجودی آن‌ها آتش است، معمولاً انرژی و نیروی حیاتی فراوانی دارند و در شرایطی قرار می‌گیرند که آن انرژی را بی‌محابا صرف کنند. در نتیجه، ناخوشی‌های آنان بیش‌تر در اثر تصادف‌ها، تب یا فعالیت بیش از حد اعضای حیاتی بدن می‌باشد.

افرادی که عنصر وجودی آنان خاک است، اهل عمل و «ثابت» (۲) بوده، بیماری‌هایی چون سرماخوردگی و خشکی اعضا که اغلب مانع از انجام بعضی حرکات می‌شود را به سوی خود می‌کشاند.

زندگی آن‌ها الگویی از زندگی مادرشان (اگر زن هستند) و یا پدرشان (اگر مرد هستند) باشد.

خانمی به شوهر من مراجعه کرده بود؛ او بر این باور بود که بدون کمک، قادر به راه رفتن نیست. همسر من نتوانست هیچ گونه علت جسمی در وی بیابد و به بیماری روان‌تنی مظنون شد. من به سؤال کردن از او پرداختم و به وی گفتم مایل هستم نمودار تولد او را تنظیم کنم. او موافقت کرد؛ تاریخ تولد او را پرسیدم، روز و ماه تولد خود را خیلی سریع بیان کرد. پرسیدم: «و سال؟» برای لحظه‌ای طولانی به من نگاه کرد و سپس گفت: «فکر می‌کنید چند سال دارم؟» جواب دادم: «نظر به خصوصی ندارم». او گفت: «۵۶ سال و اگر تفاوتی می‌کند ۶۰ سال». لحن او نشان می‌داد که در این سن و سال بودن به نظرش خیلی خطرناک است. سپس شروع به بررسی تاریخچه‌ی خانوادگی وی کردیم، معلوم شد مادرش در سن ۵۹ سالگی فوت شده است. توانستم به راحتی دریابم که چرا فکر می‌کرد ۶۰ سالگی سن زیادی است. سپس از او پرسیدم: «در گذشته خیلی عصبانی می‌شدی؟» گفت: «بله، وقتی بچه بودم. مادرم همیشه می‌گفت نباید این قدر ناراحت و عصبی بشوم، زیرا او دوستی داشت که خیلی عصبی بود و عاقبت امر، دیگر قادر به راه رفتن نبود». اکنون همه چیز کاملاً روشن بود، اما کوشش من برای این که او بفهمد با خود چه کرده است، با شکست مواجه شد. در حالی که به علت اصلی بیماری‌اش بسیار نزدیک شده بودم، دیگر هرگز او را ندیدم. به این ترتیب،

سیگار کشیدن، رژیم غذایی غلط، هر نوع فعالیت بیش از حد و البته استفاده‌ی نادرست از جسم باشد.

## بیماری‌های روان‌تنی

باید درک کرد که تمایل یک فرد بیمار برای ماندن در وضعیت بیماری، دلایلی دارد که یکی از آن‌ها طفره رفتن از شرایط ناخوشایند است. علل دیگری که توسط پزشکان تشخیص داده شده است عبارتند از: پرهیز از تصمیم‌گیری، ترس از شکست (اگر حال زیاد خوب نباشد تا در امتحان شرکت کنم، شکست نمی‌خورم)، میل به جلب توجه (و در نتیجه اجتناب از تنهایی)، ایجاد زمینه‌ای برای اثبات دوست داشتنی بودن (شوهرم به خاطر من هر کاری انجام می‌دهد) و دیگری را در خدمت خود نگاه‌داشتن (عشق مزاحم)؛ مانند بیماری که تمام افراد خانواده به خاطر بیماری او، پیوسته در اطراف وی بوده و او به همه‌ی آنان ریاست می‌کند.

بعضی بیماری‌ها به علت یک تمایل به وجود می‌آیند، احتمالاً تمایلی شدید برای خشنود کردن دیگران؛ و اغلب قریب به اتفاق، این دیگران والدین آن‌ها هستند، هر چند شاید دیگر زنده نباشند. اغلب مردم «پیام والدین» خود را در تمام طول زندگی با خود حمل می‌کنند و سعی دارند در فکر خود، والدین خویش را خشنود کنند و تلاش می‌کنند

هیچ یک از طرفین راضی نبوده‌اند؛ و یکی از آن‌ها به جای این که از راه‌های معمول با این موقعیت کنار بیاید، به بیماری انزوای مبدل می‌شود و تقریباً از دنیا کناره‌گیری می‌کند. در نتیجه، اغلب شریک دیگر، خود به خود کنار می‌رود و به این ترتیب نتیجه‌ی مورد نظر فرد مبتلا به انزوای مبدل حاصل می‌شود. حداقل در دو مورد، هنگامی که همسر از خانه دور شده در دیگری بیماری انزوای مبدل ظاهر شده است؛ در یکی از موارد، وقتی مرد به طور دائمی برمی‌گردد، و در مورد دیگر، وقتی زن در مدتی کوتاه که مرد به خانه برمی‌گردد باردار می‌شود، بیماری کاملاً درمان شده است.

ورم مفاصل یک بیماری کاملاً جسمی به نظر می‌رسد اما قابل توجه است که با شروع جلسات درمانی، انواع مختلف آن به سرعت رو به بهبودی نهاده است و گمان نمی‌رود که بیماری تداوم یابد.

هر پرونده برای ما حامل یک پیغام رمز است. یک پرونده می‌گوید: «این بیمار خود را خیلی با دیگران سازگار می‌کند، وقتی خودش را فراموش می‌کند حالش خوب می‌شود» و پرونده‌ی دیگر می‌گوید: «چنان با دیگران سازگار می‌شود که مفری برای خود باقی نمی‌گذارد». خانمی که به طرز حیرت‌آوری بیماری‌اش بهتر شده و گفته بود که می‌خواهد شغلی برای خود پیدا کند، هرگز دنبال آن نرفت، و هنگامی که شوهرش به او اصرار کرد برای بهبودی کامل نزد ما برگردد، پذیرفت اما هرگز این کار را نکرد. او بار اضافی تحمل یک مادر پیر و حکمفرما را که با آن‌ها زندگی می‌کرد بر دوش داشت.

می‌توانم بگویم که چون او در ۵۹ سالگی (سنی که مادرش فوت کرده بود) هنوز نمرده بود، سعی داشت برای خشنود کردن مادر خود، با پیروی از سخنان او خود را بیمار کند؛ و چون انگیزه‌ی دیگری نیز برای ماندن در وضعیت بیماری داشت - و آن، این بود که شوهرش را همواره در کنار خود داشته باشد - نمی‌خواست به ریشه‌ی روانی بیماری خود پی ببرد.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند اگر پزشکی به آن‌ها بگوید به یک بیماری روان‌تنی مبتلا شده‌اند، مقصودش این است که «خیال می‌کنی بیمار هستی»، در حالی که این طور نیست. بیماری آنان قطعاً جسمی می‌باشد اما به دلیل رفتاری که با خود داشته‌اند به وجود آمده است. اگر عضله‌ای برای مدتی زیاد تحت فشار قرار بگیرد، درد آغاز می‌شود و اگر توجهی به آن نکنیم و همچنان آن را تحت فشار نگاه‌داریم، در نهایت دیگر نخواهیم توانست آن را حرکت دهیم. عضله، خشک و غیر قابل انعطاف خواهد شد. به همین ترتیب، اگر به طور مداوم خود را تحت فشار قرار دهیم، احساسات خود را سرکوب کنیم و برای مدتی طولانی - به طور یکنواخت و بیش از ظرفیت خود - کار کنیم دچار بیماری‌هایی می‌شویم که علتی روان‌شناختی دارند و از این جهت به عنوان بیماری‌های روان‌تنی شناخته شده‌اند.

با بررسی گزارش‌های متعددی درباره‌ی بیماری انزوای مبدل دریافته‌ام که اغلب، بروز این بیماری در ارتباط با شریک زندگی مشترک می‌باشد. حدود نیمی از موارد این بیماری هنگامی رخ داده است که

مکانی برود و در آفتاب دراز بکشد و در حال آرامش، همه‌ی افرادی که احساس می‌کرد ممکن است موجب آزار او شده باشند را ببخشد. وی همچنین دریافت که فرزندان بالغ او کاملاً قادر به اداره‌ی زندگی خود هستند و تصمیم گرفت که در آینده اجازه دهد آن‌ها خود به امور خویش بپردازند و دیگر وقت خود را به نگرانی در مورد آن‌ها نگذراند. روش خوددرمانی او هر بار بدون کمک‌های پزشکی، مؤثر واقع شد. این نمونه به طور قطع، تجربه‌های ما را تأیید می‌کند. ما معتقدیم بسیاری از سرطان‌ها روان‌تنی هستند و همان طور که به اثبات رسیده، جزو ساده‌ترین بیماری‌های قابل درمان می‌باشند.

به نظر می‌رسد که این نوع فشارها اغلب زیربنای بیماری ورم مفاصل و ناراحتی‌های مربوط به آن را شکل می‌دهند. برونشیت به عنوان یک بیماری شایع در انگلیس شناخته شده است و هنوز هم رایج می‌باشد، در حالی که گزارش مربوط به بیماری سل بسیار کاهش یافته است. بیماری‌های جدید دنیای غرب، سرطان، مشکلات قلبی (و همین طور ورم مفاصل) هستند. چنین به نظر می‌رسد که همه‌ی این بیماری‌ها مربوط به فشار بوده و نشانگر دنیایی است که در آن زندگی می‌کنیم. احتمال وقوع مشکلات قلبی، در افرادی که دارای عنصر وجودی آتش هستند (گروهی که فشار را با کار بیش از حد بروز می‌دهند) بیش‌تر است؛ در حالی که سرطان به طور مشخص در افرادی که دارای عنصر وجودی خاک هستند (گروهی که فشار را اصلاً تخلیه نمی‌کنند) بروز می‌کند. سرطان بیماری عجیبی است زیرا علت به خصوصی ندارد؛ اختلالی در رفتار سلول‌های بدن که هیچ دلیل پزشکی مشخصی ندارد. با این حال طبق تجربه، در طول سال‌های زیاد به موارد بسیاری از سرطان‌ها برخورد کرده‌ایم که به وسیله‌ی شفای روحی کاملاً درمان شده‌اند. به نظر می‌رسد افرادی این بیماری را به سوی خود جذب می‌کنند و پس از این که اطمینان یافتند قابل درمان است، به آسانی آن را دور می‌اندازند. زی پورا دُبینز (پاتینگر) شرح حال خانمی را بیان می‌کند که چندین بار به سرطان مبتلا شده و هر بار تصمیم گرفته بود تا خود به تنهایی برای درمان آن اقدام کند. روش او این بود که به تنهایی به



یکی از مسائل دلگرم‌کننده ده سال اخیر (از زمانی که من نسخه‌ی اصلی کتاب ستاره‌شناسی و سلامتی را نوشته‌ام) افزایش روزافزون پزشکان در پذیرش نظرهای متخصصین طب حاشیه است، به طوری که خود این پزشکان نیز به صورت فزاینده‌ای در یک یا چند زمینه‌ی درمانی تخصص می‌یابند.

در آن کتاب نوشته‌ام که: «هیچ کس بیش از متخصصین طب حاشیه از خطرهای مربوط به این گونه درمان‌ها آگاه نیست... و آن‌ها نیز به خوبی می‌دانند در این حرفه، افراد زیادی با مهارت، معلومات و کاردانی بسیار اندکی وجود دارند؛ زیرا قانونی برای جلوگیری از آن‌ها وجود ندارد». یک سال بعد از انتشار این کتاب، مؤسسه‌ی طب تکمیلی، قوانین جامعه‌ی اقتصادی اروپا را جایگزین قوانین عادی بریتانیای کبیر کرد و طرح ثبت نام از همه‌ی متخصصانی که بر طبق استانداردهای تعیین شده کار می‌کردند را آغاز کرد. دوره‌هایی تا سطح دکتر، دانشنامه یا گواهینامه برگزار می‌شود که توسط بازرسین خارج از مؤسسه به آن رسیدگی می‌شود.

برنامه‌ریزی‌ها و تحقیق‌ها به قدری موفقیت‌آمیز بوده که امروزه این مؤسسه فهرست متخصصین بریتانیا در شاخه‌های مزبور را منتشر می‌کند. این امر از طرف انجمن پزشکی بریتانیا، شورای طب عمومی و عموم مردم مورد استقبال قرار گرفته است. مؤسسه هر ساله بالغ بر ۵۰۰۰۰ پرسش را پاسخ می‌دهد.



## روش‌های مختلف درمان

### انتخاب نوع درمان

همان گونه که افراد متولد در هر یک از صورت‌های فلکی منطقه‌البروج برای ابتلا به بعضی بیماری‌ها آمادگی بیش‌تری دارند، به همان ترتیب نیز نسبت به بعضی از روش‌های درمانی، عکس‌العمل سریع‌تری نشان می‌دهند. امروزه انواع بسیاری از داروها و درمان‌های گوناگون در دسترس همگان می‌باشد.

اساس طب ارتدوکس (۳) یا الوپاتیک (۴) عمدتاً بر مبنای دارو قرار دارد و اغلب پزشکان عمومی در زیر بار فشار بیش از حد بیمارانی هستند که به دنبال علت بیماری خود می‌باشند. تنها کاری که آن‌ها می‌توانند انجام دهند درمان کردن علائم بیماری است؛ این واقعیتی است که اغلب آن‌ها تشخیص داده و از این بابت برای بیماران خود متأسف می‌شوند.

بوده است». کلنل الکات دریافت که به کار بردن نیروی خارق‌العاده، مانند راندن یک دوچرخه، تنها نیازمند مسئله اعتماد به نفس و تمرین است. کلنل معتقد بود که: «این بیماران ایمان دارند و به این ترتیب، شفا برایشان مؤثر واقع می‌شود». وی تصدیق می‌کند که این مطلب در مورد شفاهای مؤثر بر حیوانات قابل توجه نیست. به همین دلیل من واژه‌ی «ایمان درمانی» را نادرست می‌دانم، کودکان و حیوانات ایمان ندارند اما تعداد قابل ملاحظه‌ای از آن‌ها درمان شده‌اند. واقعیت این است که شفا مؤثر واقع نمی‌شود مگر این که بیمار دارای ذهنی پذیرا بوده و مشتاق درمان باشد. فردی شکاک و بدبین که دوست دارد درمان‌گر شکست بخورد، آن قدر در ذهن خود مانع ایجاد می‌کند تا از رسیدن هر نوع شفا به خویش جلوگیری کند.

آلک گدیس، که با استعداد شفا دادن متولد شده است، چنین می‌گوید:

«وقتی روند شفا دادن آغاز می‌شود، از نیرویی که در بین شانه‌هایم جریان می‌یابد آگاه هستم، این نیرو از بازوهایم پایین می‌آید و از انگشتانم خارج می‌شود. هرگز بعد از عمل شفا دادن، سست و بی‌حال نمی‌شوم. چرا باید بشوم؟ من نیستم که این نیرو را تأمین می‌کنم، بلکه فقط مانند سیمی هستم که به منبع نیرو متصل می‌شوم. در حقیقت چنین به نظر می‌رسد که بعضی وقت‌ها، عمل شفا دادن اثر «پاک‌کنندگی» بر خود من دارد، زیرا از آن جا که معمولاً انرژی زیادی دارم ممکن است در زمانی بسیار کوتاه‌تر از یک آدم معمولی،

مؤسسه‌ی طب تکمیلی برای رؤسای محلی، نمایندگان مجلس و رسانه‌ها اطلاعاتی تهیه می‌کند. بالغ بر ۱۰۰ مرکز آموزشی با این مرکز همکاری دارند و امیدوار هستند در دهه‌ی آینده یک کالج آموزشی تأسیس کنند.

## انرژی درمانی

درمان‌گری از طریق دست‌ها، جای خود را به عنوان یکی از روش‌های درمانی جایگزین، باز کرده است؛ و اغلب در مواردی که پزشکی معمول از درمان بازمانده، موفقیت‌آمیز بوده است. این نوع درمان در بعضی مواقع، شفای روحی یا به شکل متداول‌تر، ولی به خطا، «ایمان درمانی» نامیده می‌شود. اساس آن هنوز معلوم نیست. درمان‌گران بسیاری که به ارتباط با ارواح نیز معتقد هستند، عقیده دارند «پزشکان روحی» از طریق آنان عمل می‌کنند. عده‌ای دیگر که به آن‌ها مغناطیس‌درمان‌گر گفته می‌شود، معتقدند که شفا را از طریق قدرت‌های مغناطیسی خود به انجام می‌رسانند. این درمان‌گران به طور قطع چیزی از درون خود صرف می‌کنند؛ زیرا بعد از هر جلسه‌ی درمانی، سست و بی‌حال می‌شوند. کالین ویلسون در کتاب خود به نام علوم ماوراءالطبیعه چنین اشاره می‌کند که: «مدارک نشان می‌دهند حداقل بعضی از موارد شفا به دلیل تلقین‌های مؤثر و نافذ، درمان‌گر

گارد سلطنتی منفصل شده بود. در مورد اخیر، هنگامی که این مرد معالجه را آغاز کرد، فقط به کمک دو عصا می‌توانست راه برود. داستان او نیز قابل توجه است زیرا لزوم داشتن چارچوب ذهنی صحیح را به بیماران نشان می‌دهد. ماه‌ها او هیچ‌گونه پیشرفتی نکرد، آلك گدیس مداوا را قطع کرد و گفت: «مشکلی در بین است، یا من کار خود را به درستی انجام نمی‌دهم و یا تو آن را قبول نمی‌کنی». بعد از چند هفته، بیمار تقاضا کرد که درمان دوباره آغاز شود و توضیح داد که چون اغلب اعضای خانواده‌اش پزشک هستند، او به سختی می‌توانست باور کند که از چنین درمانی نتیجه‌ای حاصل شود؛ اما اکنون آماده بود تا آن روش را با دید مثبت‌تری بنگرد. هنگامی که مداوا دوباره آغاز شد، نتایج سریعی حاصل گردید. زانوی او (که برای مدت سی سال قفل شده بود) شروع به حرکت کرد و ستون فقرات از خشکی و انقباض خارج شد. ابتدا یک عصا و سپس عصای دیگر نیز کنار گذاشته شد.

چند هفته بعد، دیدن او که با گام‌هایی بلند جاده را به سوی خانه می‌پیمود، بسیار شادی‌بخش بود. وی تا سن معمول بازنشستگی به کار کردن ادامه داد، در حالی که اولین بار وقتی برای درمان مراجعه کرد متقاضی بازنشستگی زودهنگام بود. او گفت یکی از نتایج حاصل از فرایند شفا برایش این بوده است که آلك به او آموخته بود آرام باشد و در برابر اموری که نمی‌تواند تغییر بدهد آرامش خود را حفظ کند؛ به طوری که وقتی در ترافیک گیر می‌کند دیگر آشفته و خشمگین

به عفونت مبتلا شوم؛ عمل شفا دادن، عفونت را از من دور می‌کند. هرگز از بیمار نمی‌خواهم به من یا به مذهب به خصوصی ایمان داشته باشد؛ اما مجاز هم نیستم که از خواسته‌ی خود بیمار تجاوز کنم، بنابراین اگر نخواهد شفا یابد، نمی‌توانم به او کمکی کنم. بیمار باید مشتاق کمک به خود باشد. اگر به او بگویم باید سیگار کشیدن را کنار بگذارد و برای موفق شدن در این کار من هم به او کمک خواهم کرد، ولی او کوششی نکند، از معالجه‌ی او صرف‌نظر می‌کنم. آنچه که دیگران باید خود به انجام رسانند، در حیطه‌ی کار من نیست. من خود را فردی معتقد به ارتباط با عالم ارواح نمی‌دانم، اگر چه با فلسفه‌ی آن‌ها موافق هستم؛ ولی معتقدم که تحت تأثیر موجودات یاری‌دهنده‌ی دیگری قرار می‌گیرم و می‌توانم آن‌ها را از یکدیگر تشخیص دهم، به طوری که اغلب می‌توانم بگویم کدام یک از آن‌ها مشغول همکاری با من است. ادعا نمی‌کنم ارتباط مستقیمی با خدا دارم، اما در حالی که من نباید تصمیم بگیرم چه کسی درمان شود، با این حال به محض دیدن افراد، معمولاً متوجه می‌شوم که آیا می‌توانم به آن‌ها کمک کنم یا نه.»

از انواع بی‌شمار شفادهی توسط وی می‌توان موارد زیر را نام برد: شفای گاوی اسکاتلندی که دامپزشکان گمان می‌کردند به سرطان خون مبتلا شده است، برطرف کردن تومور مغزی یک سگ (که این مورد از طریق مجرای چشم انجام گرفت) و شفای کامل مردی که بیش از سی سال قبل به دلیل مشکلات ستون فقرات، از نیروهای

چرخش آونگ در جهت حرکت عقربه‌های ساعت به معنی جواب «مثبت» و چرخش در جهت عکس حرکت عقربه‌های ساعت به معنی جواب «منفی» می‌باشد؛ اما برای همه چنین نیست. شما می‌توانید با روش زیر، جواب مثبت و منفی مربوط به خود را تعیین کنید. اگر راست دست هستید، آونگ را در دست راست خود بگیرید و بگذارید در بالای اولین انگشت دست چپ شما که آن را موازی با زمین امتداد داده‌اید تاب بخورد. این انگشت، مخصوص پاسخ مثبت است و جهت چرخش آونگ، پاسخ مثبت مخصوص شما را معین می‌کند. انگشت بعدی یعنی میانه، انگشت منفی است و می‌توانید جهت چرخش برای تعیین جواب منفی را از آن به دست آورید.

یکی از اهداف عمل گمانه‌زنی این است که دریابید دارای یک «ذهن برتر» هستید، ذهنی که می‌تواند هر چیزی را که دانستنی است بداند؛ از طریق تمرکز بر آونگ، با این ذهن برتر - که پاسخ سؤالات شما را خواهد داد - هماهنگ می‌شوید. لازم است که ضمیر آگاه (هشیار) را بی‌طرف نگاه داریم، به این معنی که نباید نگران جواب سؤال خود باشید. در مورد امور کاملاً مشخص که برای شما اهمیت زیادی داشته باشند، احساسات در طرز کار آونگ دخالت می‌کنند. لازم است قبل از اعتماد کردن به این روش، حداقل یک سال (برای تهیه‌ی گزارشی از طرز کار آونگ) به طور مرتب با آونگ تمرین کنید.

من شاهد بوده‌ام که دکتر آرتور بیلی، فقط با استفاده از آونگ، بیماری را تشخیص می‌داد و برای بیمار نسخه می‌نوشت. او از آونگ

نمی‌شود. با در نظر گرفتن تعداد بیماری‌هایی که فقط به وسیله‌ی همین فشارها ایجاد می‌شود، رسیدن به چنین نتیجه‌ای ارزش فراوانی دارد.

## درمان از راه دور و گمانه‌زنی

روش درمانی دیگری که در شفا دادن بسیار متداول است، درمان از راه دور می‌باشد که در محدوده‌ی علوم جدید، غیر قابل توجیه است. در زبان انگلیسی این کلمه از واژه‌ی گمانه‌زنی (غیب‌گویی به وسیله‌ی آونگ) ریشه گرفته است. گمانه‌زن‌های ماهر می‌توانند جعبه‌ی تشخیص بیماری از راه دور را کنار بگذارند و جواب خود را مستقیماً از آونگ دریافت کنند.

افراد زیادی، شاید نیمی از مردم می‌توانند گمانه‌زنی کنند. من نگهداشتن میله‌های فلزی و احساس گردش آن را در دستانم ضمن نزدیک شدن به برکه‌ای از آب، تجربه کرده‌ام. هر کس بتواند این کار را انجام دهد، می‌تواند استفاده از آونگ که وزنه‌ای است در انتهای یک نخ یا ریسمان را به آسانی یاد بگیرد. تقریباً هر ماده‌ای را می‌توان برای ساختن آونگ به کار برد، از ماسوره‌ای که به نخ بسته شده باشد تا جواهری در یک زنجیر. هر سؤالی را که بتوان با پاسخ «آری» یا «نه» جواب داد، آونگ می‌تواند پاسخ گوید. در مورد اغلب مردم،

حضور دارند اما تنها در صورتی شناسایی می‌شوند که ما گیرنده و فرستنده‌ای داشته باشیم که هر دو با طول موج یکسان تنظیم شده باشند.

کالین ویلسون در کتاب خود به نام «اسرار» از تجربه‌ی ت - سی - لت بریج سخن می‌گوید که به وسیله‌ی آونگ‌هایی با طول‌های مختلف، طول مناسب برای مواد گوناگون را کشف کرد. برای مثال، او پی برد که آونگ ۲۲ اینچی برای نقره و سرب، حرکت مثبت دارد. وی مواد بسیاری را مورد آزمایش قرار داد؛ از جمله: مواد غذایی، شیر، الکل و حتی الماس. او با علم به این که میزان طول مناسب برای قارچ خوراکی ۱۷ اینچ است، موفق به پیدا کردن نوع کمیابی از این قارچ در یک جنگل شد.

آگاهی از میزان طول موج انواع گوناگون داروها، توسط متخصصین این نوع درمان، مورد استفاده قرار می‌گیرد تا طول موج مناسب را روی صفحه‌ی مدرج جعبه تنظیم کرده و آن را به سوی بیمار بفرستند.

این روش، نوع دیگری از درمان است که برای همه‌ی افراد - از صور فلکی گوناگون - قابل اجرا می‌باشد؛ اگرچه احتمالاً برای بیمارانی که تا حدی به آن معتقد هستند و یا حداقل دارای ذهنی گشوده می‌باشند، مؤثرتر واقع می‌شود.

می‌پرسید: «کدام دارو را باید به کار ببرم؟» سپس آن را بالای یک ردیف از داروها می‌گرفت تا عکس‌العمل (پاسخ) مثبت را برای یک یا چند تا از آن‌ها دریافت کند. بعد از آن، به نوبت می‌پرسید: «مقدار مصرف چه اندازه است؟»، «چند بار در روز؟» و «برای چه مدت؟» و پاسخ خود را در زمانی کوتاه‌تر از آنچه من برای توصیف آن عمل به کار برده‌ام، دریافت می‌کرد.

بعضی از جعبه‌ها، هر دو کار تشخیص بیماری و درمان از راه دور را با هم انجام می‌دهند اما در مواردی نیز برای هر یک از این مراحل، جعبه‌ی جداگانه‌ای به کار می‌رود. چیزی از بدن بیمار - مثل دسته‌ای مو، قسمتی از ناخن یا یک قطره خون - به عنوان معرف در جعبه‌ی تشخیص گذاشته می‌شود. جعبه دارای صفحه‌ی مدرجی است که می‌توان آن را برای تشخیص بیماری یک فرد تنظیم کرد. اما این عمل، طولانی و کند است و به این جهت اغلب متخصصین ماهر از آونگ استفاده می‌کنند. برای تشخیص، همیشه لازم نیست یک معرف در جعبه قرار دهیم، اما برای درمان ضروری است.

عمل درمان با تنظیم کردن درجه‌های جعبه برای «پخش» داروی مناسب بیمار، یا برطرف‌کننده‌ی بیماری انجام می‌شود. در جعبه از نیروی الکتریسیته استفاده نمی‌شود و هیچ توجیه علمی برای این که به چه دلیل «جعبه‌ی سیاه» کار می‌کند وجود ندارد. گفته می‌شود درمان بیمار به وسیله‌ی جریان‌هایی که از میدان‌های انرژی اطراف ما عبور می‌کنند، انجام می‌شود؛ همان طور که جریان‌های الکتریکی

## رنگ درمانی و صوت درمانی

ادگار کایس مدیوم و درمان‌گر بزرگ می‌گوید: «آینده‌ی علم پزشکی در رنگ و صوت نهفته است».

این دو نوع روش درمانی نیز مانند درمان از راه دور، به امواج نامرئی اطراف ما که در اتر شکل گرفته است، بستگی دارد؛ و متخصصین معتقد هستند که فرایند شفا از طریق ارسال این امواج به سوی بیمار مورد نظر، صورت می‌گیرد. درمان با رنگ و صوت، بر عکس روش درمان از راه دور، با حضور بیمار انجام می‌گیرد. رنگ به وسیله‌ی یک لامپ با شیشه‌های رنگی، به نواحی آسیب‌دیده‌ی بدن تابانده می‌شود؛ در بعضی مواقع از یک جعبه‌ی درمان از راه دور نیز استفاده می‌شود. صوت به وسیله‌ی فرستنده‌ای که مستقیماً به بدن متصل شده است فرستاده می‌شود. در هر دو روش، به طور مشابه، در نظر گرفته می‌شود که کل بدن (یعنی کمال و سرزندگی یا سلامت فرد) از توازن و هماهنگی خارج شده است.

در رنگ درمانی چنین گفته می‌شود که بدن به انرژی خورشید، به صورت خالص آن، احتیاج دارد تا سالم باقی بماند؛ یعنی به طیف کامل نور که به رنگ‌های قابل رؤیت قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش تقسیم می‌شود. عدم توازن در بدن، نقصانی از یک یا چند رنگ

را می‌رساند که می‌توان با فرستادن مستقیم رنگ‌های مورد نظر به بیمار، آن را تصحیح کرد.

درمان‌گران روش صوت درمانی معتقد هستند که تمام اتم‌ها، شامل اتم‌های تشکیل‌دهنده‌ی سلول‌ها و اعضا، به طور دائم در ارتعاش هستند و به این ترتیب انرژی را به بیرون می‌فرستند که دو شکل از آن، نور و صوت است. اگر الگوی انرژی تغییر کند، فرکانس تغییر می‌کند و در واحدهای کوچک‌تر، شکست و انحلال ایجاد می‌شود. پیتر گای منرز(۵)، در کتاب خود به نام آوای شفا این روند را به طریق زیر شرح می‌دهد:

«هر عضو با فرکانس مخصوص خود صدایی را پخش می‌کند... این صوت‌ها که از قسمت‌های مختلف بدن می‌آیند، با هم ترکیب می‌شوند تا آهنگ اختصاصی کل بدن را به وجود آورند... در بدن سالم، این اصوات، موزون، کامل و هماهنگ هستند؛ وقتی بیماری به عضوی حمله می‌کند، نت‌های آن ناموزون می‌شود و هماهنگی به هم می‌خورد. روند علاج‌بخش، بازگرداندن نت به فرکانس اصلی خود می‌باشد و در پی آن، بدن بار دیگر هماهنگ می‌شود.»

درمانی که در کلینیک وی ارائه می‌شود عمدتاً بر روی بافت‌ها و استخوان‌هاست و در مورد بیماری‌های ورم مفاصل، رماتیسم، التهاب بافت‌ها، شکستگی‌ها، مشکلات استخوانی و ناراحتی‌های عضلانی، موفقیت‌آمیز بوده است. (به خصوص هنگامی که مشکل مربوط به عصب‌ها بوده).

خون را بالا نمی‌برد. احساسات فرد را زنده می‌کند و در انسان بهبودی کلی به وجود می‌آورد.

**زرد** - اعصاب حرکتی را فعال کرده و باعث ایجاد انرژی در عضلات می‌شود. بر عمل گوارش اثر مطلوب دارد، ولی استفاده‌ی زیاد از آن ممکن است موجب اسپهال شود؛ زیرا جریان صفرا را تحریک می‌کند. موجب از بین رفتن انگل‌های روده‌ای می‌شود و لنف را فعال می‌کند. رنگ زرد، رنگ فهم و هوش است.

در حالت‌های التهابی، هذیان، اسپهال، تب، هیجان‌زدگی بیش از حد و تپش قلب، نباید از رنگ زرد استفاده شود.

**سبز** - باعث گشاد شدن مویرگ‌ها و در نتیجه، احساس گرما می‌شود. تنش را از میان می‌برد، ولی نباید برای مدت طولانی مورد استفاده قرار گیرد. غده‌ی هیپوفیز را تحریک می‌کند و سازنده‌ی بافت‌های عضلانی است.

**آبی** - سوخت و ساز را افزایش می‌دهد، جراحات را بهبود می‌بخشد و سوختگی‌ها را درمان می‌کند. آبی، رنگ شهود و نیروهای ذهنی برتر است. در مورد نقرس، هیجان‌زدگی، انقباض عضلانی، رماتیسم قلبی و ضربان بالای قلب (۶)، نباید از رنگ آبی استفاده شود.

**نیلی** - اعصاب حرکتی، مجاری لنفاوی و قلب را آرام می‌کند. تصفیه‌کننده‌ی خون و سازنده‌ی گلبول سفید است.

این ناراحتی‌ها نیز مانند بسیاری از موارد دیگر می‌تواند برطرف شود، ولی هنگامی که ریشه‌ی روان‌تنی داشته باشند، برای دستیابی به درمان قطعی باید علت اصلی آن مداوا شود.

خانم آلیس هوارد، که یک هامیوپات متخصص درمان از راه دور و رنگ‌درمان‌گر می‌باشد، اطلاعات زیر را در ارتباط با درمان به وسیله‌ی رنگ‌ها ارائه می‌دهد:

**قرمز** - اعصاب و خون را تحریک و فعال می‌کند؛ با آزاد کردن آدرنالین موجب تحریک عصب‌های حسی می‌شود و جسم را حیات می‌بخشد، ولی باید آن را با احتیاط به کار برد زیرا ممکن است باعث تحریک بیش از حد شود.

در موارد التهابی و اختلال‌های احساسی نباید از رنگ قرمز استفاده کرد. هرگز نباید قرمز را به تنهایی مورد استفاده قرار داد، بلکه باید به دنبال آن، رنگ‌های آبی یا سبز را به کار برد.

**نارنجی** - ترکیبی از قرمز و زرد است. نسبت به رنگ قرمز، می‌توان آن را مدت طولانی‌تری تحمل کرد. ضد عفونی‌کننده و در درمان گرفتگی‌های عضلانی و اسپاسم‌ها مفید است. به سوخت و ساز کلسیم کمک می‌کند و باعث تقویت ریه‌ها، پانکراس و طحال می‌شود. تعداد ضربان را افزایش می‌دهد اما فشار

خوبی بر احساسات دارد.

سلامتی به موازنه‌ی صحیح انرژی در بدن بستگی دارد. نور یا رنگ، نوعی انرژی حاضر و آماده است که می‌تواند برای تصحیح عدم موازنه به کار رود و به این ترتیب سلامتی را به بدن بازگرداند.

ستاره‌شناسان، ارتباط‌های زیادی بین توازن جسم با صورفلکی و سیاره‌ها می‌بینند. در هر حال من مایل نیستم در این مورد که از نظر ستاره‌شناسی کدام دسته از افراد به کدام نوع درمان عکس‌العمل سریع‌تری نشان می‌دهند، پیشنهاد به خصوصی ارائه دهم. همه‌ی افرادی که با ذهنی باز آماده‌ی دریافت درمان‌های گوناگون باشند، احتمالاً منافع آن را نیز تجربه خواهند کرد. من از این که آلیس هوارد، با شایستگی فراوان و سی و پنج سال تجربه (شامل هجده سال همکاری با یک پزشک)، اکنون بر آن است تا فقط بر رنگ درمانی متمرکز شود، تحت تأثیر قرار گرفته‌ام.

## ماساژ درمانی و بهبودی

از ماساژ درمانی نیز مانند سایر روش‌ها می‌توان برای تقویت و آرامش بدن، یا به عنوان مداوای دردها، کشیدگی عضلات حتی مشکلات جدی‌تر استفاده کرد.

**بنفش** - موجب موازنه‌ی پتاسیم در بدن می‌شود. رشد تومورها را متوقف و گرسنگی بیش از حد را کنترل می‌کند. از ترکیب چند رنگ بالا، رنگ‌های لیمویی، ارغوانی، سرخابی، قرمز آلبالویی، فیروزه‌ای و صورتی به وجود می‌آیند.

**لیمویی** - ترکیبی است از زرد روشن و سبز روشن که لینت‌دهنده و برای بعضی از امراض پوستی مفید است. رنگ زرد، محرک دماغی و ضد اسید می‌باشد.

**ارغوانی** - ترکیبی است از آبی و قرمز که در آن رنگ آبی بیش‌تر از قرمز به کار رفته است. دارای خاصیت تسکین‌دهندگی درد می‌باشد و مالاریا را درمان می‌کند.

**سرخابی** - ترکیبی است که رنگ قرمز در آن بیش‌تر از رنگ آبی است. باعث تحریک کلیه‌ها و دستگاه جنسی می‌شود.

**آلبالویی** - ترکیبی است از قرمز و بنفش، غدد فوق کلیوی و عملیات قلب را تقویت می‌کند.

**فیروزه‌ای** - ترکیبی است از آبی و سبز، برای بعضی از ناراحتی‌های پوستی مفید است و به پاکسازی سینوس‌ها نیز کمک می‌کند.

**صورتی** - ترکیبی از قرمز و سفید است، و تأثیرات بسیار



اجازه دادن به جریان یافتن این گرفتگی‌ها و فشارها آن‌ها را تسکین داد؛ در حالی که حتی هنگام بروز درد، اجازه‌ی جریان یافتن آن در بدن و پذیرش درد، بیش‌تر به برطرف شدن آن کمک می‌کند تا این که سعی کنیم آن را با گرفتگی‌های عضلانی، در قستی از بدن محصور کنیم. وضعیت احساسی هر فرد، مشابه وضعیت جسمی اوست، به همین جهت، ممکن است اغلب تنش‌های احساسی در حین ماساژ (و به خصوص هنگام فرایند شفا) برطرف شوند. بیمار ممکن است با گریه‌ای عمیق، احساس آرامش کند. این اشک‌ها «آب‌های شفا‌دهنده» ای هستند که هرگز نباید از ریزش آن‌ها جلوگیری شود.

عضله‌ای که به طور جدی دچار گرفتگی، ضرب‌دیدگی و یا کشیدگی شده باشد، احتیاج به ماساژ کامل دارد و این عمل نباید توسط یک شخص ناوارد انجام شود. دانستن این نکته که در چه مرحله‌ای می‌توان ماساژ را بیش‌تر کرد به همان اندازه‌ای که به درک طبیعت و طرز کار (عملکرد) ماهیچه احتیاج دارد، یک هنر است و مانند همه‌ی هنرها، در این هنر نیز بعضی متخصصین ماهرتر از دیگران هستند.

حرکاتی که ممکن است موجب شود عمل ماساژ بیش از آن که آرام‌بخش باشد، تحریک‌کننده شود، بهتر است بر عهده‌ی یک فرد متخصص گذاشته شود؛ اگرچه یک مشت و مال محکم با روغن و به دنبال آن استفاده از حوله‌ی زبر، با اطمینان می‌تواند توسط هر شخصی انجام شود. کتاب‌های متنوع و مفیدی وجود دارد که روش‌های مختلف ماساژ را نشان می‌دهد.

ماساژ، عکس‌العملی طبیعی در برابر آسیب‌های وارده است. جمله: «الان مامان ماساژ می‌دهد تا بهتر شود»، را از کودکی به یاد داریم و نیز نوازش پیشانی مادربزرگ را برای برطرف کردن سردرد او، و این بدان معنی است که همه‌ی ما می‌توانیم ماساژ دادن را یاد بگیریم، اگرچه معالجه‌های جدی فقط باید توسط افراد متخصص انجام شود. ساده‌ترین روش، ماساژ دادن آرام همه‌ی قسمت‌های بدن به همراه روغنی برای لغزنده کردن پوست است. ما روغن سویا را توصیه می‌کنیم که ضمن ارزان بودن، تهیه‌ی آن نیز آسان می‌باشد، این روغن با پوست اغلب افراد سازگار است. انواع دیگر روغن‌های گیاهی را نیز می‌توان به کار برد. هر فرد در مدتی کوتاه، روغن مناسب خود را پیدا خواهد کرد. برای کسانی که مایل نیستند از روغن استفاده کنند پودر تالک مناسب است، ولی کاربرد آن به آسانی روغن نیست؛ زیرا باید آن را به دفعات زیادتری مصرف کرد و در عین حال مثل روغن لغزنده نیست.

برای اغلب مردم، ماساژ تجربه‌ای لذت‌بخش است و به این ترتیب روشی ایده‌آل برای آرامش بخشیدن به آن‌هاست. هنگام تنش، عضلات خود به خود منقبض می‌شوند، ولی ماساژ دوباره آن‌ها را به حالت اول بازمی‌گرداند. معمولاً ما متوجه این انقباض‌ها نمی‌شویم، اما در همه‌ی روش‌های آرام‌بخشی، کشف دسته‌ای از عضلات که تحت گرفتگی و فشار هستند تجربه‌ای معمول می‌باشد، حتی در مورد بیمارانی که گمان می‌کرده‌اند کاملاً آرام هستند، مشکل می‌توان با

همه‌ی افرادی که دارای عنصر وجودی آتش هستند نیز همین‌گونه‌اند، به خصوص متولدین حمل.

متولدین دلو و جدی افرادی هستند که به احتمال زیاد، در برابر ماساژدرمانی مقاومت می‌کنند، اگرچه منافع زیادی برای آنان به همراه دارد؛ زیرا کمکشان می‌کند تا بر عواملی که آن‌ها را از صمیمی شدن با دیگران بازمی‌دارد غلبه کنند. گفته می‌شود درمانی که در برابر آن بیش‌تر مقاومت می‌کنید، همان درمانی است که بیش‌تر به آن احتیاج دارید و این سخن در این مورد کاملاً مصداق می‌یابد.

مانند اغلب درمان‌ها، کاربرد اصول کلی ماساژ درمانی توسط افراد ناوارد اشکالی ندارد، ولی درمان عضلات و بافت‌های صدمه‌دیده باید به دست متخصصین سپرده شود. هنگام وجود درد، به هر دلیل که باشد، هیچ نقطه از بدن نباید توسط افراد ناوارد لمس شود. خوشبختانه، چندین بار ماساژ درمانی بر روی روده‌ها، موجب برطرف شدن دردهای گاستریت در من شده است. در چنین مواقعی تمام نقاط معده حساس می‌شود و فقط اطمینانی که به کار شوهرم داشتم و مطمئن بودم که می‌تواند این درد را برطرف کند، موجب می‌شد تا به او اجازه دهم که آن عصب‌های متشنج را لمس کند. بنابراین واضح است که این روش باید به عهده‌ی افرادی گذاشته شود که مهارت کافی برای انجام آن را داشته باشند.

در هر صورت اجازه ندهید رعایت این موضوع، شما را از تجربه‌ی خوشایند و احساس سلامتی حاصل از ماساژ دادن یا ماساژ داده شدن

با توجه به صور فلکی، هنر ماساژ دادن مخصوص افرادی است که مراقبت از دیگران را دوست دارند. به کار بردن دست‌ها به طور مستقیم بر روی بدن شخصی دیگر، بیانگر همدردی و حمایت است و معمولاً توسط افرادی که در صورت فلکی سرطان متولد شده‌اند و یا دارای عنصر وجودی آب هستند، به خوبی مشاهده می‌شود. (باید اضافه کنم که، مثلاً یک خانم متولد برج سرطان که در ضمن آشپز خوبی هم هست و خودش نان نیز پخت می‌کند، پیشاپیش حرکات مشت و مال دادن را که برای از بین بردن چربی‌های اضافی بدن مفید می‌باشد، آموخته است!) متولدین جوزا و سنبله نیز که کار با دست را خوب انجام می‌دهند، ماساژدهنده‌های خوبی هستند؛ علاوه بر آن، دارای شهود و احساس لازم برای هماهنگ شدن با نیازهای بیمار می‌باشند.

استفاده از ماساژ، در برطرف کردن بی‌میلی و ناتوانی بین زن و شوهر مؤثر است. تعجبی ندارد که بگویم اغلب متولدین ثور و عقرب، بیش از سایرین از ماساژ لذت می‌برند. متولدین ثور با احساسات عمیقی که دارند از این که مورد ناز و نوازش و رسیدگی قرار می‌گیرند احساس لذت و رضایت می‌کنند، به خصوص اگر ماساژ با روغن‌هایی انجام شود که بوی شیرین داشته باشد (به رایحه درمانی مراجعه کنید). برای متولدین میزان نیز همین‌گونه است، اگرچه آن‌ها در ابتدا به سختی در حالت آرامش قرار می‌گیرند. متولد عقرب، ماساژ محرک را ترجیح می‌دهد در صورتی که اغلب به ماساژ ملایم بیش‌تر احتیاج دارد؛

مطمئنأً یونانی‌ها، رومی‌ها، مصری‌ها و یهودیان عهد باستان به طور گسترده‌ای از این عصاره‌ها استفاده می‌کردند و از کاربردهای بسیار آن‌ها در داروها و محافظها، برای حفظ سلامتی آگاه بودند. اگر با دنبال کردن و مصرف مواد طبیعی، دانش ما درباره‌ی این مواد افزایش یابد، دست‌آوردی عظیم برای عصر ما خواهد بود.

## خواص عصاره‌های روغنی معطر بر جسم

### و تأثیرات آن‌ها بر روان

تمام عصاره‌های روغنی تأثیراتی بر ذهن، احساسات و همچنین بر قسمت‌های مختلف جسم دارند. بعضی از آن‌ها بر جسم مؤثر هستند (درمان مستقیم) و بعضی دیگر از طریق احساسات، بر روان تأثیر می‌گذارند (از طریق حس بویایی)؛ این گروه به عنوان داروهای پیشگیری‌کننده نیز استفاده می‌شوند.

بازدارد؛ زیرا حتی یک ماساژ سریع و سطحی نیز منافع زیادی دربردارد.

## رایحه درمانی

استفاده از عصاره‌های روغنی معطر در غذاها و داروها به صورت گسترده‌ای مورد قبول واقع شده است. بعضی از آن‌ها که به طور کامل در بخش «گیاهان» شرح داده شده‌اند عبارتند از: رزماری، اسطوخودوس، ترنج و از این قبیل. همچنین همهی ما با اسانس لیمو و پرتقال، به عنوان چاشنی و مطبوع‌کننده، آشنایی داریم. استفاده‌ی آن‌ها در لوازم آرایش، به خصوص عطریات نیز به خوبی شناخته شده است. این مواد عموماً به خاطر رایحه‌ی دلپذیری که دارند مورد استفاده قرار می‌گیرند، البته استثنائاتی هم وجود دارد.

امروزه استفاده‌ی بیش‌تر از ترکیبات طبیعی مورد توجه قرار گرفته و به ظهور ناگهانی لوازم آرایش‌هایی در بازار منتهی گشته است که به خاطر داشتن عصاره‌های روغنی هلو، آووکادو، خیار و سایر گیاهان، در مورد آن‌ها تبلیغات گسترده‌ای شده است؛ اما نکته این جاست که آیا استفاده از این روغن‌ها در مواد آرایشی، نیمی از تأثیر مثبت حاصل از خوردن میوه‌ی آن را بر پوست خواهد داشت؟ البته بدون شک این اسانس‌های گیاهی به داخل پوست نفوذ می‌کنند و رایحه‌ی آن‌ها نیز اثر مستقیمی بر ما دارد.

عنوان یک عکس‌العمل باشد و یا بی‌اشتهایی. یک ضد عفونی کننده‌ی قوی و ضد ویروس است. برای دستگاه ادراری، مثانه و بیماری‌های بشوری (۷) مفید می‌باشد.

ناراحتی‌های مربوط به بیماری آبله مرغان را برطرف می‌کند و برای از میان بردن سنگ، مؤثر است. تابش مستقیم نور خورشید بر پوستی که با روغن ترنج آغشته شده باشد، ممکن است باعث تحریک و خارش پوست شود. برای مصرف، دو یا سه قطره از آن را با ۱۵ میلی‌لیتر روغن ماساژ به کار ببرید.

### رزماری

روغنی است مفید برای سر که مستقیماً روی مغز مؤثر است. در مواردی چون از دست دادن حافظه، ضعف تمرکز و دلمردگی، مفید می‌باشد. رزماری، روغن مورد علاقه‌ی من برای هشیار کردن فکر و مغز به هنگام صبح یا قبل از سخنرانی‌هاست. گرم‌کننده، پاک‌کننده، شفاف‌کننده و محرک سیستم اعصاب مرکزی است. در زمینه‌ی مسائل روانی، به بهبود احساس تنهایی، درون‌گرایی و دلتنگی کمک می‌کند. استفاده از آن به هنگام آسیب اعصاب حسی، مانند از دست دادن حس بویایی، ضعف بینایی، اختلالات گفتاری و فلج موقت، بسیار مفید است. برای افراد حساس، این روغن را به تنهایی به کار نبرید.

### روغن‌های ماساژ

روغن هسته‌ی هلو، روغن هسته‌ی زردآلو، روغن بادام یا روغن سویا، به عنوان روغن ماساژ توصیه می‌شوند. به هر ۱۵ میلی‌لیتر روغن ماساژ، نباید بیش از ۶ قطره روغن معطر اضافه شود. توجه داشته باشید که نباید بیش از چهار نوع روغن معطر را با هم مخلوط کنید.

برای حمام گرفتن، بیش از شش قطره از هر روغن و اگر به آن مطمئن نیستید، بیش از دو یا سه قطره در یک وان به کار نبرید، و فقط از یک نوع روغن معطر استفاده کنید.

### پرفایده‌ترین روغن‌ها

#### ترنج

این روغن، افسردگی را برطرف نموده و با از میان بردن فشار، آتش خشم و دشمنی را خاموش می‌کند. در مشکلات ذهنی و روانی، به خصوص در برطرف کردن افسردگی مؤثر است. کاربرد دیگر آن در برطرف کردن مشکلات مربوط به وزن است که در اثر رنجش و خشم به وجود آمده‌اند، این مشکل ممکن است چاقی حاصل از خوردن، به

## شمعدانی

این روغن، برای افرادی که احساس عدم تعادل می‌کنند، متعادل‌کننده‌ی مناسبی است. برای خلق و خو مفید می‌باشد. لایه‌ی محافظ غدد فوق کلیوی و سیستم لنفی را تحریک و تنظیم می‌کند، و به این ترتیب در برطرف کردن مشکل دفع، مفید است. این روغن بسیار سازگار می‌باشد و من آن را در اغلب ترکیب‌های روغنی برای ماساژ به کار می‌برم، اگرچه دریافته‌ام که استفاده از آن به تنهایی، بسیار سنگین است.

## گل سرخ

اغلب مردم نسبت به این روغن عکس‌العمل خوبی نشان می‌دهند، تسکین‌دهنده، پاک‌کننده و آرام‌بخش است. در تقویت اعتماد به نفس و غلبه بر خجالت مؤثر می‌باشد. به خصوص در بهبود افسردگی‌هایی که نتیجه قطع روابط است مفید واقع می‌شود. برای مسائل جنسی خانم‌ها، در هر دو سطح فیزیکی و احساسی، مؤثر است و به برطرف کردن مشکلات مربوط به آن کمک می‌کند؛ برای مثال در رفع کردن احساس بی‌میلی، خشکی و ناتوانی مؤثر می‌باشد. تقویت‌کننده‌ای عالی است و در بارداری، بعد از زایمان یا سقط جنین و نیز برای عوارض یائسگی مفید است. در مورد مشکلات جنسی مردان، مریم گلی و چوب صندل همین تأثیرات را دارند.

## اسطوخودوس

روغن اسطوخودوس پرخاصیت‌ترین روغن‌ها بوده و دامنه‌ی قابلیت‌های درمانی آن بسیار گسترده است. بدن و ذهن را تعادل می‌بخشد و قلب را آرام می‌کند. در بحران‌ها و حمله‌های عصبی، اضطراب شدید و امثال آن مؤثر است. بی‌دلیل نبوده است که خانم‌ها در زمان‌های پیشین، آب اسطوخودوس را برای دفع حمله‌های تشنجی در شیشه‌های دارویی خود نگهداری می‌کردند! خواب‌آور و مسکن بوده، اما در رفع خستگی و ضعف نیز مؤثر می‌باشد. از نظر روانی برای حالت‌های گوناگونی مفید است، از جنون و بدگمانی گرفته تا کمبود اطمینان. ضد درد، ضد عفونی‌کننده، ضد اسپاسم و مسکن مفیدی برای اعصاب است. استفاده از آن، هنگام صرع و غش، و همچنین برای بهبود سردرد، میگرن و رماتیسم مناسب است؛ در هنگام زایمان نیز مفید می‌باشد. برای درمان دردهای شدید روحی و جسمی مؤثر است. روغنی است که می‌توان آن را به صورت رقیق نشده برای درمان فوری سوختگی‌ها و لک‌های پوست به کار برد. تنها روغنی است که می‌تواند رقیق نشده مورد استفاده قرار گیرد.

