



## مشکل: آیا روی پوست شما لک و پیس به وجود آمده؟

نام بیماری شما Vitiligo است. نوعی بیماری خودایمنی که بر اثر اون لکه‌های روشن و تیره روی پوست ظاهر می‌شه - می‌تونه ناشی از عوامل مختلفی از جمله اختلال در سیستم دفاعی - استرس - قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید - یا سایر اشعه های UV - تغییرات هورمونی - بیماری‌های پوستی مانند اگزما یا پسوریازیس - یا حتی عوامل ژنتیکی باشد.

در این بیماری سیستم دفاعی بدن به اشتباه به سلول‌های تولید کننده ملانین پوست که عامل رنگ در پوست هستن حمله میکنه. برخی از بیماری‌های خود ایمنی ممکنه به خاطر آلودگی میکروبی رخ بده - یعنی یک آلودگی میکروبی باعث تغییر در ژن سلول‌های دفاعی بدن بشه که به اشتباه سلول خودی را به عنوان مهاجم شناسایی کنند و آن را در بدن نابود کنن.

آخرین تحقیقات علمی نشان میده - از آنجایی که تجمع سلول‌های سیستم دفاعی ما در اطراف دیواره روده بزرگ بیشتره - اغلب آسیب به سیستم دفاعی از طریق نشستی در دیواره روده بزرگ رخ میده

**۲ عامل بیشترین تاثیر را در سلامت دیواره روده ما دارند:**

۱. غذایی که می‌خوریم

۲. ماکروبیوم ما - توده قارچ و میکروب زنده مفید درون روده بزرگ - که نگهدارنده دیواره روده ما هستن



## راهکارهای بهبود لک و پیس چیه؟

\* ترمیم و تقویت سیستم دفاعی بدن

\* جلوگیری از بروز التهاب درونی که مادر همه بیماری‌ها و عامل بروز نشستی در دیوره روده است

\* تقویت سلامت دیواره روده بزرگ با تقویت ماکروبیوم - در مورد ارتباط پیچیده‌ای که بین سیستم دفاعی بدن و ماکروبیوم روده

هست به [لینک ۱](#) مراجعه کنید

\* تامین ویتامین D - که عنصر موثر سیستم دفاعی بدنه - و نقش کلیدی در کنترل التهاب درون بدن داره

پس راهکار درمان بیماری‌های خودایمنی - از جمله لک و پیس - قرص و دارو نمی‌تونه باشه - چون هیچ دارویی برای بهبود همه

موارد بالا وجود نداره - وظیفه دارو اینه به طور موقت علائم و سیمپتوم‌های بیماری را از بین ببره

در این حالت در صورت بروز مجدد علائم - آیا راهکار شما خوردن دارو تا پایان عمر است؟

## یا راهکار قطعی وجود داره؟

بله - سالم‌سازی بدن با روش‌هایی که فاز سوم علم پزشکی به آن رسیده - چون فاز سوم علم پزشکی معتقدند فقط بدن سالم اجزای سالم

داره - چطوری؟ با ابزارهای زیر:

\* خواب: تا سقف روزانه ۹ ساعت برای ترمیم و بازسازی سلول‌های بدن - [لینک ۲](#)

\* ورزش: حد اقل یک ساعت پیاده‌روی سریع در روز - برای تحرک اجزا داخلی بدن و کاهش التهاب درونی - [لینک ۳](#)



\* حذف مواد شیمیایی و غذای کارخانه‌ای - چون بدن را مسموم می‌کنه: [لینک ۴](#) و [لینک ۵](#)

\* [فست](#) از ۱۴ ساعت در روز به بالا - شامل خواب شب هم می‌شه - برای فرصت دادن به سلول‌ها برای ترمیم و سالم سازی بدن: [لینک](#)

## [۵](#) و [لینک ۶](#)

\* استفاده از مواد تخمیری: برای کمک به مایکروبیوم - مایکروبیوم چیه؟ توده‌ای از قارچ و میکرب و ویروس مفید و مضر در روده شما - که وقتی در بالانس باشند - بدن را سالم نگه می‌دارند - وقتی نباشند - بیش از ۷۰ بیماری اکثرا کشته در بدن شما رشد می‌کنه

- [لینک ۵](#) و [لینک ۶](#) و [لینک ۷](#) و آخرین تحقیقات علمی از پروفیسور ویلیلم لای: [لینک ۸](#)

\* کاهش التهاب درونی - که مادر همه بیماری‌هاست - چه جوری؟ با کاهش وزن و انجام کارهای بالا - [لینک ۹](#)

## برای کمک بیشتر به سالم سازی بدن دیگه چه کاری می‌تونیم بکنیم؟

برای جبران آسیب‌های وارد شده به بدن در طول سال‌ها سوپر فود مصرف کنید.

