

خاکمیا همجوارى

آشپزخانه بى اجاق



تأليف : دکتر محمدکار
استاد دانشکده پزشکی تهران

خاکلیا همجواری

آشپزخانه بی اجاق

تالیف

دکتر محمدگار

استاد دانشگده پزشکی تهران

حق طبع و تقلید و ترجمه

محفوظ

شماره ثبت کتابخانه ملی $\frac{۱۱۴۴}{۳۶۷۷۱۳}$

از این کتاب ۱۰۰۰۰ جلد در چاپخانه زیبا به چاپ رسید
سال انتشار ۲۰۲۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۶	هدف کتاب
۱۴	خامگیاهخواری یعنی چه ؟
۱۵	غذای بشر چیست ؟
۲۷	چگونه مواد غذائی را بمصرف میرسانیم ؟
۲۹	مواد پخته جبران موادی را که سلولها از دست میدهند نمیکند
۳۴	از کی بشر پخته‌خوار بخواص سبزی و میوهٔ خام پی برد ؟
۳۸	چرا مردم از خامگیاهخواری گریزانند ؟
۵۹	چگونه سبزی و میوه را تمیز و بی‌خطر کنیم ؟
۶۰	خواص حیاتی که مختص مواد خامند
۶۳	حالت تعادل جدید در بدن خامگیاهخوار
۶۵	خامگیاهخواری بافتها را جوان میکند
۶۷	بیماریهائی که با خامگیاهخواری درمان میشوند
۹۱	آشپزخانهٔ بی‌اجاق
۹۲	اپریتیف‌ها
۹۳	کوکتیل‌ها
۹۴	آب میوه و آب سبزی
۹۵	قدرت درمانی آب میوه و سبزی
۹۹	مخلوط‌های آب میوه و آب سبزی
۱۰۱	سوپ‌های خام
۱۰۲	پالوده‌ها یا سوپ‌های خنک برای تابستان
۱۰۳	سوسها
۱۰۵	سالاد خامگیاهخوار
۱۰۵	سالادهای سبز
۱۰۷	خوراکیهای خام از سبزی‌های ریشه ، ساقه و غیره

۱۰۹	سالاد پیاز و حبوب و قارچ
۱۰۹	سالادهای مخلوط از سبزیهای تازه
۱۱۱	دلمه های سبزی
۱۱۲	بشقاب های رنگارنگ
۱۱۳	پوره سبزیجات
۱۱۴	خوراکیهای میوه و سالادهای میوه
۱۱۶	سالادهای میوه
۱۱۸	چند نمونه از سالاد میوه های مختلف
۱۱۸	دلمه های میوه
۱۲۰	بستنی های میوه
۱۲۲	سالادهای تند
۱۲۴	کنسرو میوه و سبزی خام بدون شکر
۱۲۵	شیرینی ها
۱۳۰	شرح حال چند بیمار که با خامگیاهخواری درمان شده اند

پیشگفتار

آنچه مسلم است بشر اولیه نیز مانند سایر جانوران غذای خود را طبق غریزه حیوانی از محیط خود می‌گرفته و می‌خورده و باز آنچه مسلم است آن غذا را خام یعنی بدون هرگونه تغییر و دخل و تصرف و همانطور که طبیعت در دسترس او گذاشته بود بمصرف می‌رسانیده .

بعدها با پیدایش آتش گم‌کم این اشرف مخلوقات و این موجود " صاحب عقل " دردستگاه آفرینش دست برده آن نعمت های بزرگ و گرانقدر را که پروردگار جهان با حسابهای دقیق برای زندگی توأم با تندرستی او آفریده و در اختیارش گذاشته بود بدست آتش بیرحم سپرده پس از چند دقیقه یا چند ساعت خاکستر آنرا بنام و بجای غذا بدهان خود فرو برده است و بدین ترتیب پخت و پز گم‌کم در زندگانی بشر وارد شده است و هر کس و هر ملتی بسلیقه خود فنی برفنون پیشینیان افزوده تا آنجا که امروز می بینیم آشپزی بزرگترین رکن زندگی بشر شده است و در نتیجه چون بشر هزاران سال از کودکی غیرآزپخته چیز دیگری نشناخته با غذای طبیعی و اصلی خود یعنی مواد تازه و خام بکلی بیگانه شده است تا جائیکه امروزه اگر از گندم خام بجای نان و سبزی خام بجای قرمه سبزی نام برده شود چماق تخطئه بر سر گوینده آن فرود می‌آید و یا دست گم پوز خندی نصیبش میشود .

در اینجایی مناسب نیست داستانی را که چند سال پیش در یکی از هفته نامه های

آلمانی خواندم بعرض خوانندگان ارجمند برسانم :

داستان از این قرار است که یک مرد یونانی شراب ساز هنگام مرگ پسران خود را به بالین خود خواسته ضمن سایر وصایا میگوید " پسران عزیزم تمام عمر رازی را در دل نگاه داشته بودم که اینک برای شما فاش میکنم . "

پسران که انتظار داشتند به سربرزگی دست خواهند یافت بسیار کنجگاو شده نفسهارا در سینه حبس و گوشهای خود را سخت آماده شنیدن آن راز کردند .

پدرپس از لختی تامل خیلی آهسته و بطوریکه فقط پسرانش بشنوند گفت " عزیزان من بدانید و آگاه باشید که از انگور نیز میشود شراب ساخت . "

این داستان کاملا " با وضع نابسامان بشر امروز تطبیق میکند که درست مانند آن مرد یونانی که در تمام عمارت همه چیز شراب ساخته بود جز از انگور بشر متمدن هم هزاران سالست که از هر چیز برای خود غذا میسازد جز از غذای طبیعی!

باری آنچه پخته میشود غذایست و چنانکه در صفحات بعد خواهیم دید پخت و پز تعادل مواد لازم برای تغذیه بدن را که در مواد غذایی بود یعه گذاشته شده بهم زده انسانرا مجبور میکنند برای جبران کمبودها باز از همان مواد پخته و نامتعادل بیشتر بخورد یعنی بر بخورد . نتیجه پر خوری را هم گیسست که نداند ؟ ضرب المثل لاتین میگوید :

PLURES TULIT GULA QUAM FERRUM

یعنی پر خوری درد نیا بیش از اسلحه آدم گشته است . گاش باز بشر بغذای ساده و بی پهرایه اکتفا میکرد . متاسفانه همانطور که در بالا اشاره شد با پیشرفت تمدن و فن آشپزی را نیز روز به روز کاملتر کرده با افزودن انواع ادویه و مصنوعات دیگر رنگ و بو و مزه خوراکیها را تغییر میدهند تا بدهان خوشمز تر جلوه کنند و در نتیجه بتواند هر چه بیشتر بخورد و طبق ضرب المثل بالا زودتر بمیرد .

اصولا " برای بشر متمدن امروزی بویژه در کشورهای پیشرفته و ثروتمند غیر از مزه و رنگ و بوی غذا چیز دیگری مطرح نیست . خیلی از آنها را میخورد بدون آنکه بدانند در ترکیب آنها چه موادی بکار رفته اند . چقدر رنگهای مصنوعی و مواد شیمیائی را در شبانه روز میبلعد بدون اینکه بدانند چیست و چه فاجعه ای در بدنش بوجود میآورد . یک حیوان

وقتی میچرد طبق غریزه خود فقط آن علفی را میخورد که برای وجودش لازم و مفید است و از علفهای زیان آور اجتناب میورزد ولی انسان بیچاره که این غریزه حیوانی را از دست داده و عقلش هم بدان پایه نرسیده که جای این غریزه را پر کند هر چه را که در رادیو و تلویزیون تبلیغ کنند و بعد هم در بشقابش بریزند میخورد ولو سمی و کشنده باشد، مهم برای او اینست که خوشمزه باشد. برای امتحان از آنها که روزی یک یا چند بطری نوشابه های غیر الکلی مینوشند بپرسید در آن بطری چه ریخته اند که آنطور با ولع آنرا مینوشند. خواهید دید که پاسخی برای سؤال شما ندارند.

یکی از بدبختی های بزرگ مخصوصاً " در ایران خودمان اینست که مردم غذاهای رنگین و " باصطلاح " خوب را نوعی تشخیص میدانند و اگر اشخاصی هم پیدا شوند که بخواهند در حرارت چهل درجه تابستان از خوردن خورش چرب بادمجان شانه خالی کنند و به غذای ساده مثلاً " نان و پنیر و انگور یا ماست و خیار پناه ببرند از ترس شامت مردم نمیتوانند. خورش بادمجان را میخورند چند لیوان هم آب یخ روی آن بالا میکشند و مانند نعش میافتند. در صورتیکه میوه با کالری کمتر در آن حرارت جانفرسا، بر مراتب مناسبتر است. بقول ROCINE " غذاهای ناب هم ساده ترند و هم ارزانتر " .

ولی گوئی این اندرزها و نوشته و گفته های پرارزش را که حاصل یک عمر تجربه بزرگان و فلاسفه است فقط برای سیاه کردن صفحات کتاب نوشته اند و بشر متمدن بهیچوجه گوش شنوا برای آنها نداشته حاضر نیست غذائی ساده ولی سالم نوش جان کند. نتیجه این نادانیها و پخته خواری اینک در روی زمین پخته خواری را پیدا نمیکنید که بتمام معنی سالم و بی عیب باشد. چند سال پیش بایکی از استادان بافت شناسی آلمان گفتگوئی داشتم. این استاد میگفت برای نشان دادن شکل بروده و معده سالم انسان به دانشجویان پزشکی نتوانستیم از روده و معده انسان استفاده کنیم چه حتی یکی از

آنها برای نمونه سالم نبود. ناچار روده و معده سگ را نشان دادیم. گاش نویسنده^۲ نمایشنامه دکتر ناک Dr. Knock باین حقیقت پی برده بود و طنزرا گنارگذاشته بجد

میگفت " تمام اشخاص سالم بیمارانی هستند که خود خبر ندارند « (۱)

در صفحاتیکه بعدا " از لحاظ خوانندگان گرامی میگذرد گوش کرده ایم مختصری از خامگیاهخواری و فوائد آن بیان کرده هم میهنان عزیزا بحقایق آن آشنا سازیم تا پیش از گرفتار شدن بچنگال بیماریهای مزمن و خانه برانداز و دردناک و بالاخره کشنده منطبق و عقل سلیم را بر تقلید و هوس غالب ساخته با تغذیه طبیعی زندگانی طبیعی و خالصی از بیماری برای خود و خانواده عزیز خود پی ریزی کنند و آنها هم که بیمارند با وارد کردن غذای تازه و کامل به بدن خود سموم و مواد بیماریزا را از انساج و اعضاء خود دور ساخته تندرستی و نشاط از دست رفته را باز یابند چنانکه دیگران نیز که همین راه را رفته اند به مقصود رسیده تندرستی و نشاط از دست رفته را باز یافته اند. این بیماران از همه جامایوس

۱- دکتر ناک نام قهرمان نمایشنامه ایست زیر عنوان « تمام اشخاص سالم بیمارانی هستند که خود خبر ندارند. " که در آن دکتر جوان شارلاتانی و نشان میدهد که برای بدست آوردن سریع ثروت به شهر کوچکی وارد میشود. نخست در شنبه بازار آن شهر اعلانی با خط درشت می چسباند که تمام بیماران را مجاناً " معالجه می کند. دهاتی ها که آنرا می خوانند برای استفاده از معالجه رایگان پس از فروش کالای خود در بازار با کیسه پر پول نزد او شافته ناراحتی بی اهمیتی را که برای آن هیچگاه به دکتر مراجعه نمی کردند افشا می کنند. دکتر حقه باز هم از آن گاه بکوهی ساخته آن علت ناچیز را بیماری بزرگ و خطرناکی جلوه میدهد و گذشته از اینکه به عناوین مختلف جیب آن ها را خالی میکند توی دل آن ها را نیز چنان خالی می کند که بیچاره ها رفته رفته واقعا " بیمار می شوند و طولی نمی کشد که دکتر میلیونر و مردم بدبخت و بیمار می شوند.

سابق ، امروز تندرستانی هستند فعال و امیدوار که از فرط خوشحالی و نشاط که از مرگ حتمی نجات یافته اند در پوست نمی گنجند و حاضرند بشکرانه این نعمت باز یافته با هر کس و هر جا و هر زمان مصاحبه کرده بارشاد آنها همت گمارند . شرح حال عده ای از اینانرا در آخر این کتاب خواهیم آورد .

اکنون از خوانندگان گرامی بویژه از همکاران ارجمندم استدعا دارم باین سطور با نظریزگرگوارى نگریسته از خطاهای آن چشم ببوشند و چنانچه چیزی بیشتر یا تازه تر در اینخصوص میدانند عنایت فرموده یادآور شوند تا در چاپهای بعد اضافه یا اصلاح شود و مخصوصاً "مردم را تشویق به خامگیاه خواری کرده ، بیماران از دست رفته و لا علاج را ارشاد نمایند تا این روش را نیز بیازمایند و بجای داروهای کم و بیش سمی و گران قیمت از رژیم غذایی سالم و ارزان استفاده کنند و زندگی را از سر گیرند .

دکتر محمدگار

اورت واشینگتن

۲۰ آذر ۲۵۳۵

هدف کتاب

هدف این کتاب گوشه‌ای برای باز کردن و گسستن زنجیرهای گران‌بناست. بیماری که بشر متعذر بدست و پای خود پیچیده و برای رهایی از آن هم راهی نمی‌شناسد. چه بجز معدودی در چهار گوشه جهان کسی در اندیشه یافتن آنراه نیست و نمی‌خواهد لحظهای فکر کند و علت واقعی اینهمه بیماریهای رنگارنگ را که هر روز بر عده و نوع آن باز افزوده میشود بدست آورد. بیماری برای او مسئله روز شده و نمی‌خواهد باور کند که بیماری جز زندگی نیست و این خود اوست که با پختن و گسستن غذا بیماری برای خود میتراشد. بر رهبران و زعمای قوم فرض است که هر چه زودتر فکری کنند و دست بکار شوند و بمردم تغذیه صحیح بیاموزند و برای آنها غذای طبیعی و سالم تهیه کنند. تا نه تنها ریشه بیماریها از بیخ کنده شود و مردم از رنج و درد خلاص شوند بلکه صدها میلیارد دلار که صرف دارو، بیمارستان، درمانهای مختلف و تحقیقات پزشکی می‌شود صرفه جوئی شده از وجود میلیونها دگتر و داروساز و پرستار و غیره در جای دیگر استفاده نمایند و اینهمه پول را صرف بینوایان پنج قاره دنیا کنند.

بنظر من این قدم خیر باید نخست از طرف همکاران عزیز یعنی پزشکان برداشته شود که نه فقط تغذیه صحیح را برای درمان بیماران و آنها که از درد می‌سالند بلکه بعنوان پیشگیری از بیمار شدن اشخاص "ظاهرا" سالم نیز دستور دهند. این دومی مهمتر و بیشتر در وظیفه پزشکان قرار دارد چه پیشگیری از درمان هم اسانتر است و هم ارزانتر و هم بیمار را از تحمل درد و رنج معاف میدارد.

اینست انتظار جامعه از پزشک آنوجود مقدسی که مقامش بین دانش او و زندگی مردم قرار گرفته و هم نتیجه تحقیقات او راجع بزندگی و بیماری است که پایه و اساس تفکر او را میسازد و با همین سلاح دانش و تقوی است که او خود را برای وظیفه خطیری آماده ساخته

مسئول تندرستی مردم میپندارد . حال چگونه فکر میکند و چطور رابطه بین زندگی و بیماری را درک میکند و چگونه دانش خود را بکمک حس ششم برای تشخیص بیماری و درمان آن بکار میندازد هنری است که ما فوق هر دانش است و همان است که از شخصی که یک دوره طب آموخته است یک " پزشک واقعی " میسازد . چه هر کس میتواند یک دوره طب بخواند ولی هر کس نمیتواند پزشک شود ..

نه هر که چهره برافروخت دلبری داند نه هر که آینه سازد سگندری داند .

بعقیده من پزشک باید دارای حس هفتی هم باشد و آن حس راقت و همدردی با بیمار است که بدون آن بیمار درمان نمیشود . این حس هفتم در تشخیص بیماری اثری وضعی دارد و بسیار ضروری است چه وقتی پزشک با این حس به بیمار نزدیک شد و تمام فکر خود را متوجه بیمار ساخت با تمام نیروی جسمی و فکری خواهد کوشید تا همانگونه که برای عزیزان و بستگان خود میخواهد به تشخیص دست یابد . بقول یکی از مورالیست ها :

" برای درک کردن انسان باید خیلی او را دوست داشت "

هم در اینصورت است که ناله های بیمار ، شکایت هایش ، نگاه های طلبنده و ارزومندش با امید و اعتقاد کامل آن پزشک واقعی و انسان حقیقی را وامیدارد باظهارات و درددلهای او گوش کند ، آنها را بفهمد و سپس وارد عمل شود .

هزار نکته باریکترز مواینجاست نه هر که سر بتراشد قلندری داند

من در طول زندگی بپزشگانی برخورد هام که از حیث دانش پزشکی مزیتی بر همگان خود نداشتند ولی در قدرت تشخیص و هنر درمان با همدوره های خود قابل قیاس نبودند . چه آنها با روحانیت خاص خود بتشخیص بیماری و شفای بیمار خیلی زودتر و آسانتر از اینها دست می یافتند . آنها که شادروان دکتر سعیدخان کردستانی را دیده و شناخته اند

بر صدق این مدعا گواهند .

از مطلب کمی دور افتادیم سخن از تغذیه طبیعی میرفت که باید مردم را با آن "آشتی داد" . میگویم آشتی داد زیرا نیاکان ساده ما که آتش نمیشناختند غذای خود را مستقیماً از سبزه و درخت گرفته میخوردند . بیمار هم نمیشدند . از هنگامی که بشر با آتش دست یافت و "تمدن" شد : غذای خود را پخت بیماری هم بجانش افتاد و روز بروز بر انواع و تعداد آنها اضافه شد تا امروز که بیماری و درمان بزرگترین مشکل خانواده ها شده است .

تغذیه نادرست بزرگترین آفت نسل بشر است و بیماریهای تغذیه در همه جا بویژه در کشورهای متمدن فراوان دیده میشوند ولی پیشرفت آنها چنان کند و آهسته انجام میگیرد که رابطه علت و معلول با سانی قابل لمس نیست و از همه بالاتر اینکه انواع بیماریها که بر رنگهای گوناگون در میآیند و در اعضاء و بافتها مستقر میشوند همه از یک چشمه آب میخورند و آن سوء تغذیه است . این حقیقت نخست حتی برای خیلی از دانشمندان که خود به آن دست یافتند باور کردنی نبود ولی دهها سال تحقیق و تفحص بالاخره مسلم داشت که این دردهای گوناگون و بیماریهای رنگارنگ نه فقط رنج و نابودی برای مبتلایان بان بلکه برای فرزندان و نوه و نتیجه آنها نیز در پی دارد : اینهمه نوزادان ناقص الخلقه ، اینهمه بیماریهای جسمی و روانی که در کودکی یا جوانی بروز میکند حاصل تغذیه غلط پدران و مادران است و همه روزه شاهد میلیونها از این قبیل میباشیم : میگویند در امریکا از هر سه نفر یکی نقص روانی دارد . گفتگو درین زمینه بسیار است ولی درین مختصر جای بیش از این نیست .

بیماریهای تغذیه‌ای یا بیماریهای کمبود یعنی بیماریهایی که از تغذیه نادرست گریبانگیر انسان میشوند و او را مبتلی بانواع درد و رنج میسازند از قدیم الایام شناخته شده بودند ولی نه علت و بنا بر این نه درمان آنها را آنطور که باید میشناختند مثلا " بیماری‌بری‌بری را میدیدند ولی چون علت آن معلوم نبود برای رفع فلج آن ستریکنین و آرسنیک میدادند غافل از اینکه این بیماری از خوردن برنج سفید کرده و محروم از غلاف که حاوی ویتامین ب است بوجود می‌آید . و کمبود همین ویتامین باعث این مرض شده و برای درمان آن بجای ستریکنین بیفائده کافی است قدری پوست برنج بغذای بیمار بیفزائیم تا رفع فلج بشود . همچنین گه میدانست که محروم کردن آرد از سبوس و سفید کردن آن بعد اعلای چه مصیبتی ببار می‌آورد ؟ از این چیزهای کوچک که باعث بیماریهای بزرگ میشوند بسیار میتوان شمرده که پیوسته مانند موریانه جسم و روان بشر را می‌چونند . امروزه تحقیقات عمیق و دامنه‌داری در این جهت بعمل می‌آید و با غلب کمبودها و نقائص تغذیه پی‌می‌برند ولی جای شگفتی و بسی تأسف است که با وجود شناخت علت بیماری معلوم نیست چرا درمان همانست که بود : برای سردرد که حاصل مسمومیت است اسپیرین و بجای منع بیمار از خوردن نان سفید ، برای بیبوست قرص ملین تجویز میکنند ؟ متأسفانه اغلب پزشکان بدنبال درک علت بیماری نبوده فقط برفع علامت می‌پردازند . بیمار بینوا هم که راه دیگری نمیشناسد کم کم بیماری خود را مزمن و درد خود را بیدرمان پنداشته داری مسکن یا ملین را جزئی از برنامه غذایی خود میسازد و هر روز آنرا مانند غذا استعمال میکند . تعجب نکنید اگر بگویم در هر خانواده امریکائی بطور متوسط روزی شش قرص اسپیرین یعنی روزی بیش از ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ . آری سیصد میلیون ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ قرص اسپیرین در تمام کشورهای متحده آمریکا مصرف میشود .^۱ در اغلب خانه‌ها شیشه‌های پانصد تائی قرص

آسپیرین روی تخت آسپرخانه بچشم میخورد!

خوشبختانه امروزه تاثیر درمانی یا بهتر بگوئیم تاثیر معجز آسای تغذیه طبیعی برای درمان بیماریهای ناشی از کمبود بر ما پوشیده نیست و چنانچه بموقع اقدام شود قادر به معالجه تمام آن دردها میباشد. فقط کافی است عدهای از پزشکان ترس را کنار گذاشته با یک جهش دلیرانه بجای تجویز داروهای گرانقیمت و سمی بیماران خود را با تغذیه صحیح درمان کنند و اشتباه چند هزار ساله را تکرار نکنند. شک نیست این کار برای پزشک گران تمام میشود و مستلزم فداکاری و از خودگذشتگی فراوان است چه بیمار عادت دارد هنگام بازگشت از درمانگاه نسخههای بدستش باشد و حاضر نیست بدون گرفتن نسخه چیزی بدکتر بپردازد در صورتیکه توضیح و تشریح تغذیه صحیح چندین برابر وقت دکتر را که برای نوشتن یک قرص لازم است میگیرد. اینست جواب آنهاستیکه میپرسند چرا پزشکان ترجیح میدهند با صرف یک دقیقه وقت نسخههای نوشته بدست بیمار بدهند تا اینکه سی دقیقه یا بیشتر وقت خود را تلف کنند و تازه بیمار ناراضی رفته همه جا از دکتر بدگوئی کند. گاش بیماران در عوض بدگوئی به چنین دکتر فداکار و دلسوزی ارج مینهادند و ننوشتن نسخه را حمل بر عجز و نادانی او نمیکردند و حاضر میشدند بدستورات او عمل کرده دست از خوردن غذاهای ابا و اجدادی بکشند و مخصوصاً " برای فرزندان خود برنامه غذایی درستی ترتیب و آنها را از شر بیماری نجات میدادند ولی با کمال تأسف دیده میشود که مادران نه فقط خود تن به تغییر رژیم نمیدهند بلکه از روی " محبت " و " دلسوزی " هر چه میتوانند فرزندان خود را از آن غذاهای " لذیذ " بیشتر " متمتع " و " متنعم " و بتصور خود آنها را " نیرومند " میکنند غافل از اینکه چه گناه بزرگی مرتکب میشوند و چگونه با این کار فرزندان دلبنده خود را مستعد برای ابتلاء به بیماریهای گوناگون میکنند! بیشتر جای

تأسف اینجاست که خیال میکنند تغذیه صحیح همین است که آنها میکنند و غیر از این چیزی نیست .