## کندر

این روغن، تنفس را کند و آرام می‌کند، از این رو هنگام مراقبه مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای تجلی افکاری که احساسات، مانع از بروز

### سروگوهی

این روغن بر همه‌ی سطوح تأثیر دارد، خصوصاً بر ذهن؛ هنگام بروز افکار مغشوش و متضاد و پریشانی ذهن، مفید می‌باشد، همچنین در برطرف کردن خستگی‌های ذهنی حاصل از مسائل و مشکلات دیگران. برای نویسندگان و افرادی که لازم است اطلاعاتی را از ضمیر نیمه هشیار، به ضمیر هشیار بیاورند مفید است. در سطح جسمی، برطرف‌کننده‌ی مسمومیت، پاک‌کننده و خالص‌کننده است. در حیوانات، ممکن است برای قانقاریای گوش، جرب، (۸) از بین بردن و دفع کک و آماس پوست به کار رود. به خوبی با کاج و ساسافراس مخلوط می‌شود.

### ایلاتگ ایلاتگ

پایه‌ی مناسبی برای ساختن یک مخلوط روغنی است؛ هرگز آن را به تنهایی به کار نبرید. برای پیشگیری از تنفس سریع مؤثر می‌باشد و ضربان قلب را تنظیم می‌کند. هنگام ضربه‌های روانی، اضطراب بیش از حد و ناامیدی، مفید است. محرک حواس و بهبودی‌بخش مشکلات جنسی حاصل از فشارهای روحی می‌باشد. مخلوط آن با روغن چوب صندل، باعث افزایش تمایل می‌شود. ضدافسردگی است و موجب برطرف شدن احساس بی‌کفایتی می‌شود. فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

آن‌ها شده است، محرک خوبی بوده و باعث ایجاد نگرشی معنوی و دل‌کندن از نگرانی‌های دنیوی می‌شود. برای کسانی که مایلند در خاطرات گذشته باقی بمانند، مفید و در ایجاد خواب هیپنوتیزم، مؤثر است. برای افرادی که احساس افسردگی، حقارت و خودکم‌بینی دارند، مفید می‌باشد. همچنین برای اشخاص کاملاً مادی‌گرا که ممکن است به خاطر احساسات مربوطه دچار مشکلاتی شوند، و برای مسائلی چون تعصب، مشکلات مذهبی و شرایط ناخوشایند، مناسب می‌باشد. می‌گویند «چشم بد را دور می‌کند». در سطح جسمانی، عمدتاً حیات‌بخش بوده و برای ریه‌ها، اعمال تنفسی، گوارش و آسم مفید است. روغنی بسیار مؤثر برای محافظت از پوست می‌باشد. نشاط‌آور و در گسترش آگاهی، مؤثر است.

### مریم گلی

روغنی نشاط‌آور و آرام‌بخش است! تقویت‌کننده‌ی قوه جنسی می‌باشد و برای زوج‌هایی که به هر دلیل دچار مشکل می‌گردند توصیه می‌شود. موجب سلامتی و اعتماد به نفس می‌گردد. در دروان نقاهت، ضعف، افسردگی و عوارض بعد از آن، مفید و در شرایطی که نیاز به تغییر وجود دارد، مؤثر است. قدرت اراده را تقویت می‌کند، برای بیماری‌های مربوط به کلیه‌ها، معده، التهاب و تنظیم قاعدگی، سودبخش می‌باشد.

### حَسَن لَبِه

این روغن، ضد عفونی کننده و ضد بوی بد است. آن را صمغ بَلَسَان نیز می نامند. یکی از اجزای ترکیبی بخورهاست. استنشاق آن مفید می باشد (تعفین حسن لبه)، در درمان زخم‌ها، جراحات و حساسیت‌های پوستی نیز بسیار مؤثر است. به عنوان داروی مسکن در برطرف کردن آسم، سرفه، برونشیت، لارنژیت و قولنج به کار می رود. از آن جا که به سرعت تبخیر نمی شود، تثبیت کننده‌ی خوبی در مخلوطها می باشد. صفادهنده‌ی دل است و گفته می شود که خورشید ستاره‌ی حاکم بر آن می باشد.

### بابونه

بابونه در بخش «گیاهان» نیز شرح داده خواهد شد، اما به عنوان روغن ماساژ برای درد عضلات، بسیار مفید است، به خصوص اگر درد در اثر فشار بیش از حد بر عضلاتی ایجاد شده باشد که معمولاً زیاد به کار گرفته نمی شوند.

### مرزنجوش

این روغن، مسکن و گرم کننده است. در برطرف کردن گرفتگی‌های عضلانی و پایین آوردن فشار خون بالا مفید می باشد. به دلیل خاصیت گرم کننده‌ی و تسکین دهنده‌ی، کاربرد آن به عنوان روغن

ماساژ بسیار باارزش است. درد را برطرف می کند و موجب درمان کوفتگی بافت‌ها می شود. مسکن و تقویت کننده‌ی سیستم عصبی است و احتمالاً به همین دلیل آن را به عطار نسبت داده اند؛ اما من گمان می کنم که مرزنجوش گیاهی است از خورشید و صورت فلکی اسد.

### بادرنجبویه

بادرنجبویه در بخش «گیاهان» به تفصیل شرح داده شده است. از آن جا که در تقویت بدن، تسکین درد و درمان افسردگی، فوق العاده مؤثر است، کاربرد آن به هنگام ماساژ، غالباً ضروری است. من در ساختن اغلب مخلوطهای روغنی از آن استفاده می کنم.

### بهار نارنج

شکوفه‌ی نارنج و روغن آن بسیار گران است؛ اما خوشبختانه مقدار اندکی از آن کفایت می کند. به خوبی با اغلب روغن‌ها مخلوط می شود. آرام کننده و ضد افسردگی است و برای افرادی که اضطراب دارند یا دچار ضربه‌های شدید روانی شده اند، روغن بسیار مؤثر و باارزشی است. بدون شک، عطری است از خورشید و صورت فلکی اسد. تقویت کننده‌ی مناسبی برای پوست بوده و با انواع پوست‌ها کاملاً سازگار می باشد.

برای مشکلات پوستی حاصل از یبوست، و یا هنگام نیاز بدن به دفع مسمومیت، مفید است.

### **احساس اجحاف و گناه**

در این موارد، از سروکوهی، کاج و ساسافراس استفاده کنید.

### **فشار خون بالا**

برای بهبود این مشکل عمدتاً ماساژ مناسب است، همچنین روغن‌های ایلانگ ایلانگ، اسطوخودوس و مرزنجوش.

### **ماساژ آرام‌بخش**

برای منظور فوق، شمعدانی، اسطوخودوس و مرزنجوش را به روغن ماساژ انتخابی خود اضافه کنید.

### **ماساژ جهت افزایش نیرو**

برای این منظور، از میان شمعدانی، سروکوهی، اسطوخودوس، مرزنجوش، بادرنجبویه، بهارنارنج و صندل، سه تا را انتخاب کنید.

### **چوب صندل**

این روغن به کندی تبخیر می‌شود و به همین دلیل برای مخلوط کردن با بقیه‌ی روغن‌ها مناسب است. بیش‌تر به عنوان عطر و برای خوشبو کردن به کار می‌رود. آرام‌بخش، تقویت‌کننده، مسکن و ضدافسردگی است، به همین دلیل برای بیماران عصبی و گرفتار تنش، به خصوص اگر به افسردگی نیز دچار شده باشند، فوق‌العاده مفید است. برای پوست‌های خشک، حساسیت‌ها و التهاب‌های پوست، مناسب می‌باشد. روغن بسیار ملایمی است و می‌توان آن را دو برابر مقدار مصرفی سایر روغن‌های معطر به کار برد.

### **برای برطرف کردن درد**

جهت برطرف کردن دردهای عصبی و امثال آن، سه نوع از روغن‌های زیر را با هم مخلوط کرده به کار ببرید: رزماری، مرزنجوش، اسطوخودوس، مریم‌گلی و بابونه.

### **مشکلات پوستی**

اسطوخودوس برای انواع ناراحتی‌های پوستی، به خصوص آکنه، مناسب است. مخلوط آن با بهار نارنج، محرک رشد سلول‌های جدید می‌باشد. بابونه یا بادرنجبویه برای درمان آگزما و آماس پوست، مورد استفاده قرار می‌گیرد و اسطوخودوس به عنوان مکمل آن. سروکوهی



## برای رفع دردهای ملایم

دو قسمت از روغن سروکوهی را با یک قسمت روغن رزماری و یک قسمت روغن اسطوخودوس به کار ببرید.

## برای برطرف شدن گرفتگی عضلات

سه نوع از روغن‌های زیر را به دلخواه استفاده کنید: سروکوهی، اسطوخودوس، مرزنجوش، بهارنارنج، بادرنجبویه، رزماری و صندل. به طور کلی، شمعدانی، اسطوخودوس و صندل، با بقیه‌ی روغن‌ها به آسانی مخلوط می‌شوند. شمعدانی به خصوص برای قوام بخشیدن و یکنواخت کردن اجزای ترکیبی یک مخلوط، مناسب است. برای ماساژ صورت، شمعدانی، رزماری و سروکوهی، تقویت‌کننده‌ی مناسبی را به وجود می‌آورند.

روغن جوانه‌ی گندم، علاوه بر این که ضد اکسیداسیون است، سرشار از ویتامین نیز می‌باشد و پوست را تغذیه می‌کند، روغن آووکادو نیز چنین است؛ اما هر دو بسیار سنگین (و بسیار گران) هستند و نمی‌توان آن‌ها را به تنهایی مصرف کرد. روغن فندق نیز مغذی است و به داخل پوست نفوذ می‌کند، بدون این که زیاد سنگین باشد. برای استفاده‌ی کلی، همه‌ی روغن‌های نام برده شده رضایت‌بخش می‌باشند، اگرچه بیش‌تر ماساژدهندگان، روغن مورد علاقه‌ی خود را به کار می‌برند و دوست ندارند از بعضی روغن‌ها استفاده کنند.

نکته‌ی اساسی که باید هنگام استفاده از رایحه درمانی در ماساژ، مورد توجه قرار داد این است که عطر مورد استفاده باید نشاط‌آور باشد؛ بنابراین هرگز مخلوطی را که بیمار شما بوی آن را دوست ندارد به کار نبرید.

برای این که حمام گرفتن اثر نشاط‌آور یا آرام‌بخشی داشته باشد می‌توان چند قطره اسانس را به طور مستقیم یا در ترکیبی همراه با روغن‌های گیاهی در یک وان آب ریخت. روغن‌های آرامش‌بخش شامل: اسطوخودوس، مرزنجوش، گل سرخ، بهارنارنج، صندل و مریم گلی، و روغن‌های تقویت‌کننده شامل: رزماری، سروکوهی، نعناع و ریحان می‌باشد. روغن لیمو (چند قطره) و عصاره‌ی نصف لیمو با دو قطره روغن شمعدانی، حمامی شاداب‌کننده و آرامش‌دهنده را در یک روز گرم تابستانی، برای شما فراهم می‌کند. در زمستان برای جلوگیری از سرماخوردگی و تسریع گردش خون، می‌توانید روغن سروکوهی، فلفل و اسطوخودوس را به آب وان بیفزایید.

## بازتاب شناسی

اساس بازتاب‌شناسی بر این موضوع استوار است که در قسمت‌های گوشتی کف پاها، نقاطی بازتابی وجود دارند. این نقاط به سایر قسمت‌های بدن، از جمله اعضای داخلی مربوط می‌شوند. با انجام دادن حرکاتی که ترکیبی از ماساژ و فشار روی نقاط بازتابی کف پاهاست، امکان تشخیص بیماری در سایر نقاط بدن و درمان آن، با تحریک عضو مورد نظر، وجود دارد. این عمل باید فقط توسط متخصصین تعلیم‌دیده، انجام شود که از به کار بردن میزان فشار و خطرات تحریک بیش از حد آن نقاط، اطلاع کافی داشته باشند. شخصی که به این روش، تحت درمان قرار می‌گیرد معمولاً احساسی از سبکی و بهبودی کلی خواهد کرد؛ به همین دلیل، بازتاب‌شناسی برای تمام افرادی که می‌خواهند تناسب خود را حفظ کنند درمانی محرک و مناسب است. هنگامی که نقطه‌ی بازتابی مربوط به عضو بیمار بدن تحریک شود، احساس ناراحتی به وجود خواهد آمد، ولی این احساس لحظه‌ای بوده و صرفاً متخصص را از تشخیص خود مطمئن می‌کند. این درمان برای اغلب مردم مناسب است، مگر کسانی که مشکلات مربوط به کف پا داشته باشند.

این روش به تازگی مورد توجه فراوانی قرار گرفته است و کتاب‌های متعدد و مفیدی در این زمینه وجود دارد، متأسفانه این کتاب‌ها افراد را

در این اندیشه، که تنها با خواندن آن‌ها می‌توانند یک متخصص شوند، تشویق می‌کنند. کتاب قادر نیست میزان فشاری که می‌توان بدون خطر به کار برد را نشان دهد؛ بیش‌تر این کتاب‌ها افراد را از خطرات احتمالی کاربرد غلط آن آگاه نمی‌کنند. برای مثال، ممکن است موجب دررفتگی انگشت‌ها شوید، مگر این که به هنگام کار بر روی آن‌ها، محکم نگه‌شان دارید. دوره‌هایی جهت آموزش، در دسترس همگان است، اما متخصصین ماهر نیز باید حتماً این دوره‌ها را بگذرانند. متقاضیان این روش درمانی باید از مشکلات آن آگاه شده و فقط به متخصصین آموزش دیده و مشهور مراجعه کنند.

## درمان ناهنجاری‌های مادرزادی

این درمان، با انجام عملیاتی بر روی استخوان‌بندی کف پاها، که مربوط به دوران شکل‌گیری در رحم و یا اوان کودکی می‌باشد، صورت می‌گیرد. در دوره‌ی درمان، به بیمار یاری می‌شود تا بر عادت‌های خود غلبه کند. کودکان عقب‌افتاده‌ای که تحت درمان قرار گرفته‌اند، ظاهر عقب‌افتاده‌ی خود را از دست داده‌اند. در هر حال، بیماران بالغ باید نسبت به این درمان تمایل داشته و در آن زمینه همکاری کنند زیرا احتمال تغییر در شخصیت آنان وجود دارد.

## طب سوزنی و طب فشاری

این مسئله که پزشکان (در کشور بریتانیا) در قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم، طب سوزنی را به کار می‌گرفته‌اند، چندان مورد تأیید نیست. رابرت ایگل می‌گوید: «این درمان توسط کشیش‌های فرانسوی عضو فرقه‌ی مذهبی یسوعیون/ژزوئیت‌ها، از چین به اروپا آورده شده است». و از کتاب سرویلیام اُسلر به نام اصول و کاربردهای علم طب که در سال ۱۹۱۲ به چاپ رسید نقل می‌کند که وی در آن کتاب، این نوع درمان را برای معالجه‌ی کمردرد پیشنهاد کرده است.

ایگل، محو شدن این روش درمانی از صحنه‌ی پزشکی را نتیجه‌ی کشف آسپرین می‌داند. این دارو برای کمردرد، دردهای رماتیسم و آرتروز تبدیل به معالجه‌ای جهانی شده است. در حال حاضر با خطرهای محدودیت‌های آسپرین آشنایی داریم اما مردم هنوز مراجعه به پزشک و تجویز قرص را از جانب وی ترجیح می‌دهند تا این که خود برای سلامتی خویش کوششی کنند.

امروزه طب سوزنی، در اروپا و امریکا به صحنه بازگشته و پیشرفت غیرمنتظره و بزرگی را کسب کرده است؛ زیرا یکی از دیپلمات‌های امریکایی در حین دیدار از کشور چین، بیمار شد و تأثیر درمان طب سوزنی را در آن جا تجربه کرد و مورد ستایش قرار داد.

روش این نوع درمان، چنانچه اکثر مردم می‌دانند، عبارت است از فروکردن سوزن‌ها در نقاط خاصی از بدن و چرخاندن آن‌ها. این نقاط ممکن است خیلی دور از محلی باشند که دچار بیماری است؛ و از این نظر، شباهت زیادی به بازتاب‌شناسی دارد. به نظر می‌رسد که این نقاط کلیدی بر سایر قسمت‌های بدن تأثیر می‌گذارند. موفقیت این روش برای درمان دردهای خفیف، انواع آرتروز و کمردرد، میگرن، آسم و سایر مشکلات روان‌تنی به اثبات رسیده است.

ژوزف گودمن، پزشک متخصص طب سوزنی و دانشیار با سابقه‌ی کالج طب سوزنی بریتانیا، نظریه‌ی طب سنتی چینی را، که طب سوزنی کنونی بخشی از آن می‌باشد، چنین شرح می‌دهد: «سلامتی، نشان جریان آزادانه‌ی انرژی (۹) است که اگرچه در اصل فناپذیر می‌باشد، اما ممکن است مسدود شود».

یک متخصص ماهر می‌تواند محل انسداد را با روشی چهار مرحله‌ای تشخیص دهد، این عمل به طور سنتی با گرفتن دوازده ضربان نبض در ناحیه‌ی مچ دست صورت می‌گیرد، و سپس بیمار بر اساس نتیجه‌ی حاصله، معالجه می‌شود.

طب فشاری که شیات سو نیز گفته می‌شود، مشابه طب سوزنی است، با این تفاوت که نقاط کلیدی، توسط ماساژ و فشار شدید فعال می‌شود نه به وسیله‌ی سوزن. خطر هر دو روش این است که امکان دارد تسکین درد، عوارض وخیم بیماری را پنهان نگه‌دارد و متخصصینی که مهارت کافی در تشخیص ندارند، نتوانند آن را

اعتبار بیش‌تری برای این متخصصین می‌شود زیرا اغلب، جایی که درمان طبی رایج شکست می‌خورد، این روش‌ها موفقیت‌آمیز می‌باشند. استئوپاتی به طور گسترده و فزاینده‌ای مورد پذیرش عموم و نیز پزشکان قرار گرفته است، تا جایی که بعضی مواقع بیماران خود را به یک استئوپات ارجاع می‌دهند. در سال ۱۹۸۹ مقاله‌ای در مجله‌ی تایمز فاش کرد که جف کیپس، قهرمان پرتاب وزنه، به مدت ۱۲ سال از خدمات یک استئوپات بهره می‌گرفته است. خانواده‌ی خود من اظهار می‌کنند که متخصص مورد قبول آن‌ها، درد و ناراحتی آنان را کاملاً درمان کرده است.

روش الکساندر نوعی درمان برای تقویت مهره‌هاست؛ در این روش به مراجعان آموزش داده می‌شود که در هر حالت، چگونه بدن خود را در وضعیت مطلوبی نگه دارند و ورزش‌های مناسبی نیز به آن‌ها توصیه می‌شود. همچنین به آنان آموخته می‌شود که چگونه حرکات خود را شروع کنند. آموزش‌دهندگان ممکن است چند ساعت را صرف کنند تا طرز صحیح نشستن و ایستادن را به یک مراجعه‌کننده یاد دهند. این کاری نیست که بتوان به سرعت آموخت، و هنگامی که آموخته شد باید آگاهانه در تمام اوقات تمرین شود.

روش الکساندر، درمانی است برای تمام افرادی که مشکلی در ستون مهره‌ها دارند، و پیشگیری‌کننده‌ی مناسبی است برای کسانی که مستعد ابتلا به چنین مشکلاتی هستند. افراد بلند قد، اغلب به طرز ناموزونی می‌ایستند، چه به دلیل سعی در جهت کوتاه‌تر کردن قد خود

شناسایی کنند. مانند روش‌های درمانی دیگر، توصیه و نظر بیماران قبلی، احتمالاً بهترین راه برای انتخاب متخصص ماهر می‌باشد.

## کایروپراکتیک (۱۰) و استئوپاتی (۱۱)

برای افراد معمولی تفاوت اندکی بین این دو روش وجود دارد. در بریتانیای کبیر، معمولاً کاربرد این روش‌ها در برطرف کردن اشکالات ستون مهره‌ها می‌باشد، که به صورت انجام عملیاتی ماهرانه به وسیله‌ی دست صورت می‌گیرد؛ در حالی که متخصصین این روش‌ها در ایالات متحده، امراض متعدد و وسیعی را با این دو روش معالجه می‌کنند.

استئوپات‌ها با اهرم کردن و چرخاندن اعضا و کار بر روی بافت‌های نرم بدن، به درمان می‌پردازند؛ اما متخصصین کایروپراکتیک، مهره‌هایی را که از جای خود منحرف شده‌اند، می‌یابند و آن‌ها را به جای خود بازمی‌گردانند. شکی نیست که متخصصین ماهر در این دو روش توان شهودی خود را برای تشخیص مرکز اصلی مشکل و یافتن حرکات مناسب جهت تصحیح آن، به کار می‌گیرند.

اغلب، مردم وقتی به متخصصین کایروپراکتیک و استئوپات‌ها مراجعه می‌کنند که از پزشکان عادی ناامید شده‌اند. این موضوع موجب کسب

شدیدتر است یا هنگام صبح؟ آیا با تب بالا همراه است؟ آیا لوزه‌ها متورم است؟ به همین دلیل، این درمان را نمی‌توان به دست یک فرد معمولی و ناوارد سپرد، غیر از مواقعی که به عنوان کمک‌های اولیه به کار گرفته شود. هزاران نوع داروی هامیوپاتی وجود دارد و فقط یک متخصص بسیار ماهر می‌تواند داروی کاملاً مناسب را تشخیص دهد. تفاوت اساسی دیگر هامیوپاتی با طب رایج (معالج‌های امراض به وسیله‌ی داروهای ضد آن بیماری‌ها) آن است که داروها در مقادیر بسیار اندک تجویز می‌شود، و اغلب شامل مواردی می‌باشد که مصرف آن‌ها در مقادیر بیش‌تر، خود موجب بروز آن عارضه می‌گردد.

دکتر ساموئل هانمن، بنیانگذار این روش درمانی در نیمه‌ی قرن هجدهم بود. او با کشف این موضوع که پوست درخت گنه‌گنه، (که کنین از آن تهیه می‌شود) موجب بروز عوارضی شبیه مالاریا در افراد سالم می‌گردد، قانون «تشابه» را بیان داشت. وی مواد دارویی دیگری را مورد آزمایش قرار داد و نهایتاً این قانون را بنا نهاد که: «آنچه می‌تواند عامل یک بیماری باشد، درمان‌کننده‌ی آن نیز هست». تهیه کردن داروها با یک ماده‌ی خالص طبیعی (حیوانی، گیاهی، معدنی) آغاز می‌شود. ماده‌ی اولیه‌ی (۱۲) این درمان (که با علامت  $\phi$  و نشان داده می‌شود) با غلظت‌های مختلف تهیه می‌گردد (و به عنوان قدرت (۱۳) شناخته می‌شود). قرص‌ها با آسیاب کردن ماده‌ی لازم (یعنی پودر کردن آن) به همراه قند شیر درست می‌شوند؛ با نسبت

(اگر در مورد آن خودآگاه باشند) و چه به دلیل این که کار و شغل آن‌ها موجب خم شدن آنان می‌گردد، و سپس این طرز ایستادن به یک عادت تبدیل می‌شود. به افراد متولد اسد، قوس و دلو توصیه می‌شود به این نکات توجه داشته باشند.

## هامیوپاتی

پیش از آن که فردی بتواند متخصص هامیوپاتی شود باید یک پزشک کارآزموده باشد. وی قبل از این که اجازه داشته باشد در دوره‌ی هامیوپاتی تحصیل کند، باید امتحانات معمول پزشکی را بگذراند. متأسفانه هزینه‌ی این دوره‌های تکمیلی که هنوز هیچ امتیازی در بر ندارد، بسیار سنگین است؛ به نحوی که موجب شده است متخصصینی که این دوره‌ها را به پایان رسانیده‌اند، نتوانند با شمار بیماران داوطلب برای این نوع خدمات برابری کنند.

اساس هامیوپاتی بر این نگرش قرار دارد که انسان را باید با تمامی ابعاد او در نظر گرفت؛ حتی باید خلق و خوی او را بیش از بیماری‌اش در نظر داشت. مثلاً، داروی تجویز شده برای بیماری ضعیف و حساس که مبتلا به سرفه‌ی شدید است، کاملاً با دارویی که برای فردی بلغمی مزاج، با همان بیماری، تجویز می‌شود تفاوت می‌کند. علائم بیماری نیز با جزئیات آن در نظر گرفته می‌شود. آیا سرفه در شب

روتا(۱۶) - مانند دستور فوق، برای ضرب‌دیدگی استخوان‌ها (و برای میخچه به صورت رقیق نشده).

راس. توکس(۱۷) - مانند دستور فوق برای دررفتگی و پیچ خوردگی.

در موارد فوق باید پارچه‌ی زخم‌بندی را در محلول فرو برد و سپس آن را چلانید و روی قسمت صدمه دیده گذاشت، با فلافل(۱۸) روی آن را پوشانید و پانسمان کرد.

در مورد زخم‌ها و خراشیدگی‌ها می‌توان تنتور کلندولا را که طبق دستور مذکور ساخته شده، برای تمیز کردن مورد استفاده قرار داد. همچنین می‌توان آن را به صورت رقیق نشده به عنوان اولین دارو جهت کمک‌های اولیه، برای سوختگی‌ها و تاول‌ها مصرف کرد. بدین معنی که می‌توانید در حالی که مشغول آماده کردن پارچه‌ی زخم‌بندی هستید، آن را روی سوختگی بریزید.

یوفرازیا (۱۹) - اگر خاک یا جسمی خارجی داخل چشم شده باشد، دو قطره در یک پیمانه‌ی چشم شوی آب، به جلوگیری از سوزش چشم کمک می‌کند. در این جا نیز اگر به یوفرازیا دسترسی نباشد، تنتور کلندولا جایگزین مناسبی است. برای هر گونه ناراحتی چشم که نیاز به شستشو باشد، یک قطره از تنتور یوفرازیا در دو قاشق غذاخوری آب ولرم، بسیار مفید است.

یک قسمت از ماده‌ی مورد نظر به همراه ۹۹ قسمت از قند شیر جهت ایجاد قدرت ۱C (یک درصد). این کار دوباره تکرار می‌شود یعنی یک قسمت از مخلوط تهیه شده بار دیگر با ۹۹ قسمت قند شیر مخلوط می‌شود تا قدرت ۲C به دست آید که یک قسمت از ماده‌ی اولیه در ۱۰۰۰۰ است. اگر دارویی با قدرت ۱ و ۲ و ۳ و غیره خریداری شود، به معنای آن است که قدرت آن معادل ۱C ۲C و ۳C می‌باشد. مقیاس یک درصد، امروزه در مقیاس اعشاری یک در ده در دسترس می‌باشد که همیشه دارای پسوند X است. قدرت ۶X برای داروها کاملاً متداول می‌باشد.

از آن جا که مقادیر مصرفی این داورها، در مقایسه با مصرف زیاد دارو برای درمان بیماری‌ها از طریق طب معمول بسیار اندک می‌باشد، خطر عوارض جانبی آن نیز بسیار ناچیز است.

اگر می‌خواهید داروهای لازم جهت «کمک‌های اولیه» را داشته باشید، قدرت ۶C برای داروها از همه مفیدتر است. ماده‌های عامل ممکن است فقط برای استعمال خارجی مفید باشند. (این ماده‌های اصلی به صورت مایع هستند)

ماده‌های عامل  $\Phi$  مفید از این قرار هستند:

هاماملیس(۱۴) - ده قطره در نصف لیوان آب گرم برای کوفتگی‌ها.  
کلندولا(۱۵) - مانند دستور فوق. این تنتور خواص زیادی دارد. (به مواردی که در زیر خواهد آمد نگاه کنید).

برای برطرف کردن تب یونجه (۲۰) می‌توان هر یک از دو تنتور مشابه یوفرازا یا کلدولا را به نسبت یک قطره در دو قاشق غذاخوری آب جوشیده‌ی سرد شده، از طریق بینی بالا کشید.

**لدوم (۲۱)** - ده قطره در نصف یک فنجان چای‌خوری پر از آب، برطرف‌کننده‌ی درد ناشی از نیش حشرات یا گاز حیوانات است، چه به صورت شستشو به کار رود و چه کمپرس. بار دیگر می‌توان تنتور کلدولا را برای این مورد به کار برد.

**یورتیکا یورنز (۲۲)** - این دارو را که به صورت فوق تهیه می‌شود می‌توان برای برطرف کردن کهیر و خراش‌های حاصل از گیاهان به کار برد، تنتور کلدولا نیز می‌تواند به جای آن به کار رود.

کلندولا همچنین به عنوان دهان‌شوی برای خونریزی یا ناراحتی‌های لثه و یا بعد از مراجعه به دندانپزشکی مفید است. می‌توان دو قطره از آن را در کمی آب یا سودا، به هنگام شب استفاده کرد.

داروهای مفید با قدرت ۶C (به صورت قرص):

**اکونیتوم (۲۳)** - برای سرماخوردگی‌های توأم با تب، دردهای عضلانی ناشی از سرماخوردگی و پیشگیری از استرس (به خصوص برای جلوگیری از ترس کودکان به هنگام مراجعه به دندانپزشکی و یا شرکت در جلسات امتحانی) مفید است. همچنین برای سردردهای عصبی که بیمار مبتلا به آن، قادر به تحمل نور نمی‌باشد.

**آرنیکا (۲۴)** - برای ضربه‌های شدید عصبی، فوق‌العاده مفید می‌باشد. هنگام بروز حوادث، اولین داروی مورد نیاز است؛ همچنین هنگام

ایجاد کوفتگی‌ها و سوختگی‌ها، و برای از بین بردن کورک و دمل، مفید است. این دارو به صورت پماد نیز برای کوفتگی‌ها مؤثر می‌باشد. **آرسن. آلب (۲۵)** - برای مسمومیت‌های خفیف غذایی (اگر مسمومیت شدید است هر چه زودتر اقدامات لازم پزشکی را به عمل آورید)، همچنین برای اسهال، استفراغ و سرماخوردگی‌های توأم با آبریزش، مفید است.

**ژلسمیوم (۲۶)** - برای آنفلونزا و جلوگیری از استرس، مؤثر است.

**نوکس. ومیکا (۲۷)** - برای ناراحتی‌های معده و سوءهاضمه‌های عصبی، به خصوص اگر به دلیل افراط در خوردن باشد، و نیز برای یبوست، همچنین برای ناراحتی بواسیر که در اثر دفع با فواصل زیاد و یا یبوست ایجاد شده باشد؛ و همین طور برای سردردهای عصبی ناشی از اضطراب، مفید می‌باشد.

**راس. توکس** - برای دررفتگی و دردهای عضلانی ناشی از کشیدگی زیاد، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تمام داروهای فوق به خصوص برای بیماری‌های زمان طفولیت مناسب هستند.

**کربو. وگ (۲۸)** - برای سرفه‌هایی که با تغییر مکان از هوای گرم به هوای سرد بدتر می‌شود، برای حمله‌های غش همراه با عرق یا افت درجه حرارت و همچنین برای نفخ در قسمت فوقانی معده که همراه با کمبود انرژی می‌باشد، مناسب است.

**هپار. سولف (۲۹) -** برای زخم‌ها، خراشیدگی‌ها، سوختگی یا تاول‌ها - اگر محل آسیب چرک کرده باشد - و همچنین برای کمک به باز شدن دمل‌ها مفید است.

**یورتیکا یورنز -** در درمان سوختگی‌ها و تاول‌ها به کار می‌رود. می‌توان آن را برای بهبودی کهیرها و خراشیدگی‌های ناشی از گیاهان، به صورت خوراکی مصرف کرد و نیز تنتور آن را برای استعمال خارجی به کار برد.

فهرست فوق، نام داروهای اصلی و ضروری برای نگهداری در جعبه‌ی کمک‌های اولیه را نشان می‌دهد. علاوه بر این‌ها برای گروه‌های مختلف افراد، داروهای مفیدی وجود دارد که توصیه می‌شود این داروها را با قدرت ۳۰ تهیه و نگهداری کنند.

**اکونیتوم** برای افرادی که از فشارهای عصبی توأم با تپش قلب رنج می‌برند، دارای پوست خشک هستند و از نور خورشید دوری می‌جویند مناسب است.

**آرجنت. نیت (۳۰) -** برای افرادی مناسب است که مشکلاتی برای خود پیش‌بینی می‌کنند و بیمناک می‌شوند، معمولاً وقت و زمان را «دشمن» خود می‌دانند و در طول روز، خود را با کارهای متنوع و زیادی درگیر می‌کنند.

**ارسنیکام (۳۱) -** برای افرادی که دارای تنش هستند، سخت‌گیر و به طرز وسواس‌گونه‌ای تمیز و منظم می‌باشند مناسب است، به خصوص

هنگامی که از ترس‌های گوناگون و تشویش‌های بدون دلیل رنج می‌برند.

بیماران نوکس. ومیکا، افرادی پرطاقت، لاغر با موهای سیاه هستند که در زندگی شغلی، احساس تنش یا هیجان می‌کنند و برای ایجاد انگیزه، نیاز به استفاده از مواد محرک دارند. سرمایی هستند و در زمستان از کنار آتش دور نمی‌شوند.

**پولساتیلا (۳۲) -** برای بیماران نوع پولساتیلا مناسب است که اغلب زنان ملایم و خوش خلقی هستند و هنگام اضطراب و یا بیماری، به آسانی به گریه می‌افتند. به نظر من آن‌ها زنانی فربه و خوشرو هستند که نمی‌توانند بدون تحمل زیان از غذاهای چرب استفاده کرده یا یک رژیم غذایی غنی داشته باشند. آن‌ها اتاق‌های دلگیر و خفه را دوست ندارند و طالب هوای تازه هستند.

**کامومیلا (۳۳) -** به خصوص برای کودکان کج خلق و لجوج مناسب است، خصوصاً هنگام درآوردن دندان و یا وقتی ناآرام هستند و نمی‌دانند چه می‌خواهند. (برای بزرگسالان نیز وقتی چنین رفتاری دارند مناسب است.)

دسته‌بندی کردن افراد در گروه‌های مختلف صورت‌های فلکی کار ساده‌ای است، ولی من از انجام این کار خودداری می‌کنم. بهتر است ابتدا افراد علائم بیماری و مشکلات شخصیتی خود را درمان کنند، سپس با توجه به علم ستاره‌شناسی در پی درمان مناسبی برای خود باشند.



**فسفات پتاسیم**، نمک مخصوص متولدین برج حمل می‌باشد که تشکیل‌دهنده‌ی سلول‌های مغز و اعصاب است و موجب تجدید قوای ذهنی (که در اثر استراحت جسمی و ذهنی برای بیمار حاصل می‌گردد) می‌شود. همچنین برای درمان بی‌خوابی، ناراحتی‌های عصبی (از جمله ناراحتی‌هایی که بر سیستم گوارشی تأثیر می‌گذارد) و ناراحتی‌های پوستی مفید است. در بسیاری از سبزیجات سبز، سیب زمینی، پیاز، سیب و گردو وجود دارد.

**سولفات سدیم**، مخصوص متولدین برج ثور است. از آن جا که موجب برطرف کردن آب اضافی می‌شود، برای درمان تجمع آب در بافت‌ها و زکام مؤثر بوده، همچنین برای سردردهای توأم با حالت تهوع، بیماری‌های کبدی و ناراحتی‌های صفراوی و آنفلوآنزا مفید است و تهیه‌ی آب بدن را تنظیم می‌کند. کمبود این نمک، با احساس سنگینی در قسمت فوقانی ستون فقرات، تب و لرز و عرق زیاد در شب توأم است. متولدین ثور به غذاهایی احتیاج دارند که منافذ پوست را باز نگه دارد. سولفات سدیم در بسیاری از مواد از جمله چغندر، گل کلم، اسفناج، خیار و پیاز یافت می‌شود.

**کلرید پتاسیم**، مخصوص متولدین جوزاست. این نمک برای خون لازم است زیرا فیبرین خون را تنظیم و به سیال بودن آن کمک می‌کند. برای سرفه، سرماخوردگی، تورم غدد و تمام بیماری‌های

نمودار تولد ما تمام علائم منطقه البروج را شامل می‌شود، چه این علائم مشخص باشد، چه نباشد؛ و بدون شک گاه و بی‌گاه به ناخوشی‌هایی دچار خواهیم شد که به علامت حاکم در نمودار تولد ما بستگی نخواهد داشت.

داشتن داروهای هامیوپاتی در منزل، به خصوص آرنیکا، بسیار مفید است؛ اما به هیچ وجه نمی‌توان آن‌ها را مانند داروهای «کمک‌های اولیه» به کار برد.

## نمک‌های بیوشیمیایی بافت‌ها (نسوج)

دوازده نوع نمک به مقدار بسیار کمی در بدن وجود دارند که به طور مداوم مورد مصرف قرار می‌گیرند و بار دیگر از غذایی که می‌خوریم، ذخیره می‌شوند. هر یک از این نمک‌ها وظیفه‌ی خاصی را در بدن به عهده دارند و برای سلامت ما حیاتی هستند؛ اگرچه فقط به مقدار بسیار اندکی از آن احتیاج داریم. افراد مربوط به هر صورت فلکی، به یکی از این املاح نیاز بیش‌تری دارند زیرا آن نمک را به سرعت به مصرف می‌رسانند و یا نمی‌توانند آن را از مواد غذایی جذب کنند. املاح و علائم صورت‌های فلکی مربوط به آن‌ها از این قرار هستند:

موجب تجدید حیات مغز و اعصاب می‌شود. نان گندم کامل، جو و گندم سیاه، همچنین سیب، کاهو، کلم، خیار، تخم‌مرغ، گردو و انجیر، حاوی این نمک هستند.

**سولفات پتاسیم**، مخصوص **متولدین سنبله** می‌باشد. این نمک به انتقال اکسیژن از خون به سلول‌های بافت‌ها کمک می‌کند؛ بنابراین سلامت موها، ناخن‌ها و پوست را حفظ می‌کند. کمبود آن موجب مسدود شدن منافذ پوست می‌شود، در نتیجه ناخالصی‌های بدن دفع نمی‌گردد و به حالت زکام می‌انجامد. نقصان آن در بدن با تمایل به هوای تازه و احساس خفگی مداوم نشان داده می‌شود. متولدین سنبله این نمک را، که به خصوص برای بازسازی سلول‌های عصبی به آن نیاز دارند، به دشواری جذب می‌کنند. مواد غذایی حاوی این نمک شامل: هویج و اغلب سبزیجات مخصوص سالاد، گندم کامل، گندم سیاه و جودوسر می‌باشند.

**فسفات سدیم**، نمک مخصوص **متولدین میزان** است. موجب خنثی کردن اسید می‌شود، به هضم غذاهای چرب کمک می‌کند، موازنه‌ی اسید و باز را در بدن حفظ می‌کند و کبد و کلیه را بازسازی می‌کند. کمبود آن موجب انواع اسیدیته، سوزش قلب، سوءهاضمه، رماتیسم و امثال آن می‌شود.

التهابی مفید است. نقصان این نمک با خروج مواد فیبرینی سفید رنگ، که نشان‌دهنده‌ی زیادی فیبرین در خون است، آشکار می‌شود. این علائم نباید مورد غفلت قرار گیرد، در غیر این صورت بدن سعی می‌کند این مازاد را از طرق ناهنجارتری از بدن دفع کند، مثلاً به وسیله‌ی بیماری‌هایی مانند ذات‌الجنب و ذات‌الریه.

این نمک در بسیاری از سبزیجات و میوه‌جات از جمله پرتقال، هلو، آلو، گلابی، گوجه فرنگی و همینطور در ذرت شیرین وجود دارد.

**فلوئورید کلسیم**، مخصوص **متولدین برج سرطان** است. این نمک موجب انعطاف‌پذیری بافت‌ها می‌شود و بر رگ‌ها، پوست و تمام غشاء تأثیر می‌گذارد. همچنین مینای دندان را حفظ می‌کند. کاهش انعطاف‌پذیری سبب ایجاد ترک در پوست و کاستی در نیروی عضلات می‌شود که منجر به افتادگی اعضا، گشاد شدن رگ‌ها، درد در قسمت تحتانی کمر، بواسیر و گردش خون ضعیف می‌گردد. این نمک عمدتاً در زرده‌ی تخم‌مرغ و آرد گندم سیاه وجود دارد، ولی در اغلب مواد پروتئینی و سبزیجات نیز موجود می‌باشد.

**فسفات منیزیم**، مخصوص **متولدین اسد** است. ضدانقباض بوده و هنگام گرفتگی عضلات، نفخ، دردهای عصبی و انواع دردهایی که به صورت تیر کشیدن ظاهر می‌شود، همچنین برای تخلیه‌ی احساسات، تجدید نیرو و انرژی عضلات لازم است، روانی خون را حفظ می‌کند و

شکننده و موهای بی‌حالت، علائم دیگری از عدم جذب سیلیکا می‌باشد. این نمک، عنصر تشکیل دهنده‌ی اعصاب و استخوان‌هاست و به تأمین حرارت بدن کمک می‌کند.

مواد فیبری میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات و حبوبات، همه حاوی سیلیکا می‌باشند. متأسفانه، پوست میوه‌ها، سبزی‌ها و سیوس که معمولاً دور انداخته می‌شوند، منابع سرشاری از این نمک هستند و باید تا حد امکان مصرف شوند.

**فسفات کلسیم**، نمک مخصوص **متولدین جدی** بوده و از مواد تشکیل‌دهنده‌ی استخوان‌ها و دندان‌هاست. نمک مزبور جهت انجام این عمل، آلبومین را از مواد غذایی به دست می‌آورد و نقصان آن باعث ازدیاد آلبومین می‌شود، که ممکن است به ناراحتی‌های کبدی، ایجاد سنگ و یا مشکلات پوستی بینجامد. فسفات کلسیم، به عمل هضم و جذب غذا کمک می‌کند و تقویت‌کننده‌ای مناسب است. کمبود آن به صورت رخوت، ناراحتی‌های دندان، سرمازدگی و ضعف عمل هضم، نشان داده می‌شود. مورد اخیر ممکن است موجب تشکیل اسید در مفاصل‌ها شود که منجر به رماتیسم و آرتروز می‌گردد.

فسفات کلسیم در اسفناج، خیار، کاهو، انجیر، آلو، توت فرنگی، بادام، عدس و بقولات دیگر، گندم کامل، جو، گندم سیاه، ماهی و شیر وجود دارد.

این نمک در شاهی، هویج، اسفناج، نخود، کرفس، چغندر، سیب، کشمش، انجیر، بادام، برنج و گندم وجود دارد.

**سولفات کلسیم**، نمک مخصوص **متولدین عقرب** است. پاک‌کننده، ضد عفونی‌کننده و موجب تسریع در التیام جراحات می‌باشد. در پوست، غشاء مخاطی و بافت‌ها یافت می‌شود. کمبود آن موجب آکنه، پیله‌ی دندان و ناراحتی‌های حاصل از ناخالصی در خون می‌شود. در صورتی که بریدگی‌ها دیر التیام یابد، احتمال نقصان این نمک وجود دارد. سولفات کلسیم به دفع مواد آلی زایدی که بدن دیگر به آن نیازی ندارد کمک می‌کند. یبوست در متولدین عقرب متداول است و این موضوع نشان‌دهنده‌ی آن است که سولفات کلسیم توسط آنان جذب نمی‌گردد. مواد غذایی حاوی این نمک عبارتند از پیاز، خردل، سیر، شاهی، گل کلم، تره فرنگی، شلغم، تربچه، انجیر و آلو بخارا.

**سیلیس**، نمک مخصوص **متولدین قوس** بوده و عجیب است که کریستال‌های آن به شکل تیر می‌باشد که به نظر می‌رسد برای کماندار مناسب است؛ و نیز مانند تیر، دارای اثر سوراخ‌کنندگی است. آن جا که تأثیراتش باعث سوراخ کردن جوش، گل مژه و امثال آن می‌شود، خروج چرک را افزایش می‌دهد و موجب دفع مواد سمی می‌گردد. پاک‌کننده و دافع است. اگر مستعد به زدن گل مژه و جوش هستید، احتمال نقصان این نمک در شما وجود دارد. ناخن‌های

حاصل از عدم دفع مواد زاید سمی از طریق منافذ پوست نیز تجویز می‌شود.

این نمک با جوشانیدن سبزیجات و دور ریختن آب آن‌ها تقریباً به طور کامل از میان می‌رود. در کاهو، تربچه، اسفناج، توت فرنگی، عدس، پیاز و جو وجود دارد.

استفاده از املاح بافت‌ها یکی از روش‌های درمانی است که می‌تواند با اطمینان، حتی توسط افراد ناوارد نیز اعمال شود. مقدار مصرفی مازاد بر احتیاج، بدون هیچ اثر نامطلوبی توسط بدن دفع می‌شود. آن‌ها را می‌توان به آسانی به صورت قرص از فروشگاه‌های مواد و اغذیه‌ی گیاهی و بسیاری از داروخانه‌ها، به خصوص داروخانه‌های مخصوص داروهای هامیوپاتی، خریداری کرد.

هنگامی که این املاح از طریق غذا جذب نمی‌شوند، می‌توانند از طریق قرص‌های آماده جذب شوند و این به دلیل طرز تهیه‌ی آن‌هاست. برای تخلیص این املاح، به این منظور که بلافاصله قابل جذب باشند، آن‌ها را ساییده و پودر می‌کنند، قرص‌ها (که بدون طعم هستند) روی زبان حل می‌شوند و املاح به طور مستقیم جذب جریان خون می‌گردند. از آن جا که این قرص‌ها دارو نیستند، عوارض جانبی نیز ندارند؛ بر هیچ دارویی اثر نمی‌گذارند و از آن‌ها نیز تأثیر نمی‌پذیرند.

مانند سایر روش‌های درمانی، احتمال بروز بعضی عوارض و یا افزایش علائم قبلی بیماری برای یک یا دو روز وجود دارد، که فقط

**کلرید سدیم** یا نمک معمولی، مخصوص **صورت فلکی دلو** بوده و توزیع و تنظیم‌کننده‌ی آب بدن است؛ از آن جا که متولدین دلو این نمک را خیلی سریع از بدن دفع می‌کنند، باید به طور مداوم جایگزین شود. عوارضی که همراه با رطوبت بیش از حد بروز می‌کند مثل سرماخوردگی‌های توأم با آبریزش، آبریزش چشم، آگزمای مرطوب و یا برعکس، خشکی زیاد از حد پوست و غشاء مخاطی، هر دو علائم احتیاج به این نمک می‌باشند. کمبود آن همچنین باعث کندی عمل هضم می‌گردد.

موادی که حاوی این نمک هستند عبارتند از: اسفناج، کلم، خیار، کاهو، شاه بلوط، عدس، هویج، تربچه، سیب، انجیر و توت فرنگی.

**فسفات آهن**، نمک مخصوص **متولدین حوت** است. داروی بیوشیمیایی و کمک اولیه‌ی شماره‌ی یک می‌باشد، زیرا با بسیاری از نمک‌های دیگر، جهت کمک به عملکرد آن‌ها، ترکیب می‌شود. خون را اکسیژن‌دار می‌کند و جزء اصلی ترکیب تمام تقویت‌کننده‌هاست. باعث استحکام و انعطاف‌پذیری دیواره‌های رگ‌ها و شریان‌ها می‌شود و از سخت شدن آن‌ها در اواخر عمر جلوگیری می‌کند. در درمان گلودرد، سرفه و سرماخوردگی و همچنین در هنگام تب و التهاب مفید است. در استعمال خارجی، موجب بند آوردن خونریزی می‌شود. در ترکیب با کلرید پتاسیم برای درمان التهاب، و همراه سولفات پتاسیم، برای ناراحتی‌های پوستی مؤثر است. در کم‌خونی‌ها و زکام‌های

**یونجه (۳۵)**

از گیاهان سودمندی است که دانه‌های آن به فراوانی در دسترس خریداران می‌باشد (برای تهیه‌ی جوانه به قسمت «برنامه‌ی غذایی» نگاه کنید). نیرودهنده و افزایش‌دهنده‌ی وزن است. مصرف دانه‌های آن به صورت کامل یا پودر شده به همراه سرکه‌ی سیب و عسل، درمانی کاملاً مؤثر برای ورم مفاصل می‌باشد.

**سنبل ختایی (۳۶)**

محرک شیره‌های گوارشی و اشتهاست. ریشه و دانه‌های آن در رفع مشکلات گوارشی، خصوصاً سوزش قلب و تمام ناراحتی‌های معده مؤثر است. در کودکان برای قولنج و درد لوزه‌ها مفید می‌باشد. بر مبنای کتاب کالپیر، گیاهی است از خورشید و صورت فلکی اسد، و احتمالاً این گفته صحیح است زیرا دارای خواص تقویت‌کنندگی است.

**آروروت (۳۷)**

تهیه‌ی آن به صورت پودر بسیار آسان، و دارویی مشهور برای آرام کردن معده و جلوگیری از استفراغ است. همچنین می‌توان برای بند آوردن اسهال شدید، از آن به همراه شیر و یک شیرین‌کننده، ژله‌ای مطبوع تهیه کرد و مورد استفاده قرار داد.

نشانه‌ای است بر عمل کردن درمان و باید به عنوان علامتی مثبت در نظر گرفته شود؛ مانند دوران بحران بیماری که ممکن است درست قبل از قطع شدن تب رخ دهد. به هر حال، هر عارضه‌ای که ظاهر شود و به طول بینجامد، نباید بدون مراجعه به متخصص درمان شود. امروزه ترکیب‌های مختلفی از این املاح برای درمان بعضی بیماری‌ها در فروشگاه‌های مواد و غذیه‌ی گیاهی در دسترس می‌باشد.

**گیاهان**

بسیاری از گیاهان برای رژیم‌های غذایی و به عنوان کمک به درمان بیماری‌ها از ارزش زیادی برخوردار هستند.

از صدها گیاه موجود، شرحی بر کم‌تر از پنجاه گیاه منتخب تهیه کرده‌ام؛ زیرا فراهم آوردن این گیاهان آسان‌تر است و افراد معمولی می‌توانند آن‌ها را با اطمینان مصرف کنند. بقیه‌ی گیاهان باید با توصیه‌ی متخصص داروهای گیاهی مصرف شوند؛ زیرا بسیاری از آن‌ها اگر بیش از حد لازم مصرف شوند، سمی می‌باشند.

واضح است که گیاهان مورد نظر در موارد زیادی برای برطرف کردن عوارض گوناگون مؤثر هستند و من سعی نکرده‌ام که از نظر ستاره‌شناسی برای هر گیاه یک ستاره‌ی حاکم قائل شوم (۳۴).

**بادرنجبویه (۳۸)**

گیاهی است که به سادگی می‌روید و می‌توان آن را به عنوان چای مصرف نمود (دم کرده‌ی ۲۵ گرم برگ خرد شده در ۵۵۰ میلی‌لیتر آب جوش). آرام‌کننده‌ی معده و جهاز هاضمه و به هنگام تب، خنک‌کننده می‌باشد. برای ناراحتی‌های عصبی، نازایی و قاعدگی نامنظم مفید است و به این دلیل گیاهی از صورت فلکی سرطان محسوب می‌شود، اگرچه کالپیر آن را به مشتری نیز نسبت می‌دهد. برگ‌های آن را می‌توان به صورت خام مصرف نمود. گیاه بسیار سودمندی است.

**ریحان (۳۹)**

گیاه خوش رایحه‌ی دیگری است که به سهولت می‌روید. به عمل هضم کمک می‌کند، درمان‌کننده‌ی زخم‌ها می‌باشد، برای ناراحتی‌های عصبی، تهوع صبحگاهی و حالت تهوع به هنگام سفر بسیار مفید است. به طور شگفت‌آوری محرک و مقوی اعصاب است، به عنوان تقویت‌کننده و مسکن نیز به کار می‌رود. می‌توان آن را به سوپ یا سالاد افزود و یا به صورت چای مصرف کرد (یک قاشق چایخوری برگ خرد شده در یک کتری پر از آب). کالپیر، احتمالاً به خاطر خواص تحریک‌کننده و درمان‌کنندگی زخم‌ها، آن را به سیاره‌ی مریخ و صورت فلکی عقرب نسبت می‌دهد.