سوپر فود چیه؟

مواد غذایی ارگانیک که گستره زیادی از مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را دارن شامل:

\* ژل سی ماس که نوعی جلبک دریاییه برای رساندن ۹۲ ماده معدنی و ویتامین به بدن - حاوی پروتئین که برای ترمیم و رشد سلول

ضروریه - حاوی گسترده ترین طیف ویتامین‌ها و مواد معدنی کمیاب شامل ویتامین A,B,C,E,K - حاوی مواد معدنی از جمله

منیزیوم - آهن - ید - و کلسیم - [لینک ۱۰](#)



\* کپسول روغن ماهی با کیفیت خوب - چون کیفیت پایین روغن ماهی علاوه بر اینکه کمکی به بدن نمی‌کند - بار پاکسازی و خروج آن را روی بدن ضعیف می‌زارد - چربی امگا ۳ روغن ماهی همان چربی هست که سلول‌های پوست و مو از آن تشکیل شده. [لینک ۱۵](#)

## لینک ۱۲

\* اسموتی با رنگ‌های مختلف برای جذب ویتامین و مواد معدنی مختلف

\* خوردن غذاهایی که دارای مواد گیاهی قوی به نام پلی‌فنال هستن و از بروز سرطان در سلول‌های بدن جلوگیری می‌کنن مانند: شکلات تلخ - انواع فلفل - چای سبز - سبزیجات دارای برگ سبز پررنگ - دانه‌های روغنی - انواع ادویه گیاهی - بلوبری - گلابی - روغن زیتون

\* مواد غذایی سرشار از ویتامین B12 - برای تقویت سیستم دفاعی: تخم مرغ - شیر - ماهی - گوشت قرمز - گوشت مرغ و پرندگان

\* مواد تخمیری برای رشد سریع‌تر مایکروبايم اطلاعات بیشتر در وبسایت [bio-organicx.com](http://bio-organicx.com)

\* آفتاب و نور برای سلامت بدن - مغز - پوست - تولید ویتامین D حیاتی - به خصوص نور صبح زود که شامل طیف نوری بسیار مفیدی است.

تابش آفتاب روی پوست برای تولید ویتامین D حیاتی و بدون آن افسردگی شدید می‌گیرید - دلیل گسترش افسردگی در ماه‌های زمستان یا کسانی که در محیط بسته کار می‌کنند همین - چون بدن نور طبیعی جذب نمی‌کند.

برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن روزانه - تا حدودا ۲۰ دقیقه پیاده‌روی زیر آفتاب - البته بدون سوختن پوست.

\* مرطوب نگه داشتن و تغذیه پوست: با مواد محصولات سالم و غیر شیمیایی.



## علم جدید فاز سوم پزشکی چی میگه؟

میگه درمان یک بیماری با دارو یا مکمل غذایی در بدنی که سالم نیست - بی حاصله

تحقیقات در ۱۵ سال اخیر نشون می ده برای رفع بیماری - همه بدن را سالم کنید. چه جوری؟ با وارد کردن اطلاعات به روز حوزه

سلامت به مغز - خواب - ورزش - فست - غذای سالم - شیمیایی نخوردن - تقویت ماکروبیوم.

این علم که امروزه با عناوینی مثل **Holistic health** و **Integrative Health** در دانشگاه های دنیا تدریس می شه - پایه درمان

بسیاری از بیماری های مدرن قرن حاضر قرار گرفته.

ریسرچ بیشتر در این حوزه را در بخش علمی وب سایت مرور کنید [bio-organicx.com](http://bio-organicx.com)