روزی با مادادان بخانه دوستی رفتم که خانمش سخت معتاد به قهوه بود . سر میز صبحانه دیدم خانم یک فنجان قهوه با شیر ریخته جلوی بچه سه چهار ساله اش گذاشت . من از شدت تاشر طاقت نیاورده گفتم :

خانم چرا به بچه قهوه میدهید ؟ " خانم با لحنی که بوی فضولی موقوف از آن بر میخاست پاسخ داد : " یک قطره بیشتر ندادم " . گفتم : " مادر شما نیز اول یک قطره بیشتر بشما نداد . . . و امروز شما بدون خوردن چندین فنجان از آن نمیتوانید راه بروید ! و چون خانم فرانسوی بود حکمتی از ولتر برایش آوردم :

SEMEZ UN ACTE , VOUS RECOLTEREZ UNE HABITUDE

عملی اگر گاشتید ، عادتى درو خواهید کرد .

SEMEZ UNE HABITUDE , VOUS RECOLTEREZ UN CARACTÈRE

عادتى اگر گاشتید ، اخلاقى درو خواهید کرد .

SEMEZ UN CARACTERE VOUS RECOLTEREZ UNE DESTINEE

اخلاقى اگر گاشتید ، سرنوشتى درو خواهید کرد .

آن سیه روزی که امروز توی خیابان افتاده و مرده و مردم از روی ترحم و فریضه دینی سگهای روی او میندازند تا جنازه اش را از زمین برداشته بخاک بسپارند چندین سال روزی دوسه بطر عرق میخورد تا بدین روز نشست . ولی این بینوا که چهار پنج بچه و زن راهم بعد از خود به نکبت و بدبختی کشاند روز اول یک گیلان عرق بیشتر نخورد و عملی بیشتر انجام نداد کم کم این عمل تبدیل به عادت شد و عادت او را بآن سرنوشت سوق داد .

اینست نمونه‌ای از نادانی و دیوانگی بشر که میلیاردها دفعه در روز تکرار میشود اکنون میتوان تصور کرد چقدر مشکل است که بشر را از بند این عادات که در رگ و ریشه او دویده آزاد کرد و او را قانع کرد که این عادات او را بسرنوشتی دردناک میکشاند؟ چه دم مسیحائی باید تا بیماری را که از درد فریاد میکشد بخامخواری واداشت تا از دردهای خود رها شود؟ قرن‌ها عادت کرده شفا را از قرص و آمپول بگیرد. چیزی را که از داروخانه نیاید قبول ندارد. او قرص و آمپول را علم میدانند و تغذیه صحیح را بی‌سوادی و شارلاتانی بازروی سخن را به همکاران عزیز کرده میگویم بر ما پزشکان است که بهر تدبیری شده بیماران را وادار بتغذیه طبیعی و صحیح بکنیم ولو اینکار بدرآمد و شهرت ما زیان آورد. این کاریست خدائی و هرگز بلا عوض و بی اجر نخواهد ماند. کفاف روز ما خواهد رسید بدون اینکه لازم باشد مردم درد بکشند. همین قدم اول مشکل است چه همیشه بیمار در مدت کوتاهی بهبود یافت بقدری شاد و امیدوار میشود که نه تنها بتغذیه سابق بر نمیگردد بلکه احتیاجی هم در خود احساس میکند که دیگر بیماران و دردمندان را نیز از نزدیک شدن بخطر بر حذر دارد.

اکنون باید آستین همت بالا زده با نثار وقت و پول هموعان خود را راهنا شویم تا با یک جهش دلیرانه تغذیه خود را عوض کنند و از مصائب بیماریهای سابق و لاحق رهائی یابند. هم از این رهگذر نه تنها خدمتی بزرگ و ارزنده با فراد میکنیم بلکه با تندرست ساختن آنها هزاران هزار افراد از کار افتاده را بکار و فعالیت باز میخوانیم و جامعه را از کمبود کارگر و نیروی انسانی که بدان دچار است نجات میدهیم و از همه بالاتر اشتباه چند هزار ساله پدران خود را در مورد فرزندان خود روا نداشته نسل جدید را تندرست، روان‌درست و محکم تحویل جامعه میدهیم و از بدنی آمدن میلیونها بچه‌های

عقب افتاده، ناقص الخلقه و ابله که سربار جامعه شده وجودشان غیر از زحمت و غصه و بهدر رفتن پول پدر مادر و دولت و افزودن بکوتاهی و تنگی خواربار فائده‌ای ندارند جلوگیری میکنیم .

نتیجه این تلاش هنوز بهمین جا ختم نمیشود : از تغذیه سالم بدن سالم ، از بدن سالم فکر و روان سالم و از فکر سالم دنیائی سالم میسازیم . در چنین دنیائی دیگر حرص و طمع ، کینه و حسد ، نفرت و دشمنی و تبعیض و غرض که تراوش و چکیده فکر علیل و بیماری است وجود نخواهد داشت . جنگ و خونریزی بر میفتد و بشر به بهشتی دست مییابد که کنتم تو عدون .

خامگياهخواری یعنی چه ؟

خامگياهخواری یعنی موادی را که طبیعت برای تغذیه بشر آماده ساخته بدون دخالت عوامل فیزیکی یا شیمیائی بخوریم و بیاشامیم .

خامگياهخواری منحصر بایران نیست و خامگياهخواران در پنج قاره جهان در همه جا دیده میشوند . ولی خامخواری در همه جا و برای همه یکسان نیست و معنای واحدی ندارد . مثلاً " عده‌ای گوشت و گیاه و شیر و تخم مرغ را بی تفاوت بطور خام مصرف میکنند گروهی دیگر تمام این مواد را میخورند منهای گوشت ، دسته دیگر فقط فرآورده های گیاهی را بدون گوشت و شیر و تخم مرغ میخورند و بالاخره مردمی هستند که بخامخواری مطلق و صد درصد معتقد نبوده ۵۰ تا ۹۰ درصد غذای خود را از حیث وزن ، خام و بقیسه را میپزند و میخورند .

در رساله‌ای که شادروان صادق هدایت زیر عنوان " فوائد گیاهخواری " در پنجاه سال پیش یعنی در ۱۳۰۶ در برلین بچاپ رسانده میگوید : " . . . انسان باید از میوه و نباتات خام زندگانی بنماید . پختن یعنی خراب کردن و از حال طبیعی خارج کردن کردن خوراکیها . . . که در آن زهرها تولید میشود و تندرستی ما را از بین میبرد . . "

ارشاویر در اوآنسیان نیز از بیست سال پیش با عزمی آهنین بخامگياهخواری گروید و ۲۶ سال دارد تمام سال حتی زمستان را با یک پتو در بالکن میخوابد . از تمام بیماریهای سابقش مانند رماتیسم ، برنشیت ، بواسیر و غیره بگمک خامگياهخواری رها شده از تندرستی کامل برخوردار و قادر است تمام روز را راه پیمائی کند .

البته مادام که خامخواران در اقلیت کوچکی هستند گاه برای خامخواران مطلق نیز اتفاق میافتد که در بیرون از گاشانه خود در مهمانیها یا مسافرتها دسترس بغذای خام پیدا نکنند گرچه امروزه کمتر میزی رامیتوان یافت بویژه در مهمانیها که روی آن یکی دو نوع سالاد تازه نباشد معذالک این مشکل را با آسانی میتوان حل کرد بدینسان که همیشه مستی گندم خیس کرده و نیش کشیده و مستی آجیل خام مرکب از انجیر و کشمش و خرما ، مغز بادام ، مغز گردو و غیره همراه خود داشته باشیم تا چنانچه نتوانستیم برای غذا بخانه بیائیم از آنها سود جسته رفع گرسنگی بکنیم . همچنین برای مسافرت با اندازه کافی از این مواد همراه میبریم و هر جا هم دسترسی به سبزی و میوه تازه پیدا کردیم استفاده میکنیم .

غذای بشر چیست ؟

بعضی را عقیده بر اینست که بشر هم گوشت خوار است هم گیاه خوار و دلیل خود را هم برفرم دندان های انیاب و آسیا استوار میدارند . در تاریخ نیز آمده است که ژرمنهای قدیم منحصر " از گوشت تغذیه میشده اند . همچنین در حال حاضرمی بینیم که اسکیموها و ساکنان نواحی قطبی که دسترسی به گیاه ندارند منحصر " از گوشت جانوران دریائی و زمینی زندگی میکنند . اگر خوب دقت کنیم می بینیم که اولاً " دندانهای انیاب در انسان امروزی چندان تیز نیستند که بتوان آنها را با انیاب جانوران گوشت خوار مقایسه کرد و از آنها انتظار درندگی داشت . ثانیاً " چندین هزار سالست که هندوان و بودائیسان و پیروان فلسفه مزدیسنان که در اروپا نیز فراوان دیده میشوند بدون گوشت زندگی کرده گذشته از تندرستی از صفات عالیه انسانی و فهم فلسفی و درک بیشتری نیز برخوردارند .

گیاه برای بشر غذایی است کامل که او را از چیزهای دیگر از جمله گوشت بی‌نیاز می‌دارد و هر جا گیاه بحد کافی فراهم است احتیاج بخوردن گوشت نیست .

یک دندانپزشک آلمانی بنام **LEHNE** پس از مطالعات بسیار و دقت در فرم دندانهای انسان و مقایسه آنها با دندانهای حیوانات مختلف باین نتیجه رسیده است که آدمیزاده بطور کلی **FRUGIVORE** یعنی میوه خوار است (مراد از میوه در اینجا فقط آن نیست که در میوه فروشی بعنوان تره‌بار عرضه میشود و قرن‌ها پیش آنرا از کوه و جنگل گرفته ، پرورده و بصورت امروزی در آورده‌اند ، بلکه میوه باصطلاح گیاه شناسی یعنی محصول بعد از گل است که شامل غلات ، دانه‌ها ، گردو ، بادام و مانند آنها میشود .) از این گذشته سبزیجات از هر نوع ارزنده ترین غذای انسان است و برای این نوع غذاست که دندانهای او ساخته شده‌اند در صورتیکه با جویدن گوشت الیاف آن لای دندانهایش گیر کرده و در نتیجه ماندن تولید اسید میکند و مینای دندانرا میخورد و آنرا برای میکرب قابل نفوذ میسازد که نتیجه آن قرم خوردگی و از بین رفتن آنست . ماهی نیز غذای انسان نیست چه تیغ‌های آن بلنه و گاه در گلو فرورفته خطر ایجاد میکند .

بر عکس انسان ، همه چیز خوار حقیقی گراز است که هم انیاب دراز برای دریدن گوشت و هم آسیا برای خرد کردن گیاهان دارد .

دندان و بطور کلی ساختمان بدن انسان بمیمونهای بزرگ میماند که میوه خوارند و کوچکترین شباهتی بگوشتخواران ندارد ، چه گوشتخواران گذشته از دندان‌های بلند درنده فکین بسیار نیرومند دارند تا بتوانند استخوان و قسمت‌های سخت شکار خود را خرد کرده ببلعند . معده آنها کلفت و با ترشح مخصوصش برای هضم گوشت ساخته شده . روده‌هایشان کوتاهند و گوشت در آن مدت درازی نمانده و باعث گندیدن نمیشود . پنجه‌هایشان نیز برای گرفتن و دریدن گوشت درست شده در صورتیکه دندانهای انسان ، معده و روده درازش

برای جویدن و هضم گیاه پیش بینی شده و توقف زیاد گوشت در چنین روده‌ای باعث فساد و تولید سموم زیاد میشود که ناچار بخون ریخته او را مسموم و بیمار میکند

کوویه **CUVIER** یکی از هفت زیست شناس بزرگی که تاکنون در جهان ظهور کرده میگوید خوراک طبیعی انسان طبق ساختمان بدنش میوه و سبزی است و همچنانکه اگر گیاه یا گلی را از زمین و آب هوای مخصوص خودش گنده بزمین و آب و هوای دیگری که موافق طبیعت آن نیست بنشانیم پژمرده و بالاخره خشک میشود. انسانی هم که گوشت یعنی غذایی که موافق طبیعت او نیست میخورد مبتلی با نواع بیماریها شده دچار زندگی سراسر رنج و درد میگردد و پیش از رسیدن بعمر طبیعی میمیرد.

با دلائل علمی بالا بحثی نمیمانند که انسان میوه خوار آفریده شده و غذای طبیعی او میوه و سبزی خام است.

البته دلائل بیشمار دیگری نیز میتوان اقامه کرد ولی در این مختصر بیش از این نمیگنجد.

حال بد نیست عقائدی چند از بزرگان، فلاسفه و پزشکان پیشین را نیز درباره گوشت و بطور کلی خوراک حیوانی بدانیم:

حضرت امیر که خود گوشت نمیخورد و آن نیرو را در بازو داشته میفرماید "لاتجعلوا بطونکم مقابر الحیوانات یعنی شکم‌های خود را قبرهای حیوانات قرار ندهید. افلاطون میگوید خوراک حیوانی سبب پیدایش جنگ و خونریزی میان مردم است. و آنرا برای سربازان تجویز میکند تا درنده و جنگجو شوند.

پلوتارک و سنک نیز عقیده دارند که گوشتخواری تاثیر بدی در ذهن دارد. پلوتارک میگوید: تو از من میپرسی چرا فیثاغورث از خوردن گوشت پرهیز میگردد؟ من از تو میپرسم کدام انسان اول جرات کرد گوشت مردار را بدهان خود نزدیک کند؟

سنگ میگوید : عادت بخوردن گوشت حیوانات را ترک کردم و در راس یکسال عادات تازه من نه فقط آسان بلکه بسیار مطبوع شدند . بنظر من استعداد فکری من هم روز بروز افزایش یافت . "

ژان ژاک روسو میگوید : " کسانی که گوشت میخورند بیش از سایر مردم درنده خو میباشند . "

راجع بمغولان نوشته اند : "... آنها احتیاج بحمل آذوقه نداشتند چون گله حیوانات را همراه خود آورده از گوشت آنان میخوردند ... "

صادق هدایت میگوید . " مردمان گوشتخوار خود پسند با قیافه خشک و خشن و درنده صورت بر افروخته ، چشمهای گودرفته و عضلات خشک و بهم کشیده اند و بر عکس مردمان گیاهخوار خوش سیما ، متناسب ، خوش اخلاق ، آرام و مهربانند . اگر روزی عرق فروشی ها قصابها ماهی فروشها و مرغ فروشها را می بستند تا اندازه ای صلح و برادری میان آدمیان بر قرار میشد . "

پورفیر میگوید : " یک تجربه دراز بما آموخت که رژیم گیاهخواری از هر رژیم دیگری تواناتر است که نه تنها تندرستی کامل بما ببخشد بلکه یک فهم فلسفی وعمیق برای ما فراهم سازد . "

دکتر جان وود انگلیسی میگوید : " ... انسان میوه خوار آفریده شده . اگر او را با حیوانات گوشتخوار بسنجیم مشاهده میکنیم که چه از نظر ظاهر و چه از نظر ساختمان درونی با آنها فرق دارد . ساختمان جسمی انسان از همه نزدیکتر با ساختمان میمونهای بزرگ است که از میوهها زندگی میکنند ... سبزیهای تازه و میوه های رسیده تنها خوراکی هستند که تمام نمک های معدنی را بیلن انسان ارزانی و او را از هر جهت تندرست میدارند . پهلوانان ، فلاسفه ، نویسندگان و هنرمندان نامدار که چه در قدیم و چه در عصر حاضر

گیاهخوار بوده‌اند بهترین گواهان این مدعا هستند . "

راجع بشیر عقاید مختلفی موافق و مخالف اظهار شده . گروهی شیر تازه و نجوشیده را مملو از ویتامین ، پروتئین ، کلسیم و غیره میدانند و آنرا مفید میخوانند . دسته‌ای از آن پرهیز میکنند زیرا حیوانی و بر خلاف خامگیاهخواری است .

آنچه مسلم است شیر در طبیعت برای تغذیه نوزاد همان حیوان مقرر گشته آنهم تا وقتی که جهاز هاضمه نوزاد هنوز برای گذراندن غذای سفت آماده نشده .

در انسان نیز چنین است منتهی این آمادگی در او دیرتر صورت میگیرد چه نوزاد انسان مانند نوزاد حیوان با طبیعت بزرگ نمیشود و "بی دست و پا و عاجز" بار می‌آید بقول سعدی جوجه از بیضه بیرون آید و روزی طلبد و آدمیزاده ندارد خبرو عقل و تمیز معذک در انسان نیز نباید بیش از ششماه نوزاد را با شیر تنها تغذیه کرد چه اولاً " فقط تا ششماه کبد بچه هنوز ذخیره آهن دارد تا صرف بدن کند و پس از آن باید مواد آهن دار باو برسد وگرنه بکم خونی میفتد . ثانیاً " اگر تغذیه با شیر بیش از اندازه ادامه یابد باعث التهاب گلو و بینی و دهان شده تنفس از بینی مشکل میشود و در نتیجه استخوان فک که هنوز خوب سفت نشده بهم فشرده شده سق دهان گود میشود و زبان نمیتواند درست بآن تکیه کند و بچسبد باین جهت حرف زدن ، جویدن و عمل بلع مختل میگردد و دندانها پس و پیش و نامرتب بیرون می‌آیند .

گر چه گاه دیده شده در چراگاه ها گاوی پستان گاو دیگر را مکیده یا اگر شیر حیوان را دوشیده در ظرفی بریزیم حیوان دیگر نیز مانند انسان آنرا میخورد ولی بنظر خامگیاهخوار تمام موادیرا که در شیر جستجو میکنیم در سبزیجات تازه میتوان بدست آورد و ضرورتی برای خوردن شیر در گار نیست مضافاً " باینکه امروزه ثابت شده خوردن شیر زیاد سنگ کلیه در پی دارد .

از همه اینها گذشته وقتی ما نامی از شیر میبریم بالتبع نام گوشت را هم خواهیم برد .
چه تا گاو نباشد و نژاید شیری در کار نیست و بعد هم که زائیدخواه ناخواه گوساله او و بومالاً"
روزی خود گاو را بمصرف گوشت خواهیم رساند .

نکته دیگر در خور توجه اینکه سطح کشتی که برای خوراك يك گاو لازم است برابر
است با ۶ تا ۱۰ برابر آنچه برای يك انسان لازم است . بنا بر این با کنار گذاشتن گاو
چندین برابر جمعیت فعلی دنیا را میتوان با کشاورزی تغذیه کرد . .

تخم مرغ هم برای تولید جوجه است و خامگیا هخوار تمام مواد آنرا از گیاه بدست
میاورد . بنا بر این احتیاج بخوردن آن ندارد .

پس همانطور که دریالا نیز گفته شد غذای طبیعی و کامل انسان گیاه است که
شامل سبزی ، میوه ، غلات ، حبوب ، میوه های چرب مانند گردو و بادام و غیره و نیز روغن های
گیاهی که بدون داغ کردن بدست آمده باشند ، میباشد . همچنین از عسل میتوان استفاده کرد .

در این مواد چنانچه خام و به نسبت درست مصرف شوند تمام احتیاجات غذا
روزانه انسان نهفته است منتهی نباید در هیچیک از آنها افراط یا تفریط کرد . این غذا
نه فقط از حیث قوت کمتر از گوشت نیست بلکه از آن به مراتب بالاتر است . در این غذا
املاح و الکترولیت های لازم بحد کافی و به نسبت درست برای تغذیه فراهم است و احتیاج
باضافه کردن نمک و غیره بدان نیست . همچنین مصرف ادویه تند مانند فلفل و خردل و غیره
گذشته از اینکه برای مخاط معده و روده سوزنده و زیان آور است با تحریک مصنوعی ترشح
معده اشتهائی کاذب تولید کرده بیش از حد لزوم غذا صرف میشود که آن خود باز خالی از
زیان نیست .

کلیه مواد اصلی که مورد احتیاج بدن و برای نگهداری قوا و تجدید سلولهای بدن
لازم است در گیاه خام موجود و در حال تعادل است .

گرچه مردم کم و بیش به کم و کیف این مواد اگاهی دارند معذک بد نیست باز به اختصار یادآوری از آنها بکنیم .

مواد اولیه ضروری برای تغذیه صحیح بدن عبارتند از البومین ها ، چربیها ، مواد نشاسته ای ، مواد معدنی ، آب ، ویتامین ها ، رنگدانه های گیاهی ، مایه ها و سلولز .
گرچه چاشنی ها ارزش غذایی زیادی ندارند ولی برای خوشمزه کردن غذا و هم بمنظور استفاده از خواص داروئی بعضی از آنها از چاشنی های نباتی نیز استفاده می کنیم .

آلبومین

آلبومین حامل زندگی است یعنی بدن زنده برای ساختن سلول نیاز به آلبومین دارد . چیز دیگری نمیتواند جانشین آن شود .

این ماده حیاتی در بعضی میوه ها خیلی کم پیدا میشود ولی برعکس در مغز گردو و انواع بادام زیاد بهم میرسد . در بین گیاهان در لوبیای سویا آلبومین زیاد است و لسی خوردن آن بصورت خام قدری سخت است . در سبزی های ریشه مانند چغندر ، سیب زمینی و غیره و سبزیهای قلوهای مانند کلم ها و غیره در غلات مانند گندم و جو و غیره آلبومین فراوانست . در حبوب آلبومین خیلی زیاد موجود است حتی در وزن مساوی عدس بیش از گوشت آلبومین دارد . بنابراین خام گیاه خوار از حیث آلبومین و بعباره دیگر پروتئین بهیچوجه در تنگی نیست .

روغن

گرچه در میوه های چرب و غلات با اندازه کافی چربی موجود است و احتیاجی به خوردن روغن در کار نیست معذک چنانچه برای سالاد لازم باشد از روغن هائی که بطریق سرد بدست آمده باشند مانند روغن زیتون تصفیه نشده و روغن غلات استفاده میکنیم که در آنها تمام ویتامین های محلول در روغن بحد و فور وجود دارند . همچنین روغن های اشباع نشده

دیگرماتند روغن خشخاش، آفتابگردان، کتان، کنجد، بادام زمینی و مانند آنها با خواص متعدد و ممتاز برای بدن بسیار پسندیده میباشند.

قند و نشاسته

قند در میوه ها و عسل و بعضی سبزیها یافت میشود. در میوهها بسته بشرایط، زمین اقلیم، نوع و میزان رسیدگی آن تفاوت دارد. بطور متوسط در میوه ها ده درصد قند موجود است و از همه شیرین تر انگور است که تا ۲۵ درصد قند دارد. در بعضی سبزیها نیز مانند گوجه فرنگی انواع هندوانه، خربزه، پیاز، هویج، و مخصوصاً "چغندر و نیشکر قند بحد وفور موجود است.