**برگ بو (۴۰)**

این گیاه معمولاً به صورت درخت می‌روید و می‌توان برگ‌های خشک آن را جهت استفاده در آشپزی به کار برد. محرک اشتهاست و به از میان بردن انسداد کبد و طحال کمک می‌کند. روغن آن برای ناراحتی‌های پوستی، شامل کوفتگی‌ها مفید است؛ زیرا خونمردگی را برطرف می‌کند. مشکل می‌توان دریافت که چرا کالپیر این گیاه را به خورشید و صورت فلکی اسد نسبت می‌دهد. من ترجیحاً آن را مربوط به مشتری و صورت فلکی قوس می‌دانم.

**ترنج یا اترنج (۴۱)**

آرام‌بخش است و موجب خواب می‌شود. می‌توان آن را به صورت روغن به عطردان افزود تا بوی عطر را افزایش دهد. می‌توان آن را به عنوان آرام‌بخش در اتاق خواب گذاشت. این روغن نباید روی پوست مالیده شود، زیرا اگر در معرض آفتاب قرار گیرد ممکن است موجب تحریک پوست شود. به عقیده‌ی من این گیاه از صورت فلکی حوت است.

**زغال اخته (۴۲)**

میوه‌های رسیده‌ی آن در موارد مختلف، جهت حفظ آب بدن بسیار مفید هستند، به خصوص هنگام تورم (خیز) و سنگ مثانه. از ۲۵ گرم

### گاوزبان (۴۶)

گیاهی معمولی و باغچه‌ای است که شایسته است به وفور کاشته شود. دارای پتاسیم و کلسیم می‌باشد و تصفیه‌کننده‌ای مفید برای خون و تقویت‌کننده‌ی اعصاب است. بوی آن به بوی خیار شباهت دارد و همان اثر خنک‌کنندگی را دارا می‌باشد. غدد فوق‌کلیوی، قلب، کلیه‌ها و سیستم گوارشی را فعال می‌کند. یک استکان پر از چای - ۲۵ گرم برگ در ۵۵۰ میلی‌لیتر آب جوش - به کاهش تب کمک می‌کند. درمان‌کننده‌ی یرقان است و شیر مادران شیرده را افزایش می‌دهد. می‌توان آن را به عنوان ضماد برای التهاب و تورم به کار برد. کالپپر آن را به مشتری و صورت فلکی اسد نسبت می‌دهد، اما من مریخ و صورت فلکی حمل را به عنوان حاکم آن ترجیح می‌دهم؛ زیرا شاخص اعطاء روحیه و جرأت هستند.

### کافور (۴۷)

به صورت روغن به وفور در دسترس است. در استعمال خارجی، برای کوفتگی‌ها، پیچ‌خوردگی‌ها و التهاب‌ها به کار برده می‌شود؛ به صورت خوراکی، برای تب و حمله‌های تشنجی استفاده می‌گردد. موجب برطرف شدن لرزهای حاصل از سرماخوردگی، رماتیسم، و دردهای عصبی می‌شود. من آن را گیاهی از زحل و صورت فلکی جدی می‌دانم.

زغال اخته در ۵۵۰ میلی‌لیتر آب جوش، نوشابه‌ای نشاط‌آور تهیه می‌شود. یک استکان پر از این نوشابه، خنک‌کننده، قابض و مدر می‌باشد. احتمالاً گیاهی از مشتری است.

### توت سیاه (۴۳)

همه‌ی قسمت‌های این بوته می‌تواند مورد مصرف قرار گیرد. میوه‌ی آن برای کم‌خونی مفید است. ریشه‌ی آن اسهال کودکان را معالجه می‌کند. برگ‌های آن را باید مانند انگورفرنگی سیاه، دم کرد و به عنوان داروی ملین و تقویت‌کننده مصرف کرد. در استعمال خارجی برای پسوریازیس (۴۴) به کار می‌رود. به صورت چای، تصفیه‌کننده‌ای عالی برای خون است.

### انگورفرنگی سیاه (۴۵)

برگ‌های این بوته، پاک‌کننده و خنک‌کننده است. ۲۵ گرم برگ خرد شده یا میوه‌ی رسیده آن در ۵۵۰ میلی‌لیتر آب جوش، برای درمان چرک گلو، گرفتگی صدا و زکام، کاملاً شناخته شده است. همچنین برای سیاه سرفه بسیار مفید بوده، تب و التهاب را از میان می‌برد. از آن جا که سرشار از ویتامین «C» می‌باشد، تقویت‌کننده و مغذی است؛ و به آن سبب که برای جلوگیری و درمان گواتر (غمباد) به کار می‌رود، احتمالاً گیاهی از صورت فلکی ثور است.

**زیره‌ی سیاه (۴۸)**

یکی از مفیدترین گیاهانی است که باید توسط هر کس که باغچه‌ای در اختیار دارد کاشته شود. ریشه، برگ و دانه‌ی آن هر کدام خواصی دارند. ریشه‌ها باید مانند سبزیجات مورد مصرف قرار گیرند و برگ‌های آن در سالاد. از دانه‌های آن می‌توان چای گیاهی تهیه کرد که موجب برطرف شدن سرماخوردگی، تحریک هاضمه و ایجاد شیر می‌شود و کودکان ناآرام را تسکین می‌دهد. به عنوان ضماد، جوش و کورک را از میان می‌برد، عضو پیچ‌خورده یا رگ به رگ شده را قوت می‌بخشد. کالپیر آن را، شاید به دلیل تنوعی که دارد، به عطارد نسبت می‌دهد.

**فلغل قرمز (فلغل هندی) (۴۹)**

به آسانی می‌توان پودر آن را از مراکز خرید تهیه کرد. محرک، تقویت‌کننده، پاک‌کننده‌ی جسم و ضد عفونی‌کننده است. عفونت و سرماخوردگی را برطرف و خونریزی بینی را متوقف می‌کند. در عین حال ممکن است موجب قرمز شدن پوست گردد، به نظر من نسبت دادن آن به برج حمل کاملاً صحیح است.

**بابونه (۵۰)**

به صورت چای - ۲۵ گرم در ۵۵۰ میلی‌لیتر آب جوش - به فراوانی در دسترس است. طعم خاصی دارد و بعضی افراد با افزودن عسل، آن را مطبوع‌تر می‌یابند. برای ناراحتی‌های گوارشی، عصبی و تشنجی مفید است. همچنین به از میان بردن تومورها و زخم معده کمک می‌کند. در استعمال خارجی، برای دردهای عصبی، دندان درد و گوش درد مفید است و دهان شوی مناسبی بعد از اعمال دندانپزشکی است. خستگی را برطرف و بدن را احیا می‌کند، احتمالاً به همین دلیل است که کالپیر آن را به خورشید نسبت می‌دهد.

**کاسنی (۵۱)**

ریشه‌ی آن را با قهوه مخلوط می‌کنند تا اثر محرک آن را خنثی کند. چای حاصل از ۲۵ گرم ریشه‌ی کاسنی در ۵۵۰ میلی‌لیتر آب جوش را می‌توان به عنوان تقویت‌کننده مصرف کرد. همچنین مدر و لینت‌دهنده می‌باشد. برای ناراحتی‌های کبد، نقرس و رماتیسم مفید است. سنگ کیسه‌ی صفرا را خرد و زیادی مخاط را دفع می‌کند. به احتمال زیاد گیاهی است از مشتری.



**میخک (۵۲)**

این گیاه در مشرق زمین می‌روید اما دانه‌ها و روغن آن به وفور در دسترس است. آرام‌کننده، ضد عفونی‌کننده و دارویی مشهور برای دندان درد می‌باشد. به صورت چای یا نوشابه شیرین و معطر، گرم‌کننده، نیرودهنده و محرک است. حالت تهوع را از میان می‌برد، گاز معده را برطرف و شکم را پاک می‌کند. برای منظور اخیر، چند قطره روغن میخک در کمی آب، سریع‌ترین راه برطرف شدن ناراحتی می‌باشد.

**سنفیتون (فرنگی) (۵۳)**

گیاهی است که به آسانی می‌روید، و اگر به آن اجازه داده شود، به سرعت باغچه را فرا می‌گیرد. نوع خودروی آن نیز به راحتی یافت می‌شود. برگ‌های آن را می‌توان با سالاد مخلوط و مصرف کرد، یا جهت تهیه چای، آن‌ها را خشک کرد. این گیاه از زمان‌های قدیم به عنوان درمان‌کننده‌ی کلیه‌ی بیماری‌ها شناخته شده است. نام قدیمی و روستایی آن در بریتانیا به معنی «استخوان ساز (۵۴)»، نشانه‌ی خاصیت اصلی آن است. برای رماتیسم و انواع ناراحتی‌های استخوانی (شامل شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها) مفید می‌باشد و به هنگام آسیب‌های چشمی، کمپرسی خنک و مناسب است. در استعمال خارجی، برای کوفتگی‌ها و نیش حشرات بر روی پوست مفید می‌باشد.

از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند. در تحقیقات اخیر از تجزیه‌ی آن ماده‌ای به دست آمده که ممکن است موجب بروز سرطان شود، منظر انجمن گیاه‌شناسان را کسب کرده و دریافته‌ام که بسیاری از مواد خوراکی، دارای اجزای بسیار اندکی از عناصر مضر می‌باشند، اما این مقدار در حدی نیست که صدمه‌ای ایجاد کند (مقدار بسیار زیاد آن، جهت تحقیق، به حیوانات آزمایشگاهی داده می‌شود). با کالپپر موافق هستیم که این گیاه از زحل و صورت فلکی جدی می‌باشد.

**قاصدک (۵۵)**

ریشه و برگ‌های آن هر دو قابل مصرف هستند. پاک‌کننده‌ی رگ‌ها، تقویت‌کننده و مدر می‌باشد. به دلیل سرشار بودن از ویتامین‌های A, B, C گیاهی بسیار باارزش است. ریشه‌های آن را می‌توان بو داد، سپس آسیاب کرد و از آن نوشیدنی مخصوصی مانند قهوه تهیه نمود. برگ‌های آن را می‌توان در سالاد مورد مصرف قرار داد. برای ناراحتی‌های کبد و کلیه مفید است و با پراکنده کردن مواد زاید اسیدی از مفاصل، به پیشگیری از آرتروز کمک می‌کند. کالپپر می‌گوید قاصدک گیاهی است از مشتری، اما این گیاه آن چنان برای ناراحتی‌های گوناگون مفید است که من فکر می‌کنم گیاهی است از خورشید و صورت فلکی اسد (چنانچه شکل گل‌های خورشید مانند آن نشان می‌دهد).

خشک کرد و جوشانید، محلول شستشوی مؤثری به دست می‌آید که برای انواع ناراحتی‌های چشم مفید است. به صورت چای برای معده و ناراحتی‌های کیسه‌ی صفرا مفید می‌باشد. کالپیر می‌گوید این گیاه حافظه را تقویت می‌کند، و صورت فلکی اسد و خورشید را حاکم آن می‌داند. من آن را مربوط به صورت فلکی حمل می‌دانم که حاکم بر چشم‌هاست.

#### رازپانه (۵۹)

دانه‌های این گیاه را می‌توان به آسانی از مراکز خرید تهیه کرد. روغن آن ضد عفونی‌کننده‌ای مؤثر است. چای صاف شده‌ی حاصل از ۱۰ دقیقه جوشانیدن یک قاشق چایخوری دانه‌های این گیاه در ۲۷۵ میلی‌لیتر شیر، نفخ و قولنج نوزادان را از میان می‌برد. بعد از آسیب‌ها به عنوان ترمیم‌کننده عمل می‌کند. این چای برای مادران شیرده نیز مناسب است. کمپرس دانه‌های آن، التهاب چشم را برطرف می‌کند. گیاهی است سودمند برای متولدین سنبله؛ این صورت فلکی حاکم این گیاه نیز می‌باشد.

#### شنبلیله (۶۰)

دانه‌های این گیاه نیز مانند یونجه، برای تهیه‌ی جوانه، به وفور در دسترس است. دانه‌های آسیاب شده‌ی آن را می‌توان به عنوان ضماد

#### شوید (۵۶)

استفاده از آن در شربت «گرایپ واتر» که برای آرام کردن نوزادان به کار می‌رود کاملاً شناخته شده است. برای قطع استفراغ، سسکه و جلوگیری از تنفس بدبو مؤثر بوده، دستگاه گوارش را پاک و زخم معده را درمان می‌کند؛ به همین دلیل گیاهی است از عطارد و صورت فلکی سنبله.

#### اقطی (۵۷)

اقطی گیاه مفید دیگری است زیرا گل‌ها، میوه‌ها و برگ‌های آن، همه مورد استفاده هستند. چای گل اقطی خواب‌آور و قابض ملایمی برای پوست می‌باشد. تقویت‌کننده‌ای عالی برای رشد، تصفیه‌کننده‌ی خون، و برای درمان رماتیسم و زکام، بسیار مؤثر است. میوه‌های آن تب را کاهش و عرق بدن را افزایش می‌دهد، ناراحتی‌های حاصل از سوختگی و تاول را آرام می‌کند. برگ‌های آن را می‌توان به صورت چای، برای حالت‌های تورمی (استسقای) به کار برد، بنابراین گیاهی است از زهره.

#### گل عینک (۵۸)

گیاهی است که به سادگی می‌روید، محلول آن (یوفرازا) را نیز می‌توان به سهولت از مراکز خرید تهیه کرد. برگ‌های آن را می‌توان

**سیر (۶۲)**

تقویت‌کننده‌ی عمومی مؤثری است، باعث افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و عفونت می‌شود. محرک عمل گوارش و برطرف‌کننده‌ی رماتیسم بوده، برای سینه و ریه‌ها بسیار مفید است. کالپیر مریخ را حاکم آن می‌داند، که احتمالاً به دلیل خواص این گیاه به عنوان محرک، صحیح می‌باشد.

**زنجبیل (۶۳)**

چای تهیه شده از ریشه‌های آن، جهت غرغره بسیار مفید می‌باشد. به صورت چای و یا شربت، داروی مؤثری برای تسکین سرفه است.

**درخت جنسه یا جنسان (گونه‌ی گیاهی (۶۴))**

پودر ریشه‌ی این گیاه را می‌توان به آسانی از مراکز خرید تهیه کرد. مطالب زیادی درباره‌ی آن گفته شده که بدون شک بعضی از آن‌ها مبالغه‌آمیز است، اما به طور قطع محرک و تقویت‌کننده‌ی مفید برای کل سیستم عصبی می‌باشد. در حالت‌های عصبی و خستگی‌های ذهنی، مفید است. اشتها و عمل گوارش را بهبود می‌بخشد و ناراحتی‌های معده را برطرف می‌کند، به عنوان داروی مقوی بآ شهرت دارد، شاید به این دلیل که غدد هیپوفیز و فوق کلیوی را تحریک می‌کند. احتمالاً گیاهی از مریخ و صورت فلکی عقرب است.

برای درمان آبسه و تاول به کار برد. یک قاشق چایخوری دانه‌ی پودر شده در ۲۷۵ میلی‌لیتر آب جوش برای گلودرد، ورم معده و روده مفید می‌باشد. ضد عفونی‌کننده‌ای بسیار مؤثر است. دانه‌های جوانه‌زده‌ی آن در سالاد، بسیار مغذی است.

**گاوچشم (۶۱)**

در سال‌های اخیر، شناخت موارد استفاده‌ی این گیاه، پیشرفت غیرمنتظره‌ای داشته است. اگرچه کتب و مطالبی از یونان باستان راجع به آن موجود است، اما اخیراً تحقیقاتی طبی صورت گرفته است تا عملکرد آن را در بدن معین کند.

به نظر می‌رسد که عامل ضدالتهاب و خنثی‌کننده‌ی موادی است که موجب دردهای میگرن و ورم مفاصل می‌شود. برای سایر ناراحتی‌های مربوط به تنش، مانند: پسوریازیس، تنش‌های عصبی قبل از قاعدگی و گرفتگی عضلات نیز مفید می‌باشد.

پرورش این گیاه ساده است، اما برای خرید آن مراقب باشید که نوع مناسب آن را تهیه کنید. بعضی از گاوچشم‌ها که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسد ممکن است نوع مناسب شما نباشد، بنابراین مطمئن‌تر است که آن را خودتان پرورش دهید و خشک کنید. در صورتی که آن را خوب آسیاب کنید و در نمکدان بریزید، مصرف آن ساده است. می‌توانید نصف یک قاشق چایخوری کوچک از آن را روی غذاهای چاشنی‌دار بریزید.

**رازک (۶۵)**

بالش‌های (۶۶) رازک را می‌توان برای درمان بیماری بی‌خوابی خریداری کرد. مصرف کردن رازک به صورت چای نیز دارای همان تأثیرات می‌باشد و به عمل گوارش کمک می‌کند. کالپیر این گیاه را به مریخ و سایر مؤلفین، آن را به طور خاص به صورت فلکی حمل نسبت می‌دهند.

**ترب کوهی (۶۷)**

ریشه‌ی رنده شده‌ی ترب کوهی را می‌توان به عنوان ضماد به کار برد، زیرا ضد عفونی‌کننده و شفا دهنده است. مصرف یک قاشق چایخوری از آن به تنهایی یا به همراه نان و کره، التهاب نایژه‌ها را برطرف می‌کند و رشد زواید داخلی و تومورها را کاهش می‌دهد. باعث تحریک کار غدد و در نتیجه، دفع مواد سمی می‌گردد و در برطرف کردن ناراحتی‌های کلیه مؤثر است. علی‌رغم طعم تند آن که موجب شده است اکثر مؤلفین آن را به صورت فلکی عقرب نسبت دهند، به نظر من گیاهی است از صورت فلکی میزان.

**زوفافا (۶۸)**

گیاهی است با رایحه‌ای مطبوع که به آسانی می‌روید. پاک‌کننده‌ای بسیار عالی است و درمان را تسریع می‌کند. گذاشتن برگ‌های خرد

شده آن بر روی زخم، از عفونت جلوگیری می‌کند؛ التهاب را برطرف، فشار خون را تنظیم و ترشح مخاط را کاهش می‌دهد. گیاهی است از مشتری که برای تمام ناراحتی‌های کبد، به خصوص یرقان، مفید است. توجه کنید: مصرف زیاد آن موجب استفراغ می‌شود. در استعمال خارجی، کوفتگی و التهاب را از میان می‌برد.

**کتانجک (۶۹)**

مدت‌هاست که کتانجک به عنوان منبع طبیعی ید شناخته شده و خرید آن به صورت قرص، به آسانی میسر است. از ابتلا به گواتر جلوگیری کرده و سرشار از آهن می‌باشد. به این سبب خصوصاً برای متولدین حوت بسیار سودمند است. من این صورت فلکی را حاکم آن نیز می‌دانم.

**اسطوخودوس (۷۰)**

عطر تازه‌کننده‌ی این گیاه شهرت دارد. اعصاب را آرام می‌کند و برای سردرد، میگرن، بی‌هوشی و سرگیجه مفید است. احیاکننده و برطرف‌کننده‌ی خستگی است. به صورت غرغره، ضد عفونی‌کننده بوده و تنفس بدبو را درمان می‌کند. کالپیر این گیاه را از عطارد می‌داند. من آن را به صورت فلکی جوزا نسبت می‌دهم.

**انجدان رومی (۷۱)**

گیاهی است که به آسانی می‌روید. پاک‌کننده‌ای عالی برای پوست، بادشکن، مدر و محرک است. برای تب، ناراحتی‌های معده و قاعدگی دردناک مفید می‌باشد. طبق گفته‌ی کالپپر، این گیاه متعلق به خورشید و صورت فلکی ثور است.

**نعناع (۷۲)**

گیاهی است شناخته شده که می‌توان به آسانی از آن چای تهیه کرد. به عمل گوارش کمک می‌کند و اشتها را باز می‌گرداند. گفته شده است که ضعف قوه بقاء (۷۳) را نیز درمان می‌کند.

**خردل (۷۴)**

ضماد خردل، درمانی شناخته شده برای رماتیسم و کمردرد است. حمام خردل به جلوگیری از سرمای حاصل از استفاده‌ی ضماد کمک می‌کند. خوردن دانه‌های آن برای تقویت معده‌های ضعیف و جلوگیری از سوءهاضمه مفید می‌باشد. حاوی سولفور بوده و به این دلیل استفاده از روغن رقیق‌نشده‌ی آن روی پوست خطرناک است.

**گزنه (۷۵)**

گیاه سودمند دیگری است که بهتر است به جای این که مانند علف از ریشه کنده شود، از همه‌ی قسمت‌های آن استفاده شود. گل‌ها، برگ‌ها و دانه‌های آن، همه قابل مصرف هستند. تصفیه‌کننده‌ای عالی برای خون و تقویت‌کننده‌ای جهت رشد است. جوشانده‌ی برگ‌های آن را می‌توان به عنوان سبزی استفاده کرد. در این حالت، گردش خون ضعیف را بهبود می‌بخشد و به درمان ناراحتی‌های رماتیسمی کمک می‌کند. چای حاصل از ۲۵ گرم گیاه خرد شده با دانه‌ی آن در ۵۵۰ میلی‌لیتر آب جوش، برای سرفه مفید است. باعث تحریک هاضمه و افزایش شیر مادران می‌گردد. قابض، مدر، مغذی و تقویت‌کننده می‌باشد. کالپپر احتمالاً به دلیل محرک بودن آن، این گیاه را به مریخ نسبت می‌دهد.

**زیتون (۷۶)**

روغن زیتون در درمان سوختگی و کوفتگی مشهور است و به سهولت می‌توان آن را خریداری کرد. همچنین ملین ملایم و برای امراض روده مفید است. در آرام کردن نوزادان به هنگام درآوردن دندان، مؤثر می‌باشد.

**جعفری (۷۷)**

سرشار از ویتامین‌های A - B - C و بسیاری از املاح معدنی است. خوردن روزانه‌ی مقداری جعفری بسیار سودمند می‌باشد. این گیاه، تقویت‌کننده‌ی دستگاه ادراری، مثانه، کلیه‌ها، اعصاب و تصفیه‌کننده‌ی خون است. محرک عمل گوارش بوده و دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند. به مریخ، صورت فلکی جوزا و عطارد نسبت داده شده است. من با همه‌ی این نظرات مخالف هستم و فکر می‌کنم که گیاهی است از صورت فلکی میزان.

**پونه (۷۸)**

این گیاه نوعی نعنای است که به سادگی می‌روید. گرم‌کننده و آرام‌بخش بوده، به صورت چای ملایم برای بیماری‌های توأم با تب و هنگام دندان درآوردن نوزادان، مفید است.

**نعناع صحرايي (۷۹)**

روغن تقطیرشده‌ی این گیاه را می‌توان به سهولت خریداری کرد. نفخ و حالت تهوع را از بین می‌برد، به طور کلی برای عمل گوارش مفید است و اشتها را بازمی‌گرداند. اگر چند قطره از آن به آب اضافه شود ناراحتی‌های پوستی را بهبود می‌بخشد.

**رزماری (۸۰)**

این گیاه خوشبو که به سادگی می‌روید تقویت‌کننده‌ی قلب و کبد است و فشار خون را پایین می‌آورد. چای حاصل از ۲۵ گرم آن در ۵۵۰ میلی‌لیتر آب جوش، برای دردهای عصبی و تسکین اعصاب، مفید است. هضم‌کننده‌ی غذا و محرک گردش خون می‌باشد. می‌گویند که حافظه را تقویت می‌کند. مصرف کردن آن به صورت تقویت‌کننده‌ی مو، از طاسی جلوگیری می‌کند. من با کالپپر در این مورد که رزماری گیاهی از خورشید است، موافق هستم.

**مریم گلی (۸۱)**

مالیدن برگ مریم گلی بر روی زخم موجب قطع خونریزی می‌شود. یک قاشق چای‌خوری برگ خشک شده‌ی مریم گلی را در ۲۷۵ میلی‌لیتر آب دم کنید، ولی آن را نجوشانید؛ این نوشیدنی، تورم لوزه و جراحات گلو را درمان می‌کند (شب و صبح باید به اندازه‌ی یک فنجان چای خوری پُر از آن میل شود). همچنین غرغره‌ای مناسب برای گلودرد می‌باشد. این چای، سرگیجه و هیجانات احساسی را کنترل می‌کند. مقوی اعصاب بوده و برای کبد، صفرا و دستگاه گوارش مفید است. کالپپر معتقد است این گیاه به صورت فلکی ثور تعلق دارد. توجه: مریم گلی نباید به مقدار زیاد توسط خانم‌های باردار مصرف شود.

درمان‌کننده‌ی عمومی بسیار مفیدی است که می‌توان آن را به آسانی خریداری کرد. قابض و ضدعفونی‌کننده است، خون‌روی‌ها، بواسیر و پیوره (۸۶) را متوقف می‌کند. باید به صورت پماد یا مایع، مورد استعمال خارجی قرار گیرد. آن را به صورت مایع می‌توان برای ماساژ دادن لثه‌ها به کار برد.

### برگ راج (۸۷)

امروزه می‌توان آن را به صورت چای سبز خریداری کرد. محرک، و برای مقابله با رماتیسم و نقرس مفید است.

### آفتاب گردان (۸۲)

دانه‌های آن را که بسیار مطبوع است می‌توان به سهولت خریداری کرد. این دانه‌ها منبع باارزشی از ویتامین B می‌باشند، ۵۰ گرم دانه‌ی آفتاب‌گردان را در حدود یک لیتر آب آن قدر می‌جوشانیم تا به ۴۲۵ میلی‌لیتر کاهش یابد، چای حاصل از آن برای برونشیت، لارنژیت (۸۳)، سرفه و سرماخوردگی مفید است و از عفونت پیشگیری می‌کند. این گیاه مدر و خلط‌آور و از صورت فلکی ثور است.

### آویشن (۸۴)

گیاهی است خوشبو و شناخته شده. پاک‌کننده، ضدعفونی‌کننده و برای بیماری‌های توأم با تب و عمل گوارش، مفید است. ضماد برگ‌های آن، تورم را کاهش می‌دهد. تقویت‌کننده‌ی کبد و درمان‌کننده‌ی سردرد و سرگیجه‌ی حاصل از ناراحتی‌های کلیه است. بسیاری متفق‌القول هستند که آویشن گیاهی از زهره و صورت فلکی میزان است. توجه: این گیاه سرب را جذب می‌کند، بنابراین آن را از کناره‌های جاده‌ها جمع‌آوری نکنید. مطمئن‌تر آن است که خودتان آن را پرورش دهید.

### نارون کوهی (۸۵)

## گل‌های دارویی بچ (۸۸)

هدف از درمان توسط گل‌های دارویی بچ، مانند هامیوپاتی، بیش‌تر درمان کلی شخص، خصوصاً زمینه‌های ذهنی اوست تا بیماری وی. این گل‌ها، گستره‌ای از گیاهان دارویی می‌باشند که اغلب ما از قبل با آنها آشنا هستیم. این درمان در دهه‌ی ۱۹۳۰ توسط دکتر ادوارد بچ، لیسانسیه‌ی علوم پزشکی، لیسانسیه‌ی علوم، عضو کالج سلطنتی پزشکان و کالج سلطنتی جراحان و متخصص بهداشت عمومی، کشف شده است. او کوشش خود را بر جستجوی روشی از درمان بنا نهاده است که اثرات سوء و زیان‌آوری نداشته باشد، وی معتقد بود که «درمان بیمار، یعنی درمان بیماری او»، و «ذهن که حساس‌ترین بخش یک انسان است، علائم بیماری را روشن‌تر از بدن نشان می‌دهد»، و به این ترتیب او حیطه‌ی ذهن را به عنوان راهنما برگزیده و درمی‌یابد که چه دارویی برای بیمار لازم است. نظر به آنچه امروزه درباره‌ی بیماری‌های روان‌تنی می‌دانیم، نظریه‌های او باید برای ما قابل ستایش باشد.

دکتر آرتور بیلی، گل‌های دارویی را - به عنوان سریع‌ترین راه درمان - به معالجه با نمک نسوج ترجیح می‌دهد (اگرچه او هر دو درمان را به کار می‌برد). استفاده از آن برای افراد عادی بدون اشکال است. در

داروخانه‌های هامیوپاتی و فروشگاه‌های مواد و اغذیه‌ی گیاهی، یافت می‌شود. عصاره‌ها به صورت مایع می‌باشند و از آن جا که مقدار بسیار اندکی از آن لازم است، می‌توانید داروی خود را با افزودن دو قطره از داروی خریداری شده به یک بطری کوچک آب، تهیه کنید. اگر می‌خواهید آن را برای مدتی نگهداری کنید، کمی «براندی» را به عنوان نگهدارنده به آب بیفزایید.

برای مصرف می‌توانید چند قطره از محتوی بطری را بار دیگر با کمی آب یا شیر رقیق کنید (یا در موارد ضروری به صورت خالص مصرف کنید). تعداد دفعات مصرف آن از هر چند دقیقه یک بار تا هر دو سه ساعت یک بار متغیر می‌باشد، بدون آن که خطری در پی داشته باشد.

از محتوی همان بطری می‌توانید برای تهیه‌ی لوسیون استفاده کنید؛ چند قطره در یک کاسه آب، برای برطرف کردن درد، التهاب یا خشکی و گرفتگی مناسب است. از آن جا که تهیه کردن گل‌های دارویی برای مصرف شخصی بسیار آسان می‌باشد، معمول‌ترین روش‌ها در ذیل آمده است.

در صورت امکان، قدری آب چشمه تهیه کنید و گل‌ها را، صبح زود که تازه‌ترین حالت خود را دارند، بچینید. ضمناً باید روزهای آفتابی و روشن را برای این کار انتخاب کنید.

آب را در کاسه‌ای بلوری (که ضخیم نباشد) بریزید و گل‌ها را بر سطح آب پخش کنید، به طوری که کاملاً آن را بپوشاند. کاسه را به



کوهی، خلنگ، راج، ممرز، بلوط، زیتون، کاج و امثال آن به کار می‌رود.

مرکز بچ، داروها را تحت هفت عنوان متناسب با حالت‌های بیماران طبقه‌بندی می‌کند؛ که عبارتند از: ترسو، بی‌ثبات، کم‌علاقه نسبت به شرایط موجود، تنه‌ها، با حساسیت فوق‌العاده نسبت به نفوذ دیگران، دلسرد یا ناامید، و بیش از اندازه دلسوز برای دیگران. شرح دقیق‌تری از حالت‌های گوناگون، در کتاب‌های دیگر موجود است.

در این جا حالت‌های روحی مربوط به دوازده گل دارویی اصلی را شرح می‌دهم.

### اوقاطریون

دارویی است مناسب افراد شادی که در اثر دعوا و نزاع به آسانی پریشان و اندوهگین می‌شوند. سعی می‌کنند مشکلات خود را از دیگران پنهان کنند، اما ممکن است در نتیجه‌ی مواجه شدن با آنان برانگیخته شوند. دوست ندارند تنها بمانند و از هیجان لذت می‌برند. آماده‌ی عصبی شدن و اضطراب و نگرانی بوده و از بیماری‌های جسمی وحشت دارند. در عین حال ترسی از مرگ ندارند و ممکن است هنگام بحران‌های شدید، نگرانی و اضطراب دست به خودکشی بزنند. از آن جا که می‌خواهند از مشاجره اجتناب کنند، تحت نفوذ سایرین قرار می‌گیرند.

مدت سه یا چهار ساعت یا تا هنگامی که گل‌ها شروع به پژمرده شدن کنند زیر تابش آفتاب درخشان قرار دهید. اکنون آب از اسانس گل‌ها سرشار شده و مانند بطری‌های موجود و قابل خرید، آماده‌ی مصرف است (یعنی، بطری‌هایی که دو قطره از آن برمی‌دارید و آن را رقیق می‌کنید)، مایع را تا نیمه در بطری مورد نظر بریزید و آن را با براندی پر کنید.

اگر تهیه‌ی آب خالص چشمه مقدور نیست، از خالص‌ترین آب ممکن استفاده کنید.

این روش برای تهیه‌ی اسانس گیاهان اوقاطریون، لادن، علف خنازیر، ابلک، کاسنی، شقایق پیچ، قنطوریون، جنتیانا، گل حنا، اسکالرنه، گل شاه‌پسند و بنفشه‌ی آبی مناسب است.

این گل‌ها دوازده داروی اصلی هستند، اگرچه مرکز دکتر ادوارد بچ امروزه سی و هشت دارو تهیه می‌کند، و دکتر آرتور بیلی با گمانه‌زنی بر بالای گیاهان درمی‌یابد که آیا برای استفاده در درمان‌های دارویی مناسب هستند یا نه؟

برای تهیه‌ی اسانس از سایر قسمت‌های گیاه مانند ساقه‌های کوچک و برگ‌های تازه، نمونه‌ی مورد نظر باید به مدت ۳۰ دقیقه در آب تازه (که تا حد امکان خالص باشد) جوشانیده شود. پس از خنک شدن، آن را صاف کنید و مانند روش قبل در بطری بریزید، جای کافی برای افزودن براندی - پس از سرد شدن اسانس - باقی بگذارید. این روش برای تهیه‌ی اسانس اشنگ (۸۹)، زان، سیب صحرائی، اوجا (۹۰)، سرو

## قنطوریون

گلی است دارویی برای افرادی که می‌خواهند برای سایرین کارهای زیادی انجام دهند. این افراد معمولاً ساکت و ملایم هستند و احساس شدیدی برای خدمت به دیگران دارند که ممکن است منجر به کار کردن بیش از حد توان آنان شود. آن‌ها معمولاً کارها را خیلی بیش‌تر از سهم خود انجام می‌دهند. این گروه باید هر زمان که احساس می‌کنند تحت تسلط دیگران قرار گرفته‌اند (خصوصاً اگر توسط آنان مورد سوء استفاده قرار گرفته باشند) و یا هرگاه احساس حساسیت بیش از حد یا خستگی زیاد می‌کنند، از قنطوریون استفاده کنند. این افراد ممکن است دست از خود بکشند و خود را فدای دیگران کنند، اغلب اراده‌ای ضعیف دارند و به دیگران اجازه می‌دهند شیره‌ی حیاتی آنان را بیرون بکشند.

## ابلک

برای افرادی مناسب می‌باشد که اعتماد به نفس آن‌ها به قدری کم است که مقاصد خود را به انجام نمی‌رسانند و مدام نظر دیگران را جویا می‌شوند. تغییرپذیر هستند و تمرکز کمی دارند. این افراد به ندرت در امور مختلف موضع محکمی اتخاذ می‌کنند، اغلب به دنبال اطلاعات و پرسیدن سؤال هستند. به گونه‌ای عصبی، پرحرف می‌باشند و انرژی دیگران را می‌گیرند.

## کاسنی

مناسب افرادی است که بیش از اندازه از دیگران حمایت و حفاظت می‌کنند. مایل هستند افراد مورد علاقه‌ی آنان پیوسته در کنارشان باشند. مدام «به خاطر خوبی دیگران»، در کارهای آنان دخالت می‌کنند و همیشه موردی که باید تصحیح شود، پیدا می‌کنند. دوست ندارند تنها بمانند و می‌خواهند «مالک» دیگران باشند. از بحث و مجادله و ریاست‌مآبی لذت می‌برند؛ با استعداد اما ایرادگیر هستند، علی‌رغم این حقیقت که همیشه به دنبال عیوب و خطاهای دوستان خود می‌گردند، ترس زیادی برای از دست دادن آن‌ها دارند. احتمالاً از احساس شلوغی ذهن رنج می‌برند، به خاطر جلب همدردی دیگران و در نتیجه حفظ سلطه خود بر آنان، مستعد مالیخولیایی شدن بوده، به سهولت خشمگین می‌شوند و افرادی عصبی و قربانیان دلسوزی به حال خود هستند.

عزیمی راسخ دارند. نگرانی آن‌ها برای دیگران در واقع پوششی بر این حقیقت است که آن‌ها اساساً خود محور بوده و با دخالت‌های وسواس‌گونه‌ی خود، شیره‌ی حیاتی دیگران را می‌کشند. این افراد قربانی اضطراب هستند و خیلی زود به گریه می‌افتند.

## شقایق پیچ

برای اشخاصی مفید است که علاقه‌ی زیادی به زندگی خود ندارند. مستعد به گوشه‌گیری، آرام و رؤیایی هستند و در آینده زندگی می‌کنند، به این امید که شاید اوضاع بهتر شود، بدون کوشش قابل توجه و آشکاری برای تغییر زمان حال. این‌ها افرادی هستند که اگر بیمار شوند به آسانی تسلیم آن می‌شوند. شاید پریشان یا غرق در افکار به نظر برسند، تمرکز آنان کم است. چنین می‌نماید که آرزویی ندارند و بهترین توصیف برای آن‌ها، بی‌تفاوتی است. به دلیل کمبود نیروی حیاتی، زود خسته می‌شوند. عملاً کمال‌طلب و خیالاتی هستند. ممکن است به عنوان وسیله‌ای برای فرار از تجربیات جدید، بیماری‌ها را به سوی خود بکشانند، این حالت شاید به صورت مشغولیت‌های مذهبی و یا حتی جنون بروز کند. بی‌اندازه نسبت به سر و صدا حساس هستند. معمولاً شکایتی نمی‌کنند (صرفاً چون به این کار علاقه‌ای ندارند) اگرچه اغلب اندوهگین هستند. شیرهی حیاتی اندکی که دارند به سادگی توسط دیگران کشیده می‌شود. ترسی از مرگ ندارند و گاه به نظر می‌رسد که از آن استقبال نیز می‌کنند.

## جنتیان

برای افرادی است که زود تسلیم می‌شوند؛ حتی وقتی کارهایشان به خوبی پیش می‌رود. یک درگیری کوچک آن‌ها را مأیوس می‌کند،

این‌ها افرادی هستند که از گاه کوه می‌سازند. خیلی زود ناامید و دل‌سرد می‌شوند و تحت تأثیر تأخیرها یا موانع قرار می‌گیرند، سرشار از عدم اعتماد به نفس و کمبود ایمان هستند. این افراد بدون دلیل مشخصی گرفتار حالت‌های مالی‌خولیایی می‌شوند.

## گل حنا

برای افراد کم‌صبری مناسب است که در افکار و اعمال خود سریع هستند و در انجام نقشه‌های خود تأخیر نمی‌کنند. تاب بیماری را ندارند و اغلب دوره‌ی نقاهت خود را تسریع می‌کنند. در مواجهه با افراد کندتر از خود، کم‌تحمل می‌باشند و به این دلیل اغلب ترجیح می‌دهند که کارها را به تنهایی انجام دهند. چارلز کارتر فقید، ستاره‌شناس مشهور، اقرار می‌کند که این گیاه داروی مناسب اوست. افراد کم‌صبر، معمولاً توانا و مستعد کار کردن بیش از توان خود هستند. اعتماد به نفس زیاد و اهدافی عالی دارند، ولی در برخورد با موانع، کم‌تحمل و مستعد به انتقاد کردن از دیگران و به شتاب واداشتن آنان هستند. با عدم آگاهی از این که دیگران انرژی فراوان آن‌ها را ندارند، ممکن است کارفرماهایی سخت‌گیر باشند. بیماری‌های آنان از استراحت نکردن، تند مزاجی، فشار، خستگی زیاد و تنش سرچشمه می‌گیرد که همه‌ی آن‌ها به این دلیل است که قادر نیستند آرام بگیرند.

## علقه خنازیر

برای افرادی مناسب است که از زندگی هراسناکند و ترس خود را پنهان می‌کنند. آن‌ها از احتمال بروز بیماری، حوادث، تنهایی و امثال آن وحشت دارند؛ یعنی از همه‌ی خطرهای طبیعی زندگی. عصبی و دودل هستند، نمی‌خواهند تنها باشند، در عین حال معاشرت‌های زیاد را نیز دوست ندارند. برای نجات از ترس‌های به خصوصی می‌توانند کاملاً بیمار شوند. معمولاً افرادی خجالتی و آرام هستند و جدیت لازم برای انجام کارها را ندارند. اعتماد به نفس آنان کم است و نسبت به سر و صدا و بحث و جدل، عکس‌العمل نامناسبی نشان می‌دهند. با هر مصیبتی دچار ترس می‌شوند و اگرچه از مرگ می‌ترسند، اما تحت فشار شدید ممکن است دست به خودکشی بزنند. دیگران می‌توانند انرژی این افراد را تخلیه کنند.

## لادن

دارویی است که باید در تمام شرایط بحرانی در دسترس باشد، مثلاً هنگام تصادف یا بیماری ناگهانی، یا بروز ضربه‌های شدید روحی. «داروی نجات» نامیده می‌شود، اما امروزه دارویی را با نام «نجات» می‌توان خریداری کرد که ترکیبی است از لادن با عصاره چهار گل دیگر که به گفته تهیه‌کننده‌ی آن، با تمام شرایط بحرانی، مانند: وحشت، ضربه‌های روحی، تنش‌های ذهنی و عدم کنترل احساسی،

مقابله می‌کند، توصیه می‌کنم که همه، آن را آماده و در دسترس داشته باشند.

لادن برای افرادی که بیمناک هستند یا احساس ناامیدی می‌کنند، مناسب است. همچنین بعد از کابوس‌ها و یا خواب‌های بد، یا در حالت‌های گوناگونی از ترس‌های شدید، ناامیدی و یا وحشت مفید می‌باشد. داروی شماره یک در فهرست گل‌های دارویی می‌باشد، و به واقع چنین است زیرا همه ما در شرایطی به آن احتیاج داریم. باید آگاه باشیم که مردم بیش‌تر از هول و تکان ناشی از یک حادثه می‌میرند تا از سایر عوارض بعد از آن سانحه، و به گمان من این دارو (به همراه داروی «نجات») سریع‌ترین راه مبارزه با ضربه‌های شدید روحی است. در شرایط بحرانی، بطری را سرازیر کنید و آن را به طور خالص بلعید، وقت گرانبها را به خاطر اندازه‌گیری مقدار مصرف هدر ندهید.

## اسکلارنت (۹۱)

برای اشخاص آرامی است که به دلیل دیدن هر دو سوی یک مسئله، از دودلی و بی‌تصمیمی در رنج هستند و این مشکل را با دیگران مطرح نمی‌کنند. برای کج خلقی و تلون مزاج مفید است، همچنین برای کمبود تمرکز به هنگام دودلی. این بی‌تصمیمی سبب عدم اعتماد به نفس و تزلزل شده، می‌تواند در نهایت منجر به بیماری‌های عصبی شود. عکس‌العمل بیمار ممکن است کند باشد و از هر اقدامی

می‌باشند، سرعت عمل زیادی دارند. از تنش و فشار رنج می‌برند و ممکن است تندخو باشند. نیروی حیاتی آن‌ها انرژی دیگران را تخلیه می‌کند.

### بنفشه‌ی آبی

برای افراد «تنها» مناسب است. اگرچه آن‌ها افرادی لایق و متکی به نفس می‌باشند، اما معمولاً ساکت و ملایمند، غالباً اشخاصی باهوش هستند که در نظر دیگران، کناره‌گیر جلوه می‌کنند. نگران نیستند که دیگران چه فکری می‌کنند و معمولاً صلح و آرامشی درونی دارند. احتیاج مبرمی به تنها بودن داشته و از بحث و جدل اجتناب می‌کنند. به دلیل اعتماد به نفسی که دارند، افرادی هستند که در هنگام بروز حوادث غیرمنتظره، بودن آنان در کنار دیگران بسیار ارزشمند است. واضح است که زمینه‌ها و موارد شرح داده شده در بالا، بسیار زیاد است و اگرچه برای نسبت دادن این خصایص به علائم صور فلکی کوشش زیادی می‌شود (و مشهود است که بعضی از آن‌ها کاملاً صحیح نیز هستند)، اما من از انجام این کار خودداری کرده‌ام؛ زیرا پیچیدگی‌های نمودار کامل تولد نشان می‌دهد که اکثر مردم در دو طبقه‌بندی یا بیش‌تر قرار می‌گیرند. در هر حال من جهت استفاده از داروهای بچ، در زیر شرح مربوط به هر یک از علائم صور فلکی، داروی مناسب آن را پیشنهاد داده‌ام، که شامل داروهایی که در این جا شرح داده نشده است نیز می‌باشد.

خودداری کند. چنین شخصی ممکن است دست به خشونت یا گریستن بزند.

### گل شاه پسند

دارویی است برای علائم «ثابت» صورت‌های فلکی منطقه‌البروج (یعنی: ثور، اسد، عقرب و دلو)، و برای تمام افرادی که به ندرت عقیده خود را تغییر می‌دهند و در برابر عقاید سایر مردم، گشوده و پذیرا نیستند، مفید است. این افراد ممکن است بیش از حد برای دیگران دلسوزی کنند و از آن جا که دارای اراده‌ای قوی هستند، سعی در تسلط و تغییر دادن آنان مطابق نظر خود می‌نمایند، اگرچه برای آن‌ها نگران نیز هستند. شجاعت زیادی دارند و تسلیم بیماری نمی‌شوند، اغلب هنگامی که باید استراحت کنند خود را مجبور به کار می‌کنند. از بحث و جدل لذت می‌برند و دوست دارند بر امور دیگران نظارت داشته باشند. به دلیل این که بر فعالیت‌های خود بیش از حد تمرکز دارند و برای انجام آن‌ها سعی و فشار زیادی را متحمل می‌شوند، مدام از خستگی رنج می‌برند. به دنبال قدرت هستند و ممکن است کارفرماهای سختگیری برای زیردستان خود باشند. آرمان‌هایی متعالی دارند و خود را فدای اهدافی می‌کنند که به آن‌ها علاقه‌ی شدیدی دارند. تلاش‌هایشان به افراط کشیده می‌شود و به حالت‌ها و نهایتاً امراض عصبی منجر می‌گردد. دارای اعتماد به نفس زیادی هستند و علی‌رغم این که در افکار و نگرش‌های خود، غیرقابل انعطاف

بیماری او). این مسائل ممکن است حل نشوند یا حتی قابل حل شدن نباشند، ولی ما می‌توانیم بیاموزیم که چگونه با آن‌ها کنار بیاییم تا دیگر زندگی ما را از هم گسیخته، و سلامت جسمی‌مان را تهدید نکنند.

این سخن برای افرادی که تا به حال مشاوره را تجربه نکرده‌اند، یکسره پوچ و بی‌معنی به نظر می‌رسد. «چگونه شخص دیگری می‌تواند در مشکلی حل‌نشده به من کمک کند؟»، این پرسش مانند عکس‌العمل شکاری است که در محلی بدون راه فرار گرفتار شده باشد. در حالی که این موضوع کاملاً قابل درک است؛ واقعیت این است که بسیاری از افراد به گونه‌ای عکس‌العمل و طرز برخورد خود را تغییر داده‌اند که در نهایت، مسائل و مشکلات در برابر آنان کوچک شده و شخص در ورا آن‌ها قرار گرفته است، به طوری که این مسائل از تأثیر بر کیفیت زندگی بازایستاده‌اند.

در کتاب خود به نام تکامل نفس با ستاره‌شناسی، از شرایطی که برای فرد قربانی بسیار ناامیدکننده به نظر می‌رسیده است، اما در نتیجه مشاوره، به گونه‌ای اساسی تغییر یافته مثال‌های زیادی آورده‌ام. اتحادیه بلک تورن (۹۲) در آثار خود مطالبی درباره‌ی خوددرمانی و قدرت بیمار دارد. در این مطالب، مشاوره، داروهایی از منابع طبیعی، درمان با حرکات موزون (۹۳) و هنردرمانی (۹۴) را پیشنهاد می‌کند. این اتحادیه، نظر مسئولین دولتی تأمین وجوه خدمات ملی درمانی را جلب

این گل‌های دارویی را می‌توان بدون هیچ ترسی از عوارض جانبی، با اطمینان به مصرف رساند. اما آن‌ها را برای سرپوش گذاشتن بر علائم ظاهری بیماری، که توجه دقیق به آن‌ها لازم است، به کار نبرید. اغلب فروشگاه‌های مواد و غذیه‌ی گیاهی، این داروها را به فروش می‌رسانند.

## درمان یک انسان در تمامی ابعاد

مدت‌هاست متخصصین درمان‌های مختلف دریافته‌اند که درمان جسم، به تنهایی کافی نیست. بر طبق کلام مزامیر: «بیمناک و اعجاز‌آمیز ساخته شده‌ایم»، جسم هستیم، اما دارای ذهن و روح نیز می‌باشیم. زمانی از سلامت کامل برخوردار می‌شویم که در تمامی ابعاد موجودیت خویش کامل باشیم. درک این واقعیت، ما را به سوی بنیانگذاری مؤسسات خیریه گوناگونی رهنمون شده است که درمان انسان را در تمامی ابعاد توصیه می‌کنند. امروزه همه‌ی آن‌ها از جمله متخصصین طب رایج، قانع شده‌اند که درمان «کلیت وجود» افراد، راهی است که در پیش می‌باشد.

مشاوره به عنوان بخشی اساسی در هر یک از روش‌های درمانی، شناخته شده است؛ زیرا اغلب وجود مشکلی در خانه و یا محل کار، مانعی در برابر بهبودی کامل بیمار بوده است (یا حتی مسبب اصلی

فعلیت‌های زیادی جریان دارد که بعضی از آن‌ها خانوادگی است. کمک‌های عملی از طریق ارتباط دادن افراد با یکدیگر، حتی به وسیله‌ی نگهداری از بچه‌ی دیگران و یا کمک در حمل و نقل و غیره نیز ارائه می‌شود.

دکتر پاتریک.سی.پی.یترونی، عضو برجسته‌ی این تشکیلات، عضو کالج سلطنتی پزشکان می‌باشد. وی پزشک عمومی دانشکده‌ی پزشکی بیمارستان سنت مری است. کتاب او به نام تازه‌های علم پزشکی، داستان این مرکز و مرکز مشابه آن را در ویلز نقل می‌کند. خواندن این کتاب را به دلیل گستردگی موضوعات آن در زمینه‌های مختلف طرز تفکر نوین درباره‌ی سلامتی توصیه می‌کنم.

کرده است و در میان مراجعان راضی و خشنود آن، بیمارانی مبتلا به مولتی پل اسکروزیس (۹۵) و پارکینسون دیده می‌شوند.

بر این باوریم که احتمالاً حدود ۹۰ درصد بیماران مبتلا به سرطان، زمینه‌ای از تنش، ناامیدی یا رنجش داشته‌اند که برای سال‌ها آن را سرکوب کرده‌اند. مشاوره، با تشویق به تخلیه‌ی احساسات در شرایط کنترل شده، در مورد بسیاری از افراد معجزه کرده است.

با معاینه و دقت همسر، غده‌ای که در معده‌ی یکی از بیماران او، ایجاد شده بود، کاملاً به موقع کشف شد. غده‌ای سرطانی بود که بلافاصله برداشته شد و سپس تحت پرتودرمانی قرار گرفت و در نتیجه آن، این خانم بسیار ضعیف و شکسته شد. ما او را ترغیب کردیم که به مرکز کمک به بیماران سرطانی بریستول مراجعه کند. وی پس از یک هفته اقامت در آن جا و تعطیلاتی کوتاه که در پی آن بود، بازگشت، در حالی که کاملاً متفاوت به نظر می‌رسید. اکنون بعد از دو سال، هنوز هم کاملاً سالم و سرشار از زندگی است. مسائل او از میان نرفته، اما او آموخته است که اجازه ندهد مسائل، وی را آشفته و پریشان کنند؛ زیرا می‌داند سلامتی او بسیار مهم‌تر بوده و باید حتماً برای خود وقت کافی باقی بگذارد. این مرکز توصیه‌هایی جهت رژیم غذایی، مدیتیشن، مشاوره، هنردرمانی و امثال آن ارائه می‌دهد.

مرکز درمانی ماریل بون در کلیسای پریش سنت ماریل بون قرار دارد. در آن جا متخصصان هامیوپاتی، استئوپاتی، طب سنتی چینی، ماساژ، مشاوره و داروهای گیاهی وجود دارند. به علاوه در آن مکان

در همان زمان، یکی از مجله‌های مشهور بانوان چنین هشدار داد: «گفته می‌شود مصرف آن دسته از مواد غذایی که بیش از حد تصفیه شده‌اند، ممکن است موجب سرطان روده گردد».

