

# قارچ پوستی- عفونت های قارچی پا Skin fungus – Athletes Foot

نگارش: برایان ورهگی

برگردان: علی صفاریان

جوش شیرین، بیکربنات سدیم، حاوی سدیم می باشد. پوست به همراه سیستم عصبی مرکزی، مغز استخوان و خون برای حفاظت خود از سدیم استفاده می کنند. منبع معمول و متداول ما سدیم - کلرید است و یا یکی از چیزهایی که ما آن را نمک می نامیم. نمک بد سدیم - گلوتامات و یا ام اس جی (MSG)، ای بی ۶۲۱ (E621) و یا تمامی محصولات سویا بدون هیچ استثنایی هستند. گلوتامات در اطراف سیستم عصبی تمرکز یافته و بافت ها را ترد و نرم می کند بطوریکه قارچ ها می توانند از آن ها تغذیه نموده و مزمن شوند. این ام اس جی در تمام غذاهایی که "ترد، نرم و خوشمزه" هستند وجود دارد. با کاهش چربی های خوشمزه در "مواد غذایی کم چربی" ما هیچ طعمی نداریم. بنابراین اکنون صنایع غذایی، ام اس جی را در درون همه چیز، از نوشابه های گازدار گرفته تا خردل و سس گوجه فرنگی اضافه می کنند. من ورود تمامی چاشنی ها، فلفل ها و ادویه های مخلوط شده را به آشپزخانه ام ممنوع کرده ام و از قرار گرفتن بر روی میز غذا خوری ام نیز جلوگیری کرده ام.

پوست وقتی سالم است که اسیدی باشد. چشم، لثه و پوست نسبت به سایر اعضای بدن دارای اسید اسکوربیک - ویتامین C - بیشتری هستند. کبد، بافت های عمیق و لایه های سطحی پوست از اسید کربوکسیلیک دیگری به نام اسید استیک یا سرکه استفاده می کنند. وقتی ما ورزش می کنیم بافت ها اسید کربوکسیلیک دیگری به نام اسید لاکتیک می سازند. تمامی اسیدهای کربوکسیلیک می توانند به راحتی از طریق خون منتقل و از ریه ها خارج شوند. به همین دلیل است که ما در حین ورزش به سختی تنفس می کنیم. تنها راه ممکن برای اینکه بیش از حد اسیدی باشیم موقعی است که ما برای تنفس کردن دچار خطر شویم آنچنانکه افرادی در هنگام بستری شدن گرفتار آن می گردند مانند افرادی که ممکن است دچار سینه پهلو و ذات الریه شده باشند. چنانچه ما قادر باشیم به طور معمولی تنفس کنیم امکان ندارد ما بیش از حد اسیدی شویم. نفس نفس زدن سطح اسیدی خون را کاهش می دهد که ما فوراً غش کرده و از هوش می رویم لذا تخلیه بیش از حد را متوقف می کنیم.

جوش شیرین، بیکربنات سدیم، برعکس سطح اسیدی پوست عمل می کند. اگر شما به سرکه جوش شیرین اضافه کنید نتیجه آن چیز دیگری به غیر از آب ساده نخواهد بود. باکتری ها و یا قارچ های پوست با استفاده طولانی مدت از جوش شیرین امکان رشد و نمو می یابند. اگر چه جوش شیرین میکروب ها را از لایه محافظ کلسیمی خود تخلیه می کند لکن ما نیازمندیم در ظرف مدتی کوتاه، اسیدها را که دارای الکترون بالا و خواص حفاظتی هستند جایگزین کنیم. شما می توانید در ابتدا حمام جوش شیرین گرفته و سپس نیم ساعت بعد با سرکه سفید حمام بگیرید تا سطح پ هاش (pH) جهت خواب شبانه جایگزین شود. در هنگامیکه ما استراحت می کنیم میکروب ها فعال تر می شوند. ما گاهی اوقات به این جنون مشکلات عاطفی می گوئیم زیرا ماه و یا مراحل ماه بیشترین تاثیر را بر ما دارند. بخش مغناطیسی که در گرانش ماه وجود دارد بر الکترون های ما که درگیر در خواص اسیدی و قطبی مولکول ها هستند تاثیر می گذارد.

بدن برای مهار باکتری ها و قارچ ها از اوره استفاده کامل بعمل می آورد. برای محافظت از جنین در حال رشد از مایع آمینوتک که بسیار شبیه به اوره می باشد سود می گیرد. باکتری ها، ویروس ها و قارچ ها علت بسیاری از سرطان ها هستند که برای درمان بافت های عمیق از هیدروکسی (hydroxyurea) که ماده متشکله آن اوره است استفاده می شود.

اگر به اوره و سرکه توجه شود در اطراف آن یک ضرب المثل قدیمی خواهید یافت که می گوید: "او پر از ادرار و سرکه است" که اشاره به این نکات دارد که فردی پر از زندگی و انرژی است.

در آینده مقداری اوره USP را درون کپسول کرده و به عنوان مکمل رژیم غذایی به فروش خواهیم رساند.