مواد معدنی

این مواد که بعضی از آنها بمقدار بسیار ناچیزی مورد نیاز بدن میباشند در تمام مواد غذایی موجودند فقداً آنها با کمبود ویتامین همراه است. مواد معدنی برای ساختمان بدن و اعمال آن از ضروریات بشمار میروند.

مواد معدنی بردودسته تقسیم میشوند یکی آنها که اسید ساز هستند مانند فسفر گوگرد و کلسیم و غیره دیگری آنها که قلیائی سازند مانند پتاسیم، کلسیم، سدیم و غیره. مواد معدنی که بمقدار بسیار ناچیزی مورد نیاز بدن و بسیار مهم میباشند عبارتند از

آهن، ید، مس، روی و غیره. این مواد را عناصر زیست BIOELEMENTS نیز گفته اند زیرا با مقدار کم دارای ارزش بزرگ حیاتی برای بدن میباشند.

در خاکها غلات و حبوب اسید سازند در صورتیکه میوه، سبزی های برگه سالاد سبز و سبزی های ریشه و سبب زمینی قلیائی سازند.

آب

آب قسمت اعظم میوه و سبزی را تشکیل می‌دهد مثلاً "درخیا را آن سفتی ۹۴ درصد آب و فقط شش درصد مواد جامد موجود است. جالیزیانان، در گرمای سخت تابستان اغلب فقط با خیار رفع تشنگی خود را میکنند. بهمین دلیل رژیم خام تشنگی را می‌خواه‌باند و در خام‌خواری نیاز به آب بحد اقل می‌رسد و این خود پدیده‌ایست که برای بعضی بیماریها کمال مطلوب و در حکم آرزوی بیمار است. بیجهت نیست که رژیم خام را رژیم خشک و بی آب نیز نامیده‌اند.

ویتامین‌ها

ویتامین‌ها موادی هستند که برای تندرستی بدن اهمیت حیاتی دارند. باید گفت که تمام بیماریهای امروزی سر از کمبود ویتامین سرچشمه می‌گیرد. بشر متمدن و عاقل بسا پخت و پز ویتامینهای پر ارزش طبیعی و خالص را که در سبزی و میوه موجودند معدوم ساخته ناچار متوسل به ویتامین‌های مصنوعی و کم ارزش میشود و پز شگان روزانه میلیاردها قرص و کپسول و شربت آنرا برای بیماران بکار می‌برند.

کمبود ویتامین‌ها عوارض سخت و گاه خطرناک و کشنده بیمار می‌آورد. بهمین جهت باید دائماً "مقدار کمی از آنها در بدن موجود باشد تا تندرستی و مقاومت بدن در مقابل آسیب‌ها تامین گردد. بدن پخته‌خوار که از کمبود ویتامین رنج می‌برد روزی مقاومتش در مقابل آزردهای گوناگون از جمله سرطان در هم شکسته مبتلی به بیماریهای خانه‌برانداز میشود.

مایه‌ها

مایه‌ها که در پز تشنگی آنزیم یا فرمان می‌گویند موادی هستند که با مقدارهای بسیار ناچیز نقش اساسی و ضروری را در تحلیل و جذب مواد غذایی در بدن زنده بازی میکنند. در میوه و

سبزیها مخصوصاً " سبزیهای ریشه موجودند بهمین جهت است که خامگیا هخواران از هضم و جذب بهتر و سوخت و ساز با صرفه تری برخوردارند . گرچه مطالعات علمی راجع بفرمانها در مراحل اولیه است و تاکنون فقط جزء کوچکی از آنها را شناخته اند و دامنه وظایف آنها بیش از آنست که امروز در تصور ما میگذرد ولی رویه مرفته اینطور بنظر میرسد که تاثیر شفا بخش غذای خام مرهون مایه هائی است که در آن یافت میشوند .

سلولز

سلولز در سبزیها ، میوه ها مخصوصاً " در غلات و حبوب موجود است . این ماده از مولکولهای سخت بهم فشرده درست شده که عصیر های هاضمه نمیتوانند روی آن اثر کرده هضمش کنند و همانطور که با غذا وارد بدن میشود همانطور هم دست نخورده با مدفوع خارج میکند . آب میوه و آب سبزی از سلولز محروم و نمیتوانند بهمان اندازه که خود میوه و سبزی مفیدند تاثیر داشته باشند .

چاشنیها

برای تغییر ذائقه و خوشمزگی و خوشبو کردن غذاهای خام میتوان از چاشنی های طبیعی و گیاهی سود جست ولی از ادویه هندی یعنی ادویه مناطق هارونمک بخصوص در بیماران قلبی و کلیه ای باید دوری جست .

این چاشنیها علاوه بر خوشمزگی کردن غذاها و خوشبو نمودن آنها از خواص درمانی نیز برخوردارند و با بکار بردن آنها در جای مناسب در موارد مختلف میتوان بهره گرفت و این با کدبانوی خانه است که هنر خود را بموقع نشان دهد .

بعضی از این چاشنیها را چه تروچه خشک میتوان در بازار بدست آورد و عده ای را هم میتوان در باغچه حیاط یا حتی در جعبه های گل روی بالکن یا تراس بعمل آورد جدی پی است

تا آنجا که میسر است آنها را تروتازه بکار میبریم و چنانچه ممکن نشد از خشک کرده آنها استفاده نمیکنیم ولی باید دانست که قدرت چاشنی در این صورت بمراتب کمتر از تازه آن میشود. چاشنی های خشک کرده در بازار بدست میآیند ولی چنانچه بخواهیم خود آنها را خشک کنیم بهتر است هریک از برگها یا میوه ها یا ساقه ها را یکی یکی بریسمان کشیده در سایه و در محلی که هوای آزاد در آن باشد آویزان کنیم و هنگامیکه خوب خشک شدند آنها را خرد کرده یا سائیده در ظرفهای محکم و غیر قابل نفوذ نگاه داریم. در صورتیکه آنها را تازه استعمال کنیم باید هنگام شستن نگذاریم له شوند و پس از شستن آنها را در سبزی آبکش قرار دهیم تا آب زیادی آن بچکد سپس آنها را خرد کرده بسالاد یا غذاهای دیگر بزنیم.

در بعضی سالادها یا دسر ها از زنده پوست لیمو ترش یا پرتقال یا خلال نارنج و امثال آنها میتوان مزه خوبی بدست آورده سالاد یا دسر را مطبوعتر ساخت. اینک مورد استعمال و مختصری از خواص پزشکی بعضی از آنها را در زیر یاد آور میشویم:

نام چاشنی	مورد استعمال	خواص درهانی
انیسون	در سالاد هویج چغندر و سالادهای میوه مخصوصاً " گلابی	کمک بهضم غذا و دفع نفخ در تسکین سرفه و معالجه برنشیت در بی اشتهائی
ریحان	سالاد سبزی، سالاد گوجه فرنگی هویج و سالاد سبز	معالج سرفه
افسنطین رومی	بمقدار کم در سالاد کلم اسفناج قارچ و مانند آنها	اشتها آور، دافع نفخ معده و روده
مرزه	بجای فلفل در سالادهای برگ	در اسهالهای سبک و نزله روده و معده

گل گاوزبان	در سالاد سبزی و خیار بخصوص برای رژیم کم نمک	در دل دردها و عوارض معده
علف چشمه	در سالاد سبزو گوجه فرنگی	در خنازیر و صاف کردن پوست بدن و خون و زیاد کردن ادرار
شود (شبت)	سالاد خیار ، گوجه فرنگی ، گاهو بوئزه برای مبتلایان بمرض قنند و آنها که رژیم کم نمک میخورند	مشهی و محلل غذا ، ضد نفخ شکم ضد بیخوابی
ترخون	در تمام سالادها	محرک اشتها و دافع نفخ
ترتیزک	در سالادهای سبز	
سیر	بمقدار کم در سالادهای سبز و خیار (جعفری بوی آنرا کم میگند)	خواص بیشماری دارد از جمله در بیماریهای عروق ، بیماریهای معده و روده ، بیماریهای جهاز تنفس ضد گرمک و غیره
زیره	بخصوص در انواع کلم که کمی نفخ میدهند . پودر آن در سالادهای مختلف بکار میرود	مقوی معده ضد نفخ
گشنیز	در سالاد سبز ، خیار ، کلم ، اسفناج و غیره	ضد گرم ، مقوی معده مقوی باه
مرزنگوش	بمقدار کم در سالاد گوجه فرنگی کلم قمری و سبزیهای سفید	مدر ودافع آبهای زیادی در بدن قولنج معده و روده ، التیام دهنده زخمها ، در واریس نقرس و رماتیسم

بادرنجبویه	مخصوصاً "در سالادهائیکه لیمو ترش دارند	روغنهای آن در آن رفع دل‌درد و قولنج معده را میکند
جعفری	برای هر سالاد و هر غذای خام مناسب است و بقدری پرازویتامین "ث" است که هفت گرم تازه آن جوابگوی احتیاج یگروز بدن بزرگ سالان به ویتامین ث است.	تحریک و تقویت جهاز هاضمه بالا بردن فعالیت‌گلیسه‌ها مفید برای ضعف قلب و اختلال سوخت‌وساز داروی بی‌آزاری برای گزش حشرات است.
آویشن	چه تازه و چه خشک آن برای انواع سالاد و سوس سالاد	میگرب کش و بر ضد آسم
پیاز	در هر غذا و هر سالاد جا دارد	دارای ویتامینهای متعدد، املاح معدنی و یک هورمون گیاهی است که اثر آن شبیه انسولین است و بهمین دلیل بهترین چاشنی برای غذای مبتلایان بمرض قند است.
شنبلیله	چه خشک و چه تر بمقدار کم در سالاد سبز و گوجه فرنگی	مقوی معده، مسکن اعصاب
نعنا (نعناع)	در سالاد سبز و گوجه فرنگی	در ضعف معده و نفخ شکم و قولنج معده و روده.

چگونه مواد غذایی را بمصرف میرسانیم؟

بهترین طرز خوردن مواد غذایی آنست که آنها را همانطور که طبیعت پرورده و آماده

ساخته است مصرف کنیم. خرد کردن، رنده کردن علی‌الخصوص آب آنرا گرفتن و بقیه آنرا که پراز سلولز و مواد مهم دیگر است دور ریختن و بهدر دادن کار درستی نیست چه به تجربه ثابت شده با این عملیات اولاً "مقدار زیادی از ویتامین‌ها و سایر مواد در معرض هوا قرار گرفته‌اگسیده و ضایع میشوند و از بین میروند ثانیاً "همانطور که اشاره شد سلولز آنهاکه نقش مهمی در عمل هضم دارند نیز از بین میروند. غیر از سلولز مواد دیگری نیز هستند که بهدر میروند مثلاً "باگرفتن آب پرتقال و سایر مرکبات و دور ریختن قسمتهای سفید آنها ۹۰٪ (نود درصد) ویتامین P (BIOFLAVONOIDS) که در قسمتهای سفید پرتقال موجود است از بین می‌رود و باین ترتیب آب پرتقال را از اثر میندازیم چه اولاً "برای جذب ویتامین C محتوی در پرتقال ویتامین P نیز ضروری است ثانیاً "ویتامین P یا تفاق ویتامین C برای نگهداری گلاژن که بمنزله "سیمان بین سلولهاست برای محکم داشتن دیوار موئینه‌ها لازم است.

خرد کردن و رنده کردن گرچه باندازه آب گرفتن مواد غذایی را خراب نمیکنند ولی در اینجا نیز مقداری از ویتامین‌ها اکسیده شده‌از بین میروند بنابراین در موارد ضروری مانند تهیه سالاد اولاً "حتی المقدور سبزی و میوه را به قطعات درشت تر خرد می‌کنیم. ثانیاً "همانطور که داریم خرد می‌کنیم آنها را بلافاصله با روغن سالاد آلوده می‌کنیم تا کمتر هوا ببینند و منتظر نمی‌شویم تا تمام مقدار مورد نظر خرد شود، آنگاه روغن روی آن بپاشیم. ثالثاً "و آنچه از همه مهمتر است آنکه تمام این کارها را بلافاصله پیش از خوردن انجام میدهم تا کمتر هوا در آنها اثر کند. مخصوصاً بچوانان که دندانهای سالم و چونده دارند توصیه می‌کنیم بجای کار در رنده از دندانهای خدا داده خود استفاده کنند تا هم مواد غذایی را دست نخورده و سالمتریگولی خود فرو برند و هم با بکار گرفتن دندانها یعنی جویدن، اپیتلیوم دندانها را قویتر ساخته آنها را برای ورود میکرب که نتیجه آن پوسیدگی است غیر قابل نفوذ سازند

وباین طریق عمر طبیعی برای دندانهای خود تامین نمایند. یکی از اصول مسلم فیزیولوژی اینست: **عضوی که کار نکند از بین میرود.** خوب جویدن میوه و آجیل بهترین ماساژ و آسانترین راه برای نیرو بخشیدن به لثه هاست که از عقب رفتن آن و باصطلاح پارادانتوز جلوگیری میکند. این عارضه یعنی پارادانتوز که زشتی مخصوصی به دندان ولثه می بخشد در اروپا و آمریکا شیوع بیشتری دارد بهمین دلیل که اروپائی و آمریکائی کمتر چیزهای سخت میخورد.

مواد پخته جبران موادی را که سلولها از دست میدهند نمیکنند

R. VIRCHOW استاد اجل آلمانی و پدر آسیب شناسی ر. ویرشو

تقریباً در صد سال پیش بطور خلاصه و سر بسته گفت که در غذای پخته کمبودهایی وجود دارد که ناگزیر باید در رفع آنها اقدام کرد.

امروزه بر کسی پوشیده نیست که حرارت در مواد غذایی گذشته از اینکه ویتامینها و مواد حیاتی دیگر را کم و بیش ضایع کرده و از بین میبرد ساختمان سایر مواد مانند آلبومینها املاح، اسیدها، بازها، چربی ها و مواد نشاسته ای را نیز بهمزده آنها را تبدیل بسمومی میکنند و سلولهای بدن را که ناچار باید از آنها غذای خود را بدست آرند مسموم و دچار کمبودهایی جبران ناپذیر میکند. بنابراین غذای پخته یا بهتر بگوئیم مواد غذایی پخته "چون آنچه پخته میشود دیگر نام غذا نمیتوان بر آن نهاد" کم کم سلول را دچار کمبود و رنجور کرده اعمال فیزیولوژیک آنرا مختل میسازد و آنرا از حال تعادل بیرون میآورد که نتیجه آن وحشتناک است.

عقیده شادروان صادق هدایت را در آغاز کتاب آوردیم اینک ببینیم سایرین چه میگویند؟ ریشه میگوید: "... باید پذیرفت که انسان یک حیوان است و برای خوراک خود باید مانند حیوان رفتار کند. خوراک طبیعی انسان نباید با انکه میلیونها سال نیاگان او میخورده اند تفاوت داشته باشد. نیاگان ساده او آتش نمیشناختند و خوراک خود را

نمی پختند " بیمار هم نمیشدند . باز میگویم : ای مردم بیماری جزء زندگی نیست (آفریدگارتو برای تو بیماری مقرر نداشته . این تویی ولا غیر که با پختن یا بهتر بگویم با گشتن غذا برای خود بیماری میتراشی و خود را میگشی ، پخت و پز و بیعاری دو قلوئی هستد از نسل شیطان که هر دو در يك زمان بدنیا آمدهاند و هر دو بهوازات یکدیگر رشد کردهاند .

میدانیم که سلول دارای دو عمل اصلی حیاتی است : یکی تغذیه و دیگری تولید مثل . حال وقتی در نتیجه چندین ده سال کمبود ویتامین و سایر مواد حیاتی اعمال فیزیولوژیک سلول مختل شد ، سلول رنجور میشود اکنون چنانچه این اختلال بیشتر در عمل تغذیه صورت پذیرد ، بیماریهای تغذیه مانند : رماتیسم ، نقرس ، مرض قند و غیره بوجود میآیند و در صورتیکه اختلال بیشتر در عمل تولید مثل اتفاق بیفتد سرطان نتیجه میشود که چنگال خود را بیرحمانه در بافت های رنجور فرو میکند .

بدیهی است بیماریهاییکه از پخته خواری دامنگیر بشر میشوند باین دو دسته که در بالا گفته شد ختم نمیشوند بلکه بمضمون " ان راس کل الداء المعده " باید معتقد بود که تمام بیماریها از معده یعنی از تغذیه غلط ناشی میشوند . با پخته خواری تمساک سلولها و بافتهای بدن را آزرده و رنجور میسازیم چه همانطور که در بالا دیدیم آنچه سلول برای تولید انرژی و تجدید بنای ما خرج کرده با و باز نمیدهیم و عبارت دیگر به دخل او نمیریزیم . مواد غذایی پخته یعنی گشته یعنی مرده قادر نیستند سلول را سر حال و کاملاً " زنده نگاهدارند . ذات نا یافته از هستی بخش کی تواند که شود هستی بخش این همه بیماریهای موروثی که خانواده ها و نسله را یکی بعد از دیگری مبتلی ساخته از هستی ساقط میکنند و تمام عمر آنها را بدبخت و موجودی عاطل و باطل و سربار جامعه میسازند و هر روز هم بویژه در کشورهای پیشرفته بر انواع و تعداد آن افزوده میشود

و پس از سالها تحقیق و میلیاردها هزینه تازه معلوم میشود که در نتیجه گمبود یا فقد فلان آنزیم است که موظف بساختن و آماده کردن فلان ماده حیاتی است، معلول چیست ؟
آمار این بیماریها و بیمارها وحشت آور است و هزینه ای که برعهده خانواده ها و دولت و شرکتهای بیمه برای نگهداری اینگونه بیماران تحمیل میشود از حد تصور خارج .

نکته دیگری که درخور تعمق و یا لااقل قابل توجه است اینکه میدانیم در عالم شیمی اگر دو یا چند ماده مختلف را که خواص هر یک از آنها معلوم است در ظرفی ریخته با حرارت یا وسیله دیگری باهم ترکیب کنیم نتیجه آن جسمی میشود که شبیه هیچیک از آن مواد نیست . آیا همین فعل و انفعالات شیمیائی دردبیزی و دیگ ما نیز صورت نمیگیرد ؟
آیا آنچه روی سفره ما میآید و ما میخوریم با آنچه هنوز در دیگ نرفته و حرارت ندیده برابر است ؟ هرگز

مگر تفاوت کلمل بی ازار که داروی ارزند، با سوبلیمه که زهر کشنده ایست بیش از یک مولکول کلمر است که باآسانی در عملیات شیمی قابل تبدیل است ؟ گاه این فعل و انفعالات شیمیائی خاصیت مواد غذایی را مقلوب و مستحیل میکنند ، مثلا " اسفناج خام که قلیائی است پس از پختن گذشته از اینکه ویتامین و سایر مواد حیاتی خود را از دست میدهد قلیائیت آن بطوری گاسته میشود که وقتی از دیگ بیرون میآید زیادتی اسید نیز دربردارد . یعنی آن سبزی سلامت بخش و مفید تبدیل به تفالهای زهر آلود و زیانبخش میشود .

درحقیقت با پخت و پزمیلیاردها سلولهای بدن خود را که در انتظار غذایی مستند که طبیعت با حساب دقیق برای آنها پرورده و باحرارت و اشعه آفتاب پخته و آماده ساخته است گول زده چیزی با آنها عرضه میکنیم که از آن بیزارند و آنها را رنجور میسازد .
هیف نیست آنها هم سبزیهای زنده خوشبو ، باطراوت و تازه را درتابه ریخته باحرارت دوپست

و سیصد سوزانیده کمتر از یک مشت در حقیقت خاکستر آنرا باز مدتی در د یک بجوشانیم و سپس بنام قرمه سبزی در پشقاب خود بریزیم ؟ آیا آنهمه بوی خوش که هنگام سرخ کردن قرمه سبزی از آن برمیکیزد و تمام فضای خانه را معطر میسازد بوی ویتامین ها و سایر مواد حیاتی نیستند که بجای رفتن ببدن و رسیدن به سلولهای مایهوا و بهبود میروند ؟ برای یکبار هم که شده امتحان کنید و آن سبزیهای زنده و تازه را خام بخورید و ملاحظه کنید چقدر معده شما راحت تر و نشاط شما بیشتر میشود .

با پختن مواد غذایی و ویتامین های پر ارزش را که برای بدن انسان اهمیت حیاتی دارند نابود میکنیم در نتیجه گرفتار انواع کمبودهای ویتامینی میشویم که بصورت اختلالات رنگارنگ جلوه گرمیشوند بهمین دلیل در اغلب دستورهای پزشکان یکی دو ویتامین همیشه گنجانیده شده اند . این کمبودها در کشورهای پیشرفته و خیلی متمدن که بیشتر با غذاهای کنسرو پخته و یخ زده سر و کار دارند شایع تر است .

داستانهای بیشماری از مبتلایان کمبودهای سخت ویتامین نوشته اند . یکی دو تا از آنها را که اخیراً " خواندم در اینجا به آگاهی خوانندگان ارجمند میرسانم :

دونفر آمریکائی در جستجوی معدنی باید به منطقه دور افتاده ای در کانادا میرفتند . هوا پیمای آنها را تا یکصد و شصت کیلومتری نقطه مقصد رساند . از آنجا میبایستی بقیه راه را پیاده ببیمایند . راهی که پراز مشکلات بود . در مدت کوتاهی یکی از آنها دچار سوزش چشم و بدنبال آن تار شدن دید و بالاخره نابینائی گردید . رفیقش که بسیار نگران وضع او بود او را در نقطه معین و معلومی با مقداری کافی غذا رها کرده بدنبال دکتر و کمک رفت . حال بیمار روز بروز وخیم تر میشد تا اینکه پس از سه روز یک مرد سرخ پوست بر او گذر کرد . چون حالش بدین منوال دید بلافاصله دردشرا شناخته بیدرنگ چند ماهی قزل آلا

از نهریکه در آنجا روان بود شکار کرد و نزد آن نابینا آورد و با اصرار تمام توصیه کرد آنها را خام ببلعد. مدتی نگذشت که مرد نابینا بینائی خود را باز یافت و هنگامیکه رفیقش بازگشت از تعجب دهانش باز ماند. پس رفیقش را برداشته با هم " بدنمای متمدن " بازگشتند.

این اثر اگر در آنروز معجزه بنظر میامد امروز، امری است پیش پا افتاده و معلوم، این شخص کمبود ویتامین A داشت که با خوردن روغن ماهی مرتفع گردید منتهی آنروز بر امریکائی " متمدن " هنوز گشف نشده بود ولی سرخپوست " وحشی " از قرنهای پیش به تجربه دریافته بود.

این ویتامین منحصر ب روغن ماهی نیست. در گیاهان مانند گندم، زیتون و غیره نیز بحد وفور یافت میشود و خام گیاهخواران در سطح خیلی بالا از آن برخوردارند. خنده آور اینجاست که تازه ما سرخ پوستان را وحشی می نامیم در صورتی که در میان آنها هرگز سگته قلبی، بیماری قند، سرطان، تصلب شرائین و مانند آنها دیده نمیشود. در صورتیکه در کشورهای پیشرفته این بیماریها جزئی از برنامه زندگی شده است.