چرا اجازه داده‌ایم که رژیم غذایی ملی و قومی ما این چنین شود؟ با کمال تأسف باید گفت، تا حدی به این دلیل که برای آسیاب‌داران سودآورتر است که سبوس گندم را برای غذای دامداران و جوانه‌ی آن را جداگانه به فروش برسانند. آردی که باقی می‌ماند آنچنان از نظر مواد مغذی فقیر است که طبق قانون، برای رساندن آن به پایین‌ترین حد استاندارد، اضافه کردن افزودنی‌های شیمیایی به آن لازم می‌باشد. علاوه بر آن، معمولاً یک ماده‌ی نگهدارنده‌ی شیمیایی برای افزایش مدت زمان مصرف (یعنی، مدت زمانی که ماده‌ی غذایی «تازه» باقی می‌ماند) به آن افزوده می‌شود. نتیجه این که حیوانات در مزارع بهتر تغذیه می‌شوند تا ما که در طول روز به مقدار زیاد از غذاهای بی‌خاصیت استفاده می‌کنیم.

دلیل دیگر این است که ما به غذاهای آماده و راحت عادت کرده‌ایم و می‌خواهیم همه چیز بسته‌بندی شده و کنسرو شده با کیفیت مطلوب جهت نگهداری برای ما فراهم شود. در نتیجه انواع نگهدارنده‌ها (شامل نیترات سدیم، که اخیراً به عنوان عاملی در ایجاد سرطان مورد ظن قرار گرفته است)، به کار برده می‌شود و به خصوص شکر سفید آن قدر تصفیه می‌شود که چیزی جز کربوهیدرات در بر ندارد، حاوی



## روش‌هایی برای سلامتی

### برنامه‌ی غذایی

چند سال پیش گزارشی از سخنرانی پروفیسور جان یودکین در روزنامه‌ها منتشر شد که در اجتماعی از احزاب، در مجلس عوام انگلیس ایراد شده بود. قسمتی از بیانات او چنین است: «امروزه خوردنی‌های بسیار متنوعی وجود دارد که مواد مغذی آن بسیار اندک است. این مواد نه تنها اکثر خوارک‌های مغذی را از برنامه‌ی غذایی مردم خارج می‌کنند، بلکه موجب پرخوری و چاقی نیز می‌شوند». وی در مورد پیشرفت فن‌آوری در کشورهای غربی گفت: «فراوانی و تنوع مواد خوراکی، که حاصل توسعه‌ی فن‌آوری است، زمینه‌ای برای سوءتغذیه ایجاد می‌کند».



هیچ گونه ویتامین یا ماده‌ی معدنی نبوده و به عبارت دیگر، عملاً یک ماده‌ی غذایی بی‌خاصیت است. در قدیم ضرب‌المثلی روستایی می‌گفت: «قبل از مردن به ناچار باید مقدار زیادی خاک خورد»؛ اما آن روزها خاک با کودهای شیمیایی آلوده نبود، و اگر سبزیجات شسته نمی‌شدند احتمالاً صدمه‌ی زیادی به افراد نمی‌رساندند. امروزه داستانی دیگر است، تمام میوه‌ها و سبزیجاتی که از مغازه‌ها خریداری می‌شوند باید به خوبی شسته شوند، به این امید که با این وسیله تا آن جا که ممکن است از شر مواد شیمیایی مضر، خلاص شویم.

امروزه همه‌ی ما از طرف منابع گوناگون، با توصیه‌هایی جهت رژیم‌های غذایی بمباران می‌شویم که بعضی از آن‌ها چند ماه بعد رد می‌شوند. درباره‌ی این موضوع بعداً سخن خواهیم گفت، اما در ابتدا تاریخچه‌ای از بعضی مواد غذایی معمول ارائه خواهیم داد تا خودتان در مورد آن قضاوت کنید.

سبوس است، سرشار از مواد معدنی می‌باشد؛ لایه‌ی ششم، علاوه بر مواد معدنی، حاوی پروتئین و چربی نیز هست. جوانه دارای درصدی بالا از روغن گندم، فسفات‌ها، آنزیم‌های مؤثر و قند می‌باشد، و اندوسپرم (جنین) فقط حاوی نشاسته است. از این قسمت آخر، آرد سفید (یا تصفیه شده) ساخته می‌شود. تعجبی نیست که به نان «مایه‌ی زندگی» گفته می‌شود، اما ببینید چه مقدار اندکی از قسمت حیات بخش آن برای نان سفید ما به کار می‌رود. سبوس و فیبر جهت خوراک حیوانات به فروش می‌رسد، (به اصطلاح مثل این است که مرواریدهای خود را جلوی گرازها بیندازید(۹۷)). عصاره‌ی جوانه‌ی گندم نیز کشیده می‌شود تا جداگانه به عنوان مکمل رژیم‌های غذایی به فروش برسد و یا به نان‌های با کیفیت ویژه افزوده شود. در نتیجه، فقط اندوسپرم (نشاسته) برای نان سفید معمولی باقی می‌ماند و همان طور که قبلاً هم گفتیم، آن قدر کمبود مواد معدنی و ویتامین دارد که طبق قانون باید به طور مصنوعی به آن افزوده شود.

آرد گندم کامل که به وسیله‌ی آسیاب سنگی تهیه می‌شود، همه‌ی فواید گندم را حفظ می‌کند. آرد کامل صددرصد، درست همان چیزی است که از نام آن پیداست، یعنی همه‌ی گندم. آرد ۸۱ درصد یعنی ۱۹ درصد از سبوس الک شده است، اما هنوز حاوی تمام جوانه، قسمتی از سبوس و تمام روغن قابل دستیابی می‌باشد. بر طبق قانون، هیچ کدام از این دو نوع آرد به افزودنی احتیاج ندارند. با ترکیبی از

هیچ گونه ویتامین یا ماده‌ی معدنی نبوده و به عبارت دیگر، عملاً یک ماده‌ی غذایی بی‌خاصیت است.

در قدیم ضرب‌المثلی روستایی می‌گفت: «قبل از مردن به ناچار باید مقدار زیادی خاک خورد»؛ اما آن روزها خاک با کودهای شیمیایی آلوده نبود، و اگر سبزیجات شسته نمی‌شدند احتمالاً صدمه‌ی زیادی به افراد نمی‌رساندند. امروزه داستانی دیگر است، تمام میوه‌ها و سبزیجاتی که از مغازه‌ها خریداری می‌شوند باید به خوبی شسته شوند، به این امید که با این وسیله تا آن جا که ممکن است از شر مواد شیمیایی مضر، خلاص شویم.

امروزه همه‌ی ما از طرف منابع گوناگون، با توصیه‌هایی جهت رژیم‌های غذایی بمباران می‌شویم که بعضی از آن‌ها چند ماه بعد رد می‌شوند. درباره‌ی این موضوع بعداً سخن خواهیم گفت، اما در ابتدا تاریخچه‌ای از بعضی مواد غذایی معمول ارائه خواهیم داد تا خودتان در مورد آن قضاوت کنید.

## انواع آرد

گندم، بسته به سختی دانه و کیفیت گلوتن آن، ممکن است پر گلوتن یا کم گلوتن باشد؛ اما همه‌ی انواع آن ساختمانی مشابه دارند؛ شش لایه از پوسته‌ی خارجی، جوانه و اندوسپرم(۹۶). پنج لایه‌ی اول که

محصول جانبی (اولین عصاره) را به نام ملاس می‌شناسیم، که سرشار از مواد معدنی ضروری و همچنین حاوی بعضی ویتامین‌ها و نیز پروتئین بوده و یک اونس آن فقط ۵۹ کالری دارد، در حالی که شکر در یک اونس ۱۱۲ کالری دارد (حتی شکر قهوه‌ای نیز دارای چنین مقدار زیادی کالری است). از آن جا که ملاس سرشار از آهن می‌باشد و در برنامه‌ی غذایی کشورهای غربی، کمبود آهن وجود دارد، شایسته است در صورت امکان به جای شکر مصرف شود؛ این ماده از شکر سفید شیرین‌تر است، حاوی گلوکز و فراکتوز (یا قند میوه) می‌باشد که کمتر از ساکارز (شکر سفید) موجب فساد دندان می‌شود؛ بسیار کندتر جذب خون می‌شود و برای مدت طولانی‌تری تولید انرژی می‌کند.

## عسل - غذای کامل

همه‌ی ما با عسل آشنا هستیم؛ عسلی که به صورت خالص یعنی: آنچه مستقیماً از کندو آورده می‌شود، غذایی است انرژی‌دهنده که تقریباً حاوی تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای ادامه‌ی زندگی می‌باشد. میزان قند خون را به سرعت به حال عادی بازمی‌گرداند و سپس آن را حفظ می‌کند. پاک‌کننده‌ی داخلی بوده و شیرینی آن در حالت طبیعی، دو برابر شکر و تقریباً حاوی هشتاد

گندم مالت شده به همراه دانه‌های درسته‌ی گندم، نوعی نان سبوس‌دار تهیه می‌شود.

نان و خمیرهای (۹۸) تهیه شده از این نوع آرد لذیذ، حاوی دانه‌های گندم و بسیار خوشمزه است. شما در واقع احتیاج ندارید که محصولات تهیه شده از این آرد را به همان اندازه‌ی فرآورده‌های «پنبه مانند» آرد سفید مصرف کنید، زیرا بدن شما مواد مغذی بیش‌تری از آن به دست می‌آورد. این امر یکی از دلایلی است که با وجود گران‌تر بودن مواد غذایی تصفیه نشده، انتخاب این مواد غذایی کامل به صرفه خواهد بود.

## داستان شکر

برای تهیه‌ی شکر از نیشکر یا چغندر قند، آن را حرارت می‌دهند تا بلورهایی تشکیل شود. وقتی گیاه مزبور خرد می‌گردد، عصاره‌ای شیرین از آن جاری می‌شود؛ عصاره‌ای که به اندازه‌ی شیره‌ی میوه‌ها مغذی است، اما فرایند تبلور (که سه یا چهار مرتبه تکرار می‌گردد) در نهایت همه‌ی مواد مغذی و رنگ را از میان می‌برد. شکر تصفیه نشده به رنگ قهوه‌ای سوخته است که بعد از اولین باری که حرارت داده می‌شود باقی مانده و هنوز حاوی آهن سرشاری است. هر چه شکر روشن‌تر (۹۹) باشد، ارزش غذایی آن کم‌تر است.

می‌شد، روزی دو بار از این مخلوط می‌نوشد و از زمانی که این کار را آغاز کرده، سال‌هاست که حتی یک حمله‌ی میگرن هم نداشته است. عسل نباید به کودکان زیر یک سال داده شود.

## سبزی‌ها و میوه‌های تازه

بدون شک اگر هر روز در برنامه‌ی غذایی ما مصرف سبزی‌ها و میوه‌های تازه گنجانیده می‌شد، سلامتی ما به طور قابل توجهی افزایش می‌یافت. اما مشکل، تهیه‌ی این مواد به صورت کاملاً تازه است، و اگر افزایش قیمت‌ها منجر به بازگرداندن همه‌ی ما به قومی شود که هر یک باغچه‌ای کوچک برای کاشتن سبزیجات داشته باشیم، فایده‌ای عظیم نصیب ما خواهد شد.

اگر فریزر دارید، ارزش آن را دارد که سبزی‌ها را خودتان پرورش دهید؛ به خصوص سبزی‌هایی که ارزش غذایی خوراکی‌ها را بسیار بالا می‌برند و هیچ‌گاه به قیمت ارزان عرضه نمی‌شوند و کم‌تر شناخته شده می‌باشند. کتاب‌های مربوط به باغبانی، بهترین نوع سبزی‌ها را جهت فریزر کردن ارائه خواهند داد.

در هر حال، حتی بدون در نظر گرفتن این موارد نیز پرورش میوه‌ها و سبزیجاتی که می‌توان انبار کرد، ارزش دارد از جمله سیب، پیاز و هویج که در ماسه‌ی خشک به خوبی باقی می‌ماند.

کالری در هر اونس است. افراد ناتوان و معلول می‌توانند آن را، که بسیار نافع می‌باشد، با اطمینان مصرف کنند. توصیه می‌کنم که در صورت امکان، به جای شکر استفاده شود.

متأسفانه اگر عسل به صورت فله نگهداری و یا از سایر کشورها وارد گردد، لازم است حرارت داده شود - برای آن که ریختن آن در شیشه میسر باشد - همچنین اگر به عنوان عسل بدون موم به فروش برسد، از خاصیت آن کاسته می‌شود. در صورتی که بتوانید عسل محلی (یا عسلی که حرارت ندیده باشد) تهیه کنید، می‌توانید مطمئن باشید که دارای مرغوبیت بالایی است.

عسل به عنوان شفادهنده شناخته شده است و از زمان جنگ جهانی دوم به صورت استعمال خارجی بر روی زخم‌ها به کار می‌رود. مخلوط آن با سرکه‌ی سیب نیز در پیشگیری و برطرف کردن ورم مفاصل و میگرن مفید است. این ترکیب، نوشیدنی تازه‌کننده و مطبوعی را به وجود می‌آورد؛ دو قاشق چایخوری عسل و دو قاشق چایخوری سرکه سیب را به آب داغ یا سرد بیفزایید. من حدود نصف لیوان آب به کار می‌برم، اما اگر برای شما خیلی تند است، می‌توانید آب بیش‌تری به آن اضافه کنید.

اگر با مشکل سردی دست‌ها و پاها مواجه هستید، ممکن است مستعد ابتلا به ورم مفاصل باشید، در این صورت باید هر روز از این نوشیدنی بنوشید. یکی از دوستان من که به حمله‌های میگرن دچار

حتی اگر باغچه‌ای هم ندارید، امروزه پرورش گوجه فرنگی در گلدان امکان‌پذیر است (میوه‌هایی در اندازه‌ی طبیعی بر روی گیاه مینیاتوری)، در لبه‌ی پنجره یا روی بالکن، و البته هر اندازه سبزی که چهارچوب پنجره‌ی شما جای آن را دارد. انجام این کار نه تنها علاقه‌ی شما را نسبت به برنامه‌ی غذایی‌تان افزایش می‌دهد بلکه مواد مغذی باارزش و آن دسته از عناصر شیمیایی را که به مقدار بسیار اندکی در بدن موجود است، فراهم می‌کند، به عبارت دیگر واقعاً مغذی است.

## خرید مواد غذایی باارزش

قیمت این گونه مواد غذایی در مغازه‌های مخصوص فروش آن‌ها، معمولاً گران‌تر از خواربارفروشی‌های معمولی است و دلیلی ندارد که مثلاً عسل را، در صورتی که خالص باشد، از یک خواربارفروشی عادی نخرید. اما نباید از پرداخت کمی پول اضافی، که ممکن است در این مغازه‌های خاص از شما خواسته شود، ناراحت شوید؛ زیرا ثابت شده است که در مدت زمان طولانی، خرید این مواد اقتصادی‌تر خواهد بود، زیرا خواهید دید که برای برطرف شدن نیازهای تغذیه‌ای، به مقدار کم‌تری از این نوع مواد غذایی (که کیفیت بالاتری دارند) احتیاج دارید. بعضی از این مواد تا همین اواخر فقط از مغازه‌های مخصوصی

قابل خرید بود، اما امروزه می‌توان آن‌ها را از هر فروشگاه‌ی تهیه کرد. نمونه‌ی بارز آن، غذایی است آماده که از غلات مختلف، خشکبار و میوه‌های خشک تهیه شده و به عنوان صبحانه با شیر مصرف می‌شود (۱۰۰). در این مورد ثابت می‌شود که قیمت کالا در فروشگاه‌های مواد و اغذیه‌ی گیاهی، ارزان‌تر از خواربارفروشی‌ها می‌باشد؛ زیرا می‌توانید مواد اصلی غذا را از آن جا تهیه کنید و میوه‌ها یا خشکبار مورد نظر خود را به آن بیفزایید. در خواربارفروشی‌های محلی باید به دنبال آرد کامل و نان‌های با کیفیت ویژه باشید، زیرا شاید در آن جا ارزان‌تر از مغازه‌های مخصوص فروش این گونه مواد غذایی باشد.

## طرز تهیه‌ی جوانه‌ها

درست کردن بعضی چیزها مانند نان، ماست، سرشیر و غذاهای مخصوص صبحانه، توسط خودتان خیلی بهتر و اقتصادی‌تر است.

امروزه فراهم کردن انواع دانه‌ها جهت درست کردن جوانه، امکان‌پذیر است. جوانه‌ها بسیار خوشمزه و مغذی می‌باشند و فرآیند جوانه زدن به سادگی صورت می‌گیرد. برای این کار به وسایل خاصی احتیاج ندارید، یک شیشه‌ی بزرگ و دهان گشاد مربا، یک تکه پارچه (۱۰۱) نازک پنبه‌ای که سر و گردن شیشه را بگیرد و یک تکه

همه‌ی این جوانه‌ها سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌های مختلف بوده و هنگامی که سایر سبزیجات خام موجود نیست، مفیدترین سالاد زمستانی را فراهم می‌سازند.

## زیبایی، پاداش شماست

امروزه استفاده از مواد طبیعی در صنعت لوازم آرایش، بسیار متداول است. علی‌رغم آنچه آگهی‌ها از فواید آووکادو، خیار و بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات برای ما می‌گویند، تعداد زیادی از متخصصین سلامتی معتقدند هیچ یک از کرم‌هایی که با آن پوست خود را چرب می‌کنیم نمی‌توانند کاملاً مؤثر واقع گردند. وقتی میوه‌ها و سبزی‌ها به عنوان غذا خورده می‌شوند، وضع فرق می‌کند. امتیاز خوردن غذاهای طبیعی داشتن چهره‌ای شاداب و جوان است. موهای شفاف، پوست صاف و خوشرنگ و انرژی فراوان، در برابر وقت و انرژی اندکی که صرف خرید بهترین مواد می‌گردد، واقعاً ارزش دارد. میل بیش‌تر به زندگی و سلامتی در دوران سالمندی، پاداشی است که با حصول اطمینان از طبیعی و مطبوع بودن غذایی که می‌خورید، به دست خواهید آورد.

کش که پارچه را در جای خود نگه‌دارد. یک قاشق دسرخوری پر از دانه‌ی مورد نظر را در شیشه بریزید، آن را با آب سرد بشویید (در زمستان برای کمک به سبز شدن دانه‌ها، آن را از سرما محفوظ نگه‌دارید)، پارچه را محکم و آب شیشه را کاملاً خالی کنید و آن را در سایه و به پهلو قرار دهید به طوری که آب آن کم کم خارج شود. عمل آبکشی را شب و صبح تکرار کنید. خواهید دید که می‌توان آب را از روی پارچه به داخل شیشه ریخت و لزومی ندارد که هر بار آن را باز کنید. بر اساس نوع دانه، در مدت سه تا شش روز جوانه‌ی شما آماده می‌شود که می‌توانید آن را به صورت خام یا بعد از چند دقیقه پختن در آب جوش، به طوری که تردی خود را حفظ کند، مصرف کنید. متداول‌ترین جوانه‌ها عبارتند از:

جوانه‌ی آلفا آلفا (یونجه) - که دانه‌های بسیار ریزی دارد و جوانه‌های آن در مدت سه روز کاملاً رشد می‌کنند. طعم آن خیلی شبیه به پوست نخود تازه می‌باشد و بهتر است به صورت خام مصرف شود.

جوانه‌ی لوبیای مانگ (۱۰۲) - که اغلب ما آن را به نام جوانه‌ی سویای چینی می‌شناسیم. شش روز طول می‌کشد تا جوانه‌های آن کاملاً رشد کنند. به صورت خام و یا پخته، لذیذ می‌باشد.

جوانه‌های شنبلیله و نعنا سبز دارویی - هر دوی این جوانه‌ها طعم به خصوصی دارند و مخلوط آن‌ها با سایر جوانه‌ها جهت درست کردن سالاد مخلوط، بسیار مطبوع است.

## جدول ارزش غذایی خوراکی‌های کامل

(به درصد)

کالری در یک اونس (۲۵ گرم)	چربی	کربوهیدرات	پروتئین	
۶۳		۴۸	۷	نان تهیه شده از آرد کامل
۱۰۲	۱/۸	۸۳	۷/۸	جو نیمکوب
۹۲	۳/۸	۵۸	۱۴	سبوس
۲۱۰	۷۰	۸	۱۳/۶	جوز برزیلی (۱)
۱۱۴		۹۷		شکر قهوه ای
۲۲۳	۸۴	۰/۵		کره
۱۲۰	۳۳		۲۷	پنیر چدار (۲)

۱ - جوز برزیلی که درخت آن در آمریکای جنوبی می‌روید، شبیه گردو دارای پوستی چوبی است و داخل آن پوست حدود ۲۰ تا ۳۰ دانه خوراکی مثلثی شکل در کنار هم قرار گرفته است.

۲ - Cheddar cheese

## میوه‌های خشک:

کالری در یک اونس (۲۵ گرم)	چربی	کربوهیدرات	پروتئین	
۷۱	۰/۶	۵۸	۱/۱	سیب
۶۰	۰/۲	۴۷/۶	۵/۵	زردآلو
۶۸		۵۶	۱/۶	انگور فرنگی
۷۴		۶۴/۳	۱/۹	خرمای با هسته
۶۵		۵۵	۲/۷	انجیر
۴۴		۳۷	۲/۳	آلو بخارا
۷۱		۶۰	۱/۸	کشمش (بی دانه)
۱۹۹	۶۳	۱۴/۱	۱۳/۱	فندق
۸۲		۷۶/۵	۳/۵	عسل
۱۰۲		۶۳/۲	۳۶	شیر (کم چرب)
۹۶	۱/۶	۷۳/۸	۱۱/۱	آرد ۸۱٪
				غذای آماده صبحانه
۱۰۷	۸	۶۷	۱۲	محتوی غلات مختلف، خشکبار و میوه های خشک
۱۱۴	۹	۷۱	۱۲	آرد جودوسر
۱۰۲	۱/۷	۷۷	۷/۵	برنج (طبیعی)
۱۰۵	۲	۸۱	۶	آرد گندم سیاه

## آب میوه‌ها:

کالری در یک اونس (۲۵ گرم)	چربی	کربوهیدرات	پروتئین	
۶		۲/۳۷	۱/۲۳	آب گوجه فرنگی
۱۳		۱۱/۲	۰/۰۵	آب سیب
۲۱		۱۵/۱۸	۱۰/۳	آب انگور
۲۰۷	۶۶	۱۳/۹	۱۳/۸	گردو
کالری در یک اونس (۲۵ گرم)	چربی	کربوهیدرات	پروتئین	
۱۰۷	۸/۴	۵۵	۲۳	جوانه گندم (تثبیت شده)
۱۰۱	۱۰	۴۰	۲۸	جوانه گندم (طبیعی)
۱۰۱	۳/۲	۶۸/۵	۱۳/۵	خمیرهای تهیه شده از آرد کامل (ماکارونی، اسپاگتی و امثال آن)
۹۴	۱/۸	۷۱/۲	۱۱/۹	گندم کامل

## طبیعت درمانی

طبیعت درمانی که بیش‌تر «فلسفه‌ای از زیستن جهت حفظ سلامتی» (۱۰۳) است تا «درمان» بعد از بیمار شدن، در اصل روشی از زندگی است که در آن، تغذیه صرفاً از موادی طبیعی که شرح آن‌ها داده شد، صورت می‌گیرد. در این نوع تغذیه، نسبت مواد غذایی باید چنین باشد: ۷۵ درصد از آن‌ها باید دارای خاصیت قلبیایی باشند، که خاصیت پاک‌کنندگی رگ‌های خونی و اعضا را دارند. مواد مذکور را می‌توان به این نسبت مصرف کرد، ۱۳ سالاد سبزیجات خام (برگی یا ریشه‌ای)، ۱۳ میوه‌های تازه (یا جایگزین‌های خشک آن، اگر به خوبی خیسانده شود) و ۱۳ سبزیجات پخته شده (اعم از برگی یا ریشه‌ای).

۲۵ درصد از موادی که مغذی بوده اما خاصیت اسیدی نیز دارند، به طور کلی باید به نسبت زیر مصرف شوند: ۲۵ مواد پروتئینی (ماهی، گوشت، تخم‌مرغ، پنیر و دانه‌های روغنی)، ۲۵ کربوهیدرات‌ها (غلات، حبوبات، میوه‌های خشک - بدون خیسانده شدن - و عسل یا ملاس) و ۱۵ چربی‌ها (کره، مارگارین، چربی دانه‌های روغنی و چربی‌های حیوانی).

رعایت نسبت‌های فوق در تغذیه، ایده‌آل است، اما همیشه امکان‌پذیر نیست. هنگام ناخوشی، یک یا چند مورد از این نسبت‌ها باید افزایش یا کاهش یابند. تنش و کار زیاد، پروتئین را از میان می‌برد و باید

به وجود می‌آید) هستند. این امر در اصل شامل رژیم‌های سخت غذایی برای مدت سه هفته است که همزمان با آن، انواع مختلف حمام - جهت تحریک پوست برای دفع مواد سمی - به رژیم غذایی کمک می‌کند. این متخصصین، شستشوی روده و انواع تنقیه را نیز پیشنهاد می‌کنند.

### حساسیت‌ها

معمولاً چنین به نظر می‌رسد که خود افراد در بروز حساسیت‌ها دخالتی ندارند و این عارضه می‌تواند هر گروه از صور فلکی منطقه البروج را تحت تأثیر قرار دهد.

در حالی که متولدین جدی به وضوح مستعد ابتلا به مشکلات پوستی هستند، به نظر می‌رسد که داشتن پوست حساس، اغلب یک حالت ارثی باشد. هر دو خواهر من (که در برج‌های سرطان و میزان متولد شده‌اند) و خودم (برج حوت) مطمئناً از یک مادر متولد برج جدی این حالت را به ارث برده‌ایم. البته همه‌ی ناراحتی‌های پوستی به حساسیت مربوط نمی‌شوند و اغلب در نتیجه‌ی رژیم غذایی نادرست، و یا بیماری‌های روان‌تنی به وجود می‌آیند. عامل حساسیت می‌تواند از گرد و خاک داخل خانه یا گرده‌های گیاهان باشد. مبتلایان به تب یونجه،

جایگزین شود، به طوری که ممکن است لازم باشد پروتئین‌ها ۲۵ درصد از غذای هر روز را تشکیل دهند. خطر واقعی که باید از آن اجتناب کرد، زیاده‌روی در خوردن غذاهای نشاسته‌ای است؛ مصرف زیاد آن فقط برای افرادی مجاز است که واقعاً کارهای سخت بدنی انجام می‌دهند.

بعضی افراد در جذب مواد معدنی مورد نیاز خود از غذاها دچار مشکل هستند؛ و یا یکی از این مواد را بیش از بقیه به مصرف می‌رسانند، بنابراین خوردن نمک‌های نسوج مخصوص، به صورت داروهای آماده، برای آنان مفید است (به بخش نمک‌های بیوشیمیایی بافت‌ها مراجعه کنید). علاوه بر آن، بعضی از ویتامین‌ها هنگام پختن غذا به آسانی از میان می‌روند و یا اگر مواد غذایی کاملاً تازه نباشند، ویتامین‌های خود را از دست داده‌اند. در چنین مواردی مکمل‌های ویتامین مفید خواهند بود؛ اما اگر مواد غذایی را با کیفیت خوب و به نسبت‌های مناسب مصرف کنید، استفاده از این مکمل‌ها ضرورتی ندارد.

من معتقدم که طبیعت درمانی، در واقع سلامتی انسان را، که حالت طبیعی اوست، حفظ می‌کند. خود بدن تنظیم‌کننده و شفا دهنده‌ای شگفت‌انگیز است، به گونه‌ای که اگر فردی تغذیه و روش زندگی مناسبی داشته باشد، قاعدتاً نیازی به کمک به خصوصی نخواهد داشت.

در هر حال، متخصصین آماده‌ی ارائه‌ی درمان‌هایی جهت دفع مواد سمی حاصل از تراکم مواد زاید (که عمدتاً به دلیل تغذیه‌ی نامناسب



درمان شود. گندم، گلوتن و در واقع تمام غلات ممکن است برای بعضی اشخاص مانند سم عمل کند، در حالی که خوشبختانه اغلب ما با غذاهای متنوعی سازگار هستیم.

البته برای اکثر مردم خطری وجود ندارد، مشروط بر این که مواد غذایی به وسیله‌ی مواد شیمیایی، بسته‌بندی‌های آلومینیومی و یا با افزودن اسانس‌های بدون خاصیت غذایی و نگهدارنده‌ها (که هر یک مشکلات خاص خود را ایجاد می‌کنند)، آلوده نشده باشد.

اکنون برای تمام افرادی که از بیماری‌هایی مزمن رنج می‌برند و بعد از تمام آزمایش‌های معمول پزشکی هیچ دلیلی برای آن پیدا نشده است، مظنون شدن به مواد غذایی معمولی، نکته‌ای معقول به نظر می‌رسد.

بسیاری از ما غذاهایی را که همیشه موجب ناراحتی‌مان می‌شوند، به خوبی می‌شناسیم و از خوردن آن‌ها اجتناب می‌کنیم. غذاهایی که بعضی از افراد به آن حساسیت نشان می‌دهند این گونه نیستند، اثرشان نهفته است زیرا بیمار اغلب بعد از خوردن آن‌ها احساس ناراحتی نمی‌کند.

بروز این مشکل به چگونگی ایجاد تنش شباهت دارد، اگر به شرایطی که ناگهان مشکلی برای ما پیش آمده و برای مدتی ادامه یافته، توجه کنیم، می‌بینیم که عکس‌العمل اولیه‌ی ما به صورت اضطراب و سراسیمگی بوده است و به دنبال سازگار شدن با ادامه‌ی آن شرایط، به درماندگی و اندوه دچار شده‌ایم. اغلب بعد از تحمل

ناراحتی خود را مربوط به عوامل زیادی از قبیل اشیاء معمولی خانه، صابون‌ها، پاک‌کننده‌ها و لوازم آرایش می‌دانند.

به هر حال، تلاش پروفیسور سللی و دیگران این حقیقت را آشکار کرده است که بعضی از افراد به غذاهای خاصی حساسیت دارند و این غذاها معمولاً همان‌هایی نیستند که به آن‌ها مظنون می‌شویم. در حالی که شکر بیش از حد تصفیه شده برای همه مضر است، چه کسی به شیر و تخم‌مرغ که رژیم غذایی سنتی برای درمان بیماری سل می‌باشد، مظنون می‌شود؟

دکتر ریچارد مکارنس در کتاب خود به نام «ذهن، تنها عامل نیست»، موارد بسیاری را ذکر کرده است که رژیم غذایی نادرست (نامناسب برای یک شخص به خصوص)، نه تنها موجب بروز بیماری‌های جسمی ساده و یا وخیم - از زکام تا سرطان - شده، بلکه موجب ناراحتی‌های روانی نیز گشته است.

در بعضی از موارد، این بیماری‌ها آنچنان جدی هستند که ممکن است بیمار را برای سال‌ها با علائم متفاوت از افسردگی شدید گرفته تا خشونت - از جمله ضرب و جرح خود - در بیمارستان‌های روانی محبوس کند.

اگرچه به تازگی حساسیت‌های غذایی در موارد فوق مورد ظن قرار گرفته است، اما سال‌هاست که تجربیات نشان داده‌اند بیماری‌های مزمن مانند ورم روده، اگزما و میگرن، با حذف تخم‌مرغ، شیر، شکلات و سایر غذاهای معمولی از برنامه‌ی شخص مبتلا می‌تواند

مناسب است؛ اما بیش از یک ماده‌ی غذایی را مورد آزمایش قرار دادن، زمان زیادی به طول می‌انجامد (و اغلب نیز چند ماده‌ی غذایی مظنون وجود دارد).

برایان باتلر این مسئله را به گونه‌ای جامع حل کرده است که پیش از تشریح چگونگی کار وی، دوباره تأکید می‌کنم که اغلب مردم می‌توانند غذاهای متنوعی را مصرف کنند و این کار به سود آنان نیز هست؛ زیرا در این صورت مطمئن می‌شوند که تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت کرده‌اند. دکتر مکارنس، خود حامی رژیم بر پایه‌ی مصرف گوشت و چربی زیاد است. به تازگی سخنرانی پزشکی را می‌شنیدم که از مصرف بیش‌تر فیبر و رژیم بدون چربی حمایت می‌کرد، بنابراین واضح است که متخصصین، در میان خود نیز توافق ندارند. در این شرایط، عاقلانه‌تر است که هر فردی مسئولیت رژیم غذایی خود را به عهده بگیرد و دریابد که بدن او به چه موادی نیاز دارد.

هنگامی که مشکل فشار خون بالا برای من پیش آمد، گیاهخوار شدم. سه ماه بعد، فشار خون من به حال عادی بازگشت. واضح است که تصمیم درستی گرفته بودم، اما هر یک از ما باید دریابیم که چه نوع رژیم غذایی بیش‌تر با بدن ما سازگار می‌باشد.

کلسترول در امریکا یک مسئله‌ی «داخلی» است. در امریکا بسیاری از مردم فشار خون خود را نمی‌دانند اما از میزان کلسترول خود اطلاع دارند. می‌دانیم که این ماده توسط بدن ساخته می‌شود و افزایش آن

تنش برای مدتی طولانی، که موجب تخلیه نیروی ذخیره ما می‌گردد، هر چه بهتر خود را با شرایط به وجود آمده سازگار کرده باشیم، شدیدتر و ناگهانی‌تر در هم شکسته خواهیم شد. به همین ترتیب بدن، خود را با غذایی سازگار می‌کند که در دوران کودکی به شدت آن را رد می‌کرد. مادری می‌گفت: «فرزندم وقتی کوچک بود نمی‌توانست شیر بخورد، ولی من استقامت به خرج دادم و حالا دیگر مشکلی ندارد». کم‌تر کسی درمی‌یابد که فشار وارد بر جسم برای تحمل ماده‌ی غذایی مزبور مکتوم مانده و نهایتاً به صورتی خود را ظاهر خواهد کرد، بدون این که معلوم شود آن ماده‌ی غذایی مقصر است.

علائم حساسیت، مشابه با اعتیاد است. آن خوردنی حساسیت‌زا چیزی است که بیمار از آن لذت می‌برد و به طور مرتب آن را می‌خورد. چنین به نظر می‌رسد که نشانه‌های این بیماری، با خوردن آن ماده‌ی غذایی خاص بهبود می‌یابد و اگر بیمار از آن محروم شود رنج می‌برد؛ به این ترتیب به آن ماده مظنون نشده و گمان می‌کند شاید آخرین چیزی که خورده است دلیل بیماری مزمن او باشد.

دکتر مکارنس قبل از آزمایش ماده غذایی مظنون، از یک رژیم پنج روزه‌ی آب خالص کمک می‌گیرد تا دریابد که آیا بدن شخص مورد نظر عکس‌العمل سریع و مثبتی نشان خواهد داد؟ اگر نشانه‌های بیماری در مدت این پنج روز ادامه بیابد، دلیل بیماری فرد مزبور، ماده‌ی غذایی نیست. بدیهی است که این روش جهت پی بردن به این که آیا علت مشکل، ماده‌ی غذایی خاصی است، یا نه، بسیار

چگونگی مراقبت از خود، به سایر افراد است. او در یک مصاحبه، علم بررسی عضلات را برای من تشریح کرد. این روش، طریقی است برای یافتن نقطه‌ای از بدن که عدم تعادل در آن نهفته است، و نیز روشن کردن علت این عدم تعادل. او بیان داشت که مسئله در سطح ذهنی، که شامل خصوصیات روانی، احساسی و روحی فرد است، سنجیده می‌شود. سطح جسمی، ساختمان عضلات، استخوان‌ها و امثال آن را تشکیل می‌دهد؛ و سطح شیمیایی، بیانگر اعضا و بیوشیمی بدن و نیز دربرگیرنده‌ی سیستم گوارشی و دفع سموم است.

بررسی عضلات نشان می‌دهد که آیا این عدم توازن، یک مسئله‌ی تغذیه‌ای است یا یک عدم توازن در انرژی؟ عدم توازن عضلانی است و یا شاید (طبق معمول) جزئی از بیماری‌های روان‌تنی؟ آقای باتلر می‌گوید: «آنچه در روش بررسی عضلات شگفت‌انگیز است، سرعت آن در تعیین جزئی‌ترین مسئله‌ی مربوط به یک ماده‌ی غذایی است. هر دسته از عضلات بدن مربوط به اعضای مختلف هستند؛ مثلاً در سینه عضله‌ای هست که با عملکرد معده مرتبط می‌باشد و می‌تواند معین کند که آیا فرد نسبت به ماده‌ای که به وی داده می‌شود واکنشی دارد؟

من کلمه‌ی "واکنش" را برای این امر مناسب می‌دانم، زیرا بین حساسیت و واکنش، که آشکار نبوده و یا به سرعت قابل رؤیت نیست، تفاوت می‌گذاریم. عکس‌العمل فوری بعد از خوردن غذا، در اثر

موجب بروز مشکلات زیادی برای سلامت انسان می‌شود، اما هنوز نمی‌دانیم چه عواملی سبب بالا رفتن آن می‌شوند. در حالی که بر مبنای علم امروزی، محدود کردن مصرف کلسترول معقول است، اما با نگرانی در مورد آن، فشار خون خود را بالا نبرید! آلایستر کوک، از فردی امریکایی سخن می‌گوید که روزی یک دوجین تخم‌مرغ می‌خورد. پزشکان از این امر متحیر هستند زیرا میزان کلسترول او نیز پایین است. برای او خوردن تخم‌مرغ به صورت کششی اجتناب‌ناپذیر درآمده و خود او چنین می‌گوید: «این تخم‌مرغ‌های لعنتی دارند زندگی من را تباه می‌کنند». وی ۸۸ سال دارد.

## علم حرکات

علم حرکات بر اساس کتاب بررسی سلامت، نوشته‌ی دکتر جان تای پایه‌گذاری شده است. وی بنیاد بررسی سلامتی را در امریکا بنا نهاد و آموزش‌دهندگان بسیاری در آن جا دوره دیده‌اند. در انگلستان تعداد این آموزگاران رو به افزایش نهاده است، آقای باتلر یکی از آموزش‌دهندگان تمام وقت است. او خود را بیش از این که یک درمان‌گر بداند یک آموزگار می‌داند، زیرا عمده کار وی آموزش

آزمایش مربوط به تشخیص غذاهای واکنش‌دار بسیار ساده است. شخص بازوی چپ خود را با زاویه‌ی ۹۰ درجه نسبت به بدن و مستقیم به سمت جلو باز می‌کند به طوری که زاویه‌ی ۹۰ درجه‌ای نیز بین بازو و زمین با انگشت شست که به سمت زمین اشاره می‌کند تشکیل شود (۱۰۴).

این حرکت، بازو را در حالت ظاهراً سخت و پیچ‌داری قرار می‌دهد؛ سپس شخص آزمایش‌کننده برای حفظ تعادل فرد مورد آزمایش، به آرامی شانه‌ی راست او را نگه می‌دارد و دست راست خود را برای وارد کردن فشار بر قسمت بالای مفصل مچ دست چپ او، که به حالت کشیده قرار دارد، به کار می‌برد و وارد کردن فشار بر بالای مچ دست به سمت پایین و نیز به طرف دور از بدن شخص را به طور یکنواخت و فقط برای دو ثانیه ادامه می‌دهد.

مقصود از این آزمایش اولیه، در درجه‌ی نخست آن است که دریابیم آیا این عضله به خوبی عمل می‌کند؟ اگر دردناک و یا خیلی ضعیف باشد، باید قبل از ادامه‌ی کار تقویت شود.

اگر عضله‌ی شخص مورد نظر، به طور طبیعی قوی باشد، اکنون هر ماده‌ای را می‌توان در دهان گذاشت. لازم نیست که قورت داده شود، برای نتیجه‌ی بهتر باید آن را جوید و سپس می‌توان آن را دور ریخت. در حالی که غذا در دهان شخص مورد نظر قرار دارد، آزمایش ذکر شده تکرار می‌شود تا معلوم گردد که آیا باز هم در برابر همان میزان فشار بر روی مچ دست مقاومت دارد؟ هر گونه تغییری در مقاومت

حساسیت است، اما مسئله‌ی خوردن غذاهای واکنش‌دار این است که بعد از دوره‌ی زمانی طولانی‌تری باعث ناراحتی در بدن می‌شود، منجر به خستگی غدد فوق کلیوی می‌شود، عصب‌ها ناموزون می‌شوند، قدرت دفاع بدن در برابر سموم، آسیب دیده و مکانیزم دفاعی در برابر هجوم پروتئین‌ها بسیار کاهش می‌یابد».

اگرچه شخص می‌خواهد علائم ناراحتی وی از میان برود، اما در واقع پیشگیری مهم‌تر از درمان است: «معمولاً، مردم روش زندگی خود را همان گونه که هست حفظ می‌کنند و همین روش زندگی ماست که مسائل ما را به وجود می‌آورد. بنابراین، این روش باید تغییر کند و چنین به نظر می‌رسد که مردم در مقابل این موضوع، مقاوم هستند».

دکتر جان تای معتقد است که بخشی از آموزش‌های اساسی هر شخصی باید به یادگیری چگونگی مراقبت از خود اختصاص یابد. وی می‌گوید که دوره‌های بررسی سلامتی، رژیم‌های غذایی سالم، عملی و واقع‌بینانه - ورزش، توازن عضلات و انرژی و علاقه‌ی آگاهانه به طرز کار بدن را به افراد پیشنهاد می‌کند؛ به طوری که بتوانند به خود و خانواده‌شان یاری کنند تا حالت توازن و تعادل خویش را هر چه بهتر حفظ کنند.

البته با وجود این که باید به افراد توصیه کرد که برای بهبود ناراحتی‌های مزمن خود در پی کمک گرفتن از متخصصین مربوطه باشند، اما دلیلی ندارد که آن‌ها را تشویق نکنیم که تا حدی مسئولیت سلامتی خود را به عهده بگیرند.

## ورزش و آرامش (۱۰۵)

برای این که بدن کاملاً سالم باشد، به برنامه‌ی غذایی صحیح، هوای تازه، ورزش و استراحت نیاز دارد. هر یک از این ضروریات اساسی در دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، در معرض خطر قرار گرفته است. رژیم غذایی را قبلاً بررسی کردیم و من قصد ندارم درباره‌ی ورزش سخن زیادی بگویم. در ضمن تحت هر یک از علائم صور فلکی، ورزش‌هایی را که مناسب‌تر به نظر می‌رسد بیان کرده‌ام. در هر صورت، بعضی ورزش‌ها آرامش‌دهنده هستند؛ از جمله: یوگا، حرکات موزون بدنی، باغبانی و پیاده‌روی، همه می‌توانند در از میان بردن تنش کمک کنند و کاملاً مفید می‌باشند. بعضی دیگر از ورزش‌ها، رزمی، تنش‌زا و رقابتی هستند؛ عضلات (شامل عضلات قلب) را تقویت، و معمولاً به حفظ سلامت جسم کمک می‌کنند، اما اگر به دنبال آن‌ها استراحت لازم صورت نگیرد، تنش‌های خاص خود را به وجود می‌آورند (خصوصاً اگر ورزش دارای هیجان بیش از حد باشد، موجب تنش‌های روحی می‌گردد) و ذهن و جسم گرفتار کمبود استراحتی که به آن نیاز دارند خواهند شد. در ارتباط با ورزش، نقل قولی از یوگا را خاطر نشان می‌کنم: «به حد کافی کفایت می‌کند، اما در حد کفایت ضروری است».

عضله، نشان‌دهنده‌ی این است که فایده‌ی آن ماده‌ی غذایی برای بدن، به درجات مختلف، کم‌تر می‌باشد. هر چه عکس‌العمل شدیدتر باشد، آن ماده بر بدن تأثیر منفی بیش‌تری می‌گذارد. ماده‌ای که برای آن شخص به خصوص خیلی مضر باشد، احتمالاً سبب می‌شود که عضله در برابر فشار ملایم یک انگشت نیز مقاومت نکند، در حالی که به طور معمولی تحمل فشار محکم سه انگشت را دارد. باید دهان بین هر دو آزمایش شسته شود. این آزمایش فقط چند ثانیه به طول می‌انجامد، به طوری که می‌توان در عرض چند دقیقه بیست یا سی ماده را مورد آزمایش قرار داد. در هر صورت لازم است که شخص مورد آزمایش را زیاد خسته نکرده و عضله را تحت کشش زیاد قرار نداد.

هر شخصی می‌تواند این روش ساده را بیاموزد، اما این کار نیاز به تمرین داشته و باید با دقت و توجه انجام شود. آقای باتلر تا به حال، با احتساب کودکان، این روش را به هزار نفر آموخته است. وی دریافته که در این آزمایش‌ها آنچه افراد را شگفت‌زده می‌کند و به هیجان می‌آورد، دریافت فوری جواب از بدن نسبت به موادی است که برای آن مناسب است. همچنین می‌توان با این روش، مواد غذایی مفید برای بدن را تشخیص و جهت نیرومندی عضلات، مورد مصرف قرار داد.

اکنون هر دو زانو را به آرامی بر روی سینه بیاورید. پاها را تا جایی که با بدن یک زاویه‌ی راست (قائمه) ایجاد کنند، بالا ببرید (و یا تا جایی که برایتان راحت باشد). پاها را تا روی رختخواب پایین بیاورید. این ورزش برای عضلات معده مفید می‌باشد. در ضمن، این تمرین حرکتی است که عموزاده‌های امریکایی ما به آن «گاز خارج‌کننده‌ی مؤثر» می‌گویند و برای برطرف کردن نفخ و دردهای حاصل از آن مفید است.

**تمرین شماره‌ی ۲ -** یک پای خود را تا حدی که راحت هستید، بالا بیاورید. در حالی که آن را با دست‌های قلاب شده‌ی خود نگه‌داشته‌اید. قوزک پا (۱۰۶) را هفت مرتبه به آرامی به سمت چپ بچرخانید. اگر انجام این کار برای شما مشکل است، ابتدا به تعداد دفعات کم‌تری این حرکت را انجام دهید تا به هفت مرتبه و یا اگر احساس می‌کنید که مایل هستید، به ده مرتبه برسانید. اکنون قوزک پا را به همان طریق به سمت راست بچرخانید. سپس پا را پایین بیاورید و حرکات را با پای دیگر انجام دهید.

#### ایستاده:

**تمرین شماره‌ی ۱ -** راست بایستید، شانه‌های خود را هفت مرتبه به سمت جلو بچرخانید. قدری استراحت کنید، سپس آن‌ها را هفت مرتبه به سمت عقب بچرخانید. در این مورد نیز اگر انجام آن برای شما مشکل است، با تعداد چرخش‌های کم‌تری شروع کنید تا به هفت

## ورزش برای همه

همزمان با افزایش سن، حفظ تحرک به طور افزایش‌دهنده‌ی اهمیت می‌یابد. در این جا حرکاتی ذکر شده است که هر روز صبح فقط چند دقیقه به طول می‌انجامد. با عادت به انجام آن‌ها، شانس حفظ نرمی و سهولت در حرکات خود را تا پایان عمر افزایش می‌دهید.

هیچ یک از این حرکات نباید با فشار زیاد صورت گیرد. آن‌ها را به زور انجام ندهید و فقط به تمرین حرکاتی پردازید که بدون فشار زیاد قادر به انجام آن‌ها می‌باشید. همچنان که به این حرکات ادامه می‌دهید، پی خواهید برد که نیروی تحرک شما افزایش یافته و ممکن است حتی بتوانید حرکات را بیش از حد توصیه شده هم انجام دهید.

### پیش از برخاستن از رختخواب، در صبح:

**تمرین شماره‌ی ۱ -** در حالی که در رختخواب خود به پشت دراز کشیده‌اید، یک زانوی خود را بر روی سینه (و یا تا هر کجا که برایتان ممکن است) خم کنید. تا حدی فشار نیاورید که باعث ناراحتی شما شود. توجه داشته باشید که نمی‌خواهید به رقابت پردازید، بلکه فقط سعی می‌کنید توان تحرکی خود را حفظ کرده و احتمالاً آن را افزایش دهید. پنج شماره بشمارید، سپس پای خود را پایین بیاورید. حرکت را با پای دیگر انجام دهید. سپس استراحت کنید.

اگر هیچ نوع ورزشی در برنامه‌ی روزانه‌ی شما نیست، توصیه می‌کنم که لااقل این حرکات را انجام دهید.

## تنفس عمیق

به سختی می‌توان در مورد اهمیت تنفس، اغراق کرد. فرو بردن هوا به داخل ریه‌ها، جریان خون را تحریک کرده و از کُند شدن آن جلوگیری می‌کند. اگر گردش خون در حالت طبیعی باشد، از رسوب کردن کلیسم در مفاصل جلوگیری می‌کند، در غیر این صورت ممکن است این رسوب‌ها، به خصوص در مفاصل‌های انگشتان، موجب بروز حالت تورم مفصلی گردد. افرادی که مشکل سردی کف دست و کف پا دارند مستعد به ورم مفاصل و رماتیسم می‌باشند و می‌توانند با انجام تنفس عمیق در شب و صبح به طور مؤثری از بروز این مشکلات جلوگیری کنند.

امتیاز دیگر این تمرین آن است که هنگام صبح، به بیدار شدن و هنگام شب به آرامش یافتن شما کمک می‌کند. باید لباس گشاد بپوشید و به حالت راحتی بنشینید و یا بایستید. نفس را با شمردن دو شماره به داخل بکشید، سپس تمام هوایی را که در داخل ریه است به زور خارج کنید (همیشه هوا بیش از آن است که شما تصور می‌کنید، خود من معمولاً وقتی به اواخر بازدم می‌رسم صداهای عجیبی ایجاد

مرتبه برسد. اگر شغل شما به گونه‌ای است که موجب خستگی عضلات پشت و شانه‌های شما می‌شود، سعی کنید این حرکت را چند بار در طول روز انجام دهید. این تمرین به حرکات عادی کتف‌ها مانند بالا انداختن شانه‌ها و امثال آن کمک می‌کند.

**تمرین شماره‌ی ۲** - راست بایستید، بازوهای خود را به سمت طرفین بدن باز کنید. در حالی که بازوها را مستقیم نگه‌داشته‌اید، دست خود را از ناحیه مچ، تا بیست مرتبه، مانند بال زدن، حرکت دهید. ممکن است پرواز نکنید اما به طور حتم جریان آدرنالین افزایش می‌یابد. این تمرین را می‌توانید با انرژی زیاد انجام دهید.

**تمرین شماره‌ی ۳** - راست بایستید، در حالی که دست‌ها در طرفین بدن آویزان است، سر خود را به سمت چپ بچرخانید، در همین حالت سر را به سوی شانه پایین انداخته و از روی سینه، به سمت راست بچرخانید. سپس حرکت را از راست به چپ تکرار کنید. این حرکت را دو یا سه مرتبه انجام دهید.

تضمین می‌کنم که انجام این حرکات، بیش از پنج دقیقه طول نکشد. من هر روز صبح آن‌ها را انجام می‌دهم و بیش از این نیز وقتم را نمی‌گیرد.

تکرار هر یک از این حرکات در طول روز و در هر زمانی که موقعیت انجام دادن آن‌ها برای شما فراهم می‌شود، مفید است. حتی برای حرکت چرخش قوزک پا احتیاجی نیست که حتماً دراز بکشید، می‌توانید فقط با نشستن آن را انجام دهید.

برای مدت ده دقیقه و یا هر اندازه که می‌توانید به آن مکان سحرانگیز ببرید، درمی‌یابید که تنش از شما دور شده است. این ساده‌ترین روش مدیتیشن است.

امروزه مؤسسه‌های بسیاری جهت آموزش مدیتیشن وجود دارند که هر یک روش خاص خود را دارند و بعضی از آن‌ها به سوی مسیر معنوی به خصوصی رهنمون می‌شوند. در این جا مناسبت شرح آن‌ها وجود ندارد، اما دریافتن آن کار دشواری نیست.