آب اقیانوس ها و دریاها حاوی مقادیر قابل توجهی از منیزیم می باشد. اثر منیزیم در بدن جابجا کردن کلسیم است. در عفونت مزمن باکتریایی و یا قارچی، آنها خودشان را با لایه ای از کلسیم پوشش می دهند. این وضعیت

در پلاک دندان، پلاک شریانی، آب مروارید، سنگ صفرا، سنگ کلیه، فیبرومیالژی، ورم مفاصل، مهمیز استخوان، التهاب اعصاب، تورم پروستات و یا کیست تخمدان دیده شده است. شکستن این لایه برای بدن جهت نفوذ سلول های ایمنی و کامل کننده حیاتی است. برخی از این ها شامل آسپرین، اسید سیتریک و به طور کلی تمامی ترکیبات اسیدی که بدن قادر به تحمل آنها می باشد. در سطح مولکولی بیشتر این ها در سمت راست جدول تناوبی قرار دارند. برخی از آنها به این منظور که از چندتایی نام برده باشیم عبارتند از فلورید، کلرید، برومید، ید، نیتروژن، اکسیژن، گوگرد و سلنیوم. وضعیت قارچی شوره سر به وسیله شامپوی حاوی سلنیوم درمان می شود. قلب حاوی بالاترین سطح سلنیوم در بدن است تا به وسیله آن از خود در برابر تهاجم باکتری ها و قارچ ها محافظت کند. پوست حاوی سطوح قابل توجهی از روی است و میزان روی موجود در پروستات به نسبت خون ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ بار بیشتر می باشد. غذاهای دریایی به نسبت غذاهای زمینی محتوی ید قابل توجه بیشتری هستند که تیروئید را پشتیبانی می کنند. زنان دارای تیروئید بزرگتری هستند تا به توانند مقادیر زیادی ید در شیر سینه ها برای تکمیل سیستم ایمنی کودکان تأمین نمایند. پایین ترین نرخ سرطان پستان در ایسلند و ژاپن یافت شده است زیرا آنها بیشتر مواد غذایی دریایی سرشار از ید مصرف می کنند.

نزدیکترین خویشاوند ما انسان ها از جنبه های دی ان ای (DNA) آنچنانکه ما زمانی تصور می کردیم نخستی ها (primates) نیستند. معلوم شده است قارچ هایی که در بدن ما زندگی می کنند پسر عموهای نزدیک ما هستند بطوریکه در برابر سیستم ایمنی بدن ما به شکل سلول های انسانی ظاهر می شوند. این چیزی است که رهایی از شر قارچ ها را دشوار کرده است. ما برای یک مبارزه آرام و پیوسته با آنها از رنگدانه ها آنچنان که در رنگ مو، چشم، پوست و خاصیت رنگ آمیزی خون دیده می شود استفاده می کنیم. نیمی از توانایی خون برای محافظت از خودش به خاطر لیکوپین می باشد. بالاترین سطح لیکوپین در هندوانه یافت می شود، اما وقتی ما آن را می خوریم تقریباً هیچی از آن جذب نمی شود. جذب آن مستلزم حرارت دیدن لیکوپین به همراه یک چربی حیوانی قابل جذب مانند کره، پوست مرغ و یا چربی گوشت گاو می باشد. این واقعیت در مورد مردان ایتالیایی مطرح است که مردان ایتالیایی که در ایتالیا زندگی می کنند کمترین آمار ابتلا به سرطان پروستات در جهان را دارا هستند. مصرف مقدار منظمی از لیکوپین گوجه فرنگی که همراه با حضور چربی حیوانی در سس گوجه فرنگی و در شعله کم پخته شده است.

مزایای رنگدانه های دیگر را می توان در بلوبری ها (blueberries)، شراب قرمز، روغن فلفل قرمز و قهوه یافت. بهترین شکل برای استفاده توت ها پختن آن ها در داخل یک نگهدارنده (مربا) است فرایند تخمیر به پیوند رنگدانه های انگور قرمز در شراب کمک می کند و گرم کردن قهوه موجب می گردد تا فعالیت روغن های طبیعی موجود در دانه ها افزایش یابد.

قارچ ها از فروکتوز که آسان ترین است تغذیه می کنند اما در صورت لزوم می توانند برای زنده ماندن از همه چیز، از گلوکز گرفته تا آرژینین استفاده کنند. چیزی که قارچ ها با آن مشکل دارند الکل قند دانه ها می باشد آنچنانکه در پوست درخت توس یا غان به نام زایلیتول (xylitol) یافت می شود. این چیزی است که به آدامس ها اضافه می گردد تا رشد استرپتوکوکی را که باعث پلاک دندان و سپس حفره (پوسیدگی) می شود متوقف کند. زایلیتول چیزی است که باعث می گردد تا قایق باریک بدون بادبان و سکان برای سال ها حتی با قرار گرفتن در معرض طولانی مدت در آب دچار آسیب نشود. میکروارگانیزم ها با توجه به اینکه احساس می کنند که زایلیتول یک غذای ساده همانند سایر قندهاست به سوی آن جلب می شوند لکن پس از مصرف با آن قادر به ساخت دیواره سلولی برای خود - آنچنان که با گلوکز هستند - نخواهند بود. در گیاهان گلوکز کاهش می یابد تا تبدیل به فیبر گردد. فیبر چیزی است که کاغذ از آن تهیه می شود. فیبر شکل دیگری از قند است. زایلیتول باعث متلاشی شدن باکتری ها می گردد درست مانند روشی که پنی سیلین با آن باکتری ها را نابود می کند. تازه ترین تحقیقات پزشکی نشان داده است که با استفاده از زایلیتول می توان باکتری های گوشت خوار را متوقف کرد. زایلیتول می تواند غذاهایی مانند مربا یا شکلات را درست همانند قند معمولی شیرین کند. زایلیتول فرایند تخمیر تهیه شراب و یا نان خانگی را متوقف می کند.

این قرار نیست دعوی بوده و یا تشخیص باشد. این نظر من است. - براین

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱

[alisafarianca@gmail.com](mailto:alisafarianca@gmail.com)

[www.reboundhealth.com](http://www.reboundhealth.com)

[info@reboundhealth.com](mailto:info@reboundhealth.com)

<http://www.reboundhealth.com/cms/articles/farsi-pages/>