

زیا نځه کسانې ژوند لپاره ننگه زانستې پزېشکيې و/3. و ل فارسيې و: م حمود ع بدو ل

بشي سېم

وانگې پ.د.ويليام جارفيس-William T. Jarvis , Ph.D

ژوو د سته گرتن ل خواردن و خواردن و ، بشو و يکي
نار و و م ندان ، يان تنها د سته گرتن ل خواردن بشو و يکي
دياريکرو .

ژوو پشين يکي م ژوويي دورو در ژي ه ي ، بشو و يکي جياوازي
م زه بي و سياسي ئ نجام د در . ه ند ل پزېشکاني م زه بي بشو
پاساوداني و داتاشيني سودي زانستي د ن ژوو بشو و يکي پاكسازي و
د رمانې ه رد رد ک بشو د ! ل وان د توانين ئ ماژ بشو و يکي هربرت
شلتون- بک ين ، نوسو ري fit for life - ک ل سا ي ۱۹۸۱
بشو و يکي ، پ بو ل زانياري ه ي زانستي .

ب پچ وانې پ و پاگ ندي لاي نگراني ژوو گرتن ، ژوو ل ش پاكسازي
ناکات و ناشبت ه ي ح سان و ي جگ ر ، بشو و يکي م د بشو و يکي ه ي
ک ک بوني ژ هر ل ناوج ست و ن خ ش ي کاني جگ ر . چونک
فشارخستن س ر گورچيل کان د بشو و يکي ه ي ک ک بوني يوريا (urea) .

ژوو د توانت بشو و يکي م ترسيدا ربت ، بشو و يکي تايبت کاتک بشو و يکي کاري
سياسي و م زه بي بشو و يکي س رنجدان بشو و يکي زانستي و پزېشکي
د گيرت . بشو و يکي ل ژيمي ژوگرتني شلتون - (و ک ل پ ش و)
ئ ماژ مان پ دا پ ل ه ي زانستي . ش و و ما و ي ژوو گرتن
ب تاک کان بشو و يکي ت م ن و ه ل و م رجي جياوازي ج ست د گ ست ، بشو و يکي م
ژووي م زه بي و سياسي ئ م باشو و يکي ل بشو و يکي ناگرت .

لاي نگراني ژوو ، د ن بشو و يکي ژوو و ل ش ل مادد ژ هراوي کان
زگار د ب ، بشو و يکي م د ب بزانيت ل بشو و يکي رامب ردا معرضي بشو و يکي هياتيت
"ه وکردني جگ ر" ، ن خ ش ي کاني خو ن ، ک ش کاني کورچيل ، ن خ ش ي
د ، ه وکردني جومگ کان و ن خ ش ي اعصاب و د روني کان ، تن نان
س ر تان - پ يو ست بشو و يکي ه لوم رجي ويراسي يان خا ي لاوازي پ ک هات
ل ش .

گ انکاري کيميايي ل خو ن دا بشو و يکي در ژايي ما و ي ژوو گرتن
د توانت کاريگ ري م ترسيدا ري ه ب ل س ر ج ست . بشو و يکي م

ژهراوی بونی استامینوفنی که هاواکات لهگډ هاند دماندا
وددات.

تکچونی هاوسنگی گرمی لهش، تینوټی زه، کهمی نوځسانی
مادهخراکه یکهان کهلهش پهویستی پهن، بهشکن له زیانکانی
ژوو. دروستبونی حالتهی عصبی سرژش و بهخوی و هسکردن
به ماندوبونی زه له ددرنجامکانی ژون. کاتکه لهش و بهوی
که مبونوی وزه دبهټو، دواي پرسهیک به ناوی کاتابهلیزم دست
دکات به پوکاندنوی و ی شان-کهان و و پهکهاټکانیتری پهټینی و
گډینیان به وزه، نه م جهرکه لهخخریږ لهحالتهی ژووگرتندا. که
لهگډ بهرههه نانی یوریاو امونیاک دبهټه هی زیادبونی
اسیدیتهی خوځن. نه نجامی اسیدیتهی خوځن، لاوازی، مانووبونی
زه، خماژیی وخمهکی، که مبونوی مهیلی جنیسی، ودههزان و هتد.