### بازخورد بیولوژیکی (۱۰۷)

ما با واژه‌ی «بازخورد» آشنا هستیم، معنی آن این است که نتیجه‌ی اطلاعات یا طرحی را که ما با دیگران مطرح کرده‌ایم، از جانب آنان به ما بازمی‌گردد و ما آن را دریافت می‌کنیم. آن‌ها نقطه‌نظرهای خود را درباره‌ی آن موضوع به ما می‌گویند و در نتیجه ما می‌توانیم در اعمال و اقدامات آتی خود، در رابطه با آن موضوع، تجدید نظر کرده و یا شاید اصلاحاتی نیز انجام دهیم.

یک بازیکن تنیس، از مربی خود و شاید از فیلم ویدئو، اطلاعاتی به عنوان «بازخورد» دریافت می‌کند که وی را قادر به اصلاح اشتباهات خود در بازی‌های بعدی می‌سازد.

می‌کنم!) این بار نفس را با شمردن سه شمار به داخل بکشید و بازدم را همان گونه تکرار کنید. با افزودن یک شماره در هر وهله، به تدریج شمارش را به عدد ده برسانید. اگر به سرگیجه دچار می‌شوید، فقط تا آن اندازه که راحت هستید این تمرین را انجام دهید؛ ولی اکثر مردم می‌توانند بدون ناراحتی تا ده شماره ادامه دهند. اغلب تنش‌های جسمی از ذهن آغاز می‌شوند، بنابراین باید روش‌های رهاسازی ذهن را پیدا کرد؛ من در این رابطه مدیتیشن و بازخورد بیولوژیکی را به طور خاص، توصیه می‌کنم.

### مدیتیشن

خالی کردن ذهن بسیار مشکل است، بنابراین لازم است افکار تنش‌زا با افکار آرامش‌بخش جایگزین شود.

به افراد زیادی آموخته‌ام که با روش ساده بستن چشم‌ها، کشیدن چند نفس عمیق و تصور خود در صحنه‌ای که می‌دانند برایشان آرامش‌دهنده است، آرام گیرند. برای بعضی از افراد پیاده‌روی در یک دهکده، و برای بعضی دیگر دیدن منظره‌ای از دریا و یا قدم زدن در باغی زیبا آرامش‌بخش است. هر کجا را که انتخاب می‌کنید، باید خود را در آن جا احساس کنید، آواز پرنده‌ها را بشنوید، صدای امواج دریا و بوی عطر گل‌ها را... اگر این کار را تمرین کنید و بتوانید ذهن خود را



شده است. در این کشور هنوز حداکثر استفاده از آن به عمل نمی‌آید. از آن جا که خودم این روش را تجربه کرده‌ام، معتقدم برای عده‌ی کثیری از افراد، بجز آنانی که به جای استفاده از این وسیله اندازه‌گیری در جهت مناسب، خود را بیش از حد با آن درگیر می‌کنند، مفید واقع خواهد شد.

## سلامت روح

پس از سال‌ها تجربه، به این نتیجه رسیده‌ام که سلامت جسمی بدون سلامت روحی حاصل نمی‌شود. با این سخن قصد ندارم بگویم که باید به استاندارد خاصی از «فضیلت» دست یابیم، ولی باید بدانیم که در مسیری معنوی و در سفری به سوی یک هدف هستیم. اگر از اعتقادات و هدف غایی خود آگاه نباشیم، «راه» خود را گم خواهیم کرد و سلامت جسم ما با احساس کاذب بیهودگی زندگی، تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. این کارها برای چیست؟ آیا ارزش انجام دادن دارد؟ این‌ها سؤالاتی هستند که همه ما در مرحله‌ای از زندگی خود می‌پرسیم. اگر در چنین زمانی حوادثی ناگوار نیز رخ دهد - همان طور که همه ما گاه آن را تجربه می‌کنیم - ممکن است زیر پایمان خالی شود و به یک حالت شکست کامل عصبی دچار شویم؛ اما در واقع این مرحله، یک بحران معنوی است. بیهودگی ظاهری افعال،

بازخورد بیولوژیکی، به معنی دریافت بعضی اطلاعات از جسم خود است. می‌توان با اتصال دستگاه‌هایی به بدن، میزان ضربان قلب یا نبض، گرمای بدن و حتی مقدار تنش مغز را اندازه‌گیری کرد. کشف شده است که با داشتن چنین اطلاعاتی یک فرد می‌تواند به اراده‌ی خود، میزان ضربان نبضش را کاهش دهد، هر قسمت از بدن خود را گرم یا خنک کند، و مهم‌تر از همه، از تنش ذهنی خود کاسته و به ذهن اجازه‌ی آرام شدن بدهد.

دستگاه اندازه‌گیری کوچکی وجود دارد که مانند ساعت مچی به دور مچ بسته می‌شود و امواج مغز را که از حالت بتا (امواج فعال در بیداری کامل) به حالت آلفا (حالت خوشایند آرامش) می‌رسد و سپس به حالت تتا (حوزه‌ای از آگاهی به هنگام مدیتیشن) که گاه تجربه‌ی قدرت خلاقه‌ی بنیادی در این حالت حاصل می‌گردد را نشان می‌دهد. امواج دلتا معمولاً فقط در خواب عمیق ایجاد می‌شود.

با تمرکز کردن بر حالت آرامش و ادامه دادن آن تا حدی که وسیله‌ی اندازه‌گیری روی باند امواج آلفا قرار گیرد، حتی افرادی هم که معمولاً به سختی در حالت آرام قرار می‌گیرند، می‌توانند در حالت آلفا قرار گیرند. وقتی که روش کار آموخته شود، می‌توان وسیله‌ی اندازه‌گیری را کنار گذاشت؛ اکنون شخص می‌داند چگونه آرام گیرد و دیگر آن را فراموش نخواهد کرد.

این روش در درمان میگرن و سردردهای عصبی، کاهش فشار خون بالا، بی‌خوابی و بازگرداندن کنترل به عضلات آسیب‌دیده، مؤثر واقع

هنگامی که تمام تلاش‌ها و تصمیم‌گیری‌ها غلط از آب در می‌آید (البته به دید محدود ما) ممکن است موجب انتحار ما شود و یا در وضعیتی بهتر، تمام شادی زندگی را از ما بگیرد. به گمان من، دلیل این امر آن است که خصوصاً در امریکا و به طور افزاینده‌ای نیز در اروپا، چنین متداول شده که درمان‌های گوناگون روان‌شناختی، ما را به گونه‌ای هدایت می‌کنند تا مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیریم. البته بعضی از این روش‌های درمانی ابزاری بسیار باارزش و سودمند می‌باشند. ما با عقاید گذشتگان رشد می‌کنیم اما در هماهنگ کردن آن با زمان حال، شکست می‌خوریم. همه ما افرادی را می‌شناسیم که لازم است از سایه دیگران خارج شده، احترام به نفس خویش را بیابند. درست است که باید برای خود ارزش قائل شویم، زیرا همه‌ی ما «معبدی برای خداوند زنده» هستیم، اما یک موجود خودمحور، خطرهای خاص خود را به همراه دارد - تنها ماندن در میان جمع، ما را از لذت بخشندگی محروم می‌سازد. باید در راهی میان «تنها به فکر رشد و پیشرفت خود» بودن و «بیش از حد نگران دیگران» بودن، گام برداریم. «جاده‌ی باریک» توصیفی مناسب برای این واقعیت است. راه خودمحوری چنانچه تا به آخر پیموده شود، در نهایت ما را از ارتباط با سایر افراد محروم خواهد کرد؛ حال آن که این سخن پیوسته صحت دارد که: «مرگ یک انسان از من می‌کاهد، زیرا من جزئی از نوع بشر هستم».

عقاید هر فرد کاملاً شخصی بوده و هیچ کس نمی‌تواند آن را برای دیگران به صورت قاعده درآورد. اما اگر چیزی باشد که ستاره‌شناسی و تاریخ هر دو بتوانند به ما بیاموزند این است که: هیچ پایانی وجود ندارد، چه برای زندگی و چه برای فرصت‌ها. چنانچه لیلال واتسون در اشتباه رومئو اشاره می‌کند، ماهیت زندگی شاید به چیزی دیگر تبدیل شود اما هرگز از ادامه حیات باز نمی‌ایستد. نوع بشر به طرز عجیب و حیرت‌آوری بقا یافته است، تمدن‌هایی نابود شده و تمدن‌های جدیدی برپا گشته است و هر یک از ما در زندگی شخصی خود نه یک بار بلکه بارها با فرصت‌هایی مواجه شده‌ایم، البته اگر چشمان ما بر دیدن آن‌ها گشوده باشد. همه ما افرادی را دیده‌ایم که در سی سالگی، خود را برای دستیابی به بعضی اهداف بسیار پیر می‌دانند و دیگرانی را می‌شناسیم که در هفتاد سالگی و یا بیش‌تر، به تجربه‌هایی تازه دست می‌یابند. در کشور خود ما با ایجاد دانشگاه آزاد، بسیاری از افراد بزرگسال موقعیت تحصیل جهت کسب مدارجی در تمامی زمینه‌ها را به دست آورده‌اند تا فاتحانه به اثبات برسانند که سن و سال میزانی برای دستیابی نیست؛ و چه بسیار از آنان به هنگام ترک تحصیلات خود پس از دبیرستان، با خود اندیشیده‌اند که موقعیت کسب مدارج تحصیلی را برای همیشه از دست داده‌اند.

هرگاه شخصی افسرده و غمگین بود، مادر بزرگم سخنی شیرین به او می‌گفت: «هیچ وقت نمی‌دانی که در پس پرده چه نهفته است»، و

این جاییم تا بیاموزیم و کامل‌تر (۱۰۸) شویم (که به همان معنی «کامل و مقدس (۱۰۹)» است). و با این عقیده می‌توانیم به تمام تجربه‌ها، چه خوب و چه بد، به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به یک پایان، خوش‌آمد بگوییم. علاوه بر آن، هر تجربه‌ی تازه افق دید ما را وسعت می‌بخشد، چنان که تنیسون می‌گوید: «هر تجربه چون خمی است که هنگام عبور از آن، دنیایی ناپیموده سوسو می‌زند، و همچنان که در آن به پیش می‌روم، مرز آن برای همیشه رنگ می‌بازد».

من نمی‌خواهم عقیده خود را بر خوانندگان خویش تحمیل کنم، اما برای متولدین هر صورت فلکی، توصیه‌ای در جهت مسیر معنوی آنان دارم با این امید که شاید از آن یاری جویند. به طور کلی راهی که از نظر روانی برای هر فرد مناسب است، از نظر معنوی نیز مناسب می‌باشد، مثلاً اگر شما دارای عنصر وجودی آب هستید - که بیش از اندازه به دیگران وابسته است - از نظر روانی باید حد معینی از استقلال را در خود پرورش دهید، ارزش بیش‌تری برای خود قائل باشید و با یافتن صلح درونی خود، از نگرانی‌های بیاید؛ در حین انجام این کار، مسیر معنوی مناسب خود را نیز خواهید یافت.

به آنان که فکر می‌کنند چرا من در کتاب «ستاره‌شناسی و سلامتی» ارزش‌های معنوی را مطرح کرده‌ام، فقط می‌توانم بگویم که سلامت کامل در کمال جسم، ذهن و روح نهفته است.

این درست همان چیزی است که درس ستاره‌شناسی نیز به ما می‌آموزد.

سیاره‌ها به صورتی پایان‌ناپذیر، در الگوهایی که هرگز تکرار نمی‌شوند، در حرکت هستند؛ و هر بار که از نواحی مؤثر نمودار تولد ما عبور می‌کنند برایمان مناسبت‌ها و فرصت‌هایی را به وجود می‌آورند؛ جریانی بی‌پایان.

می‌گویند یک نفر از مردی فرزانه خواست تا به او اندرزی دهد که در هنگام نومیدی، امیدش دهد و به هنگام شادی زیاد، او را از هیجان بیش از حد بازدارد؛ و اندرز چنین بود: «این نیز بگذرد»، و به واقع نیز چنین است، اما من ترجیح می‌دهم این اندرز را برای خود برگزینم که: «آن نیز فرا خواهد رسید»، زیرا هر چیزی در زمان کمال خود به وقوع خواهد پیوست.

روح نه تنها نیاز به فرصت‌هایی برای رشد خویش دارد، بلکه گرسنه‌ی آن است و اگر این نیاز برآورده نشود به خاطر کمبود غذای طبیعی خود خواهد مرد. و اگر حیات روح از میان رود، بدن چگونه می‌تواند سلامت باشد؟

من در دستیابی به علم ستاره‌شناسی با بسیاری از ستاره‌شناسان دیگر سهیم هستیم و معتقدم که ما بارها و بارها حیات مجدد یافته‌ایم تا همه درس‌هایی را که باید، بیاموزیم و نمودار تولد ما راهنمایی است ارزنده برای نشان دادن راه ما در این زندگی. و به این ترتیب پاسخ من به این سؤال که: «برای چه در این جا هستیم؟»، این خواهد بود

نقطه‌ی مهمی نیز به عنوان خانه‌ی طالع (صورت فلکی و درجه‌ی طلوع آن از افق شرقی، در زمان و مکان تولد) شناخته شده است. اگر نمودار تولد خود را نمی‌دانید، باید توضیحات زیر را کاملاً بخوانید تا دریابید کدام یک از آن‌ها در زمینه‌ی سلامتی به شما مربوط می‌شود. اگر می‌دانید ماه، خانه‌ی طالع و سیاره‌ی حاکم شما در کدام قسمت قرار دارد، باید شرح مربوط به هر یک از این علائم را بخوانید. محل استقرار مریخ را نیز برای اطلاع از چگونگی نیروی حیاتی، در نظر داشته باشید.

به این دلیل که نمودار تولد بسیار پیچیده است، به ندرت همه‌ی مواردی که به شما ارتباط دارد را در شرح مربوط به یک علامت خواهید یافت، بنابراین درباره‌ی توصیه‌ها ذهنی گشوده داشته باشید و آن‌هایی را که مناسب شما هستند، بپذیرید. مثلاً ممکن است به این نتیجه برسید که با داشتن علامت خورشید در صورت فلکی قوس، کارهای جسمی شما که به انجام آن مشغول هستید، در شرح صورت فلکی سنبله آمده است و در نتیجه به فشارهایی منجر شده که درمان‌های پیشنهادی برای دردها و ناراحتی‌های مخصوص صورت فلکی سنبله را می‌طلبد.

ممکن است انجام دادن ورزش‌های پیشنهاد شده برای شما مقدور نباشد؛ اما این امر، بهانه‌ای برای ورزش نکردن نمی‌شود! به جای آن ورزش مشابهی را که با شما متناسب است انجام دهید. شرح دادن همه‌ی آن‌ها غیرممکن است.



## علائم صور فلکی منطقه‌البروج

### مقدمه

اغلب می‌دانیم که هنگام تولد ما خورشید در کدام علامت منطقه‌البروجی مستقر بوده است. روزنامه‌ی «ستاره‌شناسی» افرادی را که در فاصله‌ی زمانی ۲۰ مارچ و ۱۹ آوریل (۲۹ اسفند تا ۳۰ فروردین) به دنیا آمده‌اند را متولد برج حمل می‌داند. این افراد معمولاً می‌گویند: «من متولد حمل هستم»، بدون این که بدانند این بدان معنی است که خورشید در قسمتی از آسمان، که ستاره‌شناسان به آن صورت فلکی حمل می‌گویند، قرار داشته است.

موقعیت خورشید، نشان مهمی در نمودار تولد ماست، ولی به هیچ وجه تنها عامل، و در بعضی مواقع حتی مهم‌ترین علامت نیز، نیست. ماه و تمام سیاره‌ها هر یک در جایی روی این نمودار قرار دارند و

بر تغذیه، حفظ جسم و کارهای جسمی بر روی زمین، تأکید دارد. صبر و پایداری برای دستیابی به رفاه جسمی ضروری است. صورت فلکی جوزا مرحله‌ی فعالیت‌های طبقه‌ی روشنفکر جامعه است که ارتباط با دیگران و یادگیری رفتار و طبیعت موجودات را در برمی‌گیرد؛ و شامل موارد گوناگونی، از سخنان بیهوده تا شهود می‌گردد. همچنین بر تحرک تأکید دارد که ممکن است از جستجوهای بی‌هدف در پی هیجان‌های تازه، تا سفرهای اکتشافی را در برگیرد.

اکنون پیشرفت جامعه بر خانواده استوار است. در صورت فلکی سرطان می‌بینیم که یک خانه‌دار، در عین حال یک حامی اصلی جهانی و نیز سرپرست افراد ضعیف‌تر است. در این صورت فلکی، میهن‌پرستی و رشد غرور ملی، ناگزیر به مرحله‌ی بعد می‌انجامد. یک پادشاه یا رهبر به خواست مردم به قدرت می‌رسد. او قانون و تشکیلات را معنی می‌بخشد و می‌تواند ملتی را با مقام خود، شأن و مقام ببخشد. خصوصیت شاهانه‌ی او در وسعت نظر وی نیز نمایان است. او میان چیزهای بی‌شمار در جستجوی خوبی‌هاست و از این که تماماً به خود مشغول باشد، بازایستاده است. صورت فلکی اسد نمایان‌گر چنین فردی است.

مقام سلطنت، احتیاج به عواملی دارد، و این عوامل از صورت فلکی سنبله هستند. این افراد، بدون هیچ خودخواهی مشتاق خدمت به

برای هر فرد درمان‌های گوناگونی وجود دارد. اگر درمانی به طور خاص برای علامت مخصوص شما، ذکر نشده، به این معنی نیست که مناسب شما نمی‌باشد. برای داشتن سلامت کامل، تحمل کمی سختی و پیدا کردن روش و متخصص مناسب، کاملاً ارزش دارد. بار دیگر می‌گوییم که ذکر انواع درمان‌های موجود غیرممکن بوده است، اما در مجله‌های مربوط به سلامتی، آدرس‌هایی وجود دارد که می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر با آن‌ها مکاتبه کنید.

هر یک از صورت‌های فلکی منطقه‌البروج در نمودار تولد شما جایی دارد، حتی اگر با قرار گرفتن سیاره‌ای در آن مشخص نشده باشد. برای این که انسان‌هایی «کامل» باشیم، باید بکوشیم تا خصوصیات تمام این علائم را در درون خود به تعادل برسانیم. طبیعی است که هر یک از ما به سوی بعضی خصوصیات بیش‌تر متمایل هستیم. شاید این سخن در ابتدا پوچ و بی‌معنی به نظر برسد، ولی اگر ما هر یک از علائم را چون مرحله‌ای از یک سفر در طول زندگی در نظر بگیریم، طرح کلی آن به طور وضوح پدیدار خواهد شد.

در صورت فلکی حمل، شاهد آغاز زندگی و ظهور تمدن‌ها خواهیم بود. در این مرحله تمایل به زندگی خصوصیتی ضروری است و هر چه جلوه‌ی حیات را افزون می‌کند به این صورت فلکی مربوط می‌شود.

برای بقا باید متحد باشیم. صورت فلکی ثور به کارهای عملی می‌پردازد؛ زمین را کشت می‌کند، زراعت می‌کند، جان پناه می‌سازد،

جامعه هستند. آن‌ها معیار افراد و خدمتگزاران عادی یک مملکت هستند.

اکنون ما جامعه‌ی استواری داریم و از این نقطه به بعد، افراد آزاد هستند که توجه خود را به امور دیگری معطوف کنند. در صورت فلکی میزان، ابتدا به ارتباط با سایر افراد تأکید می‌شود. در این جا آداب‌دانی و مصلحت‌اندیشی، با هم برای ارزش نهادن به نظریات گوناگون به کار گرفته می‌شود. متولدین صورت فلکی میزان به این نکته هدایت می‌شوند که طرح‌ها و عقاید سایرین همان اندازه ارزش دارند که طرح‌ها و عقاید خودشان، و در این مرحله است که مفهوم عدالت شکل می‌گیرد.

در صورت فلکی عقرب، تمایلی همواره فزاینده جهت نفوذ به اعماق زیاد، برای کشف رازهای طبیعت و نیز درک عمیق‌تر از سایرین وجود دارد. میزان توانی که در طبیعت افراد متولد برج عقرب آشکار است، می‌تواند آزادی‌بخش یا مخرب باشد. صورت فلکی عقرب، ذهن را به فلسفه و قوانینی معطوف می‌کند که گسترش‌دهنده‌ی زندگی و موجب ارتقاء آن است و می‌تواند به رهایی ما از اسارتی که ممکن است با عقاید و نظرات غیرقابل‌انعطاف قبلی، برای خود ایجاد کرده باشیم، بینجامد. اگر این نفوذ تا نهایت به کار گرفته شود، ممکن است تمام مرزها را فروریزد و یا به همان اندازه‌ی غیرقابل‌انعطاف بودن، زیان‌آور باشد.

خصوصیات صورت فلکی جدی، بیدارکننده‌ی آرزوها و فراهم‌آورنده‌ی پشتکار لازم برای دستیابی ما به اهدافمان است. هدف ما هر چه متعالی‌تر باشد (در زمینه‌ی معنوی)، صورت فلکی جدی ما را در نیل به آن بیش‌تر یاری می‌کند. اهدافی که صرفاً مادی هستند، ممکن است مسائل خاص خود را موجب شوند.

متولدین در صورت فلکی دلو، برای ریاکاری، ایده‌های بیهوده و قوانین نامناسب وقت ندارند؛ اما ممکن است برای تغییر دادن آن‌ها، به جای کاربرد روش‌های صلح‌آمیزتر، از طریق زیر پا گذاشتن حقوق و قوانین عمل کنند.

صورت فلکی حوت، نشان‌دهنده‌ی افرادی است اهل راز و رمز و اسرار که پیشاپیش، نیمی از هستی‌شان در جهان‌های بالاتر قرار گرفته است و جستجوی آن‌ها ممکن است به حقایقی بزرگ و الهاماتی متعالی منتهی شود، اما کمبود عمل‌گرایی ممکن است آنان را به دنیای توهمات بیندازد.

از این سفر به پیرامون منطقه‌البروج، پی خواهید برد که درس‌های زندگی به مرور و کم و بیش، همه‌ی ما را به درجاتی از تکامل این خصوصیات رهنمون خواهد کرد. همچنین می‌توانید دریابید که هر یک از این ویژگی‌ها ممکن است فشار زیادی را ایجاد کند که موجب بروز ناراحتی‌هایی گردد. همچنان که جداگانه به هر یک از علائم می‌پردازیم، این موضوع آشکارتر خواهد شد.

زمان زیادی از وقت ما صرف کار کردن می‌شود، و اگر آن کار (و یا شرایط آن) برای فردی مناسب نباشد ممکن است تنش زیادی برای وی ایجاد کند و موجب بروز بیماری شود. شایسته است که پیوسته در طول زندگی خود، بیش‌تر به مسئله‌ی شغل‌تان بیندیشید و روش کلی زندگی خویش را بررسی کنید تا دریابید که چه عواملی می‌توانند بر سلامتی شما اثر بگذارند. ممکن است حق انتخاب‌های دیگری را نیز در مسیر خود بیابید که بدون این ارزیابی به آن پی نخواهید برد. در این جا تجزیه و تحلیل هر علامت منطقه‌البروجی نوشته شده است تا در انجام این کار به شما یاری کند.

گفته می‌شود که مریخ، ستاره‌ی حاکم بر صورت فلکی حمل است. اگر مریخ هنگام تولد شما در این صورت فلکی باشد، احتمالاً خصوصیات مربوط به این صورت فلکی در شما بسیار قدرتمند است، حتی اگر خورشید در جایی دیگر از نمودار تولد شما قرار گرفته باشد. متولد برج حمل دارای عنصر وجودی «آتش» است و با ترکیب انرژی مریخی، دارای شخصیتی کاری، مؤثر و پر جنب و جوش می‌باشد. غالباً سریع و فعال است و به دلیل فراوانی نیروی حیات، آرام و قرار گرفتن برایش بسیار دشوار است. پیش‌آهنگی است که خطر، وی را به هیجان می‌آورد. پیوسته مشتاق است که اول باشد و از آغاز کردن ماجراهای تازه لذت می‌برد. تشنه‌ی تحریک کردن دیگران، و رهبری بسیار خوب است. می‌تواند خیلی سریع از کوره در برود یا احساساتی شود، ولی این حالت‌ها را به سرعت فراموش می‌کند. زندگی، خیلی کوتاه است و ماجراهای دیگری او را فرا می‌خوانند. از فهم و ذکاوت خوبی برخوردار است، اما معمولاً قبل از فکر کردن عمل می‌کند. ذهن او به ندرت در حال استراحت قرار می‌گیرد (همانند جسم او) و همیشه سرشار از ایده‌های جدید برای آزمودن است.



## حمل

از حدود ۲۰ مارس تا ۱۹ آوریل (۲۹ اسفند تا ۳۰ فروردین) خورشید در این صورت فلکی قرار می‌گیرد، این که در چه سالی و چه هنگامی از روز متولد شده باشید نیز در نظر گرفته می‌شود. همچنین اگر در نمودار تولد شما صورت فلکی حمل در بیت طالع قرار داشته باشد، و یا اگر ماه یا مریخ در زمان تولد شما در این صورت فلکی باشد شما جزو متولدین برج حمل محسوب خواهید شد.



زندگی شغلی خود به دست نیاورد باید آن را در سایر فعالیت‌ها کسب نماید.

متولدین برج حمل به ندرت متحمل بیماری‌هایی می‌شوند که به دلیل مشکلات روانی به وجود می‌آیند، زیرا زیاد در مورد مسائل فکر نمی‌کنند و درباره‌ی ارتباط با دیگران نگران نمی‌شوند. چون تحت حاکمیت مریخ قرار دارند، به احتمال زیاد، نیروی حیاتی آنان بیش از حد معمول است. به نظر می‌رسد که این امر یک نعمت باشد، اما بدون دردسر هم نیست؛ زیرا از آن جا که انرژی فراوانی دارند ممکن است بار زیادی را بر خود تحمیل کنند. همچنین به دلیل سرعت در حرکات و عجله در امور، در معرض تصادف‌ها قرار می‌گیرند (به اصطلاح، جلوی چشمشان را نگاه نمی‌کنند). به طور کلی برای برآورده کردن تمام خواسته‌هایی که مغز متفکرشان ممکن است بر دوش آنان بگذارد، قدرت جسمی خود را بیش از حدی که از عهده‌شان برمی‌آید، تصور می‌کنند. به این ترتیب، سوختگی، کوفتگی و بریدگی، اتفاقاتی عادی برای یک متولد برج حمل می‌باشد. تلاشی آگاهانه برای آهسته‌تر کردن حرکات خود، بروز این حوادث را کاهش داده، و به آنان یاری می‌دهد تا از آرامش بیش‌تری برخوردار باشند.

متولد برج حمل به خصوصیت تعادل که در متولد برج قرینه‌ی خود یعنی میزان، دیده می‌شود به شدت احتیاج دارد، و اگر می‌خواهد در سلامت کامل باقی بماند باید مطمئن شود که از آرامش ذهنی و جسمی کافی برخوردار است. باید بیاموزد که چه وقت و در کجا دست

به هنگام کودکی ممکن است کاملاً خودخواه به نظر برسد، زیرا فقط سرگرم کارهای خود می‌باشد؛ اما این امر به دلیل بی‌فکری او است، زیرا اگر از نیازهای دیگران آگاه شود خود را برای آنان فدا می‌کند.

متولد برج حمل به دلیل خودمحوری، اگر چیز کوچکی مطابق میل و نظرش نباشد، به احتمال زیاد از گناه، کوهی می‌سازد. چون این امر موجب بازداشتن وی از تسلط بر امور زندگی می‌شود و برای او آفتی محسوب می‌شود. شجاعت وی افسانه‌ای است و هنگامی که می‌خواهد کاری را واقعاً به انجام برساند، با تمام مشکلات و ناتوانی‌های وخیم جسمی، شجاعانه مقابله می‌کند و عمدتاً آن مشکلات را نادیده می‌گیرد.

متأسفانه همه‌ی ما نمی‌توانیم فرمانده شویم، بسیاری از متولدین برج حمل، خود را در شرایط وابسته و کارهای کسل‌کننده و تکراری، که به ابتکار اندکی نیاز دارد، گرفتار می‌یابند. این موضوع به احتمال زیاد موجب تولید تنش‌های ذهنی در آنان می‌شود که باید به وسیله‌ی سرگرمی، ورزش و یا سایر کارهای متفرقه، تخلیه شود. برای این که موقعیتی مناسب و سازگار با خویش بیابیم ارزش دارد که سختی بیش‌تری را تحمل کنیم، به خصوص هنگامی که هدفی مد نظر است و یا هنگامی که شرایط رقابت‌آمیزی وجود دارد. نیرو و سخت‌کوشی متولد برج حمل باید در موقعیت‌هایی مانند رهبری مورد استفاده قرار گیرد، تا وی کاملاً احساس رضایت کند و اگر این احساس را در

سیستم بدن را تنظیم می‌کند. سردردها ممکن است به دلیل کندکاری کلیه‌ها باشد (به برج میزان مراجعه کنید).

متولدین برج حمل احتمالاً به طب سوزنی، بازتاب‌درمانی و ماساژ (ماساژی سریع و به دنبال آن یک ماساژ آرام بخش) عکس‌العمل مثبت نشان می‌دهند.

متولدین برج حمل به عنوان کمک‌های اولیه، از بین داروهای هامیوپاتی، تنتور کلندولا، آرنیکا (قرص و کرم) و هپار. سولف (سولفید کلسیم) را برای کمک به درمان زخم‌ها؛ تنتور راس. توکس را برای پیچ خوردگی‌ها و در رفتگی‌ها و تنتور بوفرازیا را برای چشم و ناراحتی‌های آن، در خانه داشته باشند. از میان گل‌های دارویی باید گل بچ، داروی نجات، لادن یا گل سرخ وحشی برای موارد اضطراری در دسترس باشد. برای درمان‌های طولانی‌تر نیز باید از بین نمک‌های نسوج، فسفات پتاسیم و از بین گل‌های دارویی، بچ و گل حنا را در داروخانه‌ی خود داشته باشند.

گیاهانی که برای متولدین حمل مفید هستند عبارتند از:

قاصدک، که حاوی فسفات پتاسیم است؛ یعنی نمکی که افراد متولد حمل معمولاً به کمبود آن مبتلا می‌شوند و برای ناراحتی‌های کلیه نیز مفید می‌باشد.

ریحان برای درمان زخم‌ها.

بلسان برای تمام بیماری‌های توأم با تب.

اترنج (ترنج) برای آرام کردن ذهن.

از کار بکشد و با تلاش برای انجام دادن کارها، با سرعتی دو برابر دیگران، انرژی خود را تلف نکند. باید بین کار و استراحت تعادل برقرار کند.

متولدین برج حمل برای رعایت رژیم غذایی، به محصولات لبنی، عسل، آجیل، تخمه‌ی آفتاب‌گردان، کنجد، گوجه فرنگی، چغندر (رنده شده و خام)، انواع لیمو، گریپ‌فروت و کرفس احتیاج دارند (به قسمت نمک‌های بیوشیمیایی بافت‌ها هم مراجعه کنید).

برای متولدین برج حمل انواع ورزش‌ها مناسب است، به خصوص ورزش‌هایی که جسم و ذهن را هماهنگ می‌کند. متولد این برج ترجیح می‌دهد رهبر تیم باشد و از ورزش‌هایی که خطرناک‌تر است بیش‌تر لذت می‌برد.

چنین شخصی باید برای کسب آرامش، روش بازخورد بیولوژیکی را تمرین کند.

سر، سیستم مغزی و غدد فوق کلیوی اعضایی هستند که تحت حاکمیت صورت فلکی حمل قرار دارند. متولدین این برج علاوه بر حوادث، ممکن است به سردرد و میگرن، عفونت چشم، بینی و گوش، بیماری‌هایی که با تب توأم است، سرگیجه، زکام و ناراحتی اعصاب مبتلا شوند، احتمال ابتلا به ناراحتی‌های دندان نیز برای آن‌ها وجود دارد.

نوشیدن شربت‌ی از عسل و سرکه سیب در هر روز (دو قاشق چای خوری پر از هر کدام در یک لیوان آب) به هنگام میگرن مفید است و

معمولاً همه‌ی انرژی آن‌ها را می‌گیرد. همه‌ی این افراد، برون‌گرا هستند، و با این که مغز آن‌ها بسیار فعال است، هرگز به خود فرصت اندیشیدن نمی‌دهند تا دریابند این شتاب، آنان را به کجا می‌برد. به دلیل تنشی که این نوع زندگی ایجاد می‌کند، مریضی ممکن است بی‌مقدمه به آن‌ها حمله کند و اگر آن بیماری به قدری ناتوان‌کننده باشد که غفلتاً آنان را از پا در آورد، اثر روانی آن، یک ضربه‌ی شدید روحی خواهد بود.

در حالی که به آن‌ها توصیه نمی‌شود که از توان رهبری خود چشم‌پوشی کنند (چه از نظر روانی و چه روحی)، به رسمیت شناختن حقوق و ارزش دیگران نیز حائز اهمیت است. همه‌ی افرادی که دارای عنصر وجودی آتش هستند، دوست دارند خود را جدا (و مافوق) دیگران قرار دهند حتی اگر این تمایل را ظاهر نکنند. متولد برج حمل، افراد نادان را با خوشرویی پذیرا نمی‌شود، اما با داشتن قدری تواضع بیش‌تر می‌تواند دریابد که آن‌ها نیز چیزی برای گفتن دارند؛ فروتنی به وی کمک خواهد کرد تا قدر هموعان خود را بیش‌تر بداند. او احساس استغنا و بی‌نیازی از دیگران می‌کند و اگر روزی فرا رسد که واقعاً به سایرین محتاج باشد، نمی‌تواند به سادگی با این احساس نیاز هماهنگ شود. در بین متولدین برج‌های مختلف، متولدین حمل اگر مردانه‌تر از بقیه نباشند مطمئناً شجاع‌تر از آن‌ها هستند و به هنگام نیاز به دیگران، دچار احساس ضعف و ناتوانی می‌شوند. این افراد باید دیگران را نیز در نظر بگیرند و همان احترامی را که برای خود قائل هستند

گاو زبان برای غدد فوق‌کلیوی و کلیه‌ها، همچنین برای تب، به خصوص هنگامی که به دلیل فعالیت زیاد، انرژی کاهش یافته باشد. سمفیتون برای تسریع درمان شکستگی استخوان‌ها و در رفتگی‌ها، همچنین به عنوان کمپرس سرد برای آسیب‌های چشمی. گل‌عینک برای ناراحتی‌های چشم، اگرچه احتمالاً بهتر است آن را در بین تنتورها و قرص‌های هامیوپاتی داشته باشند (به یوفرازیا مراجعه کنید).

اقلی برای تب و آرام کردن سوختگی‌ها و تاول‌ها.

گاو چشم (اگر به میگرن مبتلا هستید باید به طور مرتب مصرف شود تا از بروز آن جلوگیری کند).

آویشن برای تب و زخم‌های ملتهب و نیز برای سردرد، میگرن و ناراحتی‌های کلیه.

بابونه برای استعمال خارجی به هنگام ناراحتی اعصاب، دندان‌درد و گوش‌درد.

درخت جنسه (یا جنسان) برای خستگی‌های ذهنی و به عنوان یک تقویت‌کننده‌ی عمومی.

زوفا برای استعمال خارجی در هنگام کوفتگی‌ها و بریدگی‌ها.

اسطوخودوس برای سردرد و میگرن.

نارون کوهی (به صورت پماد یا مایع) برای قطع خونریزی.

برای متولدین برج حمل، سلامت روانی و روحی می‌تواند در کلمه‌ی «تعادل» خلاصه شود. به اجبار در شرایط ناراحت‌کننده‌ای باقی ماندن،

برای آن‌ها نیز قائل باشند. به این طریق به جای شخصیتی یک سویه و خود مدار که مخصوص صورت فلکی حمل است، افرادی کمال یافته می‌شوند. خوش‌بختانه از آن جا که قرار گرفتن ستارگان در نمودار تولد هر فرد، نشان دهنده‌ی علائم مختلفی است، اغلب ما ترکیبی متعادل از خصوصیات گوناگون هستیم. اما اگر شما بیش‌تر خصایص صورت فلکی حمل را دارا می‌باشید، این توصیه را از من بپذیرید: «برای حفظ تعادل و توازن، قدری آهسته‌تر».

حق

پیرامون

متولد این برج، دارای عنصر وجودی خاک و تحت حاکمیت زهره می‌باشد. مانند همه‌ی گروه‌هایی که عنصر وجودی آنان خاک است، پاهایش محکم بر زمین استوار و اهل عمل است، اما حاکمیت زهره که او را خلاق، عاشق هنر و طبیعت می‌کند، حساسیت‌هایی را نیز در وی به ودیعه نهاده است.

علی‌رغم این حاکمیت، متولد برج ثور، در بین گروه‌هایی که دارای عنصر وجودی خاک هستند «مادی‌ترین» آنهاست. او لمس کردن اجسام مادی، ساختن و شکل دادن را دوست دارد. تملک مادیات و آنچه که مایه‌ی راحتی و آسایش جسم است را ارج می‌نهد.

ارضای احساسات برای او مهم است و تا هنگامی که آن احساس خود به خود خاموش نگردد، موجه شناخته می‌شود. متولد ثور همچون زمین، زندگی را رشد و نمو می‌دهد. وی تولیدکننده‌ای است که دوست دارد نام خود را به صورتی عینی در جهان باقی بگذارد.

احساس شدید او نسبت به ارزش‌ها، وی را به سوی زیبایی‌ها، ارزش‌های ذاتی و نیز مشاغل مالی جلب می‌کند. بهترین شاخص متولد ثور، ثبات قدم توأم با بردباری و صمیمیت است. قابل اعتماد است و مانند متولد جدی که دارای عنصر وجودی خاک است، در وقت



## ثور

از ۲۰ آوریل تا ۲۰ مه (۳۱ فروردین تا ۳۰ اردیبهشت)، خورشید در صورت فلکی ثور قرار دارد، اما اگر هنگام تولد شما ماه یا زهره در صورت فلکی ثور قرار داشته باشد و یا در نمودار تولد شما، صورت فلکی ثور در حال طلوع باشد (در بیت طالع قرار گرفته باشد) باز هم یک متولد برج ثور محسوب می‌شوید.

می‌تواند با باغبانی یا پیاده روی در باغ‌ها و روستاها، در هر زمان که ممکن است، حاصل شود.

متولد این برج به سوی مشاغل هنری کشیده می‌شود اما احتیاج به احساس امنیت داشته و به این سبب اغلب حرفه‌ای عملی را به عنوان کار اصلی خود برمی‌گزیند تا کار هنری او به صورت یک سرگرمی آرامش بخش حفظ شود. برای اداره‌ی امور مالی بسیار مناسب است و غالباً در حرفه‌های مربوطه دیده می‌شود، همین طور از طراحی توأم با سازندگی بسیار لذت می‌برد، به گونه‌ای که در نهایت، محصول کاملی از کار خود فراهم آورد. مانند همه‌ی افرادی که دارای عنصر وجودی خاک هستند، دوست دارد که شاهد نتیجه‌ی این نوع عملکرد خود باشد (که حاصلی از ترکیب ذات هنرمندانه و عمل‌گرایی اوست). هرگز نباید وارد حرفه‌ای شود که احتمال خطر کردن داشته باشد؛ چون موجب نگرانی و اضطراب زیاد وی می‌گردد.

تأثیر زهره، موجب مهارت وی در بهره‌گیری از لذات زندگی، همچون خوراک و خانه‌ی راحت شده است؛ و البته او عاشق هر نوع رفاه جسمانی است. در حالی که دلیلی برای بیمار شدن کسی وجود ندارد، متولدین هر صورت فلکی نسبت به متولدین صور دیگر، استعداد بیش‌تری برای ابتلا به بعضی از بیماری‌ها دارند. بیماری‌هایی که در متولدین ثور بروز می‌کند عبارتند از: عفونت گلو، برونشیت، گواتر، اضافه‌وزن حاصل از مستعد بودن بدن به حفظ مایعات، بیماری‌های مربوط به گردن، آسم و سینوزیت. آن‌ها باید از چاقی پرهیز کنند و

مناسب به مرحله‌ای که باید، خواهد رسید و قدرت درخشان بردباری را نشان خواهد داد (همانند گاوی که سمبل ماه تولد وی است). او از صرف وقت برای انجام دادن کارها به طور شایسته لذت می‌برد و حاصل تلاش‌های بدون شتاب وی در خانه‌های زیبا، باغ‌های آراسته و حاصلخیز و هر گونه کار هنرمندانه‌ی متناسب، به تجسم درمی‌آید. به آسانی برآشفته نمی‌شود و بودن با او سرشار از آرامش است، بجز هنگامی که بیش از حد اذیت و آزار شده باشد، آن گاه به اصطلاح ممکن است مانند گاوی باشد در یک مغازه‌ی چینی فروشی! عمل‌گرایی او به طور غریزی در وقت لازم ظاهر می‌شود. روابط او پایدار است زیرا فردی باوفا و دوستی خوب برای سایرین می‌باشد.

خطراتی که بر سر راه سلامتی او قرار دارد، در تنش زیاد حاصل از خصوصیات طبیعی وی نهفته است؛ به طوری که ممکن است تنبل و در مواردی افراط کار شود و با تحرک اندک و تفریح زیاد، سلامتی خود را تحریف کند. او به امنیت و اطمینان مجدد در عشق احتیاج دارد و به دلیل این نیازهای اساسی ممکن است در حین تسلط بر افراد، تا اندازه‌ای معتدل نیز باشد. کله شق و در برابر تغییر، مقاوم است؛ در حقیقت با تغییر شرایط، بسیار آشفته می‌شود. عشق زیاد وی به طبیعت، سهم مهمی در وضع سلامتی او دارد. قسمت اعظم نیروی حیاتی‌اش از تماس با طبیعت به دست می‌آید، گر چه او انرژی خود را از خاک دریافت می‌کند. در نتیجه، متولد برج ثور برای حفظ سلامتی واقعی‌اش احتیاج به احیای وابستگی‌های خود به طبیعت دارد. این امر

این افراد از ماساژ لذت می‌برند (یک ماساژ محرک با قصد از میان بردن بافت‌های چربی)، خصوصاً اگر توأم با رایحه درمانی باشد. از نظر طب هامیوپاتی، متولدین ثور اغلب افرادی از نوع «پوساتیلا» هستند و از بین داروهای هامیوپاتی، محلول کلندولا را برای تب یونجه و آرنیکا را برای ضربه‌های روحی، مفید خواهند یافت. گیاهانی که برای متولدین ثور سودمند است عبارتند از: زغال اخته، در برطرف کردن ابقای آب در بدن مفید است. انگور فرنگی سیاه، برای درمان عفونت‌های گلو و زکام، همچنین برای پیش‌گیری و درمان گواتر. کاسنی، در رفع مازاد بلغم بسیار سودمند است. اقطی، برای همه‌ی موارد تورمی مفید است. ترب کوهی و زوفا، هر دو برای زکام، برونشیت و کاهش دادن بلغم مؤثر هستند. مریم‌گلی، جراحات گلو را تسکین می‌دهد و می‌توان آن را به عنوان غرغره مورد استفاده قرار داد. چای آفتاب‌گردان، برای برونشیت، لارنژیت، سرفه و سرماخوردگی توصیه می‌شود. متولدین ثور باید به طور مرتب کتانجک را مصرف کنند، زیرا ید از ایجاد گواتر پیش‌گیری می‌کند. همچنین باید جوانه‌ی شنبلیله را، به دلیل مغذی بودن و مقابله با گلودرد، برویاند.

مطمئن شوند که از تحرک کافی برخوردار هستند. کلیه‌ها نیز بعضی مواقع یک نقطه‌ی ضعف محسوب می‌شوند، در چنین مواردی، انواع چای گیاهی مفید واقع می‌گردد. همچنین مستعد ابتلا به گرفتگی در ناحیه‌ی پشت گردن (مهره‌های اول و دوم) و حفظ بلغم می‌باشد، که مورد اخیر موجب زکام می‌شود و غالباً آن‌ها را سنگین و کند می‌کند. در مجموع بنیه‌ای قوی دارند و بسیاری از آنان کاملاً در سلامت به سر می‌برند.

از رژیم غذایی طبیعی بهره‌ی زیادی نصیب آنان خواهد شد و باید علاقه‌ی زیاد خود را به خوراک‌های غنی، تعدیل کنند. ثابت شده است که داروهای گیاهی و گل‌های دارویی بیچ، برای آنان مفید واقع می‌گردد. نمک نسوج که این عده در جذب آن دچار مشکل هستند و برای دفع مایعات به آن احتیاج دارند، سولفات سدیم می‌باشد. هنگامی که آن‌ها احساس تعادل نمی‌کنند و یا دارای اضطراب و خستگی هستند، کمبود این نمک مشخص می‌شود.

آن‌ها از پیاده‌روی، احتمالاً گلف، شنا و رقص به عنوان ورزش لذت می‌برند، و معمولاً در دو مورد اخیر که برای آنان ورزش‌هایی فوق‌العاده سودمند نیز می‌باشد، جزء افراد ممتاز هستند.

برای رها شدن از تنش‌ها، پرداختن به سرگرمی‌های هنری (مشروط بر این که حرفه‌ی هر روزه‌ی آنان نباشد)، موسیقی، باغبانی، ماهیگیری و در کل، ارتباط با طبیعت، راه‌هایی است که متولدین ثور می‌توانند به وسیله‌ی آن‌ها باتری‌های خود را از نو شارژ کنند.

این دو نگرش، به خصوص در جایی که به فرزندانش مربوط شود، ممکن است مشکلاتی ایجاد کند، زیرا اگر وی حاضر نباشد عقاید خود را مطابق با روز تغییر دهد، احتمالاً مورد استهزا واقع می‌شود. در هر حال، متولدین ثور معمولاً از روابط خوبی با فرزندان خود برخوردار هستند و به خانواده‌ی خود علاقه‌مند می‌باشند.

متولدین ثور برای تکامل روانی و پیشرفت معنوی، نیاز به تشخیص این دو نقص اصلی و ایجاد تحمل و گذشت بیش‌تری در خود دارند.

مناسب‌ترین گل دارویی بچ برای متولدین ثور، گل شاه‌پسند است؛ اما چنان که قبلاً نیز اشاره کرده‌ام، این افراد نسبت به تمام داروهای بچ عکس‌العمل خوبی نشان می‌دهند و من پیشنهاد می‌کنم یکی از کتاب‌های مربوط به شرح این داروها را خریداری نمایند و مجموعه‌ای مناسب از آن‌ها را برای نگاه داشتن در منزل انتخاب کنند.

برخورد آن‌ها نسبت به بیماری‌ها، توأم با بدبینی است، و این مسئله همراه با سرسختی آنان در اطاعت از دیگران (اگر تصور کنند که خودشان بهتر می‌دانند)، می‌تواند به این معنی باشد که دوره‌ی بیماری آن‌ها طولانی می‌گردد. اینان از آن دسته افرادی هستند که بر مشکلات زیادی غلبه می‌کنند و صبور و استوار باقی می‌مانند، اما اگر خود بیمار شوند، ممکن است افسردگی به سرعت بر آن‌ها مستولی شود. برخورد منفی نسبت به سلامتی، در آنان متداول است و بیش‌تر متمایل هستند که با ناخوشی بسازند تا این که به طور مؤثر در جستجوی درمان مناسبی برای آن باشند.

متولد ثور، از نظر روانی نیاز مبرمی دارد که به زمین متصل باشد و زمین سفت را در زیر پای خود احساس کند. این امر موجب سرسختی او در عقایدش می‌گردد. برای وی مشکل است که بپذیرد دیگران حق دارند طور دیگری بیندیشند. حالت‌های سلطه‌گری او نیز موجب می‌شود نپذیرد که افراد مورد علاقه‌ی وی دارای حقوقی مستقل هستند و تحت سلطه‌ی او نمی‌باشند.





## جوزا

از حدود ۲۱ مه تا ۲۰ ژوئن (۳۱ اردیبهشت تا ۳۰ خرداد) خورشید در صورت فلکی جوزا (دوقلوها) قرار دارد، اما اگر هنگام تولد شما ماه یا عطارد در این صورت فلکی قرار گرفته باشد و یا این صورت فلکی در خانه‌ی طالع باشد، باز هم شما یک متولد جوزا محسوب خواهید شد.

متولد جوزا دارای عنصر وجودی هواست و از نظر حیاتی در همه‌ی موارد مربوط به ارتباط، دخالت دارد. در هنر واژه (۱۱۰)ها، چه به صورت نوشتار و چه گفتار بسیار ماهر بوده و از نظر ذهنی بسیار سریع و فعال است.

از آن جا که متولد جوزا بیش‌تر عقلانی است تا احساساتی و عاطفی، با دیگران ارتباط عمیق و بادوامی ایجاد نمی‌کند (اگرچه نمودار تولد هیچ فردی مطلقاً منحصر به یک صورت فلکی نمی‌شود). این واقعیتی است که او به مکان‌ها و حتی عقاید خود نیز وابسته نیست. دنیای او دنیای حرکت است، جایی که با کسب اطلاعات جدید، عقاید به سرعت تغییر می‌کنند. اگر اوضاع مقتضی باشد، او به خوبی می‌تواند نقش وکیل مدافع شیطان را بازی کند؛ مباحثه‌کننده‌ای ماهر و بی‌اندازه تیزهوش است. همچنین متمایل به خودفریبی است زیرا به راحتی می‌تواند خود را قانع کند که آخرین عقاید و نظرات او، عقیده و نظر همیشگی وی بوده است.

از مقید شدن بیزار است و از کارهای عادی، پرمشقت و یکنواخت دوری می‌گزیند. در واقع واژه‌هایی که با «یک» به معنی «فقط» شروع می‌شود، در فرهنگ لغات متولد جوزا جایی ندارد، زیرا او

برایشان مناسب است به کار بپردازند. فروشنده‌ی تجاری، خبرنگار روزنامه، روزنامه‌نگار آزاد، پیک و مشاغل مشابه، حرفه‌های مناسبی هستند که ساعات کاری آن‌ها غیرمعمول می‌باشند اما آن‌ها را پیوسته در تحرک و یا تبادل نظر با سایرین، سرگرم نگه می‌دارند.

هوا باید حرکت داشته باشد، در غیر این صورت راکد می‌شود؛ به همین ترتیب متولدین جوزا در شرایط محدودکننده، احساس فشار و گیر افتادن می‌کنند.

عطارد بر صورت فلکی جوزا حاکم است و تمامی نظم و امور مربوط به ارتباط‌های مغز با سایر قسمت‌های بدن را به عهده دارد. سرعت فکر و حرکت در متولد جوزا، به معنی آن است که او غالباً باهوش و دارای قابلیت سازگاری با اوضاع می‌باشد، اما امور زیادی را به عهده می‌گیرد و ممکن است به خستگی‌های عصبی و به طور کلی ناراحتی‌های مربوط به اعصاب مبتلا گردد. مهم‌تر از همه، متولدین جوزا احتیاج زیادی به آرامش دارند و کسب این آرامش برایشان بسیار مشکل است. یوگا یکی از بهترین روش‌ها جهت رسیدن آن‌ها به این حالت محسوب می‌شود؛ زیرا هم ذهن را آرامش می‌بخشد و هم حرکات ورزشی آن آرام و منظم است. متولدین جوزا از آن دسته افرادی هستند که بیش از حد به دستگاه‌های بازخورد بیولوژیکی علاقه‌مند می‌شوند و به این ترتیب در گرفتن نتیجه از آن، با شکست مواجه می‌گردند.

نمونه‌ای بارز در انجام دادن امور به صورت توأم است و غالباً در کارهای دستی به اندازه‌ی کارهای فکری مهارت دارد. او برنامه‌های زیادی را به طور همزمان به عهده می‌گیرد و این کار اغلب نیاز به برقراری نظم دقیق و کاملی جهت تکمیل هر یک از آن‌ها دارد. اگر در نمودار تولد، خصوصیات عمل‌گرایی و مسئولیت‌پذیری نشان داده نشده باشد، متولد جوزا می‌تواند یک «همه کاره و هیچ کاره»ی به تمام معنی باشد. او معمولاً آرام نمی‌گیرد و همیشه فکر می‌کند «چمن در جای دیگری سبزتر است». (۱۱۱)

متولد جوزا علی‌رغم بی‌میلی در ایجاد پیوستگی‌های نزدیک، مانند سایر گروه‌هایی که دارای عنصر وجودی هوا هستند، باید معاشرت داشته باشد. او نیاز به تبادل نظر با دیگران دارد. شریک زندگی ایده‌آل او کسی است که در آرمان‌ها نیز با او شریک باشد و از نظر ذهنی به وی انگیزه دهد. او سلطه‌جو نیست و این صفت را در دیگران نیز تحمل نمی‌کند.