اروپائی و امریکائی با چند کلمه دانش ناقصی که بدست آورده بقدری از خود راضی و پرمدا شده که حاضر نیست قبول کند که هنوز خیلی کوچکتر از آنست که در قانون طبیعت تغییراتی بدهد بدون آنکه مکافات آنرا به قیمت جان و هستی خود بپردازد. خوشبختانه در کنار و گوشه همان امریکا اشخاصی که از این زندگی مصنوعی خسته شده اند پیدا شده اند که به طبیعت باز میگردند و روز بروز بر عده آنها افزوده میشود.

داستان دیگری از یک کانادائی فرانسوی موسوم به زاک گارتیه مکتشف معروف آمده است که هنگامیکه سفر علمی معروف خود را به مونتreal کانادا آغاز کرد عده زیادی از همراهانش در بین راه مبتلی به بیماری سختی که در آن زمان گشده بود گردیدند.

ولی امروز ما آنرا میشناسیم که همان سکوروبوت است و در نتیجه کمبود ویتامین ث پدید میآید .

ژاک گارتیه وقتی وضع آنها را آنطور وخیم دید و گاری هم از دستش ساخته نبود سی چهل نفر از آنها را که مبتلی بودند بساحل رساند تا هر طور میدانند درمان خود را بیابند و خود را از مرگ نجات دهند .

رئیس قبیله توسگارورا TOSCARORA وقتی آن درماندگان را در آن حال دید به گمانداران خود دستور داد تا آنها را با جوانه های تازه سپروس تغذیه کنند که سرشار از ویتامین ث است . باین ترتیب این بیماران بفاصله کمی شفا یافتند و وقتی ژاک گارتیه پس از چند سال بآن نقطه گذر کرد حیرت زده شد که آن مردان رنگارنگ چگونه زنده مانده اند و اکنون از تندرستی و صحت کامل برخوردارند و صاحب فرزندان برومند و نیرومند بسیاری شده اند .

از کی بشر پخته خوار بخواص سبزی و میوه تازه و خام پی برد ؟

در قدیم الایام مللی وجود داشته اند که قسمت اعظم خوراک آنها از مواد خام بویژه سبزی و میوه تازه بوده است . در نوشتجات پزشکان قدیم نیز میخوانیم که گاه و بیگاه به بیماران خود آب گاسنی و شاه تره تازه و غیره توصیه میکردند و یا چهل روز به آنها ناشتا آب انگور میخورانیده اند . ما در اینجا وارد بحث در خواص فارماکولوژی (داروشناسی) گاسنی و شلتره نمیشویم ولی صرفنظر از خواص داروئی آنها آنچه مسلم است اینکه با خوردن آنها مقدار زیادی ویتامین ، کلروفیل و سایر مواد حیاتی و املاح معدنی وارد بدن بیمار میشده که در نتیجه بیمار احساس بهبود میگردد . یا با یک دوره معالجه با آب انگور که احیانا " همراه با امساک در غذای معمولی و پرهیز از خوردن غذاهای چرب و سنگین نیز بوده در مدت چهل روز بهترین فرصت را ببدن سدادند

تا فضولات و مواد سمی را که سالها در اعضا و بافت‌های آن انباشته شده بود از خود دور کند و همین رهائی از سموم بود که پس از اتمام دوره معالجه به بیمار احساس سبکی و نشاط می‌بخشید و او را از بسیاری دردهای مزمن خلاص میکرد.

متأسفانه همان پزشکان جز در موارد معدودی که بعضی میوجات بعقیده خودشان بی‌آزار مانند گرمک و لیمو شیرین و غیره را آنهم با احتیاط و شرایطی تجویز می‌کردند در سایر موارد بیماران را مطلقاً "از خوردن سبزی و میوه خام منع مینمودند.

اگر از این آقایان میپرسیدند بچه دلیل میوه تازه و سبزی خام را منع میکنند و چه ماخذ علمی برای آن دارند، چیزی برای پاسخ در چنته نداشتند. عده‌ای ترشی میوه را متهم میکردند، گروهی فلان تجربه بدی را که از تجویز میوه و سبزی خام داشته‌اند تحویل میدادند ولی هیچیک دلیل قانع‌کننده‌ای برای آن نداشتند.

شاید نسل حاضر باور نکنند که تا چهل سال پیش هنوز در همین ایران خودمان خوردن پرتقال در حال تب از گناهان کبیره بشمار می‌آمد و حتی پزشکان دانشگاه دیده‌نیزاز ترس پیر زن‌های خانواده یارای بیان آن‌را نداشتند. تنها پس از بازگشت سیسل دانشجویان اعزامی به اروپا و سایر اروپا و آمریکا رفتگان بود که این سد سنگین و سنت غلط شکسته شد چه اینها هنگام بیماری‌های تب‌دار به‌روشنی اروپائی که آموخته بودند بدون پروا و ترس همه‌گونه میوه را در برابر چشمان حیرت‌زده همان پیرزن‌های خانواده خوردند و اعضاء خانواده بچشم دیدند که میوه نه‌تنها حال بیمار را بدتر نکرد بلکه در اغلب موارد درمان تب نیز بود.

در نوشته‌ها داستان دانش‌آموز نوجوانی را در قرن نوزدهم می‌خوانیم که به تب شدیدی دچار میشود پزشک خانواده بیماری نوجوان را حصبه تشخیص می‌دهد و پس از دادن دستور او را که میل شدیدی بخوردن سبزی تازه داشت از خوردن سالاد منع

میگند همچنین باو اجازه خوردن میوه خام نیز نمیدهد .

با وجود این پس از رفتن پزشک علیرغم دستور او نوجوان از مادرش تقاضای سالاد می‌کند . مادرش برآشفته با کلمات ابدأ امکان ندارد و مانند آنها نوجوان را نا امید میکند . بیمار که می بیند بهیچ چیز دیگری غیر از سالاد میل ندارد توصیه پزشک و حرف مادر را ناشنیده گرفته نیمه شب که همه در خواب بودند برمی‌خیزد و از پنجره خود را به درون باغچه‌ای که در آن سبزی‌های تازه کاشته بودند انداخته بگرت گاهو میرساند و یک بسته گاهو از خاک در آورده زیر تلمبه آب آن را می‌شوید و با ولع تمام آنرا تا آخر میخورد .

آنشب را بیمار بر خلاق شبهای پیش راحت می‌خواهد . روز بعد که پزشک به عیادتش می‌آید با کمال حیرت بهبود چشمگیری در حال جوان مشاهده می‌کند . پس از دادن دستور و پیش از رفتن باز سفارش میکند مبادا باو سالاد یا میوه خام بدهند . شب بعد و شبهای بعد باز جوان میل غریزی خود را به همان ترتیب شب پیش با خوردن سالاد تر و تازه و ترد از باغچه خودشان ارضاء می‌کند و در نتیجه تب او با سرعت بی سابقه ای قطع میشود بطوریکه پزشک متحیر میماند و این بار بمادر بیمار میگوید :

" اکنون میتوانیم آرزوی پرستان را بر آورده اجازه دهیم چند برگ گاهو بخورد ! ولی نه دفعتاً " بمقدار زیاد بلکه کم کم و با احتیاط . " ای گاش نوجوان سر بهبود و قطع پیشرس تب را به " حکیم باشی " میگفت تا برای او تجربه‌ای شده برای درمان سایر بیماران بگاز میبست .

داستان جوان دیگری را در قرن هجدهم میخوانیم که مدتها گرفتار اسهال بود بطوریکه دیگر رمقی برایش باقی نمانده مرگ را روز بروز به خود نزدیکتر می‌دید . تمام پزشکان شهر از درمان او عاجز مانده بودند ولی همگی متفقاً تنها سفارشی که به او می‌کردند

این بود که از میوه خام پرهیز کند .

اتفاقاً جوان روزی به باغی می‌رود که پر از درخت هلو بود و هلوهای زیبا و دلفریب بآنها آویزان بودند جوان ناتوان چنان میلی بخوردن هلو برایش دست می‌دهد که دل از کف داده بی اختیار بسوی درختان می‌رود و کیسه ای از آن هلوهای تازه چیده به اطاق خود می‌برد و در جایی پنهان کرده با خود می‌گوید حال که تمام پزشکان او را جواب کرده اند و دیر یا زود محکوم به مرگ است چرا از لذت خوردن هلو محروم بماند و پیش از مردن چند دانه از آنها را نخورد . پس دور از چشم سایرین با ترس و لرز شروع به خوردن هلوها میکند تا حدی که سیر میشود .

ساعتی بیش نمیگذرد که جوان احساس بهبودی در خود می‌کند . پس روزهای بعد نیز بخوردن هلو ادامه می‌دهد و در اندک زمانی از شر اسهال چندین ساله رها میشود . نظیر این بیمار را خود من داشتم : آقای جواد پ ۲۲ ساله با سابقه سل ریوی و دیسانتری از یکسال پیش مبتلی به اسهال مزمن خونریزی شدید لثه‌ها و بوی گند دهان بود . هر بار او را معالجه می‌کردم مدتی بهبود می‌یافت ولی باز پس از چندی اسهال عود میکرد این دفعه باز تحت درمان قرار می‌گرفت و برای مدتی از رنج اسهال رها میشد یکبار که باز بیماریش عود کرد متوجه شدم جوان اپندیسیت دارد . نزد جراح فرستادمش و اپندیسیتش را برداشت این دفعه باز چند ماه از اسهال خبری نبود این بار که باز عود کرد به بیمار گفتم از دارو دیگر کاری ساخته نیست اگر علاقه به زنده ماندن دارد باید خام بخورد . بر خلاف انتظار من که خیال می‌کردم با مقاومت روبرو خواهم شد بیمار پیشنهاد مرا بدون چون و چرا پذیرفت و از همان ساعت رژیم خام را دنبال کرد . چند روزی بیش نگذشت که اسهال از بین رفت و تا امروز که بیش از ده سال میگذرد هنوز باز نگشته است . این جوان امروز تندرست و در این مدت اصلاً بیمار

نشده است .

در میان خامکیاهخواران خودمان در ایران کم نیستند آنهایی که سالها درد کشیده یا دچار بیماری گشنده‌ای بوده‌اند ، در هر پزشک یا بیمارستانی را زده‌اند مایوس برگشته‌اند به اروپا و آمریکا رفته هزینه‌های سنگین متحمل شده نا امید مانده‌اند . ناچار خود را برای مرگ حاضر کرده‌اند . در این هنگام فرشته‌ای بسراغشان شتافته آن‌ها را به خامکیاهخواری رهنمون گشته است . پس پخته‌را فراموش کرده آغاز بخوردن سبزی و میوه خام کرده‌اند و در عرض چند هفته یا چند ماه تندرست شده و به شکرانه این نعمت باز یافته بخشی از پول و وقت خود را وقف نجات سایر بیماران کرده‌اند . شرح حال عده‌ای از آنان را که زنده و حاضرند در آخرین کتاب آورده‌ایم . قابل توجه اینست که این شفا یافتگان یا بهتر بگوئیم این زنده شدگان نه تنها جسما سالم شده‌اند بلکه اخلاقاً نیز بهبود یافته مردمانی مهربان و ارسته و خوشبین‌تر شده‌اند بطوری که انسان از مصاحبت آنها لذت میبرد .

چرا مردم از خامکیاهخواری گریزانند؟

ترس مردم از خامکیاهخواری سابقه طولانی دارد و علل متعددی بر آن می‌توان شمارد که بعضی از آنها در عصر حاضر منتفی شده‌اند در صورتی که برخی دیگر هنوز برجسته‌اند در سطور پائین گوشش کرده ایم علل اصلی و مهم را باختصار باگاهی خوانندگان ارجمند برسانیم :

(- سابقاً " پزشکان مردم را موکداً " از خوردن سبزی و میوه خام برحذر می‌داشتند چه چون این مواد اغلب آلوده به میکرب‌های خطرناک یا تخم انگل بودند اغلب باعث بیماری‌های خطرناک مانند حصه ، دیسانتری و غیره می‌گشتند و چون در آن زمان هنوز

میگرب کشف نشده بود پزشکان علت بروز این بیماری‌ها را نمی‌دانستند همینقدر به تجربه دریافتند که پختن یا بعباره دیگر جوشانیدن آنها رفع خطر را از آنها می‌نمود. بدین جهت گناه را بجای اینکه متوجه آلودگی سبزی و میوه بدانند به گردن خام بودن آن می‌انداختند.

امروزه که حقیقت امر بر ما آشکار است و از طرف دیگر می‌دانیم چه مواد حیاتی ارزنده‌ای در سبزی و میوه تازه و خام نهفته‌اند که با جوشانیدن و پختن از بین می‌روند دلیلی برای ترس از مصرف آنها باقی نمی‌ماند. زیرا می‌توانیم آنها را با وسائل مخصوص بهر مورد به آسانی از آلودگی پاک ساخته خطر ابتلا به بیماری‌های نامبرده بالا را از آنها دور کنیم.

طرز تمیز و بی‌خطر کردن سبزی و میوه را در صفحه ۵۹ بیان داشته‌ایم.

۲- علت دیگر ترس مردم از خامگیاه‌خواری این بود که اغلب میوه را فقط به عنوان دسر و با شکم پر صرف می‌کردند و در نتیجه اغلب سنگینی در معده خود احساس می‌نمودند که آن را نیز به حساب خام بودن میوه می‌گذاشتند در صورتی که اگر همین میوه یا سبزی را پیش از غذا می‌خوردند این سنگینی معده در گار نبود.

۳- انگیزه دیگر پرهیز از خامگیاه‌خواری بویژه برای مردم متمدن فرصت محدود برای جویدن است چه از طرفی غذای خام بویژه سبزی حجم بیشتری از غذای پخته‌دارد از طرف دیگر چون سبزی خام سفت تر از سبزی پخته‌است دوچندان جویدن می‌خواهد ولی این دثله گرچه بنظر مشکل می‌نماید در حقیقت بسیار ساده و قابل حل است چه اگر ساعت‌هایی را که در شبانه روز برای امور بهبوده و حتی گاه زیان‌آور مانند قمار یا صرف نوشابه‌های الکلی و غیره از دست می‌دهیم بشمار آریم خواهیم دید که مسلماً اگر نیم ساعت بیشتر سر سفره نشسته از سبزی‌های تازه و جانبخش نوش‌جان کنیم چندان عمر خود را تلف

نگرده ایم .

گذشته از این برای پخته خواران که اغلب دچار بیبوست میباشند نشستن مدتها مات و مبهوت در خلوت امری عادی شده است و آنرا جزء عمر تلف شده نمیشمارند حال انصاف دهید آیا بهتر نیست این مدت را سر سفره از منظره و بوی مفرح سالاد حظ برد تا در " آنجا با قیافه آفتابه دمساز بود ؟ !

۴- چون مردم از آغاز زندگی غذای پخته خورده اند ذائقه شان سخت به آن عادت کرده و غذای خام در مقابل پخته بی مزه جلوه می کند ولی چنانچه تصمیم جدی بخامگیاهواری بگیریم بعبارہ دیگر اگر ایمان به فوائد خامگیاهواری برای ما پیدا شد و آن را آغاز کردیم پس از دو سه هفته ذائقه ما برگشته نه تنها به طعم آن عادت می کنیم و این مشکل زود آسان می شود بلکه پس از مدتی غذای پخته به دهنمان بی مزه و نامطبوع می نماید تا جائیکه بو و طعم یک پشقاب سالاد از سبزی های تازه و معطر را به یک پشقاب قرمه سبزی ترجیح خواهیم داد .

تبدیل و تغییر عادت برای آنان که اراده قوی دارند کاری است آسان ولی برای اکثریت مردم که سست اراده اند نه تنها آسان نیست بلکه بسیار دشوار است و آنها را بشدت نا آرام میسازد . همین است که شیخ اجل میفرماید : ترک عادت موجب مرض است .

نظری باطراف بیفکنیم و اشخاص فربه را که میخواهند وزن کم بکنند به بینیم که از خودداری و امساک چه رنجی میبرند و بالاخره هم طاقت نیاورده اغلب روزه را می شکنند و بدین ترتیب در برابر نفس اماره و عادت دیرین شکست میخورند .

مادر اینجا روشی را ارائه و توصیه میکنیم که درین قبیل اشخاص قائم مقام اراده میشود و آنها را خیلی ساده و زود از عادت دیرین برگنده بعادت نوین میکشد همچنان که داری تلخ و بد بوئیرا که بیمار قادر بخوردن آن نیست در کپسولی پنهان کرده بدون زحمت

بخوردش میدهیم .

این تغییر خوبینهایت ضروری است و با زندگی ما سر و کار دارد چه بشر متمدن در محیطی آلوده بانواع سموم زندگی میکند . هوای او پر از دود و گاز بنزین ، آتش پر از کلر غذایی آلوده بانواع سموم یکی برای نگاهداشتن رنگ طبیعی گوشت دیگری برای جلوگیری از کپک آرد ، دیگری برای خوشرنگ کردن یا ترد نگاهداشتن بعضی کنسروها . . . و غیره .

من در اروپا و آمریکا غیر از تخم مرغ که آنهم از مرغهای غیر طبیعی و مسموم بدست میآید خوراکی را ندیدم که بر آن چیزی نیفزوده یا از آن چیزی حذف نگرده باشند . چند سال پیش در آلمان بر اثر مسمومیت عده ای از نیتريت که بگوشت میزنند جنجالی بپا شد ولی بی نتیجه ماند چه اولاً " سود جوئی صاحبان صنایع و خود دولت که چشمش بمالیات از آنها دوخته است و ثانياً " ظاهر پرستی خود مردم موضوع را مسکوت گذاشت . مردم خودشان از مواد غذائی ناپ که مصنوعاً " آنرا ارایش نکرده باشند روگردانند . فی — المثل اگر کشمش سیاه در آفتاب خشک شده را بآنها عرضه کنند چون ظاهر ندارد نمیخرند میروند دنبال کشمشي که در سایه خشک شده و بعداً " هم آنرا با اسید شفاف و خوش منظره کرده در بسته بندی قشنگی پیچیده اند و خلاصه ظاهر دارد . بدیهی است تهیه کنندگان مواد غذائی هم که رونق بازار و سود سرشار خود را در این نوع کالا می بینند طبق خواستهء مردم همان مواد مسموم را در بسته بندیهای فریبنده و لوکس ارائه میکنند . مردم مسموم و خود ثروتمند میشوند .

اکنون که بشر با این بلا دست بگریبان است و گاری هم برای خلاص خود از دستش نمیآید لااقل تا آنجا که در اختیار او و مقدور است خود از خود دفاع کرده سموم اضافی مانند الکل قهوه چای و سایر سموم را ببدن خود نریزد .

البته همانطور که در بالا گفته شد صرف نظر کردن از قهوه صبحانه و عصرانه که عمری بدان خو گرفته و چشم پوشیدن از نان خامه ، بستنی ، شکلات و دل‌گندن از شراب و ویسکی و گذشتن از بسیاری خوراکیهای خوشمزه ولی زیان آور آسان نیست و بنظر می‌آید که با ترک آن زندگی باختر می‌رسد و دیگر لذتی در کار نیست و اگر این "لذت"ها در کار نباشد زندگی چه ارزشی دارد ؟ همین جاست که باید بیاد آورد :

اگر لذت ترک لذت بدانی دگر لذت نفس لذت نخوانی

ولی با ترک این سموم در لباس لذت نه تنها زندگی باختر نمی‌رسد بلکه تازه شروع می‌شود .. شخصی که ۱۶۰ کیلو وزن داشت و بانواع بیماریها گرفتار و بکلی از کار افتاده بود بطوریکه در سن ۳۸ سالگی با حقوق ناچیزی باز نشسته‌اش کردند با خامگیاه‌خواری پس از شش ماه و زنش به ۷۰ کیلو تنزل کرد و از تمام بیماریها که او را عملاً "بمردهای مبدل کرده بود آسوده شد و امروز بقدری وضع جسمی و روحیش خوب است که میتوان گفت دوباره زنده شده یا بدنیا آمده چه در سن پنجاه مانند یک نوجوان بتحصیل زبان پرداخته است . در حقیقت زندگی را از سر گرفته .

شخص میانسالی که دیوانه سیگار بود ناگهان از آن برید . پس از چندروز با مستری تمام میگفت : "چه احساس لذت بخشی اکنون در دهان دارم ... " ، " تازه مزه واقعی غذا را می‌فهمم ... " پس این آقا بهیچوجه زندگی را از دست نداده بلکه تازه شروع بزندگی لذتبخش کرده ، آنکه یک عمر از دود کباب و خوردن آن لذت میبرد حال که بخامگیاه‌خواری افتاده از بوی سالاد سبزی مست میشود و لذت میبرد و از بوی کباب دیگر مست نمیشود . کافی است فقط سه هفته خامخواری کرد تا ذائقه بخام عادت کند و مزیت آن بر پخته معلوم شود . دیگر بقیه عمر را ، بویزه اگر بیماری هم در کار بوده و از آن رها شده باشد ، گرد پخته نخواهد گشت بلکه دشمن آن خواهد شد .

اکنون میپردازیم بروشی که باید قائمقام اراده شود: این روش بنام تمرین پیش خود (AUTOGENE TRAINING) که برای درمان ناراحتی‌های دیگر روانی نیز بکار میرود عبارتست از تلقین بخود در حال استراحت و انبساط کامل عضلات.

برای این کار در جای راحت و مناسبی به پشت خوابیده در آسوده‌ترین وضع قرار میگیریم. سه چهار نفس آهسته و عمیق میکشیم تا از هرگونه اضطراب و گشش اعصاب آزاد شویم. آنگاه چشم‌ها را بسته تمام فکر و حواس خود را متوجه اعضاء خود میسازیم و چند بار شمرده میگوئیم: "بال چپ من فلج است و آنقدر متمرکز می‌شویم تا حقیقتاً" بال خود را بیدن احساس نکنیم. سپس همین کار را پی در پی با بال راست، انگ چپ انگ راست، عضلات شکم، عضلات صورت و غیره انجام میدهیم. وقتی تمام عضلات باوج نرمی و انبساط رسیدند غذاهای خام و سالم را در فکر خود مجسم ساخته از رنگهای زیبای سالاد بوی خوش سبزیجات و مزه دلپذیر اجیل لذت میبریم و مدت پنج تا ده دقیقه در همین وضع باقی میمانیم پس از آن برخاسته بخوردن آنها میپردازیم. این کار را دو بار در روز با دقت تمام انجام میدهیم تا بمقصد یعنی تغییر عادت برسیم.

با این روش چند روزی بیش نمیکشد که عادت جدید در شخص جایگزین میشود ولی استثناً "اگر با این روش مثبت به هدف نرسیدیم روش منفی را بکار میبریم. بدینمعنی که بهمان وضع که در بالا اشاره شد دراز کشیده پس از بدست آوردن آرامش و انبساط کامل عضلات، غذاهای پخته را که بآنها عادت و آنها را دوست داشتیم یکی پس از دیگری بحالت نفرت آوری در مغز مجسم میکنیم: مثلاً "قهوه را می‌بینیم که بوی گند فاضلاب از آن بر میخیزد، پشاقب گیک را می‌بینم که گرم و مگس و سوسک در آن می‌لولند، نان رادر نظر می‌آوریم که مشغول خوردن هستیم ولی مزه چرم حیس کرده میدهد و بهمین نحوهر غذایی را که دوست داشتیم و اینک باید ترک کنیم در نظر می‌آوریم که در حال فساد است

بطوریکه حس تنفر ما را بخود بر مینگیزد . پس از چند روز که این تمرین منفی عمل شد و از عادات سابق متنفر شدیم باز میگردیم بروش مثبت .