سرهه ای نهوی دبهټه هی ژهراوی بونی خوځن به ترشکهان
لهه مانکاتدا دبهټه هی نهگرتن ی نهوماددان لهلهشدا
بچنه دروهو! ژو هکاری خراالدهستدانی ناو و پهتاسیم
سه دیه مه، که م بونی ناو لهلهشدا دبهټه هی که مبونوی حجهی خوځن
له نه تیجه که مبونوی فشاری خوځن، که به سرکهژ هسکردن به به
تاقتهی و بورانه و که تایی دهت. که مبونوی زه ری پهتاسیم دبهټه
هی نه ناکی لهدانی ده، هه نده جار دبهټه هی مردنیش. که سانکه
که ژوو ده گرن لهوانه یه دوچاره که مخوټنی، که می به رگری
لهش، زیانکه یشتن به گورچیل و جگر ببن. هه روه ها زیانکه یشتن به
معد و یخه و تکچونی میتابهلیزم لهوانه یه تاجه ند مانگ
به ردهوام بهت.

ژوو به تایبته به مندانه مه ترسیداره، لهدهستدانی ناوی زه ری لهش
دبهټه هی که مبونوی ناستی ناگایی و قه بزی، و به رده گورچیل.

کاریکه ری جهسته یی ژوو:

جکه له مه شک که زیارتر لهه ره نه دامکه پهویستی به گلوکه زه و
که مبونوی دبهټه هی زیان په گه یشتنی، دابه زینی شه کری خوځن
له نه تیجه یی ژودا دبهټه هی نهوی جهسته به دابینکردنی کالوری
پهویست دهستبکات به کاتابولیزم که بریته له تکچونی شان و
پهټینه کانیترو گډینیان به وزه، نه م جهرکه لهخخریږ لهحالتهی
ژووگرتندا. که لهگډ بهرههه نانی یوریاو امونیاک دبهټه هی
زیادبونی اسیدیتهی خوځن. نه نجامی اسیدیتهی خوځن، لاوازی، مانووبونی
زه، خماژیی وخمهکی، که مبونوی مهیلی جنیسی، ودههزان و هتد.

د رونا نى ټټو:

ټټو مږه بى پيو نديي كى زرى به خ نازاردان و ه ي، چل ك ش-
ان باو يان، وايي گور ترين گ ش و چ شى ټټو حى ل خ
نازاردان داي، ئم باب ت به ز رورت پيو نديي كى بن ټټو تى به
متمان به خ ن بون، ئوان چ ل ز جرو ن خ شى د بينن، تاكى توند
ب ز ه ب و چل ك ش، كا ت ك و داو كى خ ش و باش د ټټو پ ش و ه ست كى
خراپيان ه ي چونك خيان ب لايق نازانن و ه ست به به ئ رزشى
د كن.

ي ك ل و ك سان د ټټو: و خ ت ك ن خ ش و نا ټټو حاتم
بیرد ك م و. ل كاتى شاديدا ت نها غ ف ټټو ه ي، به ي من شاديم
ناو، من ت نها د ردو نازارم د و.

ل ك تاييدا ه شداريد د م ك ل ټټو ژو خ بپار زن، به تايبت ك
ټټو ك تان ناو خواردن وى ت دا ن ب ت، ل ش ش س عات زياتر در ژى
به م دن، يان چاو ټټو وانى ئا كام كانى به ل س ر ت ندروستيت

س رچاو - گرانوم
و رگ ټټو انى ل فارسى و
م حمود ع بدو ا

ئ م ش لينكى ئينگليزي ك

لينكى
: ئينگليزى
[/https://quackwatch.org/ncahf/articles/e-i/fasting](https://quackwatch.org/ncahf/articles/e-i/fasting)