اگر انرژی و اشتیاق ذاتی کودکان متولد جوزا بیش از حد، محدود شود، دچار افسردگی می‌شوند؛ درست همان طور که افراد بزرگسال متولد این برج ممکن است به دلیل ملامت، متحمل بیماری‌های روان‌تنی شوند. بنابراین، مهم است که حرفه‌ی این افراد برای آن‌ها مناسب باشد تا اذهان با نشاط آنان را سرزنده نگه‌دارد. آن‌ها مایل نیستند به ساعت‌های اداری مقید شوند و دوست دارند حرفه‌هایی را برگزینند که عمدتاً در اختیار خودشان باشد و بتوانند ساعاتی را که

و معنا، احتمالاً برای متولدین جوزا مفید خواهد بود. بزرگ‌ترین دشمن آن‌ها ملالت است و یکی از دلایلی که می‌خواهند پیوسته مشغول باشند همین مسئله است. در هر حال، این امر ممکن است منجر به عدم تکمیل کارهایشان شود، زیرا مرتب از یک کار به کار دیگری می‌پزند. هر امری که موجب خودانضباطی در زندگی آن‌ها شود، برایشان مفید خواهد بود. به این جهت، حرکات منظم یوگا و حرکات موزون، دو نمونه‌ی مناسب برای این کار هستند.

در مورد روش‌های درمانی، احتمالاً این افراد نسبت به بازتاب‌درمانی، ماساژ و رایحه درمانی عکس‌العمل مثبتی نشان می‌دهند؛ کایروپراکتیک و استئوپاتی نیز در غلبه بر دردهای مربوط به شانه‌ها کمک مؤثری برای آنان خواهد بود.

داروهای هامیوپاتی مفید برای آن‌ها عبارتند از: آرنیکا برای ضربه‌های روحی، نوکس. ووم برای سوء هاضمه‌ها و یا سردردهای عصبی و تنتور یوفرازا برای تب یونجه. نمک نسوج مناسب آنان کلرید پتاسیم است که کیفیت خون را بهبود می‌بخشد و از ناراحتی‌های ریوی نیز پیش‌گیری می‌کند. رژیم غذایی آن‌ها باید متعادل و تا حد امکان شامل سبزی‌ها و میوه‌ها باشد.

گیاهانی که متولدین جوزا احتمالاً آن‌ها را مفید خواهند یافت عبارتند از:

اترنج (ترنج) که برای ایجاد آرامش و خواب، سودمند است.

گاوزبان که تقویت‌کننده‌ی عصبی مؤثری است.

این افراد معمولاً از نظر احساسی، نسبتاً سرد به نظر می‌رسند. آن‌ها ذهن را بیش‌تر از قلب ارج می‌نهند و احساسات عمیق خود را پنهان می‌کنند. مانند گروه‌های دیگری که دارای عنصر وجودی هوا هستند، با دعوا و جدل بسیار آشفته می‌شوند و شاید به همین دلیل باشد که تا حدی از دیگران فاصله می‌گیرند.

صورت فلکی جوزا حاکم بر دست‌ها، بازوها، شانه‌ها، ریه‌ها و سیستم اعصاب آن‌هاست. این امر آمادگی ابتلا به برونشیت و ناراحتی‌های ریوی، آسم و نوریت (التهاب عصب) را در بر دارد. متولدین جوزا که تمام روز دست‌ها و شانه‌های خود را در مشاغلی چون ماشین‌نویسی به کار می‌گیرند، مستعد ابتلا به ناراحتی‌های عضلانی در آن نواحی از بدن می‌شوند. این مسئله به وسیله‌ی ماساژ و حرکات ورزشی مناسب، قابل برطرف شدن است.

بسیاری از متولدین جوزا از شمشیربازی لذت می‌برند، زیرا عضلات را ورزش می‌دهد و هماهنگی بین دست‌ها و چشم‌ها را می‌طلبد. آن‌ها به ورزش‌های خارج از منزل (۱۱۲) احتیاج زیادی دارند، آن قدر که موجب بروز خستگی سالم در آنان گردد و جسم و ذهن را آرامش بخشد. متولدین جوزا هنگام شب باید از فعالیت‌هایی که موجب تحریکات ذهنی می‌گردد، اجتناب کنند، در غیر این صورت به کمبود خواب که به شدت به آن نیاز دارند دچار خواهند شد؛ لذا باید اطمینان حاصل کنند که ذهن بسیار فعال آن‌ها مقدار استراحت لازم را دریافت کرده است. حرکات موزون، که ترکیبی است از حرکات رقص با نظم

گران‌بهای خود را برای تأمل در این موضوع و ایجاد روابط عمیق‌تر اختصاص دهد.

در متولد تکامل‌یافته‌ی جوزا می‌بینیم که نیروی ذهنی، به طور مؤثری برای ارزیابی و قضاوت صرف می‌گردد. او دیگر به طور غیرارادی نسبت به یک موقعیت عمل نمی‌کند، بلکه می‌تواند عاقلانه‌ترین روش را انتخاب کند و پیوسته در طرز برخورد خود به هنگام رویارویی با مسائل، انعطاف‌پذیر باقی بماند. کنجکاوی سیری ناپذیر او، اکنون در جستجوی معنای عمیق‌تری از زندگی به کار می‌رود. ممکن است مانند متولد علامت قرینه‌ی خود، یعنی صورت فلکی قوس، یک «فیلسوف خوشبخت» شود.

سیر که برای سینه و ریه‌ها مفید است.

ترب کوهی که به برطرف کردن نزله‌های نایژه‌ای (۱۱۳) کمک می‌کند.

اسطوخودوس که آرام‌کننده‌ی عصبی و گیاهی متعلق به صورت فلکی جوزا است.

گزنه که تصفیه‌کننده‌ی مفید دیگری برای خون است.

آفتاب‌گردان که برای تمام مشکلات مجاری تنفسی مفید است.

در میان گل‌های بچ، احتمالاً اوقاطریون برای عده‌ای از متولدین جوزا مؤثر است. باید شرح آن را در قسمت گل‌های دارویی بچ مطالعه کنید و دریابید که برای شما مناسب هست یا نه.

متولد جوزا مشکل می‌تواند برای توقف و گوش دادن به ندای درون خود وقت پیدا کند. چنان که پیش از این بیان کرده‌ام، او بیش از هر چیز به علم و دانش بها می‌دهد و عقل را بر قلب ارجح می‌داند. با وجود این، حاکم درونی وی یعنی زهره، برای اموری که در پیشرفت روانی و روحی او مؤثر می‌باشد، سرنخی به وی می‌دهد (۱۱۴). او نیاز به ایجاد روابطی صمیمانه و بیان احساسات خود دارد. دویدن در پی کارهای مختلف، وقت کمی برای گذراندن با مردم باقی می‌گذارد، در نتیجه متولدین جوزا غالباً آشنایان زیادی دارند بدون این که دوست نزدیکی داشته باشند. چنین روابط سطحی ممکن است از میان برود و او تنها بماند - سرنوشتی غمگین برای فردی چنین اجتماعی که نیاز به ارتباط دارد. برای جلوگیری از این مسئله باید قدری از وقت



## سرطان

از حدود ۲۱ ژوئن تا ۲۲ ژوئیه (۳۱ خرداد تا ۳۱ تیر) خورشید در صورت فلکی سرطان قرار دارد؛ اما اگر در نمودار تولد شما صورت فلکی سرطان در بیت طالع باشد و به خصوص اگر ماه در این صورت فلکی قرار بگیرد ممکن است خیلی از خصوصیات این علامت را دارا باشید.

ستاره‌ی حاکم بر این علامت، ماه است و به همان طریقی که بر جزر و مد و نظم و آهنگ زمین اثر می‌کند، این نوسان را در حالت‌ها و خُلیات متولد سرطان نیز موجب می‌شود. این افراد اغلب (بدون هیچ دلیل آشکاری) دچار افسردگی می‌شوند و چند روز بعد خود را در بام جهان احساس می‌کنند. بعضی از آنان می‌توانند حالت‌های خود را دقیقاً به تغییر و تحول ماه ربط دهند. به همین دلیل ارزش دارد که چند ماهی با دقت، مراقب و نظاره‌گر حالت خود باشید و ببینید که آیا شما یکی از این افراد هستید؟ اگر دریابید که هرگاه ماه، نو و یا کامل می‌شود بهترین حال را دارید و درست قبل از آغاز ماه نو و یا هنگامی که ماه از حالت قرص کامل رو به هلال می‌رود، روحیه‌ی شما نیز خراب می‌شود، شاید بتوانید زندگی خود را به طریقی تنظیم کنید که وقتی آن احساس را دارید، مثلاً نقشه‌ی گردش در بیرون از شهر را نکشید. همچنین به شما کمک می‌کند تا دریابید که اگر احساس افسردگی دارید، چند روز دیگر همه چیز رو به راه خواهد شد. ارتباط آن با تناوب دوره‌ی قاعدگی خانم‌ها کاملاً آشکار است، اما مردان متولد سرطان نیز این نوسان را در حالت‌ها و انرژی خود تجربه می‌کنند.

خانواده‌ی خود را تشویق می‌کنند که: «همه‌ی غذایت را بخور، برایت خوب است». و این امر برای متولدین سرطان که مانند همه‌ی افراد دارای عنصر وجودی آب، معمولاً با زیادی وزن در جنگ هستند، مصیبت‌آمیز است. بخشی از این اضافه وزن به دلیل استعداد به حفظ مایعات و بخشی دیگر به دلیل میل به افراط در خوردن غذاهای تهیه شده در منزل می‌باشد که ممکن است دستگاه هاضمه‌ی آنان را، که پیشاپیش توسط عادت به نگرانی، تحت فشار بوده است، دگرگون نماید. این افراد هرگز نباید هنگامی که درباره‌ی مسئله‌ای مضطرب هستند غذا بخورند.

متولدین برج سرطان با این که خود افرادی حمایت‌گر هستند، اما نیاز به احساس حمایت شدن و قدردانی دارند. غالباً بدون این که ضرورتی داشته باشد، به سرعت جزئیات و زوایدی را به تصور می‌آورند و ممکن است با دلسوزی به حال خود، زندگی را بر دیگران تلخ کنند. به خانواده‌ای صمیمی و برون‌گرا احتیاج دارند تا آن‌ها را خشنود نگه‌دارد. آن‌ها استوار و باوفا و در هنگام سختی، برای سایرین - خصوصاً اعضای خانواده‌ی خود - افرادی بسیار مؤثر هستند. والاترین صفات آنان، نه تنها در توجه به اشخاص مصیبت‌دیده، بلکه در توانایی قرار گرفتن در موقعیت آن‌ها و از دریچه‌ی چشم آنان دیدن، آشکار می‌شود. این افراد حس همدردی مستقیم و عمیقی نسبت به دیگران دارند و می‌توانند در احساسات آنان شریک شوند.

بالتر از همه، سرطان نشان‌دهنده‌ی خصوصیات مادری است. مانند همه‌ی آن‌هایی که عنصر وجودی‌شان آب است، متولدین سرطان شهودی و احساساتی هستند. در حالی که افرادی غم‌خوارند و به شدت از حاصل کار و اندیشه‌ی خود حمایت می‌کنند (چه بچه‌ی آن‌ها باشد، چه یک طرح و یا تنها یک عقیده) در عین حال به آن می‌چسبند و برایشان مشکل است که اجازه دهند وقتی فرزندانشان بزرگ می‌شوند زمام زندگی خود را به عهده بگیرند. آن‌ها نگران‌های منطقه‌البروج هستند و برای هر چیز کوچک و بزرگی نگران می‌شوند و به نظر می‌رسد که اغلب وقتی چیزی برای نگرانی وجود نداشته باشد، بیش‌تر نگران می‌شوند.

از آن جا که احساساتی هستند، بیش‌تر از آن که نشان می‌دهند آسیب‌پذیرند. در ضمن با حفظ خاطره‌های گذشته، ناراحتی‌های مربوط به آن را همچنان زنده نگه می‌دارند. این امر در مورد همه‌ی افرادی که دارای عنصر وجودی آب هستند، به خصوص متولدین سرطان، صادق است و موجب ائتلاف کامل انرژی آنان می‌شود و به کسی جز خود آن‌ها آسیب نمی‌رساند.

متولدین سرطان از نظر روانی احتیاج مبرمی به تشکیل خانواده دارند، آن‌ها باید جایی و کسی را که از او مراقبت کنند داشته باشند، در غیر این صورت احساس می‌کنند که زندگی‌شان ارزشی ندارد.

این افراد معمولاً به شیوه‌ی یک مادر واقعی در ایجاد محیط مناسب خانوادگی، بسیار شایسته و نیز آشپزهایی ماهر می‌باشند. آن‌ها

متولدین برج سرطان را از پیشرفت باز می‌دارد. آن‌ها درس‌های زندگی را به خاطر می‌سپارند، ولی آنچه را که بهتر است فراموش کنند نیز در خاطر، زنده نگه می‌دارند.

وقتی خوشحال هستند حس بارزی از شوخ طبعی دارند و معمولاً در چنین اوقاتی از سلامتی فوق‌العاده‌ای برخوردار هستند. هنگامی که افسرده و بدبین می‌شوند بیماری را به سوی خود جذب کرده و به این گونه یک دور باطل ایجاد می‌کنند.

قسمت‌هایی از بدن که تحت حاکمیت صورت فلکی سرطان قرار دارد عبارتند از: سینه، معده و جهاز هاضمه. اضطراب و تنش با ایجاد سوءهاضمه‌ی عصبی، زخم‌معده، گاستریت (ورم معده)، یبوست و ناراحتی‌های دیگر معده بر قسمت‌های فوق تأثیر می‌گذارد.

متولدین این برج، برای مبارزه با شل شدن بافت‌ها به ورزش مرتب احتیاج دارند و رقص برای اغلب آن‌ها مناسب است. همچنین از بازی‌های گروهی لذت می‌برند اما ورزش‌های خطرناک را دوست ندارند زیرا حس صیانت نفس در آنان بسیار شدید است.

اکثر متولدین برج سرطان برای کمک به دفع مایعات و از بین بردن بافت‌های چربی، به ماساژ و انرژی درمانی احتیاج دارند، به طبیعت درمانی و گل‌های دارویی بیچ نیز واکنش مثبت نشان می‌دهند.

غذاهای طبیعی، به خصوص مواد فیبری مانند سبوس و میوه‌ها به صورت کامل (شامل پوست سیب و گلابی و امثال آن) برای آن‌ها بسیار سودمند است زیرا به عمل دفع کمک می‌کند. از آن جا که

برعکس، اگر مشکلی برای خود آن‌ها پیش بیاید به سرعت پریشان می‌شوند و ممکن است در زمانی بسیار کوتاه به افسردگی دچار شوند. مانند متولدین حوت، پریشانی آن‌ها اغلب می‌تواند از ترس‌های مبهم و پیش‌بینی مشکلاتی که شاید هرگز اتفاق نیفتد، سرچشمه بگیرد.

این افراد نیاز به احساس امنیت دارند و به سختی می‌کوشند تا زمینه‌ی مالی خوبی فراهم آورند. آن‌ها ولخرج نیستند، اما همیشه بهای مرغوبیت را می‌پردازند.

همه‌ی حرفه‌هایی که نگهداری از افراد و یا اشیا را در برمی‌گیرد، متولدین سرطان را می‌طلبد. آشپزی و پرستاری آن‌ها را جلب می‌کند، همچنین آنچه مربوط به گذشته است، به طوری که اغلب در حرفه‌هایی چون فروشنده‌ی عتیقه‌جات، متولی، مورخ و محقق به چشم می‌خورند. بسیاری از آنان نیز جذب پیشه‌های هنری می‌شوند.

احساس آنان نسبت به گذشته و غریزه‌ی آنان برای حفظ اشیا می‌تواند به این معنی باشد که آن‌ها در دنیایی از خاطره‌ها که با خیرت و پرت‌های قدیمی احاطه شده است، زندگی می‌کنند. آن‌ها گردآوری اشیا را دوست دارند و بعضی مواقع آنچه را که دور خود جمع می‌کنند فقط موجب شلوغی و اشغال جا می‌شود. هر آنچه را که قدیمی است بها می‌دهند و به هر چیز نو مظنون هستند.

به همان طریق، ذهن آن‌ها ممکن است با شکست‌ها و اشتباهات گذشته (یا توهین‌های خیالی و یا واقعی از جانب دیگران) اشغال شود؛ و عدم توانایی در فراموش کردن آن‌ها اغلب موضوعی است که

از بین داروهای هامیوپاتی که احتمالاً برای آنان مفید خواهد بود، باید نوکس. ووم با قدرت ۶ را برای ناراحتی‌های معده و سوء هاضمه‌های عصبی نگهداری کنند. این افراد از نوع پولساتیلا هستند و اگر چنین باشد، داشتن پولساتیلا با قدرت ۳۰ برای آن‌ها مفید خواهد بود.

نمک نسوج مناسب آنان فلوئورید کلسیم است که موجب انعطاف‌پذیری بافت‌ها می‌شود و به این ترتیب از گشاد شدن رگ‌ها و افتادگی اعضا جلوگیری می‌کند.

گیاهانی که برای متولدین برج سرطان مفید هستند عبارتند از:

مارانتاسه که معده را آرام می‌کند.

بلسان که علاوه بر مورد فوق، برای نازایی و قاعدگی نامنظم نیز مفید است.

زغال اخته که به جلوگیری از ابقای آب کمک می‌کند.

زیره سیاه که برای مادران شیرده مفید است.

میخک که در دفع گازهای معده، مؤثر واقع می‌شود.

شنبلیله که التهاب و تورم معده را آرام می‌کند.

رازیانه برای مادران شیرده و برطرف کردن نفخ، مفید است.

انجدان رومی که قاعدگی دردناک را درمان می‌کند و برای ناراحتی‌های معده، به طور کلی مؤثر است.

خردل که از سوء هاضمه پیشگیری می‌کند.

دو نوع از گل‌های دارویی بچ، ممکن است برای متولدین این برج مناسب باشد:

آشپزهای خلاق هستند، معمولاً از تجربه کردن غذاهای کامل لذت می‌برند و دستورالعمل‌های آشپزی خود را به سود خود و خانواده‌شان تکامل می‌بخشند.

طبع نگران و حس صیانت نفس ممکن است متولد برج سرطان را به آدمی مالیخولیایی تبدیل کند که مدام نگران سلامتی خود باشد، و این وضع خطرناک است زیرا بدون شک ماندن در این وضع موجب می‌شود که چنین افرادی به سادگی و با اراده‌ی خویش، خود را به حوزه‌ی بیماری بکشانند. تنها راه مبارزه با این گرایش آن است که به قدری مشغول باشند که وقت نگران شدن در مورد دردهای کوچک و کم‌اهمیت برای آن‌ها باقی نماند. حیرت‌انگیز است که تعداد زیادی از این نوع دردها وقتی نادیده گرفته شوند، ناپدید می‌گردند. توصیه نمی‌شود که بیماری‌های مزمن، مورد غفلت قرار گیرند، اما در مورد متولدین این برج، بیمی از چنین رویدادی نیست. برای والدین متولد سرطان، ساده است که با آشفتگی و اضطراب مداوم در مورد هر بیماری کوچکی، کودک خود را نیز به یک مالیخولیایی تبدیل کنند. بچه‌ها اغلب اصلاح‌پذیرتر از آن هستند که والدین متولد برج سرطان فکر می‌کنند، اما اگر در همه دوران کودکی بیاموزند که نگران خود باشند، نمی‌توانند آن را به زندگی بزرگسالی خود منتقل نکنند.

متولدین برج سرطان اگر بخواهند معمولاً می‌توانند به خوبی به آرامش برسند، فقط باید از خودشان بیرون بیایند. اکثر آن‌ها از حرکات موزون بدنی و فعالیت‌های خلاق لذت می‌برند.



کاسنی و ابلک (شرح آن‌ها را در عنوان گل‌های دارویی مطالعه کنید).

خصوصیات ذاتی مادرانه‌ی متولد برج سرطان، موجب تحمل بار مسئولیت‌های کودک می‌شود. بیش‌تر نگرانی آنان برای مردم دیگر است تا برای خودشان و عمدتاً شامل ترس از چیزی است که شاید اتفاق بیفتد. تشخیص این واقعیت که نگرانی‌شان در مورد موضوعی است که شاید هرگز اتفاق نیفتد، کمک مؤثری برای آنان خواهد بود. نگرانی نیز (که غالباً هم در مورد سلامتی است) مانند فکر کردن به گذشته، فقط اتلاف وقت و انرژی است. از نظر روانی و روحی، متولدین برج سرطان باید حس خونسردی را در خویش پرورش دهند، به خود توجه بیش‌تری داشته و در مورد دیگران کم‌تر نگران باشند (به این که تا چه حد دوست دارند مشکلات دیگران را تحمل کنند توجه نکنند، زیرا این کار نمی‌تواند در زندگی آن‌ها تأثیری داشته باشد). راه معنوی آنان یافتن صلح و آرامش درونی است.

اما خورشید، حاکم بر این صورت فلکی است؛ بنابراین افرادی که در بین این دو تاریخ متولد می‌شوند احتمالاً طبیعت صورت فلکی اسد را به گونه‌ای مؤثر نشان می‌دهند. اکثر متولدین اسد، مانند حاکم خود (خورشید) طبعی گرم و خوش‌بین دارند، بلند نظر و خوش خلق هستند، هرگز دچار کمبود دوست نمی‌شوند، و انتظار دارند رهبری سرشناس باشند. درست همان طور که در هر نمودار تولد، خورشید موجودیت خود را ارائه می‌دهد، متولد اسد نیز نیاز شدیدی دارد که خود را مطرح کند و برای تحقق آن باید «آدم مهمی» باشد، در غیر این صورت احساس می‌کند که کسی نیست. او یک سازماندهنده (رئیس!) متولد شده است و از آن جا که دیگران نیز به این خصوصیت وی پی می‌برند غالباً برای چنین منصب‌هایی برگزیده می‌شود. متولدین این برج، مانند متولدین حمل که دارای عنصر وجودی آتش هستند، پر جنب و جوش و پویا بوده، اما در عین حال عمل‌گرا نیز هستند - صفتی که متولدین حمل، فاقد آن می‌باشند - این به آن معنی است که معمولاً عمر آن‌ها در جهان کار و منصب قدرت، که ممکن است موجب شود آنان بیش از اندازه از خود کار بکشند یا خود را بیش از حد خسته کنند خاتمه می‌یابد. صورت فلکی اسد، حاکم بر



## اسد

از حدود ۲۳ ژوئیه تا ۲۲ اوت (اول تا ۳۱ مرداد) خورشید در این صورت فلکی قرار دارد. همچنین افرادی که صورت فلکی اسد در بیت طالع نمودار تولد آنان واقع باشد و به هنگام تولدشان ماه در صورت فلکی اسد قرار بگیرد، بعضی از خصوصیات این صورت فلکی را دارا هستند؛

که بازیگری است تمام عیار، احتمال نمی‌رود از پشت نقاب رفتار خوب و دلپذیری که معمولاً از وی دیده می‌شود، کسی تنهایی او را احساس کند. اغلب زمانی که آسیب‌پذیرتر است، به دلیل جرأتی که دارد مطمئن‌تر به نظر می‌رسد. خانمی را می‌شناختم که متولد برج اسد بود و درست در همان روزی که شغل خود را از دست داد یک کت پوست خرید و چنان با تکبر راه می‌رفت که گویی دنیا مال او بود - نمونه‌ای بارز از خصوصیت ماه تولد خود. صورت فلکی اسد، نشان‌دهنده‌ی شخصیتی کاملاً منحصر به فرد می‌باشد. فردی که خود را به تمامی یافته است؛ به قول یونگ: «انسانی که به فردیت خود دست یافته است». او باید قابلیت خود را به سوی واقعیت معطوف گردانده و گسترش دهد. رسیدن به این امر مهم، برای او شور و اشتیاقی عظیم به بار خواهد آورد که بیانگر سرور زندگی در صراحت کامل است. در عوض، او به تحسین و تمجید اطرافیان و شنونده‌ای مشوق و پذیرا برای خودنمایی‌ها و ابراز خود، نیاز دارد و اگر در این امر دچار کمبودی شود، ممکن است بعضی از تجربه‌های شناخته شده در روان‌شناسی، مانند «برخورد منفی» (۱۱۵) را به کار گیرد. وقتی متولد اسد خشمگین به نظر می‌رسد، ممکن است غمگین باشد؛ و اندکی تحسین بدون ریا و از روی محبت، تنها چیز لازمی است که جسارت و خوش‌بینی همیشگی را به وی بازمی‌گرداند. غرور خودخواهانه‌ای که بعضی وقت‌ها از خود نشان می‌دهد چیزی جز سرپوشی بر یک عقده‌ی حقارت نیست - غیرمحمتمل‌ترین چیزی که ممکن است یک متولد

قلب، ستون فقرات، کیسه‌ی صفرا و سیستم قلبی است و این نوع زندگی، آنان را هدف شماره‌ی یک حملات قلبی قرار می‌دهد؛ اما اگر متولدین اسد از این موضوع آگاه باشند و تلاش کنند تا در چنین وضعیتی قرار نگیرند، پرهیز از آن ساده خواهد بود. متولد این برج به عنوان شاخصی از عنصر وجودی آتش، باجرأت و خوش‌بین بوده و توان خود را بیش از حدی که باید، تخمین می‌زند. در ضمن غالباً مغرورتر از آن است که از دیگران کمک بخواهد و به همین دلیل (و نیز به دلیل این که می‌خواهد به دیگران نشان دهد که می‌تواند همه‌ی کارها را خودش به تنهایی انجام دهد) غالباً در شرایطی قرار می‌گیرد که فشار، بیش از حد توانش است.

دوستدار زندگی است و می‌خواهد آن را درست و کامل رهبری کند. در عین حال با کمال میل به دیگران اجازه می‌دهد به جزئیات کوچکی بپردازند که احساس می‌کند بسیار جزئی‌تر از آن است که خود به آن‌ها مشغول گردد. او می‌تواند اجازه دهد برتری‌طلبی و احساس خودبینی وی از میان برود و آن وقت می‌تواند از مطرح کردن خود - که بخشی شاخص از خصوصیات اوست - جلوگیری کند. به طور معمول، افرادی با عنصر وجودی آتش غیر قابل پیش‌بینی هستند و دوست دارند احساسات خود را بروز دهند تا در معرض خطر آسیب‌های ذهنی و یا احساسی قرار نگیرند. اما متولد اسد که از ترس تحقیر شدن، احساسات خود را سرکوب می‌کند، در نهایت خود را تنها و بی‌کس خواهد یافت و بهای این عمل را خواهد پرداخت. از آن جا

این افراد به ورزش‌هایی احتیاج دارند که موجب کارکرد بهتر قلب می‌گردد و احتمالاً از ژیمناستیک و ورزش‌های رقابتی که می‌توانند در آن به برتری دست یابند لذت می‌برند.

اگر کار آن‌ها به نوعی خسته‌کننده باشد، نباید وارد رقابت شوند و بهتر است جزئی از یک تیم باشند. در کارهای هنری و فعالیت‌های خلاق، به آرامش می‌رسند. هر آنچه که به آن‌ها اجازه دهد احساسات خود را بروز دهند خیلی شفاف‌بخش است، به خصوص اگر شغل آن‌ها کسل‌کننده باشد و یا به آنان فرصت ابراز وجود ندهد.

داروهای هامیوپاتی که ممکن است برای متولدین اسد مفید واقع شود عبارتند از: یورتیکایورنز (تنتور یا قرص با قدرت ۶) برای برطرف کردن کهیر که نوعی تب است؛ و برای سوختگی‌ها و تاول‌ها.

نوکس. ووم با قدرت ۳۰، به هنگام فشارهای احساسی.

اکونیتوم با قدرت ۳۰ برای تپش حاصل از فشارهای عصبی.

فسفات منیزیم، نمک مخصوص متولدین برج اسد است که انرژی، نیرو و سیلان خون را حفظ می‌کند.

گیاهان مفید برای این افراد عبارتند از:

سنبل ختایی که سوزش قلب را درمان می‌کند و تقویت‌کننده‌ی عمومی مفیدی است.

گاوزبان که تصفیه‌کننده‌ی خون بوده و تب را پایین می‌آورد.

قاصدک که گیاهی است از صورت فلکی اسد و تقویت‌کننده و تصفیه‌کننده‌ی خون است.

اسد به آن دچار شود - این امر می‌تواند در اثر محدودیت بیش از حد در زمان کودکی به وجود آمده باشد. والدین کودک متولد برج اسد برای وفق دادن او با اوضاع، مدام ساکتش می‌کنند و نمی‌کوشند تعادلی میان اختیاردهی به فرزندشان برای بازی و سر و صدا، و فرو نشاندن شور و اشتیاق وی ایجاد کنند.

متولدین اسد می‌توانند مستبد و نسبتاً غیرقابل‌تحمل شوند، اما در صورت اجتناب از این خصیصه، بدون شک احتمالاً مهربان‌ترین افراد در بین متولدین صور فلکی گوناگون هستند؛ خصوصاً با کودکان بسیار خوش‌رفتارند و از آن‌جا که دوست دارند مردم دیگر نیز مانند خودشان شاد و خوش‌بین باشند، از مشاغلی که موجب خشنودی دیگران شود لذت می‌برند. می‌توان آن‌ها را در سیمت بازیگر، هنرمند، طراح مد، جواهرساز و امثال آن مشاهده کرد. در عین حال، ممکن است در قلمرو صنایع و شرکت‌های بزرگ و سیاست نیز دیده شوند که در این صورت، بدون شک، نقش ریاست را به عهده خواهند داشت.

به غیر از ناراحتی‌های قلبی، متولدین اسد مستعد بیماری‌های توأم با تب، کمردرد، ناراحتی‌های ستون فقرات، تب رماتیسمی و تصلب شرایین می‌باشند. قویاً به آن‌ها توصیه می‌شود که روش الکساندر را بیاموزند تا از کمردرد و ناراحتی‌های ستون فقرات پیش‌گیری کنند. متولدین این برج، احتمالاً نسبت به روش کایروپراکتیک و درمان گیاهی عکس‌العمل مثبت نشان خواهند داد.

زودا که برای تنظیم فشار خون مفید است. گزنه که به عنوان تقویت‌کننده‌ای برای رشد مصرف می‌شود، گردش خون را تسریع می‌کند و تصفیه‌کننده‌ای عالی برای خون است. رزماری که تقویت‌کننده‌ای برای قلب است و فشار خون را کاهش می‌دهد.

نارون کوهی که خونریزی را قطع می‌کند و ضد عفونی‌کننده است. رژیم غذایی متولد اسد باید شامل گندم کامل، سبزی‌های سبز و تخم مرغ (نه بیش‌تر از دو یا سه عدد در هفته) باشد.

از نظر روان‌شناختی، متولد واقعی برج اسد باید بیاموزد به خصوصیات منحصر به فرد سایر افراد ارج نهد. اگر بتواند در این کار موفق شود، در دام برتر دانستن خود از دیگران، گرفتار نخواهد شد؛ راهی که ممکن است به تنهایی وی بینجامد و او را از معاشرت با سایرین محروم کند، حال آن که فردی ذاتاً اجتماعی چون او، بسیار محتاج آن است.

او باید از مهم تلقی کردن خود و اصرار به برتری خویش در برابر دیگران، اجتناب کند. اگر به خوش قلبی و گذشت ذاتی خود اجازه ظهور دهد، هرگز به کمبود دوست گرفتار نخواهد شد.

اگر بخواهد از نظر روانی، تمام و کمال باشد، باید بتواند ابراز وجود کند. اگر شغل او به وی اجازه‌ی چنین کاری را نمی‌دهد باید در صورت امکان آن را تغییر دهد. در غیر این صورت باید اطمینان حاصل کند که ورزش یا تفریحات او این نیاز را برآورده خواهند کرد.

متولد این برج، دارای علامت عنصر وجودی خاک است که تحت حاکمیت عطارد می‌باشد. متولدین سنبله، ذات عمل‌گرایی و مسئولیت‌پذیری عناصر وجودی خاک را همراه با خصوصیات نسبتاً عصبی عطارد، دارا هستند. این خاصیت که در متولدین جوزا خود را به صورت تحرک دائمی نشان می‌داد، در متولدین سنبله به صورت خرده‌گیری به چشم می‌خورد.

صورت فلکی سنبله، نظم و ترتیب را به صورت واقعی و عملی (خاص عناصر وجودی خاک) به خصوصیت ویژه‌ی عطارد می‌آمیزد. او واقعاً نمی‌تواند درهم و برهمی یا تعلل و کوتاهی را تحمل کند. با وجود این که صبورانه کوچک‌ترین جزئیات را نظم و سامان می‌دهد، در برابر کوتاهی و تعلل، بسیار ناشکیبا و ناراحت می‌شود. اگر کارها بر وفق مرادش نباشد، همیشه دنبال کسی می‌گردد تا او را سرزنش کند. برای متولد سنبله هیچ کاری کاملاً بی‌نقص نیست، به خصوص اگر فرد دیگری آن را انجام داده باشد. او کوشش زیادی می‌کند تا همه‌ی کارها را تا حد ممکن، با دقت و کامل انجام دهد. متولد سنبله، ملاک‌های بالایی برای خود و دیگران تعیین می‌کند و در نتیجه‌ی این کمال‌گرایی، هرگز از آنچه حاصل می‌شود رضایت کامل ندارد.



## سنبله

از حدود ۲۳ اوت تا ۲۲ سپتامبر (اول تا ۳۱ شهریور) خورشید در این صورت فلکی قرار دارد، اما در صورتی که هنگام تولد شما این صورت فلکی در حال طلوع باشد (در بیت طالع قرار داشته باشد) و یا اگر ماه یا عطارد در صورت فلکی سنبله قرار گرفته باشند، باز هم یک متولد سنبله محسوب می‌شوید.

می‌باشد، به ارتباط با دیگران علاقه دارد و معلم، نویسنده، منقذ ادبی و یا کارشناس هنری خوبی می‌شود. کارهای اداری با مقررات دقیق و ساعات کاری منظم، مورد علاقه‌ی متولدین عمل‌گرای سنبله می‌باشد و زنان متولد این برج، اغلب در سمت منشی و دستیار شخصی دیده می‌شوند. در کار ماشین‌نویسی، مانند متولدین جوزا، مستعد مبتلا شدن به گرفتگی عضلات شانه‌ها و قسمت بالای بازوها هستند.

آن‌ها برای سرپرستی کارمندان و پرسنل، اصلاً مناسب نیستند. از آن جا که معتقدند هیچ‌کس کاری را به خوبی و کمال خود آن‌ها انجام نمی‌دهد، سپردن کار به دیگران برای آنان مشکل است. می‌توانند افرادی بسیار خرده‌گیر و کارفرماهایی بسیار سخت‌گیر باشند. به نظر می‌رسد که انرژی فراوانی برای انجام کار دارند و اغلب درک نمی‌کنند که دیگران آن اندازه خوش شانس نیستند و این اندازه انرژی را ندارند. این افراد تمایل دارند کار بیش‌تری نسبت به آن حد که به راحتی از عهده‌اش برمی‌آیند، قبول کنند و سپس آن را انجام می‌دهند. این طرز برخورد، ممکن است به تنهایی آنان در زندگی منجر شود و شاید به همین دلیل باشد که متولدین سنبله اغلب به صورت مرد و یا زن مجرد هستند، و بعضی مواقع علی‌رغم تمایل عمیقی که برای خدمت به دیگران دارند، افرادی نسبتاً تنها می‌باشند.

علاوه بر این، صورت فلکی سنبله بیش‌تر در ارتباط با سلامتی، کار و خدمت است. این گروه علاقه‌مند به سلامتی هستند و مشاغلی را در این رابطه به عهده می‌گیرند. از آن جا که دوست دارند احساس کنند

بسیار سخت‌کوش است (سخت‌کوش‌ترین در بین متولدین صورت مختلف فلکی منطقه البروج)، اما با کوشش زیاد برای هر امر جزئی انرژی خود را هدر می‌دهد و اغلب نسبت به همکار خود، که با آرامش بیش‌تری همان کار را انجام می‌دهد، سختی و فشار بیش‌تری را تحمل می‌کند تا به نتیجه‌ای مشابه با حاصل کار او دست یابد.

در بسیاری از موارد، سنبله که بعد از صورت فلکی اسد می‌آید، کاملاً برعکس آن می‌باشد. در حالی که متولد اسد دارای وسعت‌نظر و ظرفیت سازماندهی بسیار وسیعی است، متولد سنبله با جزئیات کوچک مشغول می‌شود. در نتیجه طرح‌های عالی متولد اسد را به طور عملی پیاده می‌کند. حاکمیت عطارد بر سنبله، علاقه و احترام به حقایق انکارناپذیر را در وی ایجاد می‌کند. دانش را به خاطر خود دانش ارج می‌نهد. مانند دیگر دارنده‌ی عنصر وجودی خاک، یعنی متولد ثور، گزینه‌ی ارزش‌گذاری او بسیار نیرومند است؛ اما در متولد سنبله، ارزش‌گذاری بیش‌تر در مورد افکار و قضاوت‌های افراد است تا در مورد ثروت و دارایی آنان. او علم گراست و به آنچه که نتواند از نظر منطقی ثابت کند و یا از نظر فیزیکی تجربه کند، با دیده‌ی شک و تردید می‌نگرد.

به این ترتیب او از اشتغال در حرفه‌هایی که احتیاج به دقت دارد، مانند: نقشه‌کشی و طراحی، انواع کارها و امور تطبیقی و ممیزی، بازرسی کارخانه‌ها و نیز در کارهای تحقیقاتی، به عنوان شیمی‌دان یا دانشمند و از این قبیل، خشنودتر است. از آن جا که فرزند عطارد

هستند. متولدین سنبله می‌توانند با در پیش گرفتن روش صحیح زندگی، از همه‌ی این مشکلات اجتناب کنند.

در رژیم غذایی متولدین برج سنبله - که علامت آن به صورت الهه‌ای با خوشه‌ای از ذرت نشان داده شده است - مواد غذایی طبیعی، خصوصاً دانه‌های کامل، توصیه می‌شود. متولدین سنبله ممکن است در مورد تغذیه‌ی خود تقریباً تا حد وسواس خرده‌گیر باشند، اما اگر بتوانند از گرفتار شدن به وسواس اجتناب کنند، بدون شک با دقت مراقب خواهند بود که مواد غذایی تصفیه نشده را مصرف نکنند و دوست دارند که رژیمی سالم و طبیعی داشته باشند.

متولدین سنبله باید داروهای هامیوپاتی نوکس. ووم با قدرت ۶ را برای سوء هاضمه‌ها و سردردهای عصبی حاصل از اضطراب، و ارسنیکام با قدرت ۳۰ را برای مواقعی که تنش دارند و تحت فشار کار هستند، آماده داشته باشند. هامیوپاتی به طور خاص برای متولدین سنبله مناسب است، زیرا آن‌ها دقت لازم برای پیدا کردن داروی کاملاً مناسب را دارند.

نمک مخصوص متولدین سنبله سولفات پتاسیم است که از گرفتگی منافذ جلوگیری و سلول‌های عصبی را بازسازی می‌کند.

چند گیاه وجود دارد که برای آنان مفید است، و چون متولدین سنبله دارای عنصر وجودی خاک هستند، احتمالاً عکس‌العمل خوبی نسبت به آن‌ها نشان می‌دهند. این گیاهان عبارتند از:

سنبل ختایی که محرک دستگاه گوارش است.

به دیگران خدمت می‌کنند، اغلب در حرفه‌های مربوط به خدمات اجتماعی نیز دیده می‌شوند.

یکی از دلایل علاقه‌ی زیاد آن‌ها به سلامتی این است که نمی‌توانند ساده‌ترین ناخوشی را تحمل کنند. فردی که پوستش آسیب دیده، فرصت نمی‌دهد که این آسیب خوب شود؛ این مشکل، سوهان روح او شده و ذهن او بر آن تمرکز می‌یابد. متولدین سنبله به سختی آرامش پیدا می‌کنند زیرا پیوسته هشیار هستند که جزئیات کوچکی هست که باید سامان داده شود، یا قدری از کارها باقی مانده است که احساس می‌کنند باید انجام دهند. در مشاغلی که احتمال می‌رود کارهایشان گاه‌گاهی روی هم انباشته شود، خشنود نیستند؛ چرا که نمی‌توانند کار هر روز را در همان روز تمام کنند. این وضعیت، آن‌ها را بسیار مضطرب می‌کند و به نفعشان است که خود را در چنین مشاغلی گرفتار نکنند.

نیاز اصلی آنان این است که بیاموزند چیزی پایین‌تر از استاندارد بسیار بالای خود را، که اغلب رسیدن به آن غیرممکن است، بپذیرند. غالباً در ملاک‌هایی که برای خود و دیگران تعیین می‌کنند، بسیار سخت‌گیر هستند. این موضوع می‌تواند به تنش‌های گوناگونی منجر شود که باعث ناخوشی‌های مختلفی گردد.

قسمت‌هایی از بدن که به صورت فلکی سنبله مربوط است عبارتند از: روده‌ها، شکم و دست‌ها. این افراد، مستعد ابتلا به ناراحتی‌های دستگاه گوارش، اسهال، پریتونیت (التهاب صفاق)، ورم روده و فتق



جهت کسب آرامش و غلبه بر مشکلات روانی، مدیتیشن برای متولد سنبله مفید واقع می‌شود. اگرچه ملاک‌های او بسیار بالاست و به آسانی از مردم عیب‌جویی می‌کند، با وجود این، آدمی کناره‌گیر، خجالتی و فاقد اعتماد به نفس است؛ که البته این مسئله تا حدی به دلیل ملاک‌های بسیار بالایی است که برای خود تعیین می‌کند و با این کار در واقع خود را محکوم به شکست می‌کند. او به گونه‌ای از مدیتیشن نیاز دارد که وی را یاری کند تا خویشتن را کشف کرده، درک کند و آن کسی شود که در واقع هست. او خودش را با «بایدها و نبایدها» محاصره می‌کند، نیاز دارد که خود و دیگران را بپذیرد و ببخشد و آنان را همان گونه که هستند، با عیب و نقص‌هایشان، دوست بدارد. خدمت او به دیگران بر مبنای قضاوت است و به کسانی خدمت می‌کند که گمان کند شایسته‌ی آن هستند. پیشرفت روحی و روانی او بستگی به این دارد که با ویژگی‌های انسانی خود و دیگران سازگار شود و از انتظارات غیرممکن دست بردارد.

بلسان، که دستگاه گوارش را آرام می‌کند و برای ناراحتی‌های عصبی مفید است. گاوزبان نیز اثر مشابهی دارد.

زیره‌ی سیاه که موجب تحریک عمل هضم می‌شود و کاربردهای بسیار دارد (به قسمت گیاهان مراجعه کنید) و باید همیشه در دسترس متولدین سنبله باشد.

میخک که آرام‌بخش و ضد عفونی‌کننده است و به دفع گازهای معده کمک می‌کند.

شوید که به طور خاص گیاهی است از صورت فلکی سنبله و معروف به پاک‌کننده‌ی دستگاه گوارش است.

رازیانه نیز گیاهی است از صورت فلکی سنبله که برطرف‌کننده‌ی نفخ و ضد عفونی‌کننده‌ای مؤثر است.

سنبلیله برای ورم روده مفید است.

مریم‌گلی نیز برای هضم غذا سودمند است.

چند گل دارویی بیچ وجود دارد که ممکن است برای متولدین سنبله مناسب باشد و توصیه می‌شود بعد از خواندن شرح آن‌ها، داروی مناسب خود را انتخاب کنند. آن‌ها عبارتند از:

قنطاریون، گل حنا و گل شاه‌پسند.

در مورد ورزش، متولدین سنبله باید به حفظ تحرک خود توجه داشته باشند. تند راه رفتن و یا هر فعالیت نسبتاً پرتحرکی که موجب ورزش همه‌ی عضلات حرکتی گردد، برای آن‌ها سودمند است.



## میزان

از حدود ۲۳ سپتامبر تا ۲۲ اکتبر (اول تا ۳۰ مهرماه) خورشید در این صورت فلکی قرار دارد، اما اگر هنگام تولد شما، ماه یا زهره در این صورت فلکی قرار داشته باشد و یا این صورت فلکی در بیت طالع نمودار تولد شما باشد باز هم شما متولد میزان محسوب می شوید.

عنصر وجودی متولد این ماه، هواست و تحت حاکمیت زهره، الهه‌ی عشق و زیبایی قرار دارد که موجب می‌شود شخص خوش‌مشربی باشد و توجه زیادی به روابط شخصی داشته باشد.

انگیزه‌ی او یافتن شریک زندگی است، کسی که بتواند با او ارتباط برقرار کند. ازدواجی که او را از نظر ذهنی و جسمی ارضا نکند برایش اصلاً رضایت‌بخش نیست.

اصولاً فردی جذاب، آرام و صبور است که دوست دارد زندگی‌اش دلیزیر و باصفا باشد. مانند متولدین ثور (صورت فلکی دیگری که تحت حاکمیت زهره قرار دارد) به تجملات زندگی بها می‌دهد. به تنبلی شهرت دارد، و با کمال میل حاضر است به دیگران اجازه دهد تا کارهای او را انجام دهند. او قادر به نشان دادن علائق و تمایلات شخصی خویش است.

علامت برج میزان، ترازو است؛ متولد این برج، ذهن خود را به کار می‌برد تا مباحث را سبک و سنگین کند. چنان در دیدن دو سوی هر مسئله ماهر است که اغلب رسیدن به نتیجه برایش دشوار می‌شود. این تردید و دودلی می‌تواند بر سیستم عصبی او اثر بگذارد (مانند اغلب افرادی که دارای عنصر وجودی هوا هستند). برای اجتناب از

کند. به این دلیل که گمان می‌کند اشتباه از دیگری است، اغلب برای خود دشمنانی ایجاد می‌کند، در حالی که خودش ترجیح می‌دهد با دیگران دوستی کند. از آن جا که باهوش و زیرک است، اغلب تاجر و کاسب خوبی می‌شود و در اداره‌ی کسب و کار خود موفق خواهد بود، چه تنها باشد و چه شریکی داشته باشد. این نوع مشاغل به دلایل گوناگون راه حل مناسبی برای مسئله‌ی بی‌عدالتی است، زیرا او در موقعیتی نخواهد بود که افراد مافوق بتوانند وی را کنار بگذارند و یا احساس حقارت در او ایجاد کنند. اما همیشه چنین امکانی نیست و در واقع متولد میزان نیاز دارد که نگرش فلسفی‌تری را در خود پرورش دهد و درک کند تنها او نیست که با این واقعیت مواجه است که زندگی همواره بر وفق مراد نمی‌باشد.

بخش‌هایی از بدن که تحت حاکمیت صورت فلکی میزان قرار دارد عبارتند از: کلیه‌ها، دستگاه کلیوی و نواحی کمری. در نتیجه متولدین میزان، مستعد ابتلا به ناراحتی‌هایی چون کمردرد، مشکلات مربوط به کلیه‌ها و مثانه، زخم‌معدده، دیابت (مرض قند) و کیست تخمدان‌ها می‌باشند. ولی از آن جا که در ایجاد تعادل در فعالیت‌ها و رژیم غذایی خود موفق هستند، معمولاً یکی از سالم‌ترین افراد در بین متولدین صورت‌های مختلف فلکی منطقه‌البروج می‌باشند. احتمالاً به درمان از راه دور و گل‌های دارویی بچ، عکس‌العمل مثبت نشان خواهند داد. آن‌ها مانند تمام عناصر وجودی هوا، باید تحرک داشته باشند و هر روز به ورزش احتیاج دارند. احتمالاً به انواع ورزش‌های گروهی

تصمیم‌گیری در مسائل بسیار مهم و حیاتی ممکن است به بیماری‌های روان‌تنی پناه ببرد.

موضع‌گیری او در برابر عدالت به گونه‌ای است که هر عمل غیرمنصفانه‌ای وی را به شدت ناراحت می‌کند. او دوست دارد هرگاه که ممکن است خطاها و بی‌عدالتی‌ها را اصلاح کند و اغلب در نقش یک مصلح ظاهر می‌شود. در نتیجه، در دایره‌ی سیاست یا در مشاغلی که به عنوان نماینده‌ی دو گروه از مردم عمل می‌کند، مانند مسؤول مزایده، متصدی پذیرش یا مشاور حقوقی، به خوبی ظاهر می‌شود. همچنین در حرفه‌هایی که با اشیا زیبا سر و کار دارند و یا در پیشه‌های هنری مانند آرایش‌گری احساس خشنودی می‌کند. این مسئله حائز اهمیت است که او نباید مجبور باشد همراه افرادی که موافق و هم‌سلیقه‌اش نیستند و یا در محاصره‌ی آنان کار کند. او نمی‌تواند با این شرایط سازگار شود و ممکن است در چنین وضعیتی به سرعت بیمار شود.

متولدین میزان، طبیعت بسیار حساسی دارند و نسبت به متولدین سایر صور فلکی منطقه‌البروج، می‌توانند به آسانی و تحت فشاری که دیگران به سهولت از آن می‌گذرند، دچار بیماری‌های جسمی شوند (اگرچه دلیل آن به طور قطع، روانی است). متولد این برج، از هر آنچه که به نظرش غیرمنصفانه برسد و بر وی تأثیر بگذارد بیزار است و ممکن است تا مدت‌ها به ظلمی که در حقش شده (و عاملین ظلم آن را فراموش کرده‌اند) و به آن خطاها (اعم از واقعی یا تصویری) فکر

علاقه‌مند هستند و مانند متولدین جوزا، اغلب به سوی شمشیربازی که ورزش متعادلی است جذب می‌شوند. برای کسب آرامش، احتمالاً هر کار هنری (به شرط آن که حرفه‌ی تمام وقت آن‌ها نباشد) آنان را جذب می‌کند. ضمناً این افراد به رایحه درمانی نیز پاسخ مثبت نشان می‌دهند.

در رژیم غذایی، نکته‌ی اساسی آن است که این افراد باید تعادل بین مواد اسیدی و قلیایی (بازی) را رعایت کنند. به این دلیل، نمک مناسب متولدین میزان، فسفات سدیم می‌باشد که در انجام عمل فوق مؤثر است و در نتیجه از اسیدیته جلوگیری می‌کند. نمک مخصوص متولدین جدی که فسفات کلسیم است، می‌تواند در پیش‌گیری از ناراحتی‌های کلیه مؤثر واقع شود. می‌گویند سیاره‌ی زحل، صورت فلکی میزان را تعالی می‌بخشد، و این امر می‌تواند برای متولدین میزان مفید باشد.

در رابطه با داروهای هامیوپاتی، دارویی که به طور خاص برای متولدین میزان توصیه می‌شود، کامومیلا با قدرت ۳۰ است که به خصوص برای بی‌قراری، تردید و دودلی ذاتی متولدین میزان سودمند است. چندین گیاه برای متولدین میزان مفید است که عبارتند از:

زغال‌اخته که در صدر است و فعالیت کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد.

گاوزبان که کلیه‌ها را فعال و یرقان را درمان می‌کند.

قاصدک نیز برای متولدین میزان خواص زیادی دارد (به قسمت گیاهان مراجعه کنید).

جعفری که به عنوان تقویت‌کننده‌ی کلیه‌ها شناخته شده است. ترب کوهی گیاهی است از صورت فلکی میزان که برای تمام ناراحتی‌های کلیه مفید می‌باشد.

آویشن که گیاهی پاک‌کننده و ضد عفونی‌کننده است و در برطرف کردن سردردهای حاصل از ناراحتی‌های کلیه مؤثر می‌باشد، گیاهی از صورت فلکی میزان است. این گیاه باید توسط همه‌ی متولدین میزان پرورش داده شود و نوع خودروی آن نباید مورد مصرف قرار گیرد؛ زیرا سرب را انباشته می‌کند و ممکن است تحت تأثیر دود اتومبیل‌ها قرار گیرد.