باین ترتیب پس از چند روز ، رژیم جدید نه تنها بدهان بیمزه جلوه نمیکند بلکه بسیار هم لذیذ و خوشمزه میآید .

خوشبختانه روزی نیست که کتابی راجع بتغذیه منتشر نشود . با خواندن آنها هر روز هزاران نفر بخامخواری میگرایند و بقدری بآن علاقمند میشوند که نه تنها بیشتر سبزی و میوه میخورند بلکه در کیفیت آن نیز وارد شده میخواهند از طرز کشت ، نوع کود و نوع سمی که بآن پاشیده اند سر در بیاورند باین ترتیب جای بسی امید است که خامخواری یزودی جهانگیر شده بشر از شر بیماریهای گوناگون که هر روز روتبزیاد است برهد .

باری هر کس خواه جوان خواه پیر و سالخورده میتواند هر یک از عادات خود را که اراده کند برگرداند . کافیت (۱) ایمان داشته باشد (۲۰) شروع کند .

(۱) ایمان داشته باشد . آری این شرط اول است چه ترک عادت نوعی فداکاری است که چندان هم ساده و آسان نیست و اگر ایمان در کار نباشد عامل محرکی در کار نیست تا شخص را وادار بفداکاری کند . بمثالهای زیادی در زندگی برخورد ایم که مؤید این گفتار است ؛ آقای که روزی ۶۰ عدد سیگار میکشید حتی نیمه شب برخاسته دو تا دود میکرد ، مگر از جانب دوستانش بویژه من یاد آور میشد که اینهمه دود خطر در پی دارد ولی کجا بود گوش شنوا ؟ این آقا ایمان باین تذکرات نداشت تا روزی که سگته قلبی غافلگیرش کرد و پزشک معالج در سیگار را برویش بست . از همان لحظه سیگار را بدون کوچکترین چون و چرا و ناراحتی کنار گذاشت . چرا ؟ چون اکنون ایمان پیدا کرد که سیگار زیانبخش است .

آقای دیگری که دیوانه خوراک گوشت بود ، بواسیری هم داشت که هر روز مبلغ

هنگفتی خون از آن دفع میشد . هر چه نصیحتش میکردم کمتر گوشت و بیشتر سبزی و میوه بخورد . گوئی مطلقاً " گوشت بشنیدن آن بدهکار نبود و همواره در جواب من میگفت اشخاص متفکر و دانشمند باید زیاد گوشت بخورند . . . و همچنان بکار خود ادامه میداد تا روزیکه حمله‌های نقرس خدمت این " دانشمند " رسیدند . دانشمند شب و روز فریاد میکشید و از شدت درد نمیخوابید ، از آنروز گوشت را کنار گذاشت و بعدها هم که دیگر درد نداشت با ترس و لرز بآن نزدیک میشد . اکنون ایمان پیدا کرده بود که گوشت چه بر سرش آورد .

از این مثال ها صدها و هزارها میتوان آورد . پس شرط اول ایمان است .

۲- شروع کند، آری فقط شروع کند! در این مورد گونه چه نغز گفته است

" آنچه میتوانی بکنی یا آرزوی اجراء آنرا داری اقدام کن .

توانائی و قدرت و ابتکار یکسانی تعلق دارند که صاحب جراتند .

تو فقط شروع کن ، مغز تو در حین عمل آنرا پیش میبرد .

تو فقط شروع کن ، گوشش و پشتگارت آنرا به پایان میرساند . "

چه حقیقت بزرگی ! در میان دوستان و آشنایان خود بگردید و به بینید کدامیک

موفق و موفقتر است ؟ گوشه گیران و بیکارها یا جسوران و متهوران ؟ پس شرط دوم شروع

کردن است .

ای خانمی که میگوئی : " ای بابا چهل سال ناشائی من نان برشته و قهوه بوده است .

چطور میتوانم آنرا کنار بگذارم ؟ " خواهش میکنم اگر ایمان داری خامگیاه خواری ترا

تندرست میدارد شروع کن ! بدون اینکه زیاد ناراحت شوی عادت دیرین را فراموش خواهی

کرد .

ای آقای که میگوئی : " . . . از من دیگر گذشته . رسم منزل ما از دوره پدر بزرگ ،

پدر و خودم این بوده که شام پلو چرب با گوشت بخوریم . . . چطور ممکن است از همه اینها چشم پوشید ؟ ! میگویم آقای عزیز اگر ایمان داری یا اقلًا " حدس میزنی فشار خون ، درد زانوها و دردهای دیگر از تغذیه نادرست است شروع کن ! خواست و کوششت آنرا بانجام میرساند و عادت های دیرین را فراموش خواهی کرد . اگر باز هم باور نداری بداستان زیر گوش کن :

آقای هفتاد و سه ساله ای که مبتلی به ارتروز و انهدام کله استخوان ران بود و با دو چوب زیر بغل راه میرفت نمیتوانست دل از آبجو ، قهوه و شیرینی که غذای تمام روز او بود بگند : بهمین زندگی و چوبهای زیر بغل هم خو گرفته تصور وضع بهتری را هم از مغز خود بیرون کرده بود تا اینکه دردهای مفصل طاقت فرسا شده او را نزد دکتر گشاند . بدیهی است تا آنروز دارویی نبود که امتحان نگرده باشد . البته بی نتیجه . این دکتر که پزشک تغذیه بود و بیماران خود را با تغذیه صحیح درمان میکرد بمحض اینکه اسم رژیم غذایی را نزد او برد اخم هایش در هم رفت و سرش را تکان داده بانگه خود بدگتر فهماند که با رژیم میانه ای ندارد . این آقا هرگز سالاد نمیخورد مزه میوه خام را بالمره از زیاد برده بود . تنها زندگی میکرد و پشت اطاقش یک انبار پر از کنسرو و خوراکیهای آماده داشت . تصور تغییر عادت برایش دشوار بود ولی درد آنچنان بی تابش کرده بود که جز اطاعت چاره ای نداشت پس شروع کرد خوشبختانه باین دلخوش بود که تهیه خوراک خام زحمتی ندارد و آماده کردن آن چندان مشکلتر از آماده ساختن خوراک سابقش نیست . بدین ترتیب پس از چند روز خامخواری درد مفصل رو بگاهش رفت و بدون وسیله عادتش تغییر یافت و بتغذیه طبیعی ادامه داد . سبک شدن دردها نیز او را بیشتر مومن و تشویق کرد تا اینکه پس از سه ماه سر استخوان مرمت یافت چوبهای زیر بغل را دور انداخت و از بیماری رها شد .

در عکاسی که در صفحه بعد ملاحظه میفرمائید تفاوت پیش و پس از معالجه بخوبی مشهود است .



۲- در این عکس که پس از سه ماه برداشته شده کله استخوان ران کاملاً ترمیم یافته بحال عادی برگشته



۱- در این عکس نیمی از کله استخوان ران راست از بین رفته است .

۵- اما از تمام این علل بزرگتر که از اغلب مردم بویژه از طبقه تحصیل کرده و با سواد شنیده میشود اول ترس از کمبود پروتئین حیوانی است دوم ترس از کمبود کالری که ناتوانی بدن نتیجه آن محسوب میشود.

در رد مدعای اول یعنی کمبود پروتئین حیوانی باید گفت آیا این مدعیان محترم هیچ از خود پرسیده اند که صاحبان آن پروتئین که ایشان مدعی هستند با بقول ابرج آن ذوات لحم یعنی گوسفند و گاو خود آن پروتئین را از کجا بدست آورده اند؟ آیا گاو و گوسفند ران های به آن گلفتی و پر از پروتئین و آن همه چربی را از کباب برگ یا بیفتک فراهم ساختند یا از علف آممکن است بگویند ساختمان بدن حیوان غیر از انسان است و فقط در بدن حیوان علف تبدیل به پروتئین حیوانی و چربی می شود و بدن انسان از این توانائی محروم است. با وجودی که این ادعا درست نیست و بدن گاو و انسان از نظر فیزیولوژی حیوانی تفاوتی ندارد می گوئیم به فرض اینکه این ادعا درست باشد آیا صدها میلیون هندو و بودائی و پیروان فلسفه مزدیسنا و آنتروپوزفی و غیره که نزدیک $\frac{1}{3}$ جمعیت روی زمین را تشکیل می دهند و در تمام عمر گوشت نمی خورند پروتئین حیوانی را از کجا بدست می آورند و چطور زندگی می کنند و جواب احتیاج خود را از این لحاظ چطور می دهند. آیا آنها زندگی نمی کنند و حتی از بعضی جهات بمراتب تندرست تر از گوشتخواران نیستند؟

بعضی مردم بویژه بعضی تحصیل کرده ها مدعی هستند که روده گوشتخواران کوتاه تر از آن علفخواران است و انسان که مدتی گوشت خورده نمیتواند گیاهخوار شود. میگویم با

شما کاملاً " موافقم که روده انسان درازتر از آن گوشتخواران است ،هم باین دلیل است که انسان نباید گوشت بخورد زیرا در روده درازش گوشت زیاد توقف کرده فاسد میشود و می‌گندد و در نتیجه سموم زیادی از آن برخاسته بخون میریزد و او را مسموم میکند . گذشته از این هزاران اروپائی که بفلسفه مزدیستان می‌گروند و از امروز بفردا ترک گوشت میکنند می‌میرند یا فوراً " روده‌شان درازتر میشود ؟

در رد مدعای دوم یعنی ترس از کمبود کالری باید بگوئیم که این ترس از تعلیمات قدیم راجع به کالری و تغذیه در دل‌ها باقی مانده است غافل از اینکه این کیفیت وطرز متابولیسم (سوخت و ساز) بدن است که تغذیه سلول را تنظیم و تامین می‌کند نه کمیت غذا .

بارها کارگران اروپائی را دیده‌ام که با خوردن مقدار زیادی گوشت و نان و ده بطری یا بیشتر آبجو و غیره ، چون دستگاه هاضمه و ترشحات غدد گوارشی و آنزیم‌ها و غدد ترشح داخلی و اعصاب خودکار و غیره در آنها خوب کار نمی‌کنند از زدن ده تا کلنگ به زمین عاجز مانده اند در صورتی که کارگران خودمان که از سوخت و ساز بهتری برخوردارند با قدری نان و یک مشت حب انگور دوازده و حتی چهارده ساعت در آفتاب سوزان تابستان کار می‌کنند . از وقتی کارگران خارجی در آلمان بکار گرفته می‌شوند برای کارهای بدنی سنگین کارفرمایان آلمانی بیشتر بدنبال کارگران ترک و یونانی و غیره می‌روند تا کارگر آلمانی چون آنها بیشتر از اینها کار تحویل می‌دهند .

در بدن خامگیاهخواران سوخت و ساز با اقتصاد و صرفه‌جویی و درست انجام میگردد و چیزی بهدر نمی‌رود و اگر در وزن معین مقدار کالری در سبزی و میوه و مواد خام کمتر است تا در گوشت در عوض در مواد غذایی تازه آنقدر ویتامین و عناصر حیاتی و مواد معدنی با والانس متناسب وجود دارد که بدن انسان را قادر می‌سازد با مقدار کمتر غذا قوای بیشتری برای خود تولید کند و در حقیقت با حداکثر استفاده از انرژی موجود

در مواد غذایی از کم خیلی بدست آورد نه اینکه با هدر دادن آن مواد از خیلی بیش از کمی برایش باقی نماند پس ترس از کمبود کالری در این مورد مطلقاً "بیجاست و آنچه عملاً مشاهده میشود قدرت بدنی خامگیاخواران و ظرفیت کارشان بمراتب بیش از پخته خوران است و علاوه براینکه با کالری کمتر قوای از دست رفته را تامین و تجدید میکنند دستگاههای مختلف بدن نیز از فضولات و مواد سمی آسوده شده اعمال حیاتی خود را بطور آشکار بهتر انجام می دهند و حتی ذخیره انرژی در خامگیاخواران بیشتر از پخته خواران است. بارها برای من اتفاق افتاده که بیست و چهار ساعت یا بیشتر بی غذا مانده ام بدون اینکه ناراحت شوم در صورتیکه سابقاً که پخته خوار بودم کافی بود فقط یک ساعت از موعد مقرر برای ناهار بگذرد و من بی تاب شده نقش زمین بشوم کوهنوردانی خامگیاخوار را میشناسم که با خوردن مقدار ناچیزی میوه تمام روز را بسه کوهنوردی میپردازند و تازه از همتایان پخته خوار خود بمراتب چابک تر و هنگام بالا رفتن از گوه زودتر از آنها به مقصد میرسند و در بازگشت هم بلافاصله بسرکار خود میروند در صورتیکه همتایان پخته خوارشان باید یکی دو روز استراحت کنند تا بتوانند به کار خود باز گردند.

پس این نکته قابل توجه است که برخلاف تصور مردم مواد خام قدرت جسمی بیشتری برای انسان فراهم میسازند. این حقیقت را یکی از پزشکان دانشگاه ماربورگ در آلمان با تجربه خیلی ساده ای به ثبوت رسانیده باین ترتیب که عده ای از جوانان ورزشکار را که با حرارت زیاد مشغول تمرین برای مسابقه بوده اند ناگهان از رژیم پخته درآورده به رژیم صد درصد گیاه خام میگذارد و سبزی و میوه تازه فراوان به آنها میخوراند و با امتحانات پزشکی که قبل و بعد از این تغییر رژیم از آنها بعمل میآورد مشاهده میکند که بازده انرژی ایشان فزونی یافته و گذشته از این قدرت جسمی آنها برای تمرین های

سنگین تر همچنین میزان و مدت کار آنها بسطحی رسیده که قبلاً " یعنی زمان پخته خواری هرگز نرسیده بود .

در اینجا روی سخنم را به پخته خواران بویژه آنها که از خامگیاه خواری میگریزند و یا احیاناً " آنرا تخطئه میکنند ، کرده به آنها هشدار می‌دهم که برخلاف تصور ایشان این غذای پخته است و نه غذای خام که بدن انسان را از پاره‌ای جهات دچار کمبود می‌کند و او را به پر خوری و عواقب وخیم آن میکشاند . چه پخت و پز تناسب مواد مورد احتیاج بدن را که در مواد اولیه غذایی در حال تعادل کامل موجود است بهم زده بعضی از آن مواد را جزئا یا کلا از بین میبرد و برای جبران کمبود ها انسان پخته خوار را بر آن میدارد تا باز بیشتر از همان غذای ناقص بخورد این بار نیز گرسنگی واقعیش رفع نمی‌شود چه سوخت و ساز بدن درست انجام نمی‌گیرد و مواد مورد نیاز به سلول نمی‌رسد به همین جهت بیشتر پخته خواران جسماً و روحاً خود را همواره گرسنه حس می‌کنند و دائماً " در جستجوی خوراکی هستند یا حداقل هر جا خوراکی مشاهده نمایند ناخنکی به آن می‌زنند . این عادت زشت و دلگی کار را بجائی رسانیده که طبق آمار در اروپا بطور متوسط سه و در امریکا پنج برابر آنچه باید غذا مصرف میشود . صنایع غذا سازی نیز در این راه کمک بسزائی می‌کنند یعنی خوراکیها را با انواع وسائل خوشمزه و مطبوع ساخته در قوطی‌ها و بسته بندی‌های دل‌فریب در سوپرمارکت ها عرضه میکنند . خانم خانه هم بی اختیار مقدار زیادی از آنها را برداشته به منزل می‌آورد و در هر فرصتی آنها را مورد استفاده خود و فرزندانش و شوهرش قرار میدهد و باین ترتیب در عرض روز چندین بار میخورند . مخصوصاً مادران مراقبند که فرزندانشان از این پر خوری بی نصیب و عقب نمانند چه خیال میکنند هر چه بیشتر به فرزندانشان خود بخوراند آنها را سالمتر و قویتر میکنند بدین جهت صبح که آنها را روانه مدرسه میکنند چند ساندویچ با مقداری نوشابه نیز همراه آنها میکنند و گاه آنقدر زیاده آنها میدهند که مقداری از ساندویچ خود را پس می‌آورند و در این مورد اغلب مورد مواخذه

هم قرار میگیرند که چرا آنچه را که همراه برده اند تاته نخورده اند!

این کمال نادانی است که اغلب مردم تصور می کنند در خوراک هم حساب ریاضی را باید بکار برد. بعباره دیگر گمان میکنند به همان نسبت که پربخورند به همان نسبت قویتر شده بیشتر میتوانند کار انجام دهند در صورتیکه بر خلاف انتظار و تصور ما قضیه درست عکس اینست یعنی هر چه میزان خوراک حداقل مورد لزوم نزدیک تر شود قدرت کار بیشتر میشود. این تجربه را پرفسور چیتندن CHITTENDEN فیزیولوژیست معروف امریکائی روی خود و بیست و هفت نفر پزشک پرستار و آلتلت (ورزشکار) داوطلب بعمل آورده و چنین نتیجه گرفته است که بازده کار آنها حتی با انجام دادن کارهای سنگین تر هنگامی بمراتب بیشتر و بهتر بوده است که حداقل غذای لازم را به آنها می داده است، بسیار جالب است بدانیم که این حداقل $\frac{1}{4}$ و حتی $\frac{1}{3}$ آن بوده که معمولاً میخورده اند! و از بقیه که زائد بر حد لزوم و بیپوده می خوردند غیر از مختل کردن سوخت و ساز و برهم زدن مزاج و مسموم کردن انساج با فضولات آن نتیجه ای بدست نمی آمده.

سعدی شیرین سخن خودمان چه خوب گفته که اردشیر با بگان حکیم عرب را پرسید روزی چه مایه طعام باید خوردن گفت صد درم سنگ کفایتست گفت این مقدار چه قوت دهد گفت اینقدر ترا بر پای همیدارد و هر چه بر این زیادت کنی تو حمال آئی خوردن برای زیستن و ذکر کردن است تو معتقد که زیستن از بهر خوردنست فرشته خوی شود آدمی به کم خسوردن و گر خورد چو بهائم بیوفتد چو جماد با این تفصیل سخن از تقویت بدن بوسیله زیاد غذا خوردن بویژه گوشت و چربی که مردم حتی اغلب پزشکان بدان معتقدند افسانه ای بیش نیست و مبنای علمی ندارد بلکه بر عکس سوخت و ساز بدنرا را مختل کرده از تندرستی و بازده کار میگذرد و پرخوری با

رنجور و مسموم ساختن سلولهای بدن قدرت مقاومت آنها را در هم شکسته انسان را مستعد به گرفتن بیماریهای گوناگون میکند .

بیماری داشتم که روزی بیست و پنج زرده تخم مرغ خام علاوه بر غذای معمولیش میخورد وزن او بیست و سه کیلو بیش از تناسب با قدش بود معذک بر خلاف انتظار این جوان مسلول و حفره ای در ریه داشت به بزرگی یک پرتغال .

اصولا " اینطور بنظر میرسد که تا وقتی کمبود ویتامین و مواد معدنی در کار است هر چند خوردن غذای بیشتر تولید کالری بیشتری بکند معذک نوعی گرسنگی حرص، هوس و احتیاج غیر قابل وصفی در انسان پخته خوار احساس می شود که برای ارضاء آن بنحوی از آنها متوسل میشود و بیش از هر چیز باز بهمان غذای ناقص پناه می برد ، به همان غذایی که در نتیجه پخته شدن تناسب ویتامین و تعادل مواد معدنی ، اسید و قلیائی آن به هم خورده و کمبود دارد و با ز نمیتواند آن گرسنگی پنهانی را رفع کند . نتیجه این خوردن ها این است که با وجود معده پر احتیاج اصلی بدن بجای خود باقی می ماند و این درست است .
اسطوره یونانی تانتالوس TANTALUS را بیاد می آورد که در نتیجه نفرین خدایان هر چند بهترین میوه ها را بالای سر و آب خنک را زیر پا داشت از گرسنگی و تشنگی رنج میبرد زیرا تا میخواست دست دراز کرده از میوه ها بچیند و رفع گرسنگی کند ، میوه خود را بالا میکشید و از دسترس او خارج میشد و هرگاه میخواست جرعه ای آب بنوشد آب پائین میرفت و دست او کوتاه میشد و او همچنان در آتش گرسنگی و تشنگی میسوخت .

این تانتالیسم وقتی در وجود کسی جایگزین گردید کم کم در روان او نیز دگرگونی هایی بوجود می آید . بعباره دیگر این کمبود مداوم مواد مهم یعنی ویتامین ها ، مواد معدنی و غیره نوعی وحشت در درون او پدید می آید که مقدمه ترس از مرگ است . اشخاص پر خور هر قدر قوی هر قدر باهوش و هر قدر بظاهر سالم باشند از یک ترس درونی عمیق بدون اینکه آنها

نشان دهند رنج میبرند مانند موریانه درون آنها را می جود . همین وحشت درونی است که بعضی را به خشونت و خشم می کشاند ، گروهی را تشنه مقام و قدرت یا ثروت می کند . دسته ای را خسپس و بد بین و بالا خره جمعی دیگر را حریص میگرداند . آثار همین وحشت ناخود آگاه درونی است که صلح و صفای طبیعی را بین مردم مختل ساخته ظلم و تجاوز و جنگ را باعث میشود .

چه تصمیمات عجولانه و شیطنت بار از چنین حالتی ناشی میشود که باعث زیانهای جبران ناپذیر برای خود و دیگران است و حاصل آن یک عمر پشیمانی و ناراحتی و جدان چه بسا برای جبران این لطمات و زیانها دست بکارهای خطرناکتری بزنند که بقیمت جان خود و دیگران تمام شود . چقدر امثال این تصمیمات را در تاریخ خوانده یا بچشم خود دیده ایم ! انقراض روم قدیم با آن عظمت در عین " نیرومندی " و پر - خوری در تاریخ معروف است ولی کیست که آنرا مد نظر داشته از آن پند گیرد ؟ !

جای بسی تاسف است که اروپائی و امریکائی یک بودائی مثلا " اهل بیرمانی را بنظر پست مینگرند و یا بکارهای او میخندند ولی اگر روزی بخود آیند و این جنبشی که در همه جای اروپا و امریکا آغاز شده و مردمان واقع بین و اقلیت بخردی را از این تمدن قلابی به فغان آورده همه گیر شود و مانند آن بودائی بجای عملیات سربازی یکسال فقط بیگ وعده غذا در روز قناعت کند نه تنها از رنج بسیاری از بیماریها می رهد ، بلکه از بیشتر ستیزه جوئیها و درنده خوئیها نجات می یابد .

سال گذشته در هندوستان بودم . در ظرف سه ماه که اغلب جاهای آنرا گشتم حتی یکبار هم ندیدم دو نفر بهم درشت حرف بزنند تا چهره سرد یگدیگر را بزنند . حتی یکبار هم ندیدم پدری یا مادری فرزند خود را بزند . در خیابانها و کوچهها غیر از پلیس راهنمایی کمتر پلیس بچشم من خورد . حاجت بیادآوری نیست زیرا همه می دانند که اکثریت هندوها

بحد اقل غذا آنهم بسیار ساده قناعت میکنند. با وجود این نه تنها از عهده کارهای بدنی بسیار مشکل که اروپائی و امریکائی از انجام آن عاجز است برمیآید بلکه از بسیاری جهات درک فلسفی و فهم هندوان نیز از مغرب زمینی ها به مراتب عمیق تر و سالم تر است در اینجا باز گفته سعدی را بیاد میآوریم که میفرماید اندرون از طعام خالی دار، تا در نور معرفت بینی بلی نور معرفت درگم خوری است، پر خوری نوعی بیماری روانی است که اکثر مردم مخصوصاً طبقه ثروتمند به آن دچار است. نتیجه پر خوری اینست که از طرفی اختلال بیشتری در سوخت و ساز بدن پدید آید و از طرف دیگر با انباشته شدن فضولات و مواد سمی در انساج مختلف بدن بیماری های دژنراتیو مانند دیابت و نقرس، چاقی و غیره بوجود آیند و عمری آدمی را در شکنجه درد آنها بدارد و با عواقب وخیم آنها که کمترینشان نقص عضو مانند کوری و زمین گیر شدن و غیره است دست بگیریان کند.

ای مادران مهربان فرزندان شما از کم خوردن نمیبرند بلکه از پر خوردن ممکن است بهیرند. یعنی همانطور که قبلاً "نیز گفتیم با پر خوری مقاومت بدن آنها در هم شکسته آنها را مستعد با ابتلاء بیماریهای خطرناک و احياناً "مرگ میکنند. بگذارید بچه شما همیشه قدری گرسنه باشد آنوقت به بینید گذشته از تندرستی بیشتر چقدر با نشاط تر و قویتر است.

عـ علت دیگر گریز مردم از خام گیاه خواری گرایش و میل مفرط ایشان به پر خوری است که با غذای ساده و خام میسر نیست. بشر مخصوصاً در کشورهای پیشرفته از قدیم از ایام برای غذای خوشمزه و بهتر بگوئیم برای حظ دهان و شامه و حتی چشم اهمیت زیادی قائل بوده و در این راه از هر کوشش و خرجی خودداری و مضایقه نکرده و امروز هم نمیکند. فرسنگها راه را میکوبد تا برستورانی که معروفست چلوکباب خوبی دارد و یاپیتزای خوشمزه ای آماده میکند برسد. وقتی هم بغذای مطلوب خود رسید سعی میکند با وسائل مختلف مانند نوشابه های الکلی، ادویه تند، ترشی، سوس و غیره هر چه بیشتر از آن بخورد

تا دهان خود را با لذت آن غذا هر چه بیشتر بنوازد .

داستان لوکولوس LUCULLUS سردار بزرگ رومی که در حدود صد سال پیش از میلاد میزیسته و دستگاه بسیار پر شکوه و آشپزخانه با عرض و طولی داشته و به غذای پر تجمل علاقه مفرطی نشان میداده در این باره معروف است و پلوتارک در کتاب "زندگی لوکولوس" خود چنین بیان میکند ، روزی که لوکولوس استثنائاً " مهمان نداشته است ناظر او دقت کمتری در تهیه غذا بخرج میدهد و شام ساده تر از معمول و کم تجمل تری روی میز میگذارد باین جهت لوکولوس او را خواسته با سرزنش باو میگوید :

توانمیدانستی که لوکولوس امروز در منزل لوکولوس شام میخورد؟! .

میگویند در روم قدیم اطافی چسبیده باطاق ناهار خوری میساخته اند بنام

VOMITORIUM (استفراغ گاه) برای اینکه پس از خوردن انواع غذاهای

خوشمزه و لذیذ با نجا رفته هر چه خورده و نوشیده اند بالا بیاورند و دوباره به سر میز بازگشته از همان غذاها یا غذاهای متنوع و لذیذ دیگری بخورند و بار دیگر دهان و گلوی خود را با آن غذاهای خوشمزه " بنوازند " حال چند بار این عمل را تکرار میگردد اند خدا میداند! خدا را از این نادانی بالاتر میشود؟! .

باز ضرب المثل روم قدیم میگوید : VARIATIO DELECTAT

یعنی تنوع حظ می بخشد . همین است که بشر از قدیم طالب تنوع در غذا بوده و هر روز با کم و زیاد کردن و تغییر مواد اولیه و فرمول آنها غذای بدیعی بوجود آورده است تا سفره خود را " رنگین " کند و بتواند از هر یک مقداری بخورد و با تغییر ذائقه بیشتر و متنوع تر دهان خود را نوازش دهد . در کتابهای پزشکی " خورنده های بزرگ و آشامنده های بزرگ " را مستعد بابتلا به بیماری های تغذیه مانند رماتیسم ، نقرس ، بیماری قند و غیره معرفی کرده اند . آمار بیماری قند در اروپای بعد از جنگ وحشتناک

است. در صورتیکه در زمان جنگ تعداد این گونه بیماری‌ها به صفر رسیده بود زیرا تمام مواد اولیه جیره بندی و بعد لزوم نه بیشتر بین مردم قسمت میشد و پر خوری وجود نداشت تا بیماری قند بوجود آید.

در فوائد کم خوری از قدیم الام در هرملتی و هرزبانی داستان‌ها و ضرب المثل‌های متعددی گفته‌اند. سعدی شیرین سخن خودمان در گلستان حکایت‌های متعدد و نغزی آورده است که یکی از آنها در این حکایت با زیباترین عبارت‌ها آمده است که یکی از ملوک عجم طبیبی حاذق بخدمت پیغمبر فرستاد. سالی در دیار عرب بود و کسی تجربه پیش او نیاورد و معالجه از وی درخواست. پیش پیغمبر آمد و گله کرد که مرا این بنده را برای معالجت اصحاب فرستاده‌اند و در این مدت کسی التفاتی نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است بجای آورد رسول علیه السلام گفت این طایفه را طریقتی است که تا آشتهای غالب نشود نخورند و هنوز آشتهای باقی بود که دست از طعام بدارند. حکیم گفت اینست موجب تندرستی. زمین بیوسید و برفت.

با وجود تمام این حکمت‌ها و امثال این اشرف مخلوقات گوشش اصلا "بدهکار" باین اندرز هان نیست و حظ دهان را بر تندرستی و راحت جان ترجیح داده با تهیه انواع و اقسام غذاها و پیراستن آنها برنگ و بو و طعم متنوع هر چه بیشتر از آنرا به گلوی خود فرو میرسد و پس از آن چه بر سرش می‌آید احتیاج به گفتن ندارد چه قبلا "مکررا" گفته ایم نکته مهمی که در خوردن معان نظر است اینکه بشر متمدن عادت عجیب و زشتی پیدا کرده که باید آنها دهانش را بنحوی از آنها بگاز بیندازد خواه با کشیدن سیگار یا چبق و غیره خواه با جویدن آدامس و امثال آن خواه با نوشیدن یا خوردن بی جاوبی موقع و با این عمل بنظر می‌آید گوشش میکند تشویش و نگرانی و دل‌بهره خود را تسکین دهد یا لا اقل روپوش بر آن بگذرد در صورتیکه نه تنها باین طریق تسکین نمی‌یابد بلکه ریشه این عادت‌های

نگوهِیده روز بروز در او محکمتر میشود بطوریکه رهائی از آن بعداً " اگر غیر ممکن نباشد لااقل خیلی مشکل میگردد و باید تمام روز بنحوی دهانش بچنبد . چیزی بخورد یا بنوشد . بد نیست این واقعه را که برای من بسیار جالب و آموزنده بود بعرض خوانندگان ارجمند نیز برسانم . بدون شک خود نیز از این وقایع بارها مشاهده کرده‌اند و بدان توجهشان را معطوف کرده‌اند یا نگردانند .

چند سال پیش در ایستگاه راه آهن شیکاگو منتظر رسیدن قطار بودم تا سوار شوم مردی میانسال نیز مانند من منتظر همان قطار بود و تازه چند دقیقه ای بیشتر وارد نشده بود و روی نیمکت قرار نگرفته بود که برخاست و بسوی اتومات نوشابه رفت . پولی بدرون آن فرستاد و گشوی زیر آنرا کشید ولی نوشابه در نیامد هرچه سعی کرد و دکمه را فشار داد فایده ای نبخشید . ظاهراً " اتومات خراب شده و کار نمیگردد . مرد پس از اینکــه امیدش از بدست آوردن نوشابه قطع شد قیافه ناراضی بخود گرفته بسوی ساکی که همراه داشت رفت و در آنرا باز کرد . یک پاکت سیب زمینی چیپس از آن بیرون کشیده شروع به خوردن کرد . من متحیر شدم و از خود پرسیدم آیا این مرد تشنه بود یا گرسنه ؟ پس از کمی فکر جواب آنرا از خود شنیدم که هیچکدام . این مرد نه تشنه بود و نه گرسنه . او فقط میخواست دهان خود را با چیزی " بنوازد " برای او تفاوت نداشت که این منظور را با نوشابه عملی کند یا با سیب زمینی چیپس . همانطور که گفتم این مرد نه تشنه بود نه گرسنه ، چه اگر گرسنه بود سراغ نوشابه نمیرفت و اگر تشنه بود سیب زمینی چیپس که رفع عطش از او نمیگردد . پس خوردن آن چه معنی داشت ؟

در خامگیا هخواری پر خوری وجود ندارد زیرا تصنعاتی که در پخت و پز بکار میبرند تا رنگ و بو و مزه غذا را مطبوعتر سازند و هر چه میتوانند بخورند تا لذتی طولانی تر بدهان بخشند در خامخواری بکار نمیروند و خامخوار تا سیر شد دست از خوردن میکشد .

چگونه سبزی و میوه را تمیز و بی خطر کنیم؟

برای تمیز کردن سبزی و میوه طرق متعددی وجود دارد که بسته بنوع و شکل آنها متفاوتست. من نمیدانم پرمسکات را چه کسی برای تمیز کردن سبزی در ایران معمول کرد؟ در صورتیکه با آن بهیچوجه نمیتوان سبزی را تمیز کرد.

سبزی های ریشه مانند ترب ، تربچه ، هویج ، چغندر و غیره را برای تمیز کردن باید پس از گرفتن گل و سایر آلودگیهای عینی با برس زیر شیر آب خوب تمیز کرده در آب نمک (یک مشت نمک در پنج لیتر آب) مدت یکساعت نگاهداریم سپس آنها شسته نمک آنها پاک کنیم . همچنین است برای سبزیهای درشت برگ مانند گاهو و کلم و غیره که نخست برگها را از هم جدا کرده یکیک را با دست از گل و لای پاک می کنیم و قسمت های گندیده و زرد را از آن جدا کرده دور میریزیم و یکساعت در آب نمک میگذاریم .

بدین ترتیب تخم انگل ها و حشرات از آن زدوده میشود . برای سبزیهای ریز برگ مانند ترتیزک (شاهی) و اسفناج و غیره نیز بهمین نحو عمل میکنیم منتهی باید وقت بیشتری برای آن صرف کرده مشت کوچک برداشته تمیز کنیم .

برای رفع خطر گولی باسیل (که چندان خطرناک هم نیست) و باسیل حصه و اشباه آن میتوان از سرکه یا از محلول ۶% جوهرلیمو استفاده کنیم بدین معنی که سبزیها را پس از تمیز کردن با آب مدت پانزده دقیقه در محلول جوهرلیمو یا در سرکه قرار می دهیم سپس آنها شسته مصرف مینمائیم .

هرگز فراموش نمیکنم درس استاد بهداشت خود پرفسور تنن TENON را در پاریس که میگفت اگر در تمیز بودن سبزی یا چیز دیگر شک داشتید آب لیمو روی آن بپاشید و با خیال راحت بخورید .

محلول جوهر لیمو را میتوان چندین بار پس از استعمال بازبکار برد منتهی باید

آنرا در ظرفی شیشه ای یا لعابی نگاهداشت .

برای جلوگیری از خطر آمیب و سایر فلازله ها مخصوصاً "در مناطق گرمسیر کافی است مواد آلوده را در محلول ۵ در هزار کلرورد و کلسیم فرو برده سپس با آب تمیز بشوئیم تا کلر از آن زائل شود .

البته تمام این کارها را بر سبیل احتیاط انجام می دهیم و همانطور که پاستور معتقد است و در حضور معاندین و مخالفان خود ثابت کرد چنانچه معده و روده سالم باشند میکرب نمیتواند در آن رخنه کند چه بیشتر میکربها بلافاصله در ترشی معده از بین می روند و آنها هم که جان سالم بدر ببرند روی مخاط سالم نمی توانند بنشینند یعنی مخاط سالم قدرت آنرا دارد که آنها مانند هر جسم مضر دیگری از خود براند و ناچار با مدفوع دفع میشوند .

بنابراین برای خامگیا هخوار خطرناک از این رهگذر وجود ندارد چون معده و روده خامگیا هخواران حقیقی پس از چند هفته به سلول های تازه و سالم و محکم مجهز شده برای میکرب نفوذ ناپذیر میشوند یعنی میکرب نمیتواند از آن رد شده وارد بدن شود و بیماری بوجود آورد و همانطور که استادان بزرگ گفته اند این میکرب نیست که بیماری ایجاد می کند بلکه ضعف و کمی دفاع بدن است که ما را مبتلی ساخته از یا در می آورد چه اگر علت اصلی میکرب بود باید پس از یک اپیدمی (بیماری همه گیر) مانند وبا و طاعون که سابقاً مکرر دیده می شدند کسی در حال حاضر روی زمین نباشد . پس بیماری های همه گیر فقط ضعف را می برند و آنهایی که مقاومتشان بیشتر است جان سلامت میبرند .

خواص حیاتی که مختص مواد خام است

در مواد تازه و خام چه خاصیت بخصوصی نهفته است که در بدن خامگیا هخواران تحول اساسی ایجاد کرده با آنها زندگی تازه می بخشد ؟

باین سؤال میتوان جوابهای زیادی داد ولی از همه مهمتر اینست که مواد تازه و خام پتانسیل (قدرت بالقوه) سلول را بالا برده در تمام بافتها قدرت بیشتری ایجاد می کند و اعمال فیزیولوژیک آنها بهتر و درست تر و سوخت و ساز بدن با صرفه جوئی و بطور کامل انجام میگردد و همانطور که در فصول پیشین گفتیم با گالری کمتر نیروی بیشتری تولید میشود .

بقول اپینگر EPPINGER این پتانسیل مقیاس زنده بودن سلول است که در نتیجه اعمال فیزیولوژیک را چه در داخل و چه در خارج سلول بطرز صحیح انجام میدهد . دفع فضولات و خیز و از بین بردن رگود خون در عروق کوچک و موئینها و مرمت موئینه های آسیب دیده تنفس بهتر سلول و افزودن و تقویت دفاع و قدرت مرمت ذاتی بافتها جزئی از آنها بشمار می آیند و هما نظیر که اپینگر نشان داده سلولهای بافتها دارای چنین قدرتی می شوند که بین مواد یک در دستشان قرار می گیرند آنچه را برای غذای خود لازم دارند انتخاب کرده بخود جذب کنند و آنچه زیان آور است از خود دور نمایند و همین نظم و ترتیب است که آنها را تندرستی مینامیم و امروزه تا آنجا که دانش بشر میرسد تنها غذای خام است که این پتانسیل و این قدرت انتخاب مواد غذایی را برای سلول تأمین میکند . بقول اپینگر زنده بودن غذا زنده بودن بدن را تأمین میکند . بعبارة مختصر تر غذای زنده زندگی بخش است .

گذشته از این در غذای خام و تازه تمام ویتامین ها بحد وفور و به نسبت صحیح موجودند که یکدیگر را متقابلاً " تقویت مینمایند و مقدار زیاد روغنهای اشباع نشده که در آنها یافت می شوند مستقیماً " بجنگ ارتریوسکلروز (تصلب شریانها) می روند . نبودن نمک و آلومین زیاد در آنها باعث میشود که فشار خونهای بالا بمیزان طبیعی بازگردند کلسیوم و فیل فراوان که در سبزیجات فراهم است روی قلب و عروق اثر کرده باعث تقویت آنها می شود و هم جلوی عفونتها را می گیرد . اسیدهای آمینه موجود در آلومین سبزیجات متفقاً " با آلومین گندم خام و حبوبات یک آلومین کامل و بی نظیری میسازد که مانند آن در هیچ آلومینی بهم نمیرسد .

همچنین مواد معدنی، آنزیم ها، آنتی بیوتیک، ترشحات مخاطی و خلاصه تمام آنچه را برای تندرستی انسان ضروری است میتوان در غذاهای تازه و خام بدست آورد و تنها غذای خام است که این مواد را به نسبت های طبیعی و درست برای بدن انسان فراهم میکند و باز همین مواد در غذای خامند که یکدیگر را تکمیل کرده آنچه را که مورد احتیاج سلول است بآن میرسানند. و نیز تاکید میکنیم که این کیفیت هرگز بوسیله اختلاط مصنوعی بدست نمیآید بلکه این موهبت در اختلاطی است که طبیعت به تناسط صحیح در غذای طبیعی ما گذاشته است و با هر دخالتی که بدست بشر در آن صورت گیرد تعادل طبیعی آن بهم میخورد.

نکته ای که خیلی قابل توجه و حائز اهمیت است اینکه معمولاً "در پخته خواری پدیده ای هست که ظاهراً "یا بهتر بگوئیم بقلط آنرا پدیده ای فیزیولوژیک میگویند در صورتیکه در حقیقت باید آنرا پاتولوژیک (مرضی) دانست و آن " لوکوسیتوز هضم " است.

میدانیم که لوکوسیتوز یا بسیج گلبولهای سفید هنگامی عارض می شود که جسم خارجی یا سمی یا میکروبی که اینها نیز در حکم جسم خارجی هستند وارد بدن شود. در این صورت گلبولها بسیج شده به جنگ دشمن میشتابند.

در پخته خواری نیز همینکه غذا وارد معده شد بدن مثل آنکه جسم خارجی یا سمی وارد آن شده باشد حالت دفاعی بخود میگیرد و سر بازان خود را که همان لوکوسیتها باشند بسیج مینماید و برای اینکار مقداری هم انرژی مصرف میکند. همین است که پخته خوار بعد از غذا سنگین و گسل میشود و میل دارد بیفتد و از هرگونه فعالیت جسمی و همچنین فکری باز میماند و بقول معروف شکم سیر دوست ندارد مطالعه کند. بعبارت دیگر غذای پخته قبل از آنیکه بانسان انرژی ببخشد و قوا را تجدید کند مقداری هم از قوای موجود مصرف میکند.

در خامگیا هخوارچنین پدیده ای یعنی لوکوسیتوز هضم وجود ندارد و این انرژی

را که صرف لوکوسیتوز میشود صرفه جوئی میکند .

گذشته از انرژی که صرف لوکوسیتوز میشود بدن انسان در حال عادی برای غذای پخته هشت لیتر عصیر هاضمه تولید و ترشح میکند و دوباره بخود میکشد . برای این عمل ناگزیر است شش تا هشت گرم آلبومین بیشتر سنتز کند که این خود باز انرژی است که بهدر میرود .

در خامگیاہخوار با آنزیم هائیکه بحد و فور در مواد غذایی خام موجود میباشند یک هضم بی دردسر و بلینی فراهم میشود که بهیچوجه احتیاجی بصرف انرژی و سنتز بیشتر آلبومین نیست . پس از این لحاظ نیز خامگیاہخوار در مصرف انرژی صرفه جوئی میکند .

از آنچه گذشت چنین بر میآید که با غذای تازه و نپخته از هر جهت صرفه جوئی بعمل میآید و بخصوص در سوخت و ساز کمک شایانی به بیمارانی میشود که دچار ضعف هاضمه میباشند .

تحقیق و کاوش در باره خام و خواص حیات بخش و چگونگی عمل آن در بدن هیچوقت تمام نمیشود . در حقیقت احتیاجی هم مگر از نظر دانستن و علم بآن نیست چه آنرا که عیانست چه حاجت به بیانست . اثرات معجزه آسای خامگیاہخواری اظہر من الشمس است و برای همه کس قابل لمس .

حالت تعادل جدید در بدن خامگیاہخوار

برای مشاهده و درک تحول و بهبود در کلیه شئون و اعمال بدن بمدت زیادی احتیاج نیست و آنها که طاقت آورده با اراده محکم از پخته خوردن دوری می جویند و منحصرآ "غذای خام مخصوصا سبزی و میوه تازه میخورند فقط پس از یکی دو هفته حالت

تعادل جدیدی در بدن خود احساس میکنند که برحسب موارد مختلف و کم و بیش از اینقرارند :

آنچه به ظاهر نمایان و در آنها مشاهده میشود ، محکم راه رفتن ، رنگ باطراوت و تازه تر صورت . پوست صورت و بدن بدون پف و خیز ، خوش خلقی و نشاط زیاد ، زنده دلی و قابل معاشرت تر شدن عکس العمل ملائمت در مقابل سخنان و افعال نامطبوع دیگران و رفتار دوستانه با مردم ، دیررنجی و گذشت

آنچه خود شخص در باطن خود احساس می کند ، سبک شدن بدن و بی زحمت راه رفتن ، خستگی کمتر ، روشنی ذهن ، تازگی فکرو مغز از بین رفتن یا کم شدن دلهره و تشویش ، شکم نرم و اجابت راحت و کامل مزاج سنگین نشدن معده و نداشتن کسالت بعد از غذا ، خواب زودتر و عمیق تر و طولانی تر و راحت تر ، قدرت و میل بیشتر برای انجام کارهای بدنی و فکری ، کم شدن سوء ظن و بد بینی نسبت به مردم در سالخوردگان نشاط و نیروی جوانی مقاومت در مقابل بیماریها و سرما خوردگی .

زمانی که برای بدست آوردن این تغییرات لازم می آید متفاوت است : برای بعضی هفته ها و ماه ها و برای دسته ای همان روز اول . یک ناهار را برای آزمایش منحصر " سالاد تازه و گندم نیش کشیده میل کنید . اگر خوب جویده باشید مطلقا " احساس سنگینی در معده نخواهید کرد و هیچ میلی بدراز کشیدن یا خوابیدن ندارید . من خود وقتی گندم میخورم انگار هیچ نخورده ام در صورتیکه کاملا " سیر شده ام . پخته خوار خیال میکند سنگینی و کسالت بعد از غذا واحیاناً " هفت هشت تا آروغ زیر و بم زدن امری است طبیعی . ممکن است روزهای اول لذت غذاهای پخته را نداشته باشید و ترک عادت ساعتی شما را ناراحت کند ولی در عوض ۲۳ ساعت دیگر را بی رنج و شاداب بسر میبرید .

خامگیاخواری بافتها را جوان میکند

اگر چندی بدن خود را منحصر "با میوه تازه تغذیه کنیم و از چیزهای دیگر امساک کنیم بدن مجبور میشود از ذخیره و سپس از موجودی خود خرج کند و باین ترتیب سلولهای کهنه و فرسوده کم کم از بین میروند و بعداً "که باز به غذای معمولی بازگشتیم یعنی سبزی و گندم و سایر مواد خام مانند بادام، کشمش و غیره را بر میوه اضافه کردیم سلولهای تازه و جوان جای سلولهای فرسوده و از بین رفته را میگیرند. لازم به یادآوری نیست که این سلولهای جوان از همان آغاز کار حداکثر قدرت حیاتی را دارا هستند.

نمونه های زیادی از این نوسازی را میتوان ارائه داد. در اینجا یک نمونه خیلی متداول آنرا ذکر میکنم تا خوانندگان ارجمند بتأثیر معجزه آسای خامگیاخواری بیشتر ایمان بیاورند.

