

آدام جکسون

قوانین نهان سلامتی

ده راز سلامتی

مترجم: کیاندهخت نوبخت نصیری نژاد



چشم‌زاله
Jaleh Publication

پزشک آمده تنها دارو تجویز نمی‌کند، بلکه در بیمارش شوقی بوجود می‌آورد تا با این روش زندگی از ابتلاء به بیماری پیشگیری کند و علاقه‌اش به سلامتی درونی جلب شود.»

توماس ادیسون

همه ما علاقمندیم سالم باشیم، اما به ندرت فرد سالمی را می‌بینیم؟ چرا بیماریهایی مثل سرطان، بیماریهای قلبی، دیابت، آسم و بیماریهای عصبی هر روزه بر تعدادشان افزوده می‌شود با توجه به پیشرفت علم پزشکی و وجود بیشتر داروها، ویتامینها و مواد جایگزین برای تهیه؟

من باور دارم که همه ما مسئول سلامت خود و فرزندانی هستیم و نه تنها می‌توانیم سالم باشیم بلکه سلامتی را به شکل نامحدود وارد زندگی روزمره‌مان کنیم.

منظور من از گفتن زندگی سرشار از سلامتی فقط به معنی نداشتن بیماریها ذکر شده در بالا نیست چرا که بسیاری از افراد فارق از اینگونه بیماریها

هستند اما هر چه خود را خسته و فاقد انرژی احساس می‌کنند. منظور اصلی من بیشتر روی آوردن به شرایطی است که ما با انرژی بیشتری وارد کارزار زندگی شویم.

بر خلاف بسیاری کتاب‌ها، دیگر نتیجه اخلاقی این کتاب بیشتر روی افراد مطرح شده در کتاب متبصر است که وجود واقعی دارند (غیر از پیرمرد چینی که معرف مجموعه‌ای از انسان‌های دانا و شایسته‌ای است که من با آنها برخورد داشتم).

افرادی که در این کتاب معرفی می‌شوند و جبر واقعی تنها نام آنها تغییر داده شده است. همه آنها بیماریهای سخت و لاعلاجی داشتند که توانستند بر آن غلبه پیدا کنند و سلامت خود را دوباره بدست آورند به همان شکل که در هر فصل درموردشان توضیح داده شده است.

امیدوارم که داستان زندگی این انسانها در شما تحرکی بوجود بیاورد. است شود تا شما هم زندگی سرشار از سلامتی را دارا باشید.

آدام جکسون