چهار نوع از گل‌های دارویی بچ، برای متولدین میزان مفید است و باید شرح آن‌ها در بخش مربوطه مطالعه شده و سپس نوع مناسب انتخاب شود. این چهار نوع عبارتند از: اوقاطریون، ابلک، اسکالارنت و علف خنازیر.

از نظر روان‌شناختی، متولد میزان باید آگاه باشد که در برابر ناروایی و بی‌عدالتی، مستعد گرفتار شدن به احساس غم و اندوه است. اگر نمی‌خواهد از جمله افرادی باشد که باعث ناراحتی سایرین شود - به طوری که مایل نباشند با او دوستی کنند - باید با این مسئله کنار بیاید و نوعی از بی‌نیازی را در خویش پرورش دهد و بپذیرد که زندگی او عمدتاً در دست خودش است و افراد دیگر نمی‌توانند نسبت به او ظلمی روا دارند و یا کاری را بر او تحمیل کنند مگر آن که خودش به آن‌ها اجازه دهد. به این دلیل، من معتقد هستم که بعضی گروه‌های

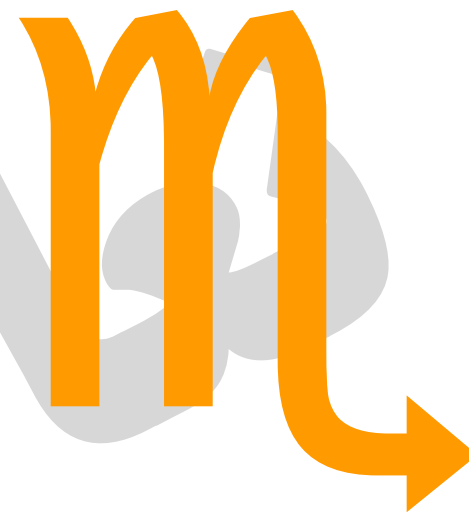
رویاری می‌مکن است برای وی مفید واقع شوند. اگر شما دارای خصوصیات برجسته‌ی این صورت فلکی هستید، احتمالاً از این پیشنهاد وحشت‌زده می‌شوید اما خاطرنشان می‌کنم، درمانی که در مقابل آن بیش‌تر مقاوم هستیم، همان درمانی است که بیش‌تر به آن احتیاج داریم.

متولدین میزان مانند متولدین سنبله ممکن است افرادی بسیار ایرادگیر باشند و به همین دلیل اغلب ترجیح دهند یک شریک زندگی انتخاب کرده و از ایجاد دوستی‌های صمیمی که به آن تمایل زیادی نیز دارند، دوری جویند. از دیدگاه معنوی، این افراد باید روابط خود را با دیگران توسعه دهند و در پذیرش اشتباهات خود، بزرگواری روحی بیش‌تری نشان دهند.

اگر به نظر می‌رسد که من نسبت به متولدین میزان که به طور کلی افرادی ملایم، صلح دوست و صمیمی شناخته شده‌اند سخت‌گیر هستم، به این دلیل است که در چنین کتابی لازم است بر مشکلات ساختار روانی افراد، که امکان دارد موجب بیماری آنان گردد، تأکید کنم، این امر به آن معنی نیست که خصوصیات شایسته‌ی متولدین برج‌های مختلف را تقدیر نمی‌کنم. هر گروه، نقاط قوت و ضعف خاص خود را دارند، ولی نقاط ضعف آن‌ها موجب ناخوشی و بیماری آنان می‌شود.

پیش از این که از وجود سیاره‌های دورتر آگاه شویم، گمان می‌رفت که صورت فلکی عقرب، تحت حاکمیت مریخ است و خواهید دید که این گروه، بخشی از خصوصیات متولدین حمل را که مریخ بر آن حاکم است، دارا می‌باشند. همان احساسات شدید و نیروی محرک در سرشت متولدین عقرب وجود دارد. در هر حال افراد متولد در این برج، دارای عنصر وجودی آب بوده و به این ترتیب، افرادی اهل شهود و عاطفی نیز هستند، خصوصیتی که متولدین حمل فاقد آن هستند.

من معتقدم تأثیر حاکمیت پلوتو یعنی تزکیه و تهذیب، که اغلب بخشی از طرح زندگی متولدین عقرب می‌باشد به اثبات رسیده است. به نظر می‌رسد خصوصیت خاص پلوتو، نظم بخشیدن به مسائل است تا بتوانیم بهتر به آن‌ها پردازیم و اغلب به صورت کنار گذاشتن نگرش‌هایی که مانعی در دستیابی به اهدافمان هستند، آشکار می‌شود. به این ترتیب متولد واقعی برج عقرب، غالباً بدون هیچ نشانه‌ی قبلی و علی‌رغم تعجب دوستان خود، در روش زندگی خویش تغییری اساسی می‌دهد. مانند حاکم خود، پلوتو (خدای عالم اموات در اسطوره‌شناسی) در تاریکی و ابهام و یا به عبارتی دیگر در راز و رمز عمل می‌کند تا زمان مناسب برای آشکار کردن مقاصد و نقشه‌هایش فرا رسد. از آن



## عقرب

از حدود ۲۳ اکتبر تا ۲۱ نوامبر (اول تا ۳۱ آبان ماه) خورشید در این صورت فلکی قرار دارد، اما اگر این صورت فلکی در بیت طالع باشد (به هنگام تولد شما در حال طلوع باشد) و یا این که ماه یا پلوتو در این صورت فلکی قرار داشته باشند، باز هم شما متولد عقرب محسوب می‌گردید.

که عمیقاً احساس می‌شود. این طرز برخورد نسبت به دیگران نیز خود دلیلی بر اسرارآمیز بودن آنان می‌باشد.

متولد این برج نیز مانند متولد برج سرطان، که دارای عنصر وجودی آب است، ناراحتی‌های خود را پنهان می‌کند و ظاهراً آرام و کنترل شده به نظر می‌رسد. دارای شخصیتی محکم و متین است. اقتدار شخصی زیادی دارد و اگرچه دارای عنصر وجودی آب است، که به احساسات مربوط می‌شود، اما نیروی اراده، شجاعت و پشتکار زیادی دارد. اراده‌ی فوق‌العاده‌ی او می‌تواند برای کنترل دیگران به کار رود؛ و اگر بخواهد اراده‌اش را در این راه به کار گیرد، مسئولیت آن را نیز شخصاً به عهده خواهد گرفت.

از آن جا که دو احساس متضاد را به طور همزمان ندارد، حالت میانه برای او بسیار دشوار است. او یا دوست دارد و یا متنفر است. در غیر این صورت، اغلب کاملاً بی‌تفاوت است. دارای عنصر وجودی آب با شخصیت ثابت است؛ یعنی به حالت یخ، و این حالت گاهی اوقات از سوی متولد عقرب بروز داده می‌شود.

متولد واقعی عقرب، مانند متولد صورت فلکی قرینه‌ی خود، یعنی ثور، ذاتاً نفسانی بوده و ممکن است به سرعت حسود و سلطه‌گر شود. نیشی که در دم عقرب وجود دارد نیز ممکن است به قصد «زخم زدن و تحقیر» سایرین، به صورت شوخی‌های گزنده و طعنه آمیزی بروز کند. اگر فکر کند که استثمار شده است و یا این که دیگران مانع عملی شدن طرح‌های او می‌شوند، ممکن است کاملاً بی‌رحم شود.

جا که فردی شهودی است (عنصر وجودی آب)، تا حد زیادی به اعماق مسائل می‌رود و چون نسبت به نظرات و عقاید دیگران هم حساس می‌باشد، دلیل لازم برای مرموز بودن را دارد. ممکن است عبارت: «آب‌های ساکن ژرف هستند»، در مورد متولدین عقرب نوشته شده باشد. از طرف دیگر او رازگویی سایرین را نیز محترم می‌شمارد. احساسات شدید او را می‌توان به این صورت بیان کرد: او هر فعالیتی (کار، سرگرمی، عشق و تفریح) را با دل و جان انجام می‌دهد و نسبت به همه‌ی آن‌ها علاقه‌ی شدیدی احساس می‌کند. واضح است که چنین خصوصیتی اگر در مسیری انحرافی قرار گیرد، می‌تواند به نابودی و انهدام بینجامد و یا منجر به خشونت گردد. و به همین دلیل، ستاره‌شناسان قدیم غالباً متولدین عقرب را پسران بد منطقه‌البروج نامیده‌اند.

برای اکثر آن‌ها چیزی بجز حقیقت وجود ندارد و از آن جا که بسیاری از آنان نسبت به هموعان خود احساس علاقه‌ی شدیدی می‌کنند، هر چه در توان دارند برای کمک به دیگران انجام می‌دهند. از آن جا که دارای عنصر وجودی آب هستند، توسط دیگران جذب و با آنان همدل می‌شوند. خیلی زود از سوی سایرین آسیب می‌بینند و به عقیده‌ی دیگران راجع به خودشان بسیار اهمیت می‌دهند. این نگرش، اغلب آنان را از ایجاد تغییراتی که به طور غریزی می‌دانند برایشان مناسب است باز می‌دارد (حتی اگر دیگران اصلاً به این تغییرات پی نبرند). این رفتار آن‌ها ناشی از فکر و از روی قیاس نبوده، بلکه نیازی است روانی

مثانه، روده‌ی راست، و غده‌ی پروستات حاکم بوده و افرادی که در این برج متولد شده‌اند ممکن است به ناراحتی‌هایی در این نواحی از بدن دچار شوند، و یا به صرع، فتق، قاعدگی دردناک و یبوست مبتلا گردند. متولدین این ماه مستعد ابتلا به عفونت، به خصوص در بینی و گلو می‌باشند.

متولد این برج، به انرژی‌درمانی و طب فشاری پاسخ مثبت نشان می‌دهد. بازخورد بیولوژیکی (بیوفیدبک) به آرامش ذهن او کمک می‌کند، اما وی به یک سرگرمی توأم با خلاقیت نیز احتیاج دارد. این افراد معمولاً از ماساژهای آرامش‌بخش نیز بهره می‌برند.

هر ورزشی که از آن لذت ببرد برایش سودمند است. از آن جا که در ورزش‌های رقابتی می‌تواند اهداف خود را به ثمر رساند، این نوع ورزش‌ها را دوست دارد. مفیدترین ورزش برای او پیاده‌روی است، خصوصاً جهت جلوگیری از یبوست.

مانند متولدین ثور، تماس با طبیعت برای او مفید است. رژیم غذایی‌اش نباید شامل غذاهای پرادویه و محرک باشد. تره‌فرنگی، پیاز، کلم‌پیچ، آلو و نارگیل برای وی بسیار مفید است.

از میان داروهای هامیوپاتی، نوکس. ووم با قدرت ۶ برای بواسیر (هموروئید) و یبوست، و پولساتیلا با قدرت ۳۰، برای او سودمند می‌باشند.

یکدندگی مریخ که در متولد حمل نیز نشان داده شده است، در متولد عقرب نیز به همان صورت آشکار می‌شود. او روابط سطحی را دوست ندارد. احساساتش باید عمیقاً جلب و درگیر شود تا نسبت به شریک انتخابی خود وفادار بماند. متولد تکامل یافته‌ی عقرب، هم از توان و هم از مسئولیت خود آگاه است. او آموخته است که چگونه لذت ببرد بدون این که بخواهد مالک و متصرف چیزی باشد. او درک کرده است که چه موقع توقف کند و چه هنگام پیش برود و می‌تواند تجربیات گذشته را، که دیگر برای رشد و شکوفایی او مناسب نیست، پشت سر نهاده و فراموش کند. او همچنین آموخته است که به حقوق دیگران احترام بگذارد.

باهوش و منطقی است؛ به این ترتیب، به طور قطع گزینه‌ای بدون خطا برای ارزیابی مردم دارد و می‌داند که به چه کسی می‌تواند اطمینان کند. برای اطرافیان خود، مشاوره‌ی خردمند و دوستی وفادار است.

متولد عقرب به دلیل جدیت و افراط در کار، اگر بخواهد سالم بماند، نیاز به استراحت و به خصوص آرامش ذهنی دارد. اگرچه در برابر مشکلات با شجاعت برخورد می‌کند، اما ممکن است دچار افسردگی شود؛ بخشی از این مشکل، خودساخته است زیرا به گونه‌ای نامعقول دچار سوءظن می‌باشد.

صورت فلکی عقرب، بر گلو و مجاری بینی (به دلیل تقارن با صورت فلکی ثور)، لگن خاصره، اعضای تناسلی و دستگاه‌های تولید مثل،



از نظر روان‌شناختی، متولد عقرب باید با خصوصیت افراط در کار کردن مبارزه کند و صلح و آرامش درونی را جستجو کند. باید بیاموزد که تا وقتی می‌داند چه می‌کند و به کجا می‌رود، نسبت به افکار دیگران بی‌توجه باشد. اگر سایرین او را ناراحت می‌کنند نباید آن را کاملاً پنهان کند، زیرا ممکن است این احساسات را آن قدر سرکوب کند که فشار درونی او ناگهان به انفجار بینجامد و روابط وی را تیره و تار کند.

بیماری‌های روان‌تنی او ممکن است در نتیجه‌ی جلوگیری از انگیزه‌ی انجام کاری سرچشمه بگیرد که یک متولد عقرب به طور غریزی می‌داند انجام آن به سود او خواهد بود. مانند همه‌ی کسانی که دارای عنصر وجودی آب هستند، باید حس عدم وابستگی به دیگران را در خود پرورش دهد و از ارزش‌های منحصر به فرد خویش آگاه شود.

او به ناشناخته‌ها و علوم ماوراءالطبیعه علاقه‌مند بوده و انگیزه‌ی زیادی برای دستیابی به اعماق رموز و اسرار زندگی دارد، به گونه‌ای که اغلب به سوی مطالعات روان‌شناسی جذب می‌شود و اگر بتواند وارستگی کافی داشته باشد تا این دانش را در مورد خود به کار ببرد، می‌تواند فضای مناسبی برای رشد و سلامت خویش فراهم آورد.

همه‌ی نمک‌های نسوج برای متولدین عقرب مفید هستند، به خصوص سولفات کلسیم. شرح کامل آن‌ها در بخشی از همین کتاب آمده است.

از میان گل‌های دارویی بیچ، بعضی مواقع گل حنا مفید واقع می‌شود. گیاهان زیادی برای بیماری‌های متولدین در این برج مفید هستند که عبارتند از:

ریحان که به عنوان محرک و برای درمان زخم‌ها مفید است.

درخت جنسه (یا جنسان) نیز محرک بوده و به طور خاص، تحت حاکمیت صورت فلکی عقرب قرار دارد.

زغال‌آخته در برطرف کردن ابقای آب مؤثر است.

اقلی نیز همان اثر را دارد و در ضمن، سوختگی و تاول را نیز تسکین می‌دهد.

کاسنی لینت‌دهنده‌ی (ملین) مؤثری است.

نارون کوهی برای هموروئید مفید است.

مریم‌گلی که خونریزی را قطع کرده و برای ناراحتی‌های گلو سودمند است.

زیتون نیز لینت‌دهنده‌ی مناسبی است.

انجدان رومی که تقویت‌کننده‌ی عمومی مفیدی است و برای متولدین عقرب سودبخش است.

کتانجک نیز باید برای تأمین آهن و کاهش خطر ابتلا به غمباد (گواتر) مصرف شود.

متولد این برج، دارای عنصر وجودی آتش و تحت حاکمیت مشتری می‌باشد؛ به این ترتیب متولد برج قوس، خوش‌برخورد و خوش‌بین است. او در رفتار آرام، علایق متنوع و گسترده، و بردباری زیاد خود در برابر دیگران، وسعت فکر و آزادی مشتری را نشان می‌دهد. با اکثریت نوع بشر روابط دوستانه‌ای دارد؛ بسیاری از متولدین قوس در کشورهای دیگر مشغول به کار بوده و یا به جهت مشاغل خود به دیگر کشورها سفر می‌کنند. به این ترتیب، سایرین او را فردی آزاد می‌بینند که کاملاً بر زندگی خود مسلط است، در هر کاری که انجام می‌دهد رضایت خویش را فراهم می‌کند و معمولاً خوشنود است. به عبارتی، فردی است خوش‌بین و دلشاد.

این طرز برخورد، متولد قوس را از سایر گروه‌هایی که دارای عنصر وجودی آتش هستند - یعنی متولدین حمل و اسد - کم‌تر «آتشین» می‌کند، اما در استغنا و بی‌نیازی همانند آن‌ها می‌باشد. او محدودیت را تحمل نمی‌کند و انتظار دارد که دیگران نیاز او به آزادی را محترم بشمارند، همان‌گونه که او به این نیاز دیگران احترام می‌گذارد. در برابر هر کوششی از سوی دیگران جهت مقید



## قوس

تقریباً از حدود ۲۲ نوامبر تا ۲۱ دسامبر (اول تا ۳۰ آذر ماه) خورشید در این صورت فلکی قرار دارد. اما اگر در زمان تولد شما این صورت فلکی در حال طلوع باشد و یا این که ماه یا مشتری در این صورت فلکی قرار داشته باشند شما بعضی از خصوصیات متولدین این برج را خواهید داشت.

آتش است نیز به بیشترین حد اختیار و آزادی در محدوده‌ی زندگی روزمره احتیاج دارد.

در رابطه با ازدواج، متولد قوس به همسری احتیاج دارد که این نیاز وی را درک کرده و در او احساس «اسارت» ایجاد نکند. همچنین به فردی احتیاج دارد که در سطح ذهنی با او مطابقت داشته باشد. او به موضوعات بسیاری علاقه‌مند است (اغلب به صورت نسبتاً سطحی)، اما توانایی و استعداد مطالعات و تحقیقات عمیقی را دارد و می‌تواند کاملاً جذب آن چیزی گردد که به واقع برای وی گیرایی داشته باشد. او یک فیلسوف بوده و دانایتر از آن است که زندگی را زیاد جدی بگیرد، و به این ترتیب، کم‌تر دچار بیماری‌های روان‌تنی می‌شود (همه‌ی افرادی که عنصر وجودی‌شان آتش است، نسبتاً به خوبی از این مشکل، مبرا هستند)، بجز مواردی که واقعاً احساس کند در شرایطی گرفتار شده است که نمی‌تواند برای رهایی از آن کاری انجام دهد؛ آن گاه بیماری راهی است برای «گریز». اما این مسئله اغلب اتفاق نمی‌افتد، زیرا یک متولد قوس معمولاً خیلی پیش‌تر از آن که چنین شرایطی رخ دهد، آن را درمی‌یابد و با اولین علامت خطر، عملیات گریز را انجام می‌دهد.

اساساً یک متولد قوس فردی است که اعتماد می‌کند، نه فقط به دلیل خوش‌بینی، بلکه چون با تمام وجود احساس می‌کند که «خدا بزرگ است و همه چیز درست می‌شود». با این طرز نگرش، در

کردن خود، به سرعت شانه خالی می‌کند. مانند متولد جوزا (برج قرینه‌ی خود) در حرفه‌ای بدون محدودیت‌های گوناگون و غیر قابل انعطاف که خودش آن را اداره کند، آسوده‌تر است. اما در هر حال باید به نوعی تحت نظم و قاعده قرار گیرد، در غیر این صورت ممکن است نقشه‌های او آن قدر گسترش یابد که بلندپروازانه و دور از واقعیت شود. گاهی، وقت و زمان آن چنان ارزش خود را برای او از دست می‌دهد که دیگر به موقع در قرارهای خود حاضر نمی‌شود و مسائلی از این قبیل. مقید کردن وی به هر گونه تعهد پایدار و جدی، برای دیگران مشکل خواهد بود، به طوری که ممکن است به فردی غیر قابل اعتماد، شهرت یابد.

در هر حال اگر او بتواند از افتادن در تله‌ی زیاده‌روی اجتناب کند، خواص آتش هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی، نیروی حیاتی بسیار و انگیزه‌ی شدیدی برای کاوش و اکتشاف، به او می‌بخشد. بزرگ‌ترین دشمنش ملالت است، وی همواره به وجود یک چالش نیاز دارد. علامت صورت فلکی قوس، «کمان‌دار» است، او به طور مداوم چیزی را هدف می‌گیرد. متولد قوس باید عمل‌گرایی را در خویش پرورش دهد؛ درست همان گونه که آتش نیاز به حرکت دارد تا به خوبی شعله‌ور بماند، اما این آتش باید در محدوده‌ای حفظ گردد تا خطرناک نباشد، کسی که به واقع دارای عنصر وجودی

وقتی دچار خستگی می‌شود، معمولاً خستگی‌اش ذهنی بوده و اغلب نتیجه‌ی ملالت است. متولد قوس تا وقتی با چیزی مشغول است، به ندرت بر خستگی ذهنی (یا جسمی) خود آگاهی می‌یابد. چنین حدی از نیروی حیاتی، باید مفری داشته باشد؛ برای بسیاری از متولدین واقعی قوس، این امر از طریق سرگرمی‌های گوناگونی حاصل می‌شود. تقریباً هر کار پرتحرکی آنان را جذب می‌کند و با برخورد صمیمانه‌ای که آن‌ها نسبت به افراد دارند، از بازی در یک تیم لذت خواهند برد. این افراد ممکن است کاملاً با سرگرمی خاص و مورد علاقه‌ی خود مشغول شوند، این امر باعث تأسف عمیقی است زیرا نه تنها سایرین را خسته می‌کنند، بلکه موجب محدودیت ذات اصلی خویش می‌گردند (ذاتی که دارای استعدادهای بسیاری است).

بخش‌هایی از بدن که تحت حاکمیت صورت فلکی قوس قرار دارند عبارتند از: نواحی تحتانی پشت، باسن، ران‌ها، کبد و سیستم کبدی. بچه‌های مشتری ممکن است با افراط در خوردن، به بیماری‌های کبدی مبتلا شوند، در این صورت باید خوردن غذاهای غنی را محدود کنند.

متولدین قوس، مستعد ابتلا به مشکلاتی در ناحیه‌ی باسن، پاها و سیاتیک بوده و ممکن است به تب روده (حصبه)، ناراحتی‌های تنفسی و نیز ضعف و نقص در عملکرد کبد دچار شوند. متولدین

نهایت ممکن است به فرد راحت‌طلبی بدل شود که انتظار داشته باشد بدون کوششی از جانب خودش، همه چیز برایش فراهم شود. مشتری، ستاره‌ی شانس و اقبال محسوب می‌شود و واقعیت این است که به نظر می‌رسد اکثر متولدین قوس، بدون مواجه شدن با بدشانسی‌های گوناگون، زندگی شادمانه‌ای دارند. بیان این نکته که خوش‌بینی ذاتی آنان تا چه حد در این امر سهیم است، غیرممکن است. بدون شک می‌دانیم که بیش‌تر بیماری‌ها از اضطراب و نگرانی به وجود می‌آیند، این دو مورد به مشکلات روانی دامن می‌زنند و این مشکلات نیز به نوبه‌ی خود موجب مصایب دیگری می‌گردند. به این ترتیب، چنین به نظر می‌رسد که طرز برخورد راحت متولدین قوس با مسائل، سهم بسزایی در سلامت آنان داشته باشد.

متولد قوس مانند متولد برج قرینه‌ی خود، یعنی جوزا، دوست ندارد در شرایطی تکراری و معمولی، اسیر و مقید شود. حرفه‌ای برای وی مناسب است که هوشمندی زیاد او را به کار گیرد. او می‌تواند معلم، قاضی، روحانی، فیلسوف یا نویسنده باشد. وی از کارهای خارج از منزل نیز لذت می‌برد خصوصاً اگر در ارتباط با حیوانات، به خصوص اسب، باشد و نیز انواع سرگرمی‌ها و اکتشافات (شامل سفرهای فضایی) را دوست دارد.

از داروهای هامیوپاتی، باید نوکس. ووم با قدرت ۶ را برای ناراحتی‌های کبدی، راس. توکس با قدرت ۶ را برای آسیب‌های عضلانی و هپار. سولف (سولفید کلسیم) با قدرت ۶ را برای کمک به باز شدن و ترکیدن تاول‌ها، داشته باشند. نمک و سیلیس (سیلیکا) نیز برای جلوگیری و درمان گل مژه و تاول مؤثر می‌باشند. گیاهانی که برای متولدین قوس مناسب است، عبارتند از:

برگ بو که برای تحریک اشتها و از میان بردن انسداد کبد وطحال کارساز است.

گل گاوزبان که برای یرقان مفید است و دستگاه گوارش را فعال می‌کند.

کاسنی که برای همه‌ی مشکلات کبدی سودمند می‌باشد و گیاهی از مشتری است.

قاصدک که تقویت‌کننده‌ی عمومی مؤثری است و برای کبد و کلیه نیز مفید می‌باشد.

زوفا که پاک‌کننده‌ای عالی و برای درمان یرقان سودبخش است. همچنین برطرف‌کننده‌ی کوفتگی‌ها و ضرب‌دیدگی‌هاست.

مریم‌گلی که موجب قطع خونریزی می‌شود و برای دستگاه گوارش مفید است.

آویشن که پاک‌کننده، ضد عفونی‌کننده و تقویت‌کننده‌ای مفید برای کبد بوده و به عمل هضم کمک می‌کند.

قوس، نسبت به ماساژهای سریع و فرح‌بخش و نیز ماساژهای کامل درمانی جهت بهبود دردهای عضلانی، عکس‌العمل مثبت نشان می‌دهند. البته در اغلب موارد، روش‌های درمانی دیگر را نیز به خوبی می‌پذیرند.

آن‌ها به ورزش در فضای باز احتیاج دارند، جدا از سایر تفریحات ورزشی، پیاده‌روی و اسب‌سواری، مخصوص متولدین قوس می‌باشد؛ زیرا این‌ها فعالیت‌هایی هستند که باسن و ران‌ها را ورزش می‌دهند. آن‌ها به هوای آزاد نیاز دارند و نباید به واسطه‌ی ممانعت دیگران، ورزش‌هایی را دنبال کنند که فقط در داخل خانه انجام می‌شود.

ماساژ روشی مناسب برای آرام شدن و رسیدن آن‌ها به حالت آرامش است. به این ترتیب، یک ماساژ سریع و در پی آن یک ماساژ آرامش‌بخش، درمانی عالی برای متولدین قوس است. مدیتیشن نیز ممکن است برای آنان مفید واقع شود؛ زیرا به دلیل حاکمیت مشتری، فیلسوف بوده و اغلب انگیزه‌ی آن را دارند که بر موضوع مراقبه ژرف‌تر بنگرند.

متولدین قوس باید در رژیم غذایی خود از خوراکی‌های غنی اجتناب کنند. مصرف سبزیجات سبز، جگر، سبوس و جو دوسر در هر وعده غذایی به سود آن‌هاست.

رزماری نیز تقویت‌کننده‌ای مؤثر برای کبد بوده، فشار خون را کاهش می‌دهد.

شنبلیله به جهت مغذی بودن، در برنامه‌ی غذایی سودمند واقع می‌شود.

انجودان رومی، ضد نفخ است و تب را پایین می‌آورد. از نظر روان‌شناختی، متولد قوس به ندرت دچار ناراحتی و مشکلی می‌شود. طرز برخورد راحت او نسبت به افراد و مسائل زندگی، عمدتاً وی را از بیماری‌های روان‌تنی دور نگه می‌دارد؛ اما او باید خود را تحت نظم و قاعده درآورد به طوری که ذات پرفریت و توسعه‌گرایی وی به افراط منتهی نشود، چنان که هیچ کاری به انجام نرسد. او نیاز دارد روابط نزدیک‌تری را با دیگران بپذیرد و در میان محدودیت‌های معمول زندگی، از درون احساس رهایی کند. بردباری او در مقابل دیگران، اغلب به این دلیل است که سایرین زیاد برایش اهمیتی ندارند. اگر همه‌ی روابط او سطحی باشد، این طرز برخورد ممکن است به تنهایی‌اش منجر شود.



# ص

## جدی

از حدود ۲۲ دسامبر تا ۲۰ ژانویه (اول تا ۳۰ دی ماه) خورشید در این صورت فلکی قرار دارد، اما اگر به هنگام تولد فردی، زحل یا ماه در این صورت فلکی قرار داشته باشد و یا این صورت فلکی در حال طلوع باشد، وی در بخشی از خصوصیات متولدین این برج سهیم خواهد بود.

متولد این ماه، دارای عنصر وجودی خاک، و تحت حاکمیت زحل - سیاره‌ی مسئولیت‌پذیری و عمل‌گرایی - است. از آن جا که همه‌ی افراد با عنصر وجودی خاک، دارای چنین خصوصیتی هستند، پس متولدین جدی آن را به طور مضاعف دارند و بسیار قابل اعتماد و راسخ (اغلب تا حد لجاجت و سرسختی) می‌باشند. مانند همه‌ی عناصر وجودی خاک، نیاز شدیدی به امنیت و احتیاج به شغلی ثابت دارند. همواره دوست دارند از طرق عملی، به دیگران کمک و مساعدت کنند، اما مانند متولدین صورت فلکی قرینه‌ی خود، یعنی سرطان، دارای اضطراب و نگرانی بوده و خیلی زود ناراحت و عصبی می‌شوند. متولدین جدی معمولاً افرادی هستند بلند همت و در عین حال، بسیار صبور. کار و تلاش مداوم را دوست دارند و برای دستیابی به نتیجه‌ی کار خود صبر می‌کنند. دیگران بهای لازم را به آن‌ها نمی‌دهند، زیرا اغلب قدری کند و آهسته هستند، اما خصوصیتی دارند که همه‌ی موانع را کنار می‌زنند؛ هرگز جا نمی‌زنند و تسلیم نمی‌شوند. این گروه در میان علائم مختلف منطقه‌البروج، استوارترین و بااستقامت‌ترین افراد هستند، حتی بیش از متولدین برج سرطان. اغلب به مواضع قدرت دست می‌یابند، حتی اگر

ممکن است بعدها به صورت فروپاشی‌های عصبی و یا بیماری‌هایی بروز نمایند که بر اعمال حرکتی فرد، تأثیر منفی و بازدارنده‌ای بگذارند. بنابراین برای متولدین جدی بسیار اهمیت دارد که بیاموزند تنش خود را آزاد سازند. همچنین بسیار حائز اهمیت است که والدین آنان درک کنند که پرورش کودک به این روش، ممکن است صدمه‌های شدیدی بر او وارد نماید.

اغلب متولدین جدی، دارای نوعی حس زمان‌بندی درونی می‌باشند که غالباً کندتر از سایرین است، به این دلیل بسیاری از مادران متولد برج حمل با فرزندان خود که متولد جدی هستند، بر سر زمان حاضر شدن و رفتن به مدرسه جنگ و دعوا دارند. در هر حال آن‌ها به موقع به جایی که باید، خواهند رسید و مثل داستان «لاک‌پشت و خرگوش» هنگامی به اهداف خود دست می‌یابند که دیگران خسته شده و از دور مسابقه خارج گشته‌اند. آن‌ها به همین دلیل، به بیماری‌های توأم با تب دچار نمی‌شوند، زیرا این مشکل بیش‌تر به افراد پرانرژی حمله می‌کند. بعضی مواقع در حفظ سلامتی خود سهل‌انگاری می‌کنند. به هر حال متولدین جدی، افرادی مقاوم بوده و اغلب آن‌ها به خوبی تا سن کهولت به زندگی خویش ادامه می‌دهند.

تأثیر زحل باعث می‌شود که آن‌ها معمولاً بزرگ‌تر از سن خود باشند؛ بسیاری از بچه‌های متولد برج جدی با افراد بزرگ‌تر از خود بهتر جور هستند تا با هم‌سن و سالان خویش. بهترین دوران زندگی آنان زمانی

کار و تلاش مداوم آنان در زندگیشان دیر ثمر دهد. آرزوی آن‌ها بیش‌تر کسب اقتدار است نه فخرفروشی، و در پی آن نیستند که مورد توجه عموم قرار گیرند.

آن‌ها نیز مانند متولدین برج سرطان، یک زندگی شاد خانوادگی را ارج می‌نهند و دوست دارند که به عنوان سرپرست و پدر خانواده، وظایف و مسئولیت‌های آنان را به طور جدی به عهده بگیرند. حس شوخ طبعی ساده و بی‌پیرایه‌ای دارند و از هیچ نوع خوش‌گذرانی فروگذاری نمی‌کنند. هر چه باشد، رومیان باستان این هنگام از سال را به دلیل آغاز طولانی شدن روزها، در جشنی به نام ساتورنالیای (۱۱۶)، یا جشن خدای زحل، به مدت هفت شبانه‌روز به عیش و شادی و خوش‌گذرانی می‌پرداختند.

مادری که در برج جدی متولد شده نیز مانند متولدین برج سرطان، اگرچه همیشه سخی و یاری‌رسان است، اما ممکن است بسیار ایرادگیر بوده، و نیز به دلیل عشق و علاقه‌ی زیاد موجب سرکوب کردن و بازداشتن فرزند شده و به این سبب در مواردی مقصر باشد.

دلیل اصلی بیماری‌های متولد جدی این است که احساسات خود را سرکوب می‌کند، در واقع، اغلب خود را آسوده و راحت نشان می‌دهد. حس وقار و نزاکت ذاتی، او را از بیان احساسات بازمی‌دارد، و اگر علاوه بر آن والدینی هم داشته باشد که «خم به ابرو نیوردن» را به او یاد داده و معتقد باشند که «آدم‌های بزرگ نباید گریه کنند»، بنیاد بیماری‌های روان‌تنی را در او بنا نهاده‌اند. این احساسات سرکوب شده،



موجب ناراحتی‌های پوستی و بیماری‌های مربوط به آن می‌شود. مانند متولدین برج سرطان، ممکن است به ناراحتی‌های دستگاه گوارش نیز مبتلا گردند.

طبیعت درمانی، با توجه دقیقی که بر رژیم غذایی دارد، موجب رفع سموم می‌گردد. بازتاب درمانی برای پیش‌گیری از مشکلات حرکتی، و استئوپاتی نیز جهت مداوای بیماری‌های مخصوص این گروه، سودمند واقع می‌شوند.

هر ورزشی که تحرک اعضای حرکتی را حفظ کند، سودبخش است. شنا بسیار عالی بوده و ورزش‌های رقابتی برای آنان لذت‌بخش می‌باشد، بجز فوتبال و تمرینات مربوط به آن که ممکن است موجب در رفتگی مفاصل‌ها گردد و بهتر است از آن اجتناب شود.

متولدین جدی برای تمدد اعصاب و آرامش، به ماساژ و تمرین‌های تنفسی عمیق احتیاج دارند. هر گونه فعالیت خلاقیتی که موجب تخلیه احساساتشان گردد مفید خواهد بود. رقص و بازیگری (حتی در خلوت و تنهایی اتاق خواب) برای متولدین برج جدی، روش مناسبی است تا فشارهای عصبی خود را تخلیه کنند. تمدد اعصاب و آرامش باید برای آن‌ها به صورت سرگرمی باشد، زیرا مسائل جدی به حد کافی در زندگی روزانه‌ی متولدین جدی وجود دارد.

غالب مواد لبنی، ماست، مرکبات، آجیل و سبوس باید در رژیم غذایی آنان گنجانده شود. این گروه نیز مانند متولدین برج سرطان، وقتی ناراحت و مضطرب هستند نباید چیزی بخورند. جوانه‌ی آلفالفا

است که پخته و کامل می‌شوند، در آن هنگام معمولاً به اهداف خویش دست یافته و به زندگی خود نیز سر و سامان داده‌اند.

کارهای اجرایی مستمر، که موجب ایجاد امنیت می‌گردد، برای متولدین جدی مناسب است؛ اما باید در این کارها امید ترقی و پیشرفت تا بالاترین مدارج وجود داشته باشد. مشاغل دولتی، نیروهای مسلح و سیاست، برای آنان مناسب است. متولدین جدی در عرصه‌ی تدریس، درمان‌گری در روش استئوپاتی، دندان‌پزشکی، علوم، مهندسی و ساختمان‌سازی نیز دیده می‌شوند و می‌توانند مدیران و رؤسای خوبی در حرفه‌های گوناگون باشند.

این افراد ممکن است بسیار وظیفه‌شناس و تقریباً متعصب بوده و نگرش آنان غیر قابل انعطاف باشد؛ و اغلب یک ذهن انعطاف ناپذیر، در یک جسم غیر قابل انعطاف یافت می‌شود. اگر می‌خواهند از ایجاد مشکلات حرکتی (که در میان بسیاری از بیماران متولد جدی رایج است) پیش‌گیری کنند، باید انعطاف‌پذیری و گذشت را در خویش پرورش داده و بیاموزند که خود را زیاد جدی نگیرند.

بخش‌هایی از بدن که تحت حاکمیت صورت فلکی جدی قرار دارد عبارتند از: زانوها، استخوان‌ها، دندان‌ها، پوست و سیستم استخوان‌بندی. متولدین این برج برای ابتلا به کندی گردش خون، که منجر به سرماخوردگی، رماتیسم و ورم مفاصل می‌شود مستعد هستند. بعضی مواقع دردهای عصبی و مشکلات مربوط به دندان نیز برای آنان پیش می‌آید. بدن متولدین جدی آماده‌ی تولید سموم است که

(یونجه) به آن‌ها نیرو می‌بخشد، موجب افزایش وزن می‌گردد و برای پیش‌گیری از ورم مفاصل نیز مفید است.

نمک مناسب برای آن‌ها فسفات کلسیم است که در ساخت استخوان‌ها، دندان‌ها و جلوگیری از کمبود آلومین مؤثر می‌باشد. تنش و فشار، از جذب این نمک جلوگیری می‌کند.

از داروهای هامیوپاتی، تنتور کلندولا باید برای استفاده به هنگام حوادث و یا مصارف مربوط به دندان، در دسترس باشد. اکونیتوم با قدرت ۶ برای درمان دردهای عضلانی حاصل از سرماخوردگی و نوکس. ووم با قدرت ۳۰ باید در مواقع لازم مورد استفاده قرار گیرند.

گیاهان بسیاری برای متولدین برج جدی مفید می‌باشد که عبارتند از: برگ بو که برای ناراحتی‌های پوستی مفید است.

توت سیاه که در درمان پسرپازیس (داءالصدق) مؤثر است.

بابونه که به صورت استعمال خارجی برای دردهای عصبی و دندان درد به کار می‌رود.

میخک که دارویی مشهور برای دندان درد می‌باشد و چای آن، گرم‌کننده و محرک است.

کافور که دردهای حاصل از سرماخوردگی، رماتیسم و نیز دردهای عصبی را تسکین می‌دهد.

کاسنی که برای موارد رماتیسمی سودمند است.

سمفیتون که استخوان‌ها را محکم کرده و برای پوست مفید است.

اقلی که ضد چروک ملایمی برای پوست بوده، در موارد رماتیسمی نیز مفید است.

گاوچشم که در صورت داشتن مشکل سردی دست‌ها و پاها، باید به طور مرتب مصرف شود تا از ابتلا به ورم مفاصل پیش‌گیری شود.

خردل که برای جلوگیری از چایمان مؤثر بوده، دردهای رماتیسمی را تسکین می‌دهد.

پونه که گرم‌کننده بوده و از آن چای مفیدی برای آرام کردن نوزادان به هنگام درآوردن دندان تهیه می‌شود.

برگ‌راج (۱۱۷) نیز به عنوان چای مصرف می‌شود و برای رماتیسم بسیار مفید است.

گل شاه‌پسند که یکی از گل‌های دارویی بچ است و احتمالاً گاه و بی‌گاه برای متولدین برج جدی مفید خواهد بود.

از نظر روان‌شناختی، متولد جدی نسبت به دنیای مادی بیش از حد توجه دارد، اما اگر به موضع قدرت دست یابد، ممکن است آن را وضعیتی کسل‌کننده بیابد. در این صورت، باید آن قدرت را با خردمندی به کار گیرد تا به تباهی نینجامد. اگر به اهداف خود نایل نگردد بسیار ناراحت می‌شود، وی باید درک کند که این ناراحتی ممکن است موجب آزاد شدن سموم در جریان خون او شده و باعث مسمومیتش گردد. شاید او نیاز به این داشته باشد که توقع خود را قدری پایین‌تر آورده و از دستیابی به شادی‌های ملموس‌تر خشنود شود.

در هر حال مشکل اصلی او، بدون شک از عدم توانایی در بروز احساسات، ریشه می‌گیرد. به نظر می‌رسد که او از شناخت ذات واقعی خویش بیمناک بوده و احتمالاً از زیر بار کشف کردن آن، شانه خالی می‌کند؛ در حالی که این امر دقیقاً همان چیزی است که به آن نیاز دارد تا بتواند امکانات بالقوه‌ی خویش را درک کند. احساساتی که تا نقطه‌ی انجماد کنترل شود، به قول معروف اعضای بدن را خشک و منجمد می‌کند. این فشارها اغلب به صورت منقبض کردن اعضای بدن نشان داده می‌شود و در نهایت مانع تحرک بدن می‌شود. متولدین جدی با پی‌گیری پیشنهادهای مذکور می‌توانند از بروز این موارد پیش‌گیری کنند.

عنصر وجودی متولد این برج، هوا بوده و وجه مشترک او با سایر عناصر وجودی هوا (متولدین میزان و جوزا)، علاقه به دنیای اندیشه‌ها و تصورات ذهنی است. تأثیر اورانوس از او فردی مبتکر به وجود می‌آورد، به طوری که به سوی موضوعات تازه و غیرمعمول کشیده می‌شود. اغلب بسیار باهوش است، اگرچه بعضی مواقع این نبوغ فقط در رشته‌ی خاص خودش آشکار می‌شود.

متولد این برج مانند افراد «عصر دلو»، به استقلال و آزادی فردی نیاز داشته و برای حفظ آن حاضر است تا حد یک انقلابی پیش رود. برخلاف متولدین قوس که آزادی و استقلال را حق مسلم خود می‌پندارند، متولدین دلو پیوسته احساس می‌کنند استقلال آن‌ها تهدید شده و آماده‌اند تا برای آن مبارزه کنند. با وجود این، افرادی بسیار نوع‌دوست هستند و می‌خواهند همه‌ی مردم در مواهب زندگی با یکدیگر سهیم باشند. برای دستیابی به این آرمان، لازم است که بخشی از آزادی فردی او به خاطر سعادت همگان واگذار شود، در این جا دو راهی بغرنج عصر دلو کاملاً در خصوصیات بارز متولدین این برج منعکس می‌شود. عجیب نیست که او فردی بی‌قرار، با تمایلی شدید برای تغییر دادن همه چیز باشد. وی دارای شخصیتی گیرا و

## دلو

از حدود ۲۱ ژانویه تا ۱۸ فوریه (اول تا ۲۹ بهمن) خورشید در این صورت فلکی قرار دارد. اورانوس ستاره‌ی حاکم بر آن بوده و اگر هنگام تولد شما این سیاره و یا ماه در صورت فلکی دلو قرار گرفته باشند، باز هم شما متولد برج دلو محسوب خواهید شد. اگر در نمودار تولد شما این صورت فلکی در بیت طالع (در حال طلوع) باشد نیز، دارای خصوصیات متولدین این برج خواهید بود.

متولدین برج دلو در زندگی مشترک به همسری احتیاج دارند که مانند خودشان خونسرد بوده و یا دارای عنصر وجودی آتش باشد که کاملاً مستقل و بی‌نیاز است و از نظر احساسی چندان به همسر خود متکی نیست. آن‌ها پس از ازدواج، افرادی وفادار و متعهد خواهند بود؛ ولی در انحصار و تحت سلطه‌ی همسر خود قرار گرفتن را تحمل نمی‌کنند.

آن روزها که ستاره‌شناسان گمان می‌کردند منظومه‌ی شمسی فقط تا سیاره‌ی زحل گسترش دارد، این سیاره را حاکم بر صورت فلکی دلو می‌انگاشتند. متولد واقعی این برج با داشتن تمام خصوصیات مربوط به سیاره‌ی اورانوس، یعنی ناآرامی و تمایل برای تغییر، خصوصیات زحل یعنی دوراندیشی و درک نیاز به نظم و انضباط را نیز با آن درآمیخته است. همین خصوصیت اخیر، بسیاری از متولدین دلو را از این که یک انقلابی پرشور و حرارت باشند، بازداشته و عملکرد آنان را به تبادل نظر در هر مورد، محدود می‌کند. آن‌ها خصوصیت یکدندگی زحل را، به صورت پایداری در عقاید خود علی‌رغم همه‌ی مخالفت‌ها، نشان می‌دهند.

اگر متولد برج دلو نیاز به داشتن انضباط را درک نکند، چنانچه در وضعیت محدودکننده‌ای گرفتار شود به مشکلات روانی دچار خواهد شد؛ زیرا وضع موجود، مغایر با تمایل وی به استقلال و آزادی خواهد بود. او باید بیاموزد که در میان محدودیت‌های اعمال شده به واسطه‌ی زندگی روزمره، از درون احساس آزادی کند.

نافذ بوده و با یکدندگی به عقاید خود می‌چسبد و اهمیتی نمی‌دهد که در نظر خود «یکه و تنها» باشد. نوآوری و قوه‌ی ابتکار او به همراه استقلال فکری، ممکن است وی را کاملاً پیش‌تاز نسل خود قرار دهد، به طوری که شاید در نظر سایرین همچون عاملی برای حرکت باشد.

احساسات او مانند همه‌ی گروه‌هایی که دارای عنصر وجودی هوا هستند، ملایم بوده و بیان احساس برای وی بسیار دشوار است. دقت و وسواس او برای حفظ آزادی و استقلال خود آن چنان است که موجب می‌شود حتی نزدیک‌ترین دوستان وی نیز احساس کنند او را به خوبی نمی‌شناسند. چنین به نظر می‌رسد که او فکر می‌کند ابراز و بیان خود برای دیگران، تعرض به حریم خصوصی خویش است - مانند تجاوز به خویشتن واقعی. او در ظاهر، فردی بی‌نهایت صمیمی، بسیار اجتماعی و پیوسته آماده برای خدمت به دیگران است. غالباً در مجامع و انجمن‌ها شرکت می‌کند، به خصوص اگر با مقاصد انسان دوستانه‌ای تشکیل شده باشند.

در حرفه‌ی خود تا حدی به استقلال و آزادی عمل نیاز دارد و اغلب به سوی کارهای علمی و ابتکاری جذب می‌شود. بسیاری از متولدین دلو در عرصه‌ی تلویزیون مشغول ارائه‌ی برنامه‌های خود، گزارش دادن اخبار و یا موقعیت‌های دیگری هستند تا بتوانند کارهایشان را به اجرا بگذارند، به خصوص اگر آن کار موجب ایجاد زمینه‌ای جدید شود.

متولد دلو به دلیل علاقه‌ای که به امور غیرعادی دارد، نسبت به درمان از راه دور عکس‌العمل مثبت نشان خواهد داد و انواع مختلف انرژی درمانی را به خوبی خواهد پذیرفت. برای آن دسته که نسبت به استقلال و آزادی خود بیش از حد نگران هستند و احساس فشار و محدودیت می‌کنند، درمان‌های رو در رو سودمند واقع خواهد شد. متولدین برج دلو برای بهبود گردش خون، به ورزش‌های پرتحرک در هوای آزاد نیاز دارند؛ دوچرخه سواری، جست و خیزهایی مانند طناب‌بازی، پریدن و لی‌لی و امثال آن برایشان سودمند است؛ همچنین باید بیاموزند که به طور صحیح تنفس کنند، این عمل اکسیژن را وارد خون کرده و از کند شدن گردش آن جلوگیری می‌کند.

برای رسیدن به حالت آرامش، ذهن باید آرام شود. برای این کار، یوگا و امثال آن و نیز ماساژهای آرامش بخش سودمند خواهد بود. متولدین دلو معمولاً به خواب زیاد احتیاج دارند، اما اغلب نمی‌توانند به اندازه‌ی کافی بخوابند زیرا ذهن آنان بسیار فعال است. بنابراین شب هنگام باید از هر کاری که ذهن را تحریک و به فعالیت وامی‌دارد اجتناب کنند.

متولد برج دلو باید عسل، لیمو، سیب و پنیر را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانند.

متولد دلو دارای شخصیت ثابت است که نمایان‌گر کنترل می‌باشد. هوای ثابت، راکد و ایستاست و بعضی از متولدین دلو این حالت را آشکار می‌کنند؛ آن‌ها پر از ایده‌ها و طرح‌هایی هستند که هرگز صورت عمل به خود نمی‌گیرند.

متولدین دلو، به دانش‌های تازه علاقه‌مندند، بردبار و دارای ذهنی پذیرا هستند، به طوری که محققین خوبی خواهند بود. آن‌ها به سوی چیزهای غیرمعمول جذب می‌شوند و می‌گویند که ستاره‌شناسان دارای این علامت هستند. آن‌ها در کسب دانش، حریص و قدرت‌مکرشان بسیار زیاد است.

این افراد ممکن است کاملاً مغایر با عرف باشند، در حالی که این خصیصه بسیار ارزشمند است، می‌تواند متولدین دلو را به سوی زوال نیز سوق دهد. «آزادکامی» ممکن است برای آنان جوازی شود به سوی بی‌مسئولیتی که از آرمان متولدین این برج، یعنی برادری همگانی، فاصله‌ی زیادی دارد.

از آن جا که صورت فلکی مقابل آن، یعنی اسد، حاکم بر قلب است، صورت فلکی دلو حاکم بر سیستم گردش خون بوده و نیز حاکم بر ساق و قوزک پاها می‌باشد. متولدین دلو، مستعد ابتلا به فشار خون بالا، سخت شدن شریان‌ها، گشاد شدن رگ‌ها، ورم قوزک پاها و گرفتگی عضلات هستند. حوادث اغلب بر قوزک پاها تأثیر خواهد گذاشت و در رفتگی و رگ به رگ شدن نیز بسیار معمول است.

بنفشه‌ی آبی یکی از گل‌های دارویی بی‌چ است که احتمالاً برای بسیاری از متولدین این برج مناسب خواهد بود.

از نظر روان‌شناختی، متولد دلو باید درک کند که به طور ناخودآگاه از خود زندگی در ترس است و می‌خواهد تنها به ظواهر آن مشغول باشد. این امر منجر به سرکوبی احساسات وی شده و او را در ایجاد روابط عمیق دچار مشکلاتی خواهد کرد، و به معنی انکاری است بر فردیت خویش. اگرچه ممکن است متولد دلو احساس کند که آزادی و استقلالش به وسیله‌ی دیگران تهدید شده است، اما در واقع به خاطر چگونگی برخورد و روش خویش، قادر نیست حالت درونی‌اش را بیان کند، و به این ترتیب برخلاف غریزه‌ی خویش عمل می‌کند، غریزه‌ای که او را وامی‌دارد تا اختیار زندگی خویش را داشته باشد. اشتیاق و آمادگی شدید به سهیم بودن با دیگران، در سطوح ژرف‌تر، رضایتی عمیق برای متولد کمال‌یافته‌ی این برج به بار خواهد آورد، رضایتی که برای اکثر متولدین دلو حاصل نخواهد شد.

متولد دلو برای دستیابی به استقلال و آزادی نیاز به درک این نکته دارد که خودش باید موانع و محدودیت‌هایی را که موجب اسارت و گرفتاری‌اش شده درهم بشکند، و اگر به واقع اختیار زندگی خویش را داشته باشد استقلال و آزادی را حس خواهد کرد؛ این ترس‌های خودش است که مانع و مزاحم او شده. آزادی حقیقی همانا آزادی روح است.

نمک مخصوص او کلرید سدیم است که حجم آب بدن را تنظیم می‌کند، اما نمک مخصوص متولدین برج سرطان، یعنی فلوئورید کلسیم نیز برای حل مشکل گشاد شدن رگ‌ها مفید است.

از میان داروهای هامیوپاتی، تتور راس. توکس احتمالاً مفیدترین دارو برای درمان رگ به رگ شدن و در رفتگی‌ها خواهد بود.

گیاهان دارویی مفید عبارتند از:

اترج (ترنج) به عنوان آرام بخش که به صورت چای و یا مخلوط با چیزهای دیگر برای درمان بی‌خوابی مفید خواهد بود.

گاوزبان که رگ‌های خونی را پاک کرده و برای در رفتگی‌ها و پیچ خوردگی‌ها مفید است، محرک قلب نیز می‌باشد.