بانو ن.ش. سی و نه ساله از شش سال پیش مبتلی به سوءهضم به صورت گاستریت هیپوکلریدریک بعبارة دیگر خشکی ترشح معده و در نتیجه بار زبان، بی اشتهایی بوی بد دهان، یبوست، نفخ شکم، سردرد، خستگی و بی میلی بگار بود.

معالجات داروئی زیاد کرده بود و سرتاسر سال معالجات سمپتوماتیک بر ضد یبوست، نفخ شکم و غیره میکرد و گوئی با این وضع خو گرفته تسلیم سرنوشت شده بود. بهرژیم خام دعوتش کردم. باور کردنی نیست که این خانم تنها پس از دو هفته تمام ناراحتیهایش بر طرف شد و مخصوصاً "از بوی دهانش که بی اندازه رنج میبرد آسوده شد.

شکی نیست که در این خانم مخاط معده که اترفی پیدا کرده در نتیجه سلول های نیمه جان آن قادر بترشح اسید نبودند از نو ساخته شده سلولهای جوان ترشح اسید و پپسین را دوباره برقرار کردند و در نتیجه کلیه علائم بیماری ناپدید گشتند.

در روده سلولها و بافتها بطریق دیگری توسط خامگیاخواری جوان میشوند:

میدانیم که در روده یک فلور میکربی گلان وجود دارد که در صورت سالم بودن و خوب کار کردن علاوه بر اینکه کمک به هضم غذا میکند بعضی ویتامین‌ها را نیز بوجود می‌آورد. ولی چون با تغذیه پخته روده سالم و فلور میکربی طبیعی وجود ندارد میکرب‌های ناخوانده و مزاحم نه تنها کمکی از دستشان ساخته نیست بلکه خود بصورت انگل زیسته سر بار بدن میشوند و ویتامین‌ها را هم میربایند و تولید سمومی می‌کنند که دائماً " بدن را رنجور میدارند. بعضی از سردردها زاده همین سمومند.

این توانائی که فلور میکربی روده را سالم و طبیعی ساخته بتجدید و جوان شدن سلولهای مخاط روده کمک کند منحصراً بخامگیاخواری تعلق دارد و بس.

چنانچه موفق شدیم بعضی بافتها را که دچار اترفی شده یا سلولهای آن خراب یا نیمه خراب شده اند با خامگیاخواری دوباره ببدن بازگردانیم می‌توانیم بیمار مبتلی بمرض قند را از تزریق دائمی انسولین یا بیمار مبتلی به کلیت را از خوردن داروهای گوناگون و بی اثر یا بیمار مبتلی بالتهاب مزمن معده را از خوردن قرصهای پپسین‌واسید رها سازیم. همانطور که خانم ن. ش. که در بالا شرحش رفت در ظرف دو هفته بهبود یافت و دیگر احتیاج به پپسین پیدا نکرد. پس منطق سالم حکم میکند که بگذاریم بدن ترشحات و آنزیم‌های مورد نیاز را خود بسازد و احتیاجی به شربت و قرص و آمپول آن پیدا نکند چه خوش چاهی که آب از خود بجوشد. درمان اساسی آنست که مرض را از بین ببریم نه عرض را! اگر بنا باشد بیوست بیمار با قرص ملین برطرف شود احتیاج به پزشک نیست خود بیمار نیز میتواند بدون اتلاف وقت در اطاق انتظار و پرداختن حق معاینه سنگین به پزشک قرص ملین را از داروخانه بخرد و همان نتیجه را بدست آورد.

بیماریهائیکه با خامگیاخواری درمان میشوند

از آنچه تا اینجا گذشت چنین نتیجه میگیریم که با خوردن غذای تازه و خام و سالم گذشته از اینکه سمی وارد بدن ما نمیشود فرصتی هم بآن میدهیم تا خود را از شر فضولات و مواد سمی که سالها در رگ و ریشه بدن و بافت‌های مختلف مخصوصاً "بافتها و اعضا" رئیس و حساس انباشته شده اند و سلولهای آنرا کم و بیش از بین برده یا خراب کرده‌اند رها سازد و اعمال حیاتی خود را بهتر و کاملتر انجام دهد. همانطور که با تغذیه طبیعی یعنی خامگیاخواری خود را سالم نگاه میداریم و هیچگاه بیمار نمی‌شویم تا احتیاج بدگتر و دارو پیدا کنیم همینطور هم میتوانیم اغلب بیماریهای مزمن را با خامگیاخواری درمان کنیم. بقول سباستیان کنیپ SEBASTIAN - KNEIPP همان عامل یا عواملی که ما را تندرست میدارند درمان بیماریهای ما نیز هستند.

درمان بیماریهای مزمن در اشخاص مختلف است یعنی در بعضی زودتر و در گروهی

دیرتر انجام میشود و اگر بیماری جزئی دوم بودند بهیچوجه نباید ناامید شوند و دست از خامگیاخواری بردارند. بلکه باید در نظر بیاورند که بدن انسان با نوعی ماشین که هزاران هزار آن‌همه از یک فولاد و یک فلز ساخته میشوند فرق دارد و گذشته از اختلافی که در وضع و شرایط زندگی و رشد اشخاص وجود دارد میزان و سهمی که از بیماریهای پدر و مادر جد و پدر جد ارث برده در هر مورد حتی در دو برادر یا خواهر فرق میکند و هیچگاه دو مورد را نمیتوان از همه حیث با هم برابر دید چه از حیث شدت و عمق بیماری و چه از حیث درمان و مدت آن. پس با این حساب باید تمام بیماریها حتی سرطان با خامگیاخواری درمان شوند منتهی زمان برای آن لازم است که با پیشرفتگی و عمق بیماری و همچنین با وضع مزاجی شخص مبتلی بستگی دارد و این زمانرا هم نمیتوان کاملاً "پیش بینی کرد". پس برماست که امید را از دست نداده با خوشبینی کامل، که خود باز یکی از عوامل کمکی

درمانست با

جدیت واراده محکم به خام گیاه خوراری بچسبیم تا روزیکه بکلی از رنج چندین ساله برهیم .
اینگ بیماری هائی را که روی آنها بیشتر تجربه شده و با خام گیاه خوراری درمان شده اند
خیلی باختصار از لحاظ خوانندگان گرامی میگذرانیم :

بیماری های قلب و عروق - در این بیماریها خام گیاه خوراری معجزه میکند چه با
محدود شدن مصرف نمک و آب و کلسترول و تعادل یافتن مواد معدنی مانند کلسیم ، سدیم ،
منیزیم و غیره و همچنین فراوانی ویتامینها مخصوصا کمپلکس ب نیروی قلب و عروق
فزونی یافته بازده آنها بیشتر میشود همچنین طاقت قلب برای کارهای سنگین افزایش می یابد
و با کم شدن کلسترول ، عروق مخصوصا "شریان های قلب باز شده خون در عضله قلب بهتر
گردش می کند و از سگته های قلبی که در دنیای متمدن امروز بزرگترین آفت و قاتل بشر شده
و روز بروز هم رو بفزونی است جلوگیری میکند . عروق موئینه محکمتر شده گردش خون در
آنها بهتر و سریعتر انجام میگردد .

برای اینگونه بیماران میوه و سالاد تازه و سبزیجات تازه از همه گونه بسیار مناسب
است و چون این بیماران باید مطلقاً از نمک پرهیز کنند چند میوه و سبزی را که درصد نمک
آنها از ۱۰۰ میلی گرم در صد گرم بیشتر است ذکر میکنیم تا حتی المقدور این بیماران کمتر
گرد آنها بگردند و بیشتر از میوه و سبزیهای کم نمک ترا استفاده کنند . این مقدار میلی گرم
نمک درصد گرم از میوه ها و سبزیهای زیر موجودند : موز ۲۰۰ ، اسفناج ۲۱۰ ، کرفس
۲۵۰ ، کشمش ۱۶۰ ، روغن نباتی ۱۷۰ ، کلم ۱۲۰ ، گوجه فرنگی ۱۱۰ ، ترب ۱۲۰ ،
سالاد ۲۰۰ .

همچنین چون در رژیم خام آب کمتر مصرف می شود و این همان چیزی است که منظور
نظر هر پزشک است باین ترتیب خیز زیر پوست و ریزش حفره ها تحلیل و از بین میروند .
همچنین خیز حفره های لنفی ، لوزتین ، گلو ، غده درقی و لثه دندان برطرف میشود .

ارتریوسکلروز و فشارخون زیاد و اختلالاتی که بر آن مترتب است نیز بخاطر کم شدن کلسترول از بین میروند .

بیماریهای کبد - تمام بیماریهای کبد چه حاد و چه مزمن با اختلال سوخت و ساز همراهند . بدین جهت خامگیا هخواری در درمان آنها نقش اصلی را بازی میکند . بخصوص هرگاه پس از طی دوره حاد ضایعاتی بجای مانده باشند .

در این بیماریها باید بیشتر از گندم نیش کشیده ، برنج ، سبزیجات تازه و میوههای تازه سلولز دارو عسل استفاده کرد . از چربی و نمک پرهیز نمود . انگور و آب آن چند روز متوالی بسیار مفید و شفا بخش است . در بین سبزیها از همه بهتر هویج ، چغندر ، کدو حلوائی و گوجه فرنگی و ترب و تربچه هستند . برعکس انواع کلم و حبوب ممکن است باعث نفخ شکم شوند و بیمار را ناراحت کنند . ولی این قاعده کلی نیست و در همه جا صدق نمیکند .

برگ کلم پیچ خام کمتر نفخ میدهد در صورتیکه پخته آن بی اندازه نفاخ است .

بیماریهای کیسه صفرا - در بیماریهای کیسه و مجاری صفرا رژیم مخصوص باید بکار برده شود . در اول وهله باید از ادویه تند ، چربی و ترشی کمتر مصرف شود . بهتر از همه سبزیهای لطیف ، اسفناج ، هویج ، چغندر ، کلم قمری ، مارچوبه ، گل کلم ، خیار ، کدو گوجه فرنگی ، ترب ، ترتیزک توصیه میشوند .

بیماریهای کلیه و میزراه - خامگیا هخواری بهترین درمان برای بیماریهای کلیه و میزراه است چه تمام شرایط اصلی معالجه یعنی کم بودن آب و آلبومین و نمک در آن یکجا با هم جمع اند که بسا سودمند است مخصوصاً "در نتیجه رژیم رژئناسیون (نوسازی) سلولهای از کار افتاده زندگی تازه ای به کلیه میبخشد .

شرح حال یکی از بیمارانش که هر دو کلیه اش از کار افتاده بودند و متخصصان همه گونه معالجه برای او کرده کمترین فائده ای بدست نیآورده بودند در آخر کتاب

آورده‌ایم که بالاخره باو پیشنهاد کرده بودند گلپه هایش را عوض کنند و او استنگاف‌گردو تصادفی او را بخامگیاهخواری رهنمون شد. این جوان مهندس امروزه پس از گذشت چهار سال بجای اینکه زیر خاک باشد شکر خدا روی خاک و تندرست و بسیار فعال زندگی میکند.

بیماریهای معده و روده - گرچه پزشکان عموماً "سبزی و میوه تازه را برای بیماران معده و روده ممنوع میکنند ولی همانطور که متخصصان این رشته عقیده دارند در این بیماریها رژیم غذایی از بیماری به بیمار دیگر بکلی متفاوتست و این خود بیمار است که می‌تواند بهتر از هر کس دیگری رژیمی را که باصطلاح باو میفتد و سازگار است تجربه کرده بدست آورد. بنابراین نمیتوان و نباید بیماران را از گلپه میوه‌های تازه و سبزی های خام منع کرد بلکه آنها را آزاد گذاشت تا آنچه به مزاجشان میسازد بخورند.

بخصوص در پیوست مزمن که معمولاً "مبتلی به بیماران سو" هضمی است سبزی و میوه با پوست پراز سلولز خود بهترین درمانست. من در بسیاری از بیماران خود مشاهده کرده‌ام که سبزی تازه و سالاد خام نه تنها آنها را ناراحت نکرده بلکه با قدرت نوسازی که در آنها نهفته است مخاط معده و روده را ترمیم کرده درمان قطعی نموده‌اند و بیمار را از یک عمر دارو بلعیدن رها نموده‌اند.

در این بیماران زبان از بار پاک تلخی و بوی کند دهان از بین رفته اشتهای طبیعی باز شده دل ضعفه و گرسنگی کاذب ناپدید میشوند طاقت انسان در مقابل گرسنگی افزایش می‌یابد. ترشح ترشی و عصیر معده بحال طبیعی بازگشته التهاب مزمن معده از بین میرود و ناراحتی های بعد از غذا مانند ترش کردن، سوزش سردل، نفخ و آروغ زیاد برطرف میشود همچنین عمل روده منظم شده نه اسهال باقی میماند نه پیوست.

این داستانرا از بهرشر بنر BIRCHER BENNER دکتر سویسی و صاحب

بیمارستان بهمین اسم که چهل و پنج سال پیش در کتاب خود نوشته بشنویید :

" یک متخصص درجه یک بیماریهای جهاز هضم و سوخت و ساز را که چندی پیش برای بیماری سخت روده معالجه می‌کردم ضمن تمجید و تحسین از رژیم خام و نتایج شفا بخش آن چنین حکایت میکرد : " آیا میدانید که من مرضی خود را از همان آغاز کار از خوردن میوه و سالاد خام منع می‌کردم ؟ " و من در پاسخ گفتم : " لابد اکنون تاسف می‌خورید . ولی شما از رسم و عادت تبعیت می‌کردید و امروز میتوانید بدون غرض عقیده خود را واضح بیان کنید مخصوصا " به این پرستار با هوش که شما را ماهها پرستاری کرده است توضیح دهید روی چه ماخذ علمی شما بیماران خود را از میوه و سبزی خام منع می‌کردید ؟ ... " متخصص جهاز هضم با پوزخند جواب داد : روی چه ماخذ ؟ "

" ماخذی علمی که نداشتم ، خوب یکی می‌گوید ، دیگران هم به تبعیت او می‌گویند ! "

خوب بیائیم با هم قدری در عمق این داستان رفته آنرا تجزیه و تحلیل کنیم :

یک متخصص جهاز هاضمه آنها هم یک متخصص درجه یک مبتلی به بیماری سخت روده میشود . لابد تمام تیرهای تخصص را برای بهبود خود از ترکش می‌کشد ولی موفق نمیشود بهمکاران و پزشکان متخصص طراز اول نیز رجوع میکند باز موفق نمیشود پس به بیمارستان پناه می‌برد بیمارستانی که بیماران خود را با خامگیاهخواری و بدون داروبرمان میکند ، جناب متخصص پس از مدتی خامگیاهخواری از " بیماری سخت روده " رها میشود .

پس از معجزه ای که از خامگیاهخواری مشاهده میکند ضمن تمجید از آن میگوید :

" آیا میدانید که من بیماران خود را از همان آغاز از خوردن میوه و سالاد خام منع می‌کردم ؟ " و وقتی از او میپرسند بچه دلیل اینکار را می‌کرده و آیا از کرده خود پشیمان

نیست؟ " میگوید: " دلیل علمی؟... دلیل علمی که نداشتم... می دیدم دیگران میکنند منم میگردم. " اینرا میگویند متخصص!

و باز بیرشبر در دنباله این داستان جالب اظهار میدارد: یکی از اطباء دانشمند میگوید: " معالجه در عصر ما بر ترس بنا شده. " این نظر هیچ نباشد راجع به میوه و سبزی خام خیلی صائب است.

بیماریهای پوست - بیماریهای پوست علل متعدد دارند. بعضی مادرزادی برخی در نتیجه زیاده‌تری بعضی مواد دسته‌ای دیگر در نتیجه کمبود بعضی مواد و پاره‌ای از آنها در نتیجه بیماریهای معده و روده‌گروهی دیگر در نتیجه اختلال اعصاب و بالاخره عده‌ای معلول آثار فیزیکی یا شیمیائی میباشند.

در اینجا نیز خامگیا‌ه‌خواری بهترین درمان شناخته شده چه از طرفی با خوردن غذای طبیعی بتدریج کلیه کمبودها بویژه کمبود ویتامین‌ها که برای تندرستی پوست ضرورت کامل دارند برطرف میشوند با این رژیم چربی زیاد پوست یا خشکی آن از بین رفته پوست باطراوت محکم و صاف می‌شود و از طرف دیگر با متعادل ساختن مواد معدنی و غیره مواد زیادی مزاحم دفع میشوند مخصوصاً "بدن فرصتی بدست می‌آورد تا سموم را از خود دور کند همچنین با ترمیم ضایعات معده و روده علت بعضی از بیماریهای پوست از بین رفته درمان قطعی پدیدار میشود. جوشهای صورت بویژه در نوجوانان و خیز گوینگه QUINKE ناپدید میشوند.

بیماریهای اعصاب، - به تجربه ثابت شده که خامگیا‌ه‌خواری برای بیماران نوراستینک (ضعف اعصاب) و آنها که در اثر اختلال اعصاب اعضاء درونیشان خوب‌گوار نمیکند بسیار مفید است. چنانکه گندم نیش کشیده قادر است به تنهایی آنرا معالجه و درمان کند. پرفسور کولات KOLLATH کشف کرده است که جوانه گندم نه تنها مملو

از ویتامین‌های پرارزش است بلکه در آن گروهی از مواد بنام اکسون AUXONE

وجود دارد که کمبود آنها در بدن جلوی سوخت و ساز نوسازی را می‌گیرد و در صورتیکه این مواد را به مقدار کافی و فراوان به بافت‌ها برسانند سلول‌های آنها زودتر تجدید و نو میشوند. در این خصوص به‌ویژه دکتر اوردس EVERS پس از تجربه طولانی و تحقیق فراوان رژیم را تجویز کرده است که برای درمان سکروز آن پلاک SCLEROSE EN PLAQUE که به انگلیسی و آلمانی آن را M.S MULTIPLE SCLEROSE می‌نامند بسیار مفید است. این رژیم مرکب است از میوه‌های تازه و سبزی‌های ریشه (سایر سبزیجات کمتر موثر در ردیف دوم قرار دارند) مغز گردو و انواع بادام ، گندم نیش کشیده ، جو و عسل تمام این مواد غذایی باید بحال طبیعی و بدون اضافه کردن چیزی بر آنها و بدون ادویه به مصرف برسند . مقدار خوراک بسته به اشتهای بیمار است . البته از سبزیهای فصل استفاده می‌کنیم چه هرچه تازه تر بهتر .

در همین تابستان با مرد میانسالی در لندن آشنا شدم که از ده سال پیش مبتلی به سکروز آن پلاک است ، با رژیم دکتر اوردس جلوی پیشرفت بیماری را گرفته و مرتب هر روز بکار و فعالیت خود ادامه می‌دهد .

خامگیاخواری در لرزشهای دست اثر اعجاز آمیز نشان داده است همچنین در افسردگی DEPRESSION . گاش آسایشگاههای اعصاب و روان به جای قرص‌های متعدد که جز معتاد و مسموم کردن بیمار و اثر موقت چند ساعته فایده دیگری ندارند قدری توجه به درمان طبیعی و کم خرج بیماران کرده آنها را با غذای خام معالجه می‌کردند .

صرع که خویشاوندی نزدیک با میگرن دارد مانند میگرن با خامگیاخواری درمان میشود .

دلهره ، تشویش ، زودرنجی ، خودخوری ، ناثابت بودن مزاج و عصیانیت ، دست‌های

سردنموک، عرق کردن غیر عادی، طپش قلب و بسیاری ناراحتی‌های دیگر که روان بیماران را نیز معذب می‌دارد، نتیجه بهم خوردن تعادل اعصاب خود کار است که بیش از ۸۰٪ بیماران را تشکیل می‌دهد که به مطب‌های پزشکان می‌کشاند. مخصوصاً بانوان که نسبت به وقایع و آثار خارجی حساس‌ترند از این عدم تعادل بیشتر متأثر می‌شوند و رنج می‌برند و اغلب آنچنان در تشریح بیماری خود مبالغه می‌کنند که دکتر ناچار دست به آزمایشات و معاینات و عکس‌برداری‌های مختلف می‌زند که همه منفی از آب در می‌آیند. این کار گذشته از اینکه هزینه هنگفتی را بر خانواده‌ها تحمیل می‌کند و وقت زیادی می‌گیرد با خوردن داروهای زیاد و سمی دردی بر دردهای موجود نیز می‌افزاید. از همه بدتر اینکه این بیماران در زندگی روزانه خود اعمالی را مرتکب می‌شوند که متضمن زیان‌های بزرگ برای خود و دیگران است چه تصمیمات آنها از روی تعادل روحی و فکری انجام نمی‌گیرد و چه بسا که زود یا دیراز کرده خود پشیمان می‌شوند.

میگرن و سایر سردردهای شدید عصبی تنها با خامگی‌هخواری درمان می‌شوند و بس.

در آخر این فصل راجع به میگرن قدری بیشتر سخن خواهیم گفت

بیماریهای تغذیه، رماتیسم، نقرس، بیماری قند و چاقی - رماتیسم بافت‌های

مختلف بدن را می‌زند حتی اعصاب را که به صورت نورالژی‌ها جلوه‌گر می‌شود. ارتروزها که

باعث دردهای کم‌وبیش شدید و محدود کردن حرکات مفصلی می‌شوند، همچنین آرتريت رماتوئید

یا درمانات در ظرف چند هفته بهبود می‌یابد و در اغلب آنها ضایعات استخوانی از بین

می‌روند بطوریکه با پرتو نگاری میتوان آن تغییرات را بخوبی مشاهده کرد.^(۱) نقرس را نیز

میتوان نوعی رماتیسم به‌شمار آورد. خامگی‌هخواری در تمام این فرم‌ها تسکین‌ده‌سزائی

می‌دهد بدین شکل با خامگی‌هخواری بدن فرصتی بدست می‌آورد تا سیداوریک هنگفتی را که

در انساج انباشته شده از خود دور سازد.

(۱) - عکس‌های صفحه بعد مربوط به پیش‌ویس از معالجه يك زن مبتلا به ارتروز است.



در این عکس فاصله دوسر استخوان مفصل زانو از بین رفته و روی زانو را پردهای استخوان زیادی پوشانیده بطوریکه حرکت بی درد را برای مفصل غیر ممکن میسازد.

در این عکس که پس از درمان با تغذیه صحیح گرفته شده فاصله مفصل نمایان تر شده و استخوان زیادی از بین رفته بطوریکه حرکت مفصل بدون درد انجام میگیرد .

در دیابت بسته به درجه شدت آن رژیم بیماران از موردی به مورد دیگر فرق می کند . گرچه قندهای طبیعی که در بعضی میوهها بیشتر بهم می رسند به نظر من زیانی ندارند و من معمولاً به بیماران دیابتی خود حتی بدون تجویز انسولین یا داروهای دیگر مقداری قند طبیعی به صورت عسل و میوه های تازه یا خشک کرده اجازه می دهم معدک در بیماران سخت و پیشرفته بهتر است در اول کار از میوه های خیلی شیرین با احتیاط و کمتر استعمال کرد . در چاقی مفرط بهترین درمان همان خام گیاه خواری است چه آنچه برای بیمار چاق

زیان آور است مانند نمک و آب و چربی‌های اشباع شده در رژیم خام کمتر وجود دارد .
بیماران متعددی را می‌شناسم که خیلی چاق بودند و با رژیم خام به سرعت لاغر شدند
یعنی آب و چربی‌های انباشته زیر پوست و در احشاء خود را از دست دادند و با کم شدن
در حدود روزی ۴۰۰ گرم از وزن آنها نه فقط از بیماری‌های دیگر خود در مدت کوتاهی
خلاص شدند بلکه با بازگشت به وزن طبیعی بار قلب و فشار روی ستون فقرات متناسب با
ظرفیت آنها گشته از بسیاری دردها تنگی نفس و غیره آسوده شدند .