زیره‌ی سیاه نیز برای تقویت اعضای که دچار در رفتگی و پیچ خوردگی شده‌اند مفید است.

قاصدک که رگ‌های خونی را پاک کرده و تقویت‌کننده نیز می‌باشد.

زوفا نیز فشار خون را تنظیم کرده، کوفتگی و کبودی را برطرف می‌کند.

گزنه که گردش خون را بهبود می‌بخشد و همچنین تصفیه‌کننده‌ی خون است.

رزماری نیز فشار خون بالا را کاهش داده، محرک گردش خون است.

گیاهی سودمند برای متولدین دلو بوده و باید همیشه در دسترس آنان باشد.

برگ راج نیز در مواقع لازم، محرک مفیدی است.

متولدین این برج دارای عنصر وجودی آب هستند، بنابراین حساس و پذیرایند. ستاره‌ی حاکم آنان (نپتون) نیز خصوصیت شهودگرایی و گریزپایی را به آنان می‌بخشد. از آن جا که نپتون خدای دریاهاست، تعجبی ندارد که خاصیت آب در متولدین حوت، نسبت به سایر گروه‌هایی که دارای عنصر وجودی آب هستند تشدید شده باشد؛ به طوری که متولدین واقعی این برج بسیار حساس می‌باشند. متولدین حوت کاملاً انعطاف پذیر هستند (درست همان طور که آب به شکل ظرفی در می‌آید که در آن است). آن‌ها به شدت نیاز به احساس دوست داشتنی بودن، دارند و می‌خواهند با همه جور شوند، به طوری که «با خرگوش می‌دوند و با سگ شکار می‌کنند» (۱۱۸) به دلیل حساسیت زیاد، سعی می‌کنند تا حد امکان از مشکلات دوری گزینند، و به دلیل همین خصوصیت گریزپایی هرگاه اتفاقی رخ دهد آن‌ها در جای دیگری هستند. با این وجود افرادی همدرد بوده و همیشه به هنگام سختی‌ها در حال کمک و حمایت از مردم دیگر دیده می‌شوند. به طور طبیعی، خوش‌بین و شاد هستند، اما بعضی مواقع ممکن است به این دلیل که حوادث را قبل از وقوع حس می‌کنند و یا به دلیل



## حوت

از حدود ۱۹ فوریه تا ۱۹ مارس (۳۰ بهمن تا ۲۹ اسفند) خورشید در این صورت فلکی قرار دارد، اما اگر به هنگام تولد شما این صورت فلکی در حال طلوع باشد، یا این که ماه و یا نپتون در این صورت فلکی قرار داشته باشند، احتمالاً بسیاری از خصوصیات متولدین حوت را خواهید داشت.



پیش‌بینی اموری که ممکن است هرگز اتفاق نیفتد، دستخوش تشویش شوند.

زندگی عشقی آنان توأم با خوش‌بختی است، به این دلیل که بسیار سازگار هستند و نیز به این جهت که می‌خواهند دیگران را شاد کنند و علاوه بر مهربانی ذاتی زیاد، از این که کمک مؤثری برای دیگران باشند نیز لذت می‌برند. آن‌ها نیاز دارند که اطمینان‌یابند مورد عشق و محبت و قدردانی هستند و اگر این امر حاصل نگردد، بسیار ناراحت می‌شوند. دلداده‌های خوبی هستند اما می‌خواهند معشوق را مطابق میل خود کنند.

متولدین حوت اغلب در حرفه‌هایی مانند پرستاری که نوعی خدمت به دیگران است، دیده می‌شوند. آن‌ها احساس می‌کنند که اگر کاری برای سایرین انجام ندهند، زندگی‌شان تلف می‌شود. دارای ایده‌ها و الهامات زیادی هستند که به ندرت جامه‌ی عمل می‌پوشد، مگر این که ویژگی عمل‌گرایی در بخش‌های نمودار تولد آنان نشان داده شده باشد.

افرادی این چنین حساس و دوست‌داشتنی، در اثر عیب‌جویی و انتقاد و نامهربانی، کارآیی خود را از دست می‌دهند. از آن جا که از نظر ذهنی و عاطفی، انرژی آنان به وسیله‌ی دیگران کشیده می‌شود، نیاز شدیدی به خلوت و تنهایی، دارند. برای اجتناب از اوضاع نامناسب، راه انزوا و یا گریز و دوری جستن را برمی‌گزینند و به همین دلیل بسیاری از آنان به مواد مخدر و یا الکل روی می‌آورند؛ اما عده‌ی زیادی نیز با

حساسیت بی‌نظیری که دارند این خطر را حس کرده و به هیچ یک از این دو نزدیک نمی‌شوند. در این زمینه، متولدین حوت بسیار هشیار هستند زیرا مستعد ابتلا به مسمومیت با مواد مخدر، الکل و همچنین ماهی و آب ناخالص می‌باشند.

متولدین حوت باهوش و خلاق هستند، اما مستعد گرفتار شدن به خیال‌پردازی بوده و ممکن است وقت زیادی را صرف آن کنند (یا معتاد به تماشای تلویزیون شوند!). از آن جا که زندگی واقعی متولد حوت در زندگی درونی او خلاصه می‌شود، بسیاری از آنان با پی‌گیری تمام و کمال شهود خویش و بکارگیری آن در مسائل اساسی خود، زندگی می‌کنند.

آن‌ها حس عجیب و بی‌نظیری از وزن و هماهنگی داشته و می‌توانند تخیلات خود را به صورت شعر، آثار و نوشته‌های تخیلی، نمایش‌های توأم با رقص و امثال آن تحقق بخشند. اجرای نمایش نیز برای آنان مناسب است زیرا در این صورت می‌توانند در دنیایی ساختگی و تخیلی زندگی کنند. متولدین حوت نسبت به زیبایی، بی‌اندازه حساس بوده و بسیاری از آن‌ها می‌توانند خالق آن باشند؛ به این ترتیب انواع حرفه‌های هنری برای آنان مناسب است، همین طور کارهایی که به نوعی در رابطه با خدمت به دیگران بوده و یا در ارتباط با دریا باشد.

قرینه بودن صورت فلکی حوت با سنبله، در قابلیت سازگاری و تمایل آنان برای خدمت به دیگران نشان داده شده است. این دو گروه هنگام ناراحتی و اضطراب، مستعد ابتلا به ناراحتی‌های معده و روده می‌باشند

همه‌ی آن‌ها که دارای عنصر وجودی آب هستند افرادی نگران و مضطربند).

قبلاً گمان می‌رفت که ستاره‌ی مشتری حاکم بر این صورت فلکی است. در واقع متولدین حوت و قوس، که آن نیز تحت حاکمیت مشتری است، وجوه مشترک زیادی دارند. هر دو گروه، ذاتاً خوش‌رو و فیلسوف بوده و ارزش و ارستگی از امور این جهان را درک کرده‌اند.

متولدین حوت تا آن جا که ممکن است مسائل و مشکلات را نادیده می‌گیرند، آن گاه سعی می‌کنند آن را دور زده و یا از آن دور شوند. در واقع هدف آنان این است که آرام آرام بر فراز مسائل زمینی قرار گیرند. پند آن‌ها شاید این باشد که: «هر کاری باید در جهت یک زندگی آرام صورت گیرد». آن‌ها خیلی زود مضطرب و هراسان می‌شوند، آن گاه کاملاً اسرارآمیز شده و سعی می‌کنند آنچه را که ممکن است موجب انتقاد دیگران شود، پنهان کنند. سایرین اصلاً این کار آنان را نمی‌پسندند، اما آن‌ها نیز چاره‌ی دیگری ندارند. فریب دادن خود و دیگران به طور دقیق و حساب شده، اگر موجب گردد زندگی برای آنان آسان‌تر شود، برایشان کاری کاملاً عادی خواهد بود. بسیاری از آنان با عالم ارواح در ارتباط هستند و تقریباً همه‌ی آن‌ها زندگی درونی سرشاری دارند. آنان ضرورت یگانگی با کل زندگی را، اگرچه تجلی آن این چنین گوناگون است، درک کرده‌اند و اغلب با تمامی صور هستی، حسی از یگانگی دارند و از این جاست که همدردی عمیق آنان با سایرین شکل می‌گیرد.

اگر در ذهنیات و ذات پراحساس و عاطفی خویش زیستن، موجب سر در گمی گروهی از آنان در شناخت واقعیت گردد، تعجبی ندارد. در واقع ممکن است دیدگاه آن‌ها از واقعیت، ارزشمندتر از این نظریه‌ی پذیرفته شده باشد که: «واقعیت چیزی است که به طور فیزیکی دریافت می‌شود».

متولدین حوت، بهتر است نزدیک آب و مکان‌های طبیعی زندگی کنند.

بخش‌هایی از بدن که تحت حاکمیت صورت فلکی حوت قرار دارد عبارتند از:

اثنی‌عشر، پاها، غدد هیپوفیز و صنوبری و سیستم لنفاوی. در این افراد احتمال بروز اختلالات غدد، خلط و ترشحات ریه، ورم ملتحمه، ناراحتی‌های اثنی‌عشر و مشکلات مربوط به پا وجود دارد. عمدتاً به دلیل حفظ آب در بدن در معرض اضافه وزن بوده، همچنین ممکن است به فشارهای عصبی و حساسیت‌های دارویی مبتلا شوند.

انرژی‌درمانی و معالجات گیاهی و نیز بازتاب‌درمانی (بجز در مورد مشکلات مربوط به پا) برای آنان سودمند واقع می‌شود.

آن‌ها به ورزش‌های موزون نیاز دارند؛ به خصوص رقص، شنا و حرکات هماهنگ برایشان مناسب است.

متولدین حوت می‌توانند به راحتی در حالت آرامش قرار گیرند و معمولاً مدیتیشن برای آنان یک طریقت زندگی است. اغلب آن‌ها ماهیگیری و قایقرانی را دوست دارند.

اقلی نیز به جهت خواب‌آور بودن پیشنهاد می‌شود.  
 گل عینک که برای ورم ملتحمه مفید است.  
 درخت جنسه یا جنسان (جین سنگ) که برای تقویت سیستم عصبی مفید می‌باشد.  
 ترب کوهی که برای درمان ناراحتی‌های غدد به کار می‌رود.  
 تعدادی از گل‌های دارویی بچ نیز برای متولدین حوت مفید است که باید پس از مطالعه‌ی شرح هر یک، مناسب‌ترین آن‌ها را انتخاب کرد.  
 این گل‌ها عبارتند از: شقایق پیچ، علف خنازیر، ابلک و بنفشه‌ی آبی.  
 از نظر روان‌شناختی، متولد حوت خود را دست‌کم می‌گیرد و ممکن است همین امر، باعث دخالت بیش از حد دیگران در کار او شود. وی باید این مسئله را درک کند، در غیر این صورت ممکن است مانند سایر دارندگان عنصر وجودی آب، یعنی متولدین برج سرطان، بار مسئولیت دیگران را به دوش گیرد و یا مانند متولدین برج عقرب، پیوسته از انتقاد سایرین در هراس باشد. او باید از حریم خصوصی خویشتن پاسداری کند زیرا برای بازسازی و یافتن صلح درونی، به آن نیاز دارد. در غیر این صورت در معرض طوفان نامالیقات قرار خواهد گرفت و ممکن است برای گریز از آن‌ها به بیماری مبتلا شود. متولد حوت تأثیرپذیرتر از متولدین سایر صور فلکی منطقه‌البروج بوده و اگر زندگی بیش از حد بر وی سخت بگیرد، ممکن است افسرده و مبتلا به بیماری‌های روانی شود.

آن‌ها باید جگر را به عنوان منبع سرشاری از آهن که خیلی هم به آن احتیاج دارند، در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانند، همچنین خیار، بادام، طالبی و خربزه را.  
 از داروهای هامیوپاتی باید آرسن. آلب با قدرت ۶ را برای درمان مسمومیت‌های غذایی و تنتور روتا را برای میخچه داشته باشند. ارسنیکام با قدرت ۳۰ را باید هنگامی مصرف کنند که احساس نگرانی و دلواپسی می‌کنند. پولساتیلا با قدرت ۳۰ نیز برای متولدین حوت مفید واقع خواهد شد.  
 نمک مورد نیاز آنان فسفات آهن است که موجب اکسیژن‌دار شدن خون می‌شود.  
 گیاهانی که برای متولدین حوت مفید واقع می‌شوند عبارتند از:  
 کتانجک که منبع سرشاری از آهن است، و از آن جا که از جلبک دریایی استخراج می‌شود، به نظر می‌رسد که خصوصاً برای بچه‌های نپتون مناسب باشد.  
 زغال‌اخته که از تجمع آب جلوگیری می‌کند.  
 اترج (ترنج) که آرام‌کننده و خواب‌آور است.  
 مارانتاسه نیز برای تسکین ناراحتی‌های معده مفید است.  
 بلسان که برای آرام‌بخشی و نیز برای ناراحتی‌های گوارشی مؤثر است.  
 گاوزبان که محرک بوده و برای قوت قلب و جرأت نیز مفید است.  
 کاسنی که برای دفع خلط و بلغم مفید است.

## قابلیت درمان‌گری متولدین هر یک از صورت‌های فلکی

می‌گویند در گذشته بسیاری از مردم و احتمالاً همه‌ی افراد اگر سعی می‌کردند، قادر بودند گونه‌ای از شفا را به سایرین انتقال دهند. فرضیه‌ای مبنی بر این وجود دارد که این نیرو و استعداد در دسترس همگان بوده و به دلیل غفلت و فراموشی بشر از میان رفته است؛ درست مانند عضله‌ای که اگر به کار گرفته نشود دچار ضعف و لاغری گشته و تحلیل می‌رود.

این مسئله چه درست باشد چه نادرست، مطمئناً متولدین هر صورت فلکی در سلامت نوع بشر سهیم هستند. به همین نسبت، قطعاً همه‌ی ما می‌توانیم وضع سلامتی خویش را بهبود بخشیم و چنان که قبلاً دیدیم، نمودار تولد ما اطلاعات مهمی را در چگونگی به انجام رسانیدن این امر ارائه می‌دهد.

ما، آن چنان که در نمودار تولدهایمان نشان داده شده است، بردگان اسیر شده در ساختار فیزیکی خود نیستیم. من این نظریه را که هر فردی بر طبق نمودار تولد خود در شرایطی قرار گرفته است و نمی‌تواند برای کمک به خویشتن کاری انجام دهد، به شدت رد می‌کنم.

برای مثال، لزومی ندارد که متولد برج حمل تحت تأثیر غریزه‌ی ویران‌گر مریخی قرار گیرد، بلکه می‌تواند نیروی حیاتی خود را مهار

یادآور می‌شوم که آمیخته‌ای از صور مختلف منطقه‌البروجی در نمودار تولد هر یک از ما وجود دارد، و به این ترتیب بعید است که دارای ویژگی‌هایی باشیم که نتوانیم آن‌ها را تغییر دهیم. به همین دلیل من در طول این بخش، پیوسته از واژه‌ی «مستعد» استفاده کرده‌ام. همچنین یادآور می‌شوم که تنها به این دلیل که اوضاع ستارگان، استعداد ابتلا به یک بیماری را در ما نشان می‌دهد، لزومی ندارد بیمار شویم. آگاهی از این نکته و نیز پی‌گیری روش‌هایی برای حفظ سلامتی، بهترین راه بیمار نشدن است.

فروش گیاهان دارویی می‌شوند. مأمور رفاه بیمارستان، حرفه‌ای است که رابطه‌ی مستقیم‌تری با پزشکی داشته و برای آنان مناسب است. متولدین برج‌های سنبله و جدی، که هر دو دارای عنصر وجودی خاک هستند، عمل‌گرا بوده و به سوی خدمت به دیگران کشیده می‌شوند. متولد سنبله تمایل خاصی به مواد غذایی طبیعی داشته، و دوست دارد که زحمت یافتن مقدار دقیق داروی مورد نیاز جهت درمان را بپذیرد، به طوری که احتمالاً درمان‌گری با روش هامیوپاتی، حرفه‌ای مناسب برای وی خواهد بود. متولدین جدی می‌توانند در پزشکی اطفال مهارت یابند، بعضی از آنها نیز در جراحی پیوند پوست ماهر هستند. دندان‌پزشکی و استئوپاتی نیز به وضوح با متولدین جدی همخوانی دارند.

متولدین برج جوزا دست‌های شفابخش و مؤثری دارند و می‌توانند آن را از طرق مختلفی برای خدمت به بیماران به کار برند. ماساژ و درمان از طریق نقاط بازتابی کف پا، دو راه کاملاً مشهود در این راستاست. اگر حاضر باشند بیماران را بپذیرند، سخنان تسلی‌بخش و سودمند آنان می‌تواند برای کسانی که در اوضاع خاصی گرفتار شده‌اند، همچون تنفس هوای تازه، شفابخش باشد. آنها در گفتار درمانی نیز موفق خواهند بود.

متولدین برج‌های میزان و دلو که دارای عنصر وجودی هوا هستند، اغلب در حال کمک و خدمت به بیماران یافت می‌شوند. خصوصاً متولدین میزان، بیماری‌شناسان بسیار خوبی خواهند بود زیرا هر

کرده و با یاد گرفتن چگونگی تسلط بر خود، پیش رود. چنین فردی می‌تواند یک جراح بسیار خوب (مثلاً متخصص بیماری‌های مغز) و یا یک روان‌پزشک شود، یا حتی در سطحی معمولی‌تر، مثبت‌نگری و جرأت شخصی او می‌تواند برای بیماران روانی مبتلا به هراس، نمونه‌ی بسیار خوبی در این جهان باشد.

سایر گروه‌هایی که دارای عنصر وجودی آتش هستند، یعنی متولدین برج‌های اسد و قوس نیز می‌توانند روحیه‌ی مثبت و خوش‌بینی خویش را با سایر افراد سهیم شوند؛ زیرا همچون مولدی بسیار نیرومند، کمک مؤثری در بهبود حال آنان خواهند بود. متولدین برج اسد علاوه بر این، معمولاً به سوی مشاغلی چون ترمیم زیبایی و جراحی پلاستیک نیز کشیده می‌شوند (شاید به دلیل علاقه‌ای که به هنرهای نمایشی و آرایش دارند). متولدین قوس، بعضی مواقع در ارتباط با ورزش‌هایی چون پرورش اندام به وسیله‌ی تمرین وزنه‌برداری و یا ایجاد ورزش‌هایی برای افرادی که دارای نقص عضو هستند، جا و مقامی می‌یابند.

متولدین برج ثور باید به جای مصرف غذاهای غنی و متنوع که بسیار مورد علاقه‌ی آنهاست، ذائقه‌ی خود را در جهت استفاده از مواد غذایی کامل پرورش دهند. علاقه‌ی آنان به این موضوع باعث می‌شود که متخصصین خوبی در علم تغذیه و رژیم‌های غذایی باشند. گروهی از آنان که باغبانی را دوست دارند، مطمئناً می‌توانند میوه‌ها و سبزیجات تازه به عمل آورند. متولدین ثور اغلب جذب امور پرورش و

## نمودار کامل تولد (۱۱۹) قابل توجه ستاره‌شناسان

### نمودار مربوط به درمان‌گری

به نظر می‌رسد که نمودار تولد همه‌ی درمان‌گران شهودی، دارای تثلیث (۱۲۰) اصلی عناصر وجودی آب، و یا شامل سیاره‌های مهمی باشد که نماد این عنصر وجودی هستند. وجود این علائم، نشانگر آن است که آن‌ها با ترکیبی از احساس و شهود می‌توانند به سهولت کار کنند. غالباً در نمودار تولد آنان، صورت فلکی سنبله به طور برجسته‌ای آشکار است. این صورت فلکی را از زمان‌های قدیم با سلامتی و خدمت مربوط می‌دانسته‌اند - البته خدماتی که بکارگیری دست‌ها را می‌طلبد. میزان نیز صورت فلکی دیگری است که اغلب به طور برجسته و آشکاری در نمودار تولد آنان نمایان است. و این امر نشان‌دهنده‌ی تعادل است. به طور کلی اگر فردی بیمار باشد، به این دلیل است که در وجود او چیزی از حالت تعادل خارج شده است و میزان، به وضوح قادر به برطرف کردن آن می‌باشد. این علامت، نشان شهودگرایی نیز هست، اگرچه به نظر می‌رسد که ستاره‌شناسان این حقیقت را نادیده می‌گیرند. درمان‌گران قابل و شهودی باید دارای «اتصال با زمین» باشند و به این ترتیب انتظار می‌رود که حتی اگر

قسمتی را که تعادل آن به هم خورده است به خوبی احساس کرده و می‌دانند که چگونه آن را تنظیم و درمان کنند. متولدین دلو که افرادی نوع دوست و در عین حال بی‌طرف هستند، می‌توانند روی افرادی که از نظر روحی بیمارند به خوبی کار کنند. در هر حال مهارت آنان در این زمینه، برای تحقیقات پزشکی مؤثر است.

همه‌ی آن‌هایی که دارای عنصر وجودی آب هستند (یعنی متولدین برج‌های سرطان، عقرب و حوت) همان‌گونه‌اند که انتظار می‌رود، بسیار پذیرا هستند و باید از افرادی که دوست دارند از سایرین ایراد و اشکال بگیرند و یا به دیگران بگویند که بیمار به نظر می‌رسند، و نیز از افرادی که اصرار دارند علائم بیماری خود را با جزئیات کامل برای دیگران تعریف کنند، فرسنگ‌ها فاصله بگیرند. کسانی که دارای عنصر وجودی آب هستند اگر به این ویژگی خود پی برده و بتوانند آن را کنترل کنند، قادرند با همدردی و در عین حال روحیه‌ای قوی به دیگران کمک کنند؛ و همچنین می‌توانند پرستاران و درمان‌گران خوبی باشند، خصوصاً متولدین برج‌های سرطان و حوت. متولد برج عقرب به احتمال زیاد جذب روان‌پزشکی و روان‌درمان‌گری می‌شود، زیرا همه‌ی آن‌ها در استفاده از «شهود» خویش مهارت دارند.

البته غیرممکن است که همه‌ی افراد با اولویت دادن به ندای سایرین برای کمک‌خواهی، به سوی مشاغلی در ارتباط با سلامتی جذب شوند، اما میدان عمل آن قدر وسیع است که اگر همگان نیز مایل باشند، خواهند توانست مقام و جایگاه خویش را در آن بیابند.

نمی‌آورد، از نظر ذهنی نسبت به سلامتی گرایش‌های خاصی از خود نشان می‌دهد که ممکن است به صورت پنهان داشتن علائم بیماری‌ها و یا اکراه نسبت به پذیرفتن آن‌ها بروز کند. به این ترتیب، متولدین جدی اغلب نسبت به سلامت خود سهل‌انگار بوده و برای کشف و درمان بیماری‌های خود بی‌میل هستند. دارندگان عنصر وجودی آتش، به دلیل دیگری نسبت به سلامتی خود غفلت می‌ورزند. آن‌ها می‌خواهند مدام به کار و زندگی سرگرم باشند، و خواهند گفت که: «وقت و حوصله‌ی بیمار شدن را ندارند». دارندگان عنصر وجودی آب، از همه حساس‌تر بوده و برای هر مشکلی به سرعت در جستجوی درمان برمی‌آیند و به این دلیل ممکن است نسبت به سلامتی خود بیش از حد وسواس پیدا کنند.

مریخ نشان‌دهنده‌ی نیروی حیاتی است و به نظر می‌رسد که محل قرار گرفتن آن در نمودار تولد، از همان اهمیتی برخوردار است که محل استقرار صور فلکی. مریخ برای بیان کامل حقیقت خویش، باید در دنیای بیرونی بوده و به این ترتیب اگر در نمودار تولد به IC نزدیک باشد، نیروی حیاتی شخص ممکن است به طور قابل ملاحظه‌ای نوسان یابد، به خصوص اگر تحت تأثیر نیروهایی از سایر سیاره‌ها نیز قرار داشته باشد. استقرار متناسب مریخ در خانه‌ی ششم معمولاً متضمن نیروی حیاتی زیادی است.

چگونگی تأثیر نیروهای مابین عطارد و مریخ، امکان بروز حوادث را برای فرد افزایش می‌دهد. این افراد ممکن است رانندگان بی‌باکی نیز

صورت فلکی سنبله در نمودار تولد آن‌ها نباشد، علامت برجسته‌ی دیگری از عنصر وجودی خاک در آن مشاهده شود.

## آنچه سیاره‌ها به ما می‌گویند

از آن جا که هر یک از سیاره‌ها حاکم بر بخش‌هایی از بدن ما می‌باشند، باید در تعیین سلامتی افراد تولد یافته، برج‌هایی که تحت حاکمیت آن‌ها قرار دارند مدنظر گرفته شوند. در هر حال، به هنگام تولد، به غیر از خورشید و ماه، مهم‌ترین سیاره‌ها، عطارد، مریخ و زحل خواهند بود.

عطارد به طور خاص در نشان دادن گرایش‌های ذهنی بیمار مورد نظر و نوع سیستم عصبی وی از اهمیت زیادی برخوردار است. افراد دارای عنصر وجودی هوا به وضوح و به اشکال مختلف عصبی هستند، متولد جوزا به طور دایم در حرکت و رفت و آمد است، متولد میزان دایم نگران اتفاق‌های ناخوشایند می‌باشد و متولد دلو پیوسته نگران سلامتی خود است. متولد سنبله که تحت حاکمیت عطارد قرار دارد، ممکن است قربانی وسواس و خرده‌گیری خود شده و با سعی در کمال‌گرایی، بیش از حد سیستم عصبی خویش را تحت فشار قرار دهد. اما متولد جدی نیز که تحت حاکمیت عطارد قرار دارد، با وجود حساسیت کمتر و در حالی که به سیستم عصبی خود فشاری وارد

## سایر ملاحظات

نیازی نیست که بگوییم روشی وجود ندارد تا به واسطه‌ی آن بتوان دریافت که آیا مشکل مربوطه، در رابطه با سلامتی فرد به دنیا آمده در برج به خصوصی پیش خواهد آمد و یا در سایر جنبه‌های زندگی وی. نمودار مربوط به افرادی که به معلولیت‌های شدیدی دچار هستند کاملاً شبیه نمودار فرد دیگری است که از نظر نجومی همزمان با آنان متولد شده است، در حالی که ممکن است همزادهای آن‌ها در سلامت کامل بوده و مشکلات خود را به گونه‌هایی دیگر تجربه کنند.

یک ستاره‌شناس که به نمودارهای تولد والدین افراد دسترسی دارد، می‌تواند نوع تربیت کودک آنان را دریافته و ببیند که ویژگی‌های وراثتی آنان چه موقع احتمال وقوع پیدا می‌کند.

اغلب علامت ماه، نشان‌دهنده‌ی نوع تصمیماتی است که یک فرد در نتیجه‌ی تربیت زمان کودکی خود اتخاذ کرده است؛ برای مثال، روزی در یک سخنرانی بیان داشتیم: «با افراد متعددی برخورد کرده‌ام که در نمودارهای تولد آنان ماه در صورت فلکی سرطان بوده و در زمان کودکی تصمیم گرفته بودند که باید از خود مراقبت کنند، زیرا این ایده در آنان شکل گرفته بود که والدین آن‌ها این کار را نخواهند کرد». پنج نفر از افرادی که در سالن سخنرانی حاضر بودند دارای چنین ساختاری در نمودار تولد خود بودند، و چهار تن از آنان تأیید کردند که

باشند و بهتر است خودشان تصمیم بگیرند که رانندگی را کنار بگذارند. این وضع در نمودار، دلالت بر نقص در تشخیص و یا بی‌فکری محض دارد. مریخ با تب نیز مرتبط است و کاربرد مناسب آن سوزانیدن ناخالصی‌هاست.

زحل رقم‌زننده و برقرارکننده‌ی محدودیت است، اما همیشه نمی‌توان از روی نمودار تولد تعیین کرد که این محدودیت لزوماً در رابطه با سلامتی فرد می‌باشد؛ ولی اگر این سیاره تحت تأثیر نیروهای خورشید یا مریخ بوده و یا در خانه‌ی سوم حرکت و یا خانه‌ی ششم سلامتی باشد به احتمال زیاد در رابطه با سلامتی وی خواهد بود. موقعیت ناهنجار آن با عطارد، ماه و یا زهره، با در نظر گرفتن خانه‌هایی که اشغال کرده‌اند، ممکن است نشان‌دهنده‌ی افسردگی باشد. عقده‌ی حقارت، از ذات مربوط به زحل نشأت می‌گیرد. و این مسئله بعضی مواقع موجب بروز بیماری‌های روان‌تنی خواهد شد.

من دریافته‌ام که طرح چهار و یک (۱۲۱) بیش‌تر از تریب (۱۲۲) تنش‌زاست، در حالی که اغلب به نظر می‌رسد علائم قرینه‌ای (۱۲۳) تأثیر کاملاً خوبی در اوضاع سلامتی دارند.



قرار داشت، اولین انگیزه‌اش این بود که به روان‌درمانی ادامه دهد و به عنوان یک انسان کامل، هستی یابد و افکار ثنوی، وی را بر آن داشت تا تصمیم نهایی او این باشد که ازدواج خود را به خاطر همه‌ی افراد خانواده‌اش حفظ کند و اگر لازم باشد به صورت فردی انزواطلب باقی بماند.

البته این نکته که ما نباید بیش از حد نسبت به تعبیر و تفسیر نمودارها دقیق و سخت‌گیر باشیم از اهمیت بسزایی برخوردار است. گفته می‌شود که اغلب بیماری‌ها، از جمله آن‌هایی که موجب ایجاد مشکلات حرکتی در اشخاص می‌شود، در افرادی که دارای عنصر وجودی خاک هستند بروز می‌کند. من نمودار تولد خانمی را که دارای باسن مصنوعی بود ترسیم کردم. در نمودار، هیچ سیاره‌ای در صورت‌های فلکی دارای عنصر وجودی خاک قرار نگرفته بود و سیاره‌هایی که در صور فلکی با کیفیت ثابت قرار داشتند نیز چندان زیاد نبودند، اما مریخ که نمایان‌گر نیروی حیاتی است در خانه‌ی ششم سلامتی در تربیع با پلوتو در صورت فلکی قوس که حاکم بر «سفرهای متعدد» و باسن و ران‌ها می‌باشد، قرار داشت.

اغلب، مشکلات روانی فرد همراه با روش زندگی وی است که او را در معرض ابتلا به بیماری‌های خاصی قرار می‌دهد.

با داشتن اطلاعات کامل، بهترین کاری که یک ستاره‌شناس می‌تواند برای کمک به بیمار انجام دهد، در درجه‌ی اول، آگاه کردن وی نسبت به این مطلب است که چگونه هر فردی خود در بروز بیماری

این مطلب در مورد آنان نیز صادق بوده است. اغلب آن‌ها اندکی پس از این تصمیم با جدایی والدین خود از یکدیگر و یا از دست دادن یکی از آن‌ها رو به رو شده بودند. هنگامی که بعضی از تصمیمات دوران کودکی به زندگی دوران بزرگسالی کشانده می‌شود، که دیگر مناسبتی با آن زمان ندارد، مشکلاتی روانی به وجود خواهد آورد که ممکن است منجر به بیماری شود.

هنگامی که با چنین بیماری سر و کار داریم دقت زیادی لازم است، زیرا از دیدگاه بیمار، معالجه‌ی آن از درمان سایر بیماری‌ها نیز سخت‌تر است. درصدد تغییر دادن روش زندگی کسی برآمدن بسیار دردناک است؛ تصمیم‌ها و احساسات بیمار باید پیوسته محترم شمرده شود.

خانمی که به بیماری انزواطلبی مبتلا بود، در حین مشاوره و بررسی نمودار تولد خود، متوجه شد که این بیماری را به عنوان حفاظی در برابر احساسات جنسی خود به کار می‌برده است. همسر او چه به عنوان شریک زندگی و چه برای معاشقه، وی را ارضا نمی‌کرد. او متوجه شد که همسر خود را به عنوان یک مرد در نظر نمی‌گرفت؛ بلکه او را نیز مانند یکی از فرزندان خود می‌انگاشت. به صورت یک فرد انزواطلب، می‌توانست در تنهایی خانه‌ی خویش به مراقبت از فرزندان خود (که همسرش نیز یکی از آنان محسوب می‌شد) سرگرم باشد و خطر رویارویی با سایر مردان و درگیری‌های عشقی دیگر را نمی‌پذیرفت. وی پس از رو به رو شدن با واقعیت شریاطی که در آن

خویش سهیم است، و در درجه‌ی بعد پیش‌بینی احتمالی دوره‌هایی است که سلامتی وی در معرض خطر قرار می‌گیرد؛ این امر با بررسی تسلسل و توالی و عبور ستارگان از یکدیگر که بیانگر دگرگونی‌ها و تحولات می‌باشد صورت گرفته و به این ترتیب، احتیاط‌های خاصی می‌تواند در زمان‌های مناسب اعمال شود. این احتیاط‌ها ممکن است فقط گرفتن یک مرخصی باشد (اگر علت اولیه یا عامل اصلی مسئله، کار بیش از حد بوده) و یا جستجوی یک دل‌بستگی تازه و یا حتی شروع یک دوره‌ی طبیعت‌درمانی جهت دفع مسمومیت از بدن.

من مخالف ستاره‌شناسانی هستم که با ذکر نام یک بیماری مشخص، افکار منفی را به ذهن بیمار وارد می‌کنند (همه‌ی ما دارای سلول‌های سرطانی هستیم، اما همه و یا لاقلاً اکثر ما به آن مبتلا نمی‌شویم). بیابید تا نقش صحیح خود را که تشویق همه‌ی افراد، به درک توان کامل بالقوه‌ی خویش و حداکثر سعی آنان در حفظ سلامتی خودشان است به عهده گرفته و درمان بیماری‌های مزمن یا حاد را به متخصصان مربوطه واگذاریم.

#### پشت جلد سلامتی و شفا

کسب انرژی برای ادامه‌ی حیات یک انسان با تغذیه‌ی صحیح و هوشمندانه و متناسب با شرایط طبیعی حاصل می‌شود، زیرا که گفته‌اند «انسان همان چیزی است که می‌خورد». البته خوراک انسان همه‌ی آن چیزی است که وارد پیکره‌ی فیزیکی، روانی و روحی وی می‌شود. از این جاست که انواع فعالیت‌های بشری که به هر شکل در

گوناگون بر اساس خصوصیات شیمیایی فردی‌شان، نیازهای خاصی دارند، خواه درمان با طب سوزنی باشد یا جا انداختن استخوان‌ها، بازتاب‌شناسی باشد و یا تماس درمانی.

دانستن علامت خورشیدی فقط آغاز کار است. شما می‌توانید با کمک این کتاب تمام تأثیرات سیاره‌ای خود را تفسیر کنید تا تصویر دقیقی از سلامتی خود داشته باشید و دانش ارزشمندی را برای حفظ این سلامتی به بهترین وجه، به دست آورید.

پشت جلد سلامتی و شفا

### نمودار سلامتی خود را ترسیم کنید

با استفاده از دانش ستاره‌شناسی راه خود را به سوی بهترین روش درمان «کل نگر» بیابید.

ارزشمند بودن خصوصیات تولد شما در توضیح وضعیت عمومی سلامتی شما، برای پزشکان «کل نگر» کاملاً شناخته شده است. علائم نجومی ماه‌های تولد بر سلامتی ذهن، بدن و همین‌طور بهترین روش‌های درمانی تأثیر می‌گذارد. ما اکنون می‌دانیم که گیاهان دارویی و روغن‌های طبیعی که درمان‌گران گیاهی و پزشکان هامیوپات مورد استفاده قرار می‌دهند، از سنتی به ارث رسیده است که ریشه در سلطه و حاکمیت سیارات دارد. اکنون به نظر می‌رسد که باید به این تفکر تاریخی بیش‌تر بها دهیم.

در این کتاب، یکی از ستاره‌شناسان برجسته‌ی کشور، اهمیت این بُعد کیهانی را در پزشکی جدید نشان می‌دهد. انسان‌ها با ویژگی‌های

پی‌نوشت

- ۱) کتاب تکامل نفس با ستاره‌شناسی
- ۲) fixed یا "ثابت" در زمینه‌ی ستاره‌شناسی یک اصطلاح است. به طور کلی شخصیت افراد، تحت عناوین کاردینال، ثابت و راوی آمده است.
- ۳) orthodox رایج، معمولی
- ۴) allopathic معالجه‌ی بیماری با اضداد آن
- ۵) Peter Guy Manners
- ۶) tachycardia
- ۷) بیماری‌های بثوری به بیماری‌های سرخک، سرخجه، مخملک، آبله مرغان و آبله گفته می‌شود.
- ۸) به بیماری "جرب" که یک بیماری جلدی است، "گال" نیز گفته می‌شود که از زبان فرانسه می‌آید. «م»

- Maranta arundinacer (۳۷)  
 Melissa officinalis (۳۸)  
 Ocimum basilicum (۳۹)  
 Laurus nobilis گیاهی از تیره‌ی غارها (۴۰)  
 Monarda didyma (۴۱)  
 Vaccinium myrtillus (۴۲)  
 Rubus fruticosus (۴۳)  
 (۴۴) - پسونریازیس که به آن داءالصدف یا داءالغلب هم می‌گویند، نوعی بیماری جلدی پوسته‌دار است.  
 Ribes nigrum (۴۵)  
 Borage officinalis (۴۶)  
 Cinnamomum camphora (۴۷)  
 Carum carvi (۴۸)  
 Capsicum frutescens (۴۹)  
 Anthemis nobilis (۵۰)  
 Chichorium intybus (۵۱)  
 Symphytum officinale (۵۲)  
 Symphytum (۵۳)  
 Knitbone (۵۴)  
 Taraxacum officinale (۵۵)  
 Anethum graveolens (۵۶)  
 Sambus nigra (۵۷)  
 Euphrasia officinalis (۵۸)  
 Foeniculum vulgare (۵۹)  
 Trigonella foenum graecum (۶۰)  
 Tanacetum Parthenium (۶۱)  
 Allium sativum (۶۲)  
 Zinigiber officianale (۶۳)  
 Panax Schin-senyl یا Panax quinquefolium (۶۴)  
 Humulus lupulus (۶۵)

- ai یا ch' i شامل دو نیروی قطبی بین (Yin) و یانگ (Yang) است.  
 (۱۰) Chiropractic: فن ماساژ و جا به جا کردن ستون فقرات برای معالجه‌ی اختلالات عصبی  
 (۱۱) Osteopathy: درمان به وسیله‌ی مالش استخوان و مفاصل  
 (۱۲) Mother Tincture جهت اطلاع در کتاب هامیوپاتی نوشته‌ی دکتر سالار فرهمندیور هم ماده‌ی عامل آمده، هم ماده‌ی اولیه و هم ماده‌ی اصلی.  
 (۱۳) Potency  
 (۱۴) Hamamelis تهیه شده از گیاه هاملس  
 (۱۵) Calendula تهیه شده از گل همیشه بهار  
 (۱۶) Ruta تهیه شده از سداب  
 (۱۷) Rhus Tox تهیه شده از پایتال سمی  
 (۱۸) - نوعی پارچه‌ی پشمی است  
 (۱۹) Euphrasia تهیه شده از علف خنازیر آبی  
 (۲۰) - نوعی حساسیت  
 (۲۱) Ledum تهیه شده از رزماری وحشی  
 (۲۲) Urtica Urens تهیه شده از گزنه  
 (۲۳) Aconitum تهیه شده از اقونیطون یا تاج‌الملوک  
 (۲۴) Arnica تهیه شده از تنباکوی کوهی  
 (۲۵) Arsen. Alb تهیه شده از اکسید آرسنیک  
 (۲۶) Gelsemium تهیه شده از انواع یاس  
 (۲۷) Nux. Vom تهیه شده از جوزالقی  
 (۲۸) Carbo. Veg تهیه شده از زغال چوب  
 (۲۹) Hepar. Sulph تهیه شده از سولفید کلسیم  
 (۳۰) Argent. Nit تهیه شده از نیترات نقره  
 (۳۱) Arsenicum  
 (۳۲) Pulsatilla تهیه شده از شقایق نعمانی  
 (۳۳) Chamomilla تهیه شده از بابونه  
 (۳۴) کتاب گیاه‌نامه‌ی کامل کالپپر  
 (۳۵) Medicago sativa  
 (۳۶) Angelica officinalis

- artistic therapy (۹۴)
- Multiple Sclerosis = MS (۹۵) مرضی که نسوجی سخت در مغز و ستون فقرات ایجاد کرده و باعث فلج کامل یا ناقص و لرزش عضلات می‌گردد.
- endosperm (۹۶) پرده‌ی داخلی هاگ (فرهنگ دوجلدی آراین‌پور)، درون‌دانه (فرهنگ ۶ جلدی پیشرو)
- (۹۷) چیزی را به کسی که قدر آن را نمی‌داند، بدهید.
- (۹۸) مانند ماکارونی و خمیرهای مشابه
- (۹۹) یا سفیدتر
- (۱۰۰) muesli که در بریتانیا معمول است و معادل آن در امریکا granda نام دارد.
- (۱۰۱) muslin
- (۱۰۲) نوعی جوانه بینز
- (۱۰۳) مختصری درباره‌ی طبیعت درمانی، نوشته‌ی تام.مول (Tom W. Moule)
- (۱۰۴) بازو و زمین موازی هستند، دست از ناحیه‌ی مچ به طوری می‌چرخد که انگشت شست به سمت زمین و کف دست به سمت دیوار طرف چپ قرار می‌گیرد.
- (۱۰۵) Relaxation
- (۱۰۶) کف پا از ناحیه‌ی مچ
- (۱۰۷) Bio - feedback یا بازخورد زیستی
- (۱۰۸) whole
- (۱۰۹) holy
- (۱۱۰) یا: کلام
- (۱۱۱) «در جای دیگر خبری است»
- (۱۱۲) یا در هوای آزاد
- (۱۱۳) یا: سرماخوردگی‌های نایژه‌ای
- (۱۱۴) وی را هدایت می‌کند.
- (۱۱۵) پایین آوردن سایر افراد برای داشتن احساسی بهتر از خود.
- (۱۱۶) Saturnalia که از حدود ۱۷ دسامبر آغاز می‌شد و به مدت یک هفته ادامه داشت، زمانی بود برای آزادی از هر قیدی، در این مدت مشاغل عمومی به حال تعلیق درآمده، مدارس و دادگاه‌ها تعطیل می‌گردید و هیچ مجرمی مجازات نمی‌شد.
- (۱۱۷) چای پاراگوئه

- (۶۶) - می‌گویند جورج سوم شاه بریتانیا و ایرلند بالشش را از مخروط رازک پر می‌کرد تا به خواب خوش فرورود. (نقل از کتاب: سلامتی شما، زیبایی شما - ایوروشه ترجمه‌ی مرضیه آزاد)
- (۶۷) Armoracia rusticana
- (۶۸) Hyssopus officinalis
- (۶۹) Macorcystis pyrifera یا اشنه‌ی دریایی، گونه‌ای خز که سردسته‌ی تیره‌ی اشنه‌هاست.
- (۷۰) Lavandula Vera یا Lavandula officinalis
- (۷۱) Levisticum officinalis
- (۷۲) Mentha viridis
- (۷۳) قوای جنسی.
- (۷۴) Sinapis nigra
- (۷۵) Urtica dioica
- (۷۶) Olea europaea
- (۷۷) Carum petroselinum
- (۷۸) Mentha Pulegium
- (۷۹) Mentha piperata
- (۸۰) Rosmarinus officinalis
- (۸۱) Salvia officinalis
- (۸۲) Helianthus annuus
- (۸۳) التهاب حنجره
- (۸۴) Thymus Vulgaris و یا Thymus serpyllum
- (۸۵) Hamamelis
- (۸۶) چرک دندان
- (۸۷) Ilex Paraguensis
- (۸۸) BachR
- (۸۹) درختی از تیره‌ی بید
- (۹۰) از تیره‌ی نارونان
- (۹۱) اسکالارنت از خانواده کورژبولا
- (۹۲) The Blackthorn Trust
- (۹۳) eurythmy

hare and hounds (۱۱۸) نوعی بازی است که دو تن به نام خرگوش از جلو دویده و دو تن به عنوان سگ آن‌ها را برای شکار تعقیب می‌کنند. معادل آن در فارسی، «شریک دزد و رفیق قافله» است.

(۱۱۹) علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه‌ی نمودارهای تولد به یکی از کتاب‌های ستاره‌شناسی مراجعه نمایند.

Trine (۱۲۰)

(۱۲۱) چهار چیز در چهار گوشه و پنجمی در وسط

(۱۲۲)

(۱۲۳)

حق

تعالیم



برخی از رؤوس این کتاب عبارتند از:

- تغذیه شفابخش
- ذهن شفابخش
- آب‌های شفابخش
- نورها و رنگ‌های شفابخش
- شفابخشی روحی
- گیاهان شفابخش
- داروهای ارتعاشی شفابخش
- طب سوزنی
- شفا از طریق ایمان و دعا

...

## دایره‌المعارف شفا

### ۳۲ روش درمانی نامتعارف

نویسنده: دکتر اندرو استنوی

مترجم: پرویز پهلوان

کاربردی‌ترین و کامل‌ترین دایره‌المعارف پزشکی مکمل در عصر حاضر اثری جامع، حاصل نیم قرن تحقیق و پژوهش دکتر اندرو استنوی، پزشک، نویسنده مقالات پزشکی و سردبیر نشریات پزشکی معتبر.



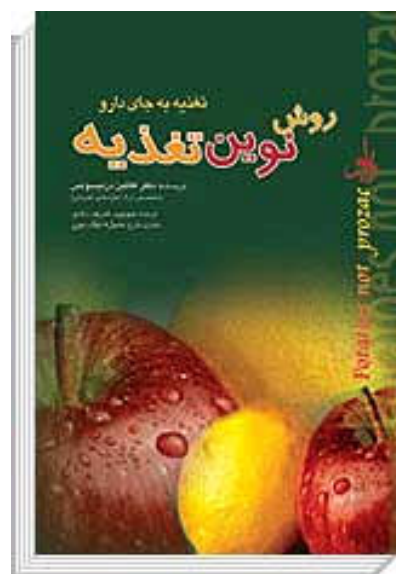
## پزشکی مکمل و درمان‌های موازی

### (بررسی مکتب‌های درمانی باطن‌گرا)

(در دو جلد)

تحقیق و تألیف: ترگل شعبانخانی

معرفی جامع، علمی و مستند انواع نیروها و روش‌های شگفت‌آور و مؤثر شفادهنده بر اساس بیش از ۱۰۰ کتاب معتبر در زمینه طب مکمل



## روش نوین تغذیه (تغذیه به جای دارو)

درمان استثنای چاقی، اضطراب،  
خستگی و اختلالات احساسی

اثر: دکتر کاتلین دزمیسونس  
ترجمه: منوچهر شریف رازی

بر اساس تئوری جدید و علمی خانم دکتر کاتلین دزمیسونس (متخصص ترک اعتیادهای تغذیه‌ای)، حساسیت قندی (اعتیاد به مواد غذایی شیرین) باعث داشتن دو شخصیت متضاد (خوب و بد) در فرد می‌شود. دکتر کاتلین بعد از آزمایشات علمی بسیار، علاوه بر یافتن مشکل، راه حلی بسیار ساده، متناسب با شرایط افراد و در عین حال معتبر و مؤثر ارائه داده است؛ یک برنامه غذایی ۷ مرحله‌ای که احساسات و خلق و خوی شما را در وضعیتی متعادل قرار خواهد داد.

## درمان‌های ترکیبی

روش‌های درمانی نامتعارف (جلد ۲)

اثر: دکتر دیوید پیترز و آن وودهام  
ترجمه: احمد بردبار

- روش‌های درمان بیماری‌های شایع از طریق طب متداول و مؤثرترین روش‌های طب مکمل  
- ارائه کاربردی روش درمان در سه قلمرو فیزیکی، بیوشیمیایی و اجتماعی - روانی  
- آخرین روش‌های ورزش، کار، تغذیه و زندگی سالم در قرن ۲۱



## درمانگر سبز

اثر: پنه لوب اودی

(کارشناس برجسته گیاه‌درمانی، عضو انیستیتو ملی پزشکان گیاهی انگلستان و مؤلف کتبی معتبر در زمینه گیاه‌درمانی) - ترجمه: احمد بردبار

- خودآموز درمان طبیعی  
- پیشگیری و درمان بیماری‌ها در مراحل ۷ گانه زندگی  
- راهنمای مصور گیاهان دارویی و روش ساخت داروها





## ۷۲ تکنیک افزایش قد

(بدون محدودیت سنی)

اثر: دکتر کانبوالیت سینگ کالسی

مترجم: مهندس گلناز امانی

مجموعه‌ای از تکنیک‌های ورزشی مبتنی بر آخرین تحقیقات پزشکی برای افزایش قد

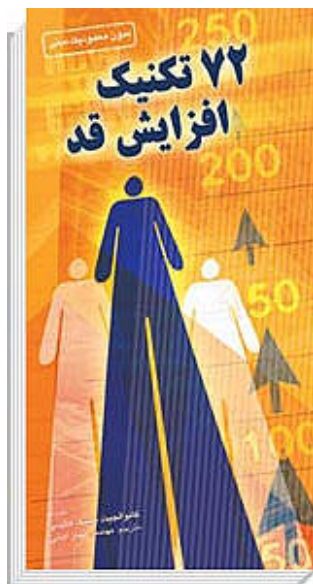
«با وجود تأثیر بسزای وراثت بر قابلیت‌های رشد و امکان افزایش قد، عوامل محیطی نیز از اهمیت بسیاری برخوردارند.»

این کتاب شامل ۷۲ تکنیک اختصاصی و منحصر بفردها افزایش قد، به همراه برنامه اجرایی آن است. این تکنیک‌ها در کوتاه‌ترین زمان، امکان تسهیل و تحریک رشد به ۶ روش اساسی را به سادگی فراهم می‌سازند. همانطور که افراد بسیاری در نقاط مختلف دنیا شاهد نتایج چشمگیر آن بوده‌اند.

فصل اول این کتاب با اشاره به دوره‌های رشد، ساختار ستون مهره‌ها، بیماری‌ها و عوارض کاهنده قد و ارائه روش‌های کاربردی در زمینه تغذیه، اصلاح فرم بدن و تأثیر لباس بر قد و... به معرفی روش کنترل انواع محرک‌ها و بازدارنده‌های رشد نیز می‌پردازد.

برای تهیه کتاب‌ها، به نمایندگی‌های فروش در سایت تعالیم حق مراجعه نمایید.

[www.TaalimeHagh.com](http://www.TaalimeHagh.com)

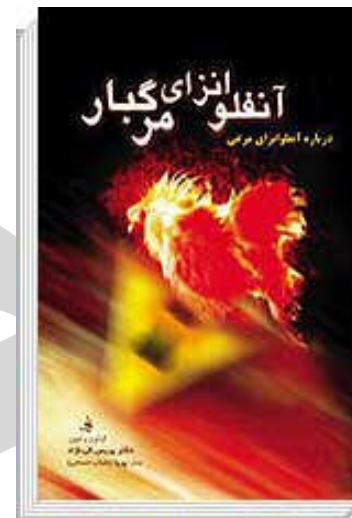


## آنفلوآنزای مرگبار

(درباره آنفلوآنزای مرگی)

اثر: دکتر پریس کی‌نژاد

مجموعه‌ای کامل و منحصر به فرد از وضعیت هشدار بیماری مهلک آنفلوآنزای مرگی و روش‌های شناسایی و مهار آن، به زبانی ساده.



## سلامتی و شفا از طریق ستاره شناسی

شیپلا گدیسی (یکی از معروف‌ترین و مجرب‌ترین ستاره شناسان عصر حاضر)

مترجم: شکوه عبدالهی

روشی مؤثر و کاربردی در حفظ سلامت جسم و روان شامل:

- علل روانشناختی بیماری‌ها و روش‌های درمان و سلامتی
- خصوصیات متولدین هر ماه و توصیه‌های لازم برای حفظ سلامتی هر کدام

و...

با مطالعه این کتاب، می‌توانید تمام تأثیرات سیاره خود را تفسیر کنید و تصویر دقیقی از سلامتی خود داشته باشید.