چاقی مصیبتی است چه گذشته از اینکه مقدار زیادی اسید اوریک و سایر سموم در
خلل و خرج بافتها انباشته میشود وزنی که روی بدن وارد می‌آورد نیز خود باعث فشار روی
قلب و در نتیجه بزرگ شدن و نارسائی آن و تنگی نفس ، فشار روی ستون مهره‌ها و در
نتیجه دردهای سر ، دست ، پشت ، کمر و سیاتیک و پهن شدن کف پا و بالاخره باد فتق و
غیره میشود که هر یک در جای خود گرفتاری بزرگی است .

چاقی در آقایان نتیجه پر خوری و گاه اختلال هورمونی و در خانمها علاوه بر این
دو علت پس از آبستنی و بدنبال آن دوره شیر دادن که آنهم باز در نتیجه پر خوری
است عارض میشود چه در دوره آبستنی و شیر دادن اشتهای مادر طبیعتاً " بیشتر میشود
و بهر خوری میفتد البته غدد هاضمه هم عمل خود را با وضع جدید تطبیق کرده بیشتر
ترشح میکنند . متأسفانه اغلب پس از پایان دوره شیر دادن نیز غدد هاضمه همان ریتم
را نگهداشته به‌ترشح زیاد ادامه می‌دهند . در نتیجه کمکم چاقی بظهور میرسد . همچنانکه
در بالا اشاره شد هنگام یائسگی نیز با اختلال هورمونی که عارض میشود سوخت و ساز بدن
نیز دگرگون شده چاقی پدیدار میشود . بخصوص آنها که تا آن زمان مبتلی به میگرن بوده‌اند
هنگام یائسگی از میگرن خلاص و در عوض گرفتار چاقی میشوند یعنی در حقیقت اسید اوریک
چاقا میشود یعنی از خون که باعث سر درد میشود ببافت چربی منتقل میگردد .

با رفع شدن سر درد سایر عوارض نیز مانند گندی هضم که روزگار بیمار را سیاه میداشت و همچنین افسردگی و غیره ناپدید میشوند و این "بهبود" صوری باعث میشود که اشخاص خرافی و بی اطلاع گوشش خود را بگاراندازند تا چاق شوند. غافل از اینکه این دولت مستعجل دیری نمیپاید و دیر یا زود پس از چند ماه یا چند سال "تندرستی"، دردهای گوناگون سر در میآورند: نخست چرب شدن عضلات، سپس دردهای اعصاب، اختلالات در حوزه ورید باب و در نتیجه بواسیر، التهاب یا سنگ کسبه صغرا و علامات هپاتیس (نارسائی کبد) و بالاخره آرتریوسکلروز (سفت شدن سرخ رگها) و دژنراسن قلب و عوارض پوستی مانند اگزما و غیره که زندگی را بر بیمار مبتلی تلخ میکند همچنین عوارض مزمن کلیه، البومینوری، فشار خون و غیره از همه بدتر تغییرات عمیق در مواد استخوانی و نرم شدن آنها و در نتیجه کج شدن ساقها است.

همین رنگارنگ بودن ظواهر بیماریهاست که ارتباط آنها را با یکدیگر و یگانگی منشاء آنها را که همان زیادتی اسید اوریک و رسوب آن در بافتها است از نظر مخفی میدارد و درک آن را مشکل میسازد بطوریکه اغلب نمیتوان باور کرد که این به آن مربوط است. برای لاغر شدن طرق مختلف بکار میبرند: روزه میگیرند انواع قرصهایی که اشتها را میبرند میخورند ولی وسیله خطرناکی بکار میرود که عبارتست از گوشت و آب داغ که نمک نیز بدان میفزایند. با این رژیم البته شخص لاغر میشود و شاید بسیاری از ناراحتیها هم از بین میرود ولی با این رژیم میتوان یک انسان را در ظرف سی روز گشت (چنانکه در تاریخ آمده است که قبائلی در هندوستان محکومین خود را با رژیم گوشت میگشتهاند. در بسیاری از بیماران چاق وقتی لاغر میشوند نه تنها اسید اوریک بلکه مقداری زیاد سمهای دیگر آزاد شده بخون سرازیر میشوند پس چنین بنظر میرسد که چربی بدن چاقها پناهگاهی برای نشستن این سموم است تا بیماران از سم خون و ناراحتیهای آن برهند و

اینطور نتیجه میشود که این چربی یک ماده تنظیم کننده و لازم برای نگهداری سموم است و بدن بدان احتیاج دارد و این دلخوشی که چاقها خیال میکنند از لاغرها بیشتر ذخیره دارند و در مواقع تنگی بیشتر طاقت میآورند خیال و افسانه‌ای بیش نیست . در اینجا حکایت گلستان بخاطر می‌آید که دو دوریش خراسانی ملازم صحبت یکدیگر سفر کردند یکی ضعیف بود که هر بدوشب افطار کردی و دیگری قوی که روزی سه بار خوردی . اتفاقاً " بر در شهری بتهمت جاسوسی گرفتار آمدند . هر دو را بخانه‌ای کردند و در بگل بر آوردند . بعد از دو هفته معلوم شد که بیگناهند در را گذاشتند قوی را دیدند مرده و ضعیف جان سلامت برده مردم درین عجب ماندند . حکیمی گفت خلاف این عجب بودی . آن یکی بسیار خوار بوده است طاقت بینوائی نیاورد بسختی هلاک شد و این دگر خویشتن دار بوده است لاجرم بر عادت خویش صبر کرد و سلامت ماند .

چو کم خوردن طبیعت شد کسیرا چو سختی پیشش آید سهل گیرد
و گرتن پروراست اندر فراخی چو تنگی بیند از سختی بمیرد

اشخاص چاق مقدار زیادی سم در قطرات چربی با خود باین سو و آنسو میکشند و روزی اگر گرسنگی یا قحطی پیش آید معلوم نیست با آب شدن چربیها و آزاد شدن این سموم چه بلائی بر سرشان خواهد آمد . هیچکس بقدر چاقها از گرسنگی وحشت ندارد . خوردن و آشامیدن برای آنها بقول مها تما گاندی ، در حکم بت است ، بتی بی خاصیت که کم بجای احساسات حقیقی و با ارزش انسان نشسته چشم و گوش پرستنده اشرا می‌بندد و جز بشکم بهیچ چیز دیگر نمیندیشد فراموش نمیکنم وقتی در رشت خدمت میکردم روزی بمنزل یکی از اعیان که خیلی پر خور و هم چاق بود دعوت شدم . وقتی وارد خانه او شدم لقمه‌های آخر ناهارش را میخورد . همینکه سیر شد و پیشخدمت آمد تا سفره را جمع کند پیش از هر چیز آرز غرائی زده از او پرسید : " شام چه داریم ؟ "

چنانکه ملاحظه میکنیم لاغر شدن اگر بقاعده و درست انجام نگیرد درد سرهای بزرگی ایجاد میکند . چه آزاد شدن مقدار هنگفتی اسید اوریک و سرازیر شدن آن بخون در آنها که قبلاً " میگرد داشته‌اند ممکن است تولید میگرد کند . همچنین عوارض دیگری نیز ممکن است ایجاد شود .

فقط با خامیگهاخواری است که میشود بدون عوارض روزی ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم لاغر شد . چه سبزیها و میوه‌های تازه و خام محیط خونرا قلیائی داشته‌اسیدها را خنثی و اسید اوریک را حل میکنند که با شاش دفع میشود . البته ورزش و کارهای بدنی و راه پیمائی در هوای آزاد نیز کمک شایانی بلا غرشدن میکنند در صورتیکه هر راه دیگر به بن بست برمیخورد و بجائی نمیرسد . بعضی مشت و مالچی می‌آورند ولی در پایان مشت و مالچی خود لاغر میشود و چاق همچنان چاق میماند آن دیگری بحمام سونا یا حمام پارافین یا وسائل دیگر پناه میرد و بالاخره همه راه‌های غلط را میپیماید جز راه درست یعنی تغذیه طبیعی را ! داستان اکبر تفنگچی را در آخر کتاب بخوانید و عکسهای او را با هم مقایسه کنید تا ببینید خامیگهاخواری در این مرد چه معجزی کرده است . آیا کسی را سراغ دارید که از راه‌های دیگر بچنین نتیجه درخشانی رسیده باشد ؟

غدد با ترشح داخلی _ در گواترو میگردم MYXOEDEME GOITRE

بیماری بازو و BASEDOW اختلال طمث در بانوان ، ناتوانی جنسی در مردان ، نازائی‌های مربوط به کار نکردن صحیح تخمدان‌ها ، بعضی از سقط‌های جنین و بسیاری دیگر از اختلالات غدد با ترشح داخلی خامیگهاخواری درمان بسیار ارزنده‌ایست . استخوان و دندان _ خامیگهاخواری تمام انساج بدن را محکم تر و فعالیت آنها را بیشتر می‌کند و سوخت و ساز آنها را صحیح انجام می‌دهد و با متعادل ساختن مواد معدنی از جمله کلسیم و فلوئور استخوان‌ها و دندان‌ها محکم ، غضروف‌ها نرم شده دردهای ناشی

از دیسک‌های سین مهره‌ها ساکت می‌شوند همچنین در نتیجه جذب بهتر کلسیم گرانف و تتانی از بین می‌روند .

چند سال پیش داستان مردی را خواندم که در استرالیا کشاورزی گسترده‌ای دارد این مرد هشتاد و شش بچه بی صاحب را به فرزندى برداشت و در همان ده با تغذیه بیشتر خام پرورد . هنگامیکه این بچه‌ها بسن هیجده رسیدند لازم آمد در دانشگاه تحت معاینه قرارگیرند . در معاینه مشاهده شد که از مجموع تقریباً ۴۶۰۰ دندان آنها حتی یکی گرم خورده و فاسد نبود .

اکنون که سخن از دندان و نگاهداری از آن بمیان آمد باید این نکته را یاد آور شد که شستشوی زیاد بدن با صابون یکی از عوامل خرابی دندانهاست چه صابون چربی پوسترا که حامل ویتامین‌های محلول در چربی از جمله ویتامین د است از بین میبرد . میدانیم ویتامین د برای سوخت و ساز کلسیم ضروری است و چنانچه میزان آن در بدن از حد معینی کمتر باشد بدن دچار کمبود کلسیم و در نتیجه سستی دندان میشود .

آنها که خیال میکنند با شستشو بدون صابون بدن پاک نمیشود سخت در اشتباهند چه آلودگی بدن که حاصل تعریق است با آب زائل میشود زیرا گلیهٔ املاحی که با عرق روی پوست مینشینند در آب محلول میباشند . بنابراین تنها قسمتهای برهنهٔ بدن را مانند دست‌ها و سر و گردن میتوان با صابون شست . .

گیسه کشیدن از نظر دلک (ماساژ) البته بسیار مطبوع و مفرح است زیرا گردش خون را تحریک و تنظیم کرده رفع خستگی میکند . ولی آنچه عوام خیال میکنند با کشیدن گیسه لوله شده میریزد ، چرکاست ، همان خیالی بیش نیست . در واقع آنچه لوله شده میریزد طبقه شاخی پوست است که طبیعتاً " پیوسته بصورت پوسته‌های ریز میریزد . این طبقه شاخی چون قشری نسبتاً " سخت تر از قشرهای زیر است برای حمایت پوست از نفوذ

میکروب‌ها بسیار مفید است . با کیسه کشیدن نه تنها این طبقه شاخی بلکه از طبقه زیر نیز که هنوز برای ریختن آماده نیست گنده شده پوست را آسیب پذیرتر میسازیم .

سرطان از تمام بیماریها که امروزه بیش از هر چیز بشر را در وحشت فرو برده بیماری سرطان است که عجیب قتل عام میکند . چهل پنجاه سال پیش میخواندیم که : " سه بلا در جهان هست که بشر را قتل عام میکند : سل ، سیفلیس و سرطان " .

خوشبختانه با کشف آنتی بیوتیکها سل و کوفت در عصر ما تا حد زیادی مهار شده اند ولی سرطان بسان اسب تازی دو تک رود بشتاب و کمتر خانواده ایست که یک یا چند عضو آن مبتلی به سرطان نباشد میلیاردها دلار در سال برای تحقیق در علت و درمان آن خرج میشود ، بی نتیجه . پیش از جنگ یک پزشک آلمانی فریاد کرد که سرطان یک بیماری تغذیه است ولی کسی بحرفش اعتنا نکرد مضافاً " باینکه یهودی هم بود ! بعد از جنگ باز این عقیده را عده ای دنبال کردند منتهی چون رابطه علت و معلول قابل لمس نیست نمیتوانند آنرا باسانی به ثبوت رسانند .

آنچه مسلم بنظر میرسد اینک سی ، چهل ، پنجاه سال بلکه بالاتر را نیز بحساب آورده بگوئیم از دو سه نسل پیشتر تغذیه غلط کمبود ویتامین و قلیائی و زیادتی اسید و خوردن پروتئین مستحیل (دنا توره) در نتیجه پخت و پز و انباشتن سموم باز حاصل از پخت و پز ، الکل ، سموم روده در نتیجه بیوست و میکربهای ناخوانده و سمهای حاصل از آلودگی هوا بالاخره روزی سلول را بستوه آورده آنرا درمانده و عصیانزده و سرانجام سرطانی میکند .

خامگیاه خواری جلوی سرطان را میگیرد حتی چنانچه بموقع اقدام شود سرطانهای پیشرفته و پخش شده را نیز درمان میکند (شرح بیماری ماریا را در آخر کتاب بخوانید تا

باور کنید) . دکتر رابرت بل میگوید : " هرگاه بمقدار زیاد سبزی و میوه در خوراک ما بکار میرفت از سرطان بزودی يك یادگار تاریخی پیش باقی نمیماند . « . دکتر جج بلاک نیز مینویسد : " بوسیله میوه و غلات و سبزیهای خام میتوان بیماران سرطانی را اغلب از درد و زجر این بیماری رها ساخت . من آنرا بارها بتجربه رسانیده‌ام و با پیدا کردن این طرز خوراک یک فصل با سعادت برای من باز شد . « .

از آنچه تاکنون گذشت چنین بر میآید که تمام بیماریها از جمله سرطان که امروزه در دنیا بویژه در دنیای متمدن قتل عام میکنند و از هر شش نفر یکی را میکشد از انحراف بشر متمدن و فاصله گرفتن او از قوانین طبیعت و از همه بهتر تغذیه درست است . چه غذای صحیح بشر همان میوه و گیاهی است که با اشعهء جانبخش آفتاب پخته و پروده شده در اختیار او قرار گرفته است . چنانکه برای هر یک از دیگر جانوران نیز غذای مخصوص باو مقرر گردیده است و حرارت پخت و پز گذشته از کم و بیش ناپود کردن ویتامین ها تعادل مواد لازم برای زندگانی طبیعی یعنی بدون مرض را بهم زده در نتیجه سمومی تولید میکند که رفته رفته و در طول سال از آن بیماریهای حاد و مزمن بوجود میآیند یا با درهم شکستن مقاومت بدن انسانرا برای هر گونه میکرب و ویروس آسیب پذیر ساخته به بیماریهای عفونی و ویروسی گرفتار میسازد و چنانچه سرطان را نیز بحساب آورده باین دو گروه بیماری اضافه کنیم . چنین نتیجه میگیریم که تمام بیماریها که بشرا مروزی را بوحشت فرو برده حاصل پخت و پز و تغذیه غلط میباشد .

راجع با اهمیت ویتامین ها و بیماریها و اختلالاتی که از کمبود آنها حاصل میشود هزاران مقاله و کتاب نوشته اند بطوریکه امروزه ویتامین یکی از ارگان معالجه و درمان بسیاری از ناراحتیها شده و کمتر نسخه ای بدست بیمار میرسد که در آن یکی دو ویتامین ننوشته باشند . فقط جای تاسف است که کمتر پزشکی از خود میپرسد چرا تمام بیماران کمبود

ویتامین دارند ؟ چرا این کمبود مخصوص انسان متمدن و " صاحب عقل " است و حیوان بی عقل از این " نعمت " محروم است . چرا پزشکی که میداند منبع اصلی ویتامین کجاست بیمار آنرا بهمانجا رهنمون نمیشود و بجای ویتامینهای طبیعی برای بیمار قرص و یا آمپول گرانقیمت ویتامین مصنوعی تجویز میکند که هرگز بیای ویتامین طبیعی نمیرسد و ارزش آنرا ندارد .

اما راجع بسمومی که از پخت و پز بر میآید و پخته خوار همه روزه آنرا با دست خود بگلوی خود فرو میبرد کمتر نوشته شده و تنها اطلاعی که در دست بود آنکه نقرس از افراط در خوردن گوشت و تخم مرغ و مانند آنها بوجود میآید . تازه باز نمیدانستند که این اسید اوریک گوشت است که در بورس یا مفصل نشسته باعث آن دردهای جانگه میشود .

یک پزشک دانشمند انگلیسی بنام آلكساندر هایگ ALEXANDER HAIG که خود مبتلی به میگرن شدید بود نزدیک بصد سال پیش پس از آزمایش تمام داروها و رژیم ها روی خود بطور اتفاق باین نکته برخورد که با نخوردن گوشت سردردش ساکت تر شد . از همین جا شروع بمطالعه و تحقیق در اطراف رابطه میگرن با اسید اوریک کرد و موفق به گفت بزرگی شد که باید گفت اگر بزرگترین کشف در عالم پزشکی نباشد مسلما یکی از بزرگترین آنهاست . این دانشمند بزرگ مدت هجده سال شب و روز زحمت کشید و در ۱۹۰۸ کتابی منتشر کرد تحت عنوان : " اسید اوریک عاملی برای تولید بیماریها . بحثی درپا تولوزی فشار خون ، سردرد ، صرع ، آسم ، عصبانیت ، بیماریهای روانی تبینجه ، هموگلوبینوری ، پارکسیستیک ، التهاب کلیه (بیماری بریت) ، بیماری قند ، نقرس ، رماتیسم ، برنشیت " . چنانکه از عنوان کتاب بر میآید هایگ معتقد است که تقریبا تمام بیماریها نتیجه مسمومیت از اسید اوریک میباشد و کتاب را با این مقدمه تاریخی شروع میکند که بهتر است از دهان خودش بشنویم : " امروز هجده سالست که تحقیقات خود را دنبال میکنم . در

آغاز علت و معالجه سر درد که خود بدان مبتلی بودم بنظم خیلی ساده آمد ولی بعدها افق دیدم بازتر و اینطور معلوم گشت که اگر فقط نیمی از آنچه بدست آورده‌ام تأیید شود باید قسمت بزرگی از علم پزشکی را زیر و رو کرد.

آزمایشات من تاکنون در مجلات مختلف منتشر شده است ولی ممکن است خوانندگان ارتباط آنها را با یکدیگر بخاطر نیاورند. در اینجا بطور اختصار روس آنها را با دلیل و منطق بیان میکنم:

پس از آنکه تمام زندگانیم را تا آنزمان از میگردن رنج برده بودم در ۱۸۸۲ از خوردن گوشت چشم پوشیدم. ناگفته نماند که پیش از آن رژیم‌های دیگر حتی رژیم پر گوشت را با تغییر در کم و کیف آن و نیز تغییر در کم و کیف سایر خوراکیها مانند چای، قهوه، الکل قند و غیره و کشیدن توتون را از موده بودم بدون اینکه نتیجه چشمگیری از آن بگیرم. در صورتیکه پس از ترک گوشت فوراً "تغییرات آشکاری در حال پدیدار گشت و حمله‌های سر دردم خفیف تر و فاصله دار تر شد یعنی از هفته‌ای یکبار ب ماهی یکبار، بهر سه ماهی، بهر شش ماهی، بهر هشت ماهی و بالاخره بهر دوازده ماهی یکبار تبدیل شده حتی یکبار هجده ماه حملهای نیامد.

از آن تاریخ دیگر گوشت نخوردم و هرگز هم نخواهم خورد. چه باین نحو خود را از شر مرضی که مرا گاه فلج میکرد و از هر کار فکری و فعالیت باز میداشت آزاد میکردم. چنانچه اتفاقاً در یک هفته دو سه بار در منزل رفقا غذا مخصوصاً "گوشت و شراب میخوردم حتماً دو سه روز بعد از آن گرفتار سر درد شدیدی میشدم. پس از این مشاهده این سؤال پیش می‌آمد که بچه دلیل گوشت سر درد می‌آورد و فوراً "باین جواب رسیدم که باید سمومی از جنس پتوماثین در نتیجه هضم گوشت در روده بوجود بیاید که باعث سر درد میگردد ولی با مطالعات بعدی راجع بسر درد و مشاهده خویشاوندی آن با نقرس باین

فکر افتادم که سعی که در جستجوی آن هستم باید همان اسیداوریک باشد و پس از آزمایشات
 بیشمار از میزان اسید اوریک و اووره در شاش باین نتیجه دست یافتم که شاش را پیش و پس
 از حمله سر درد تجزیه کنم. در تمام آنها میزان اسید اوریک پس از حمله بیشتر بود و پس
 از آن هم چه در خود و چه در سایر بیماران آنچه آزمایش کردم این حقیقت تأیید شد .
 گر چه در میگرنهای حقیقی علائم فرعی دیگری نیز مانند نبض پرو آهسته ، سردی
 پوست و دست و پا ، خستگی شدید فکری ، بی میلی بکارهای بدنی و فکری و در تمام مدت
 سر درد شاش پر رنگ و کم با وزن مخصوص بالا موجود بود پس از مشاهده ارتباط سر درد
 با اسید اوریک دیدم تمام علائم فرعی که در بالا گفته شد نیز به اسید اوریک مربوط
 است . مطالعات بعد نیز نشان داد که عکس قضیه نیز صحیح و موید خود قضیه است .
 یعنی با قلیائی و زیاد کردن دفع اسید اوریک آن علائم در بیمار ظاهر و بر عکس با
 اسید آن علائم ناپدید میشوند بطوریکه قادر بودم نه فقط باراده خود سردردی بوجود
 بیاورم یا از بین ببرم بلکه عروق را نیز تنگ یا گشاد کنم و نبض را سفت یا شل و گار قلب
 را تنظیم کنم . گردش خون را در مغز ، در پوست ، در کلیه و شاید در تمام بدن تغییر
 دهم . هر زمان با خوردن اسید از دفع اسید اوریک میگذشتم تا سر درد را ساکت کنم یک
 جور گزگز در اعضائی که آنروز بیشتر بگار رفته بودند حس میکردم . از اینجا نتیجه
 گرفتم که اسید اوریک دفع نشده در مفاصل و جوارح مانده است . همانکه در نقرس دیده
 میشود .

هنگامیکه کارهای SIR A . GARROD را خواندم دیدم او نیز همین نظر را
 داده است که نقرسی ها پس از خوردن آبجو و شراب که محیط را اسید میکنند بلافاصله دچار حمله
 نقرس میشوند . از آن ببعد اینطور نتیجه گرفتم که نه فقط حمله نقرس یا روماتیسم
 با خوردن اسید بروز میکند بلکه مشاهدات من که هر یک فرد علامت مبین قانون کلی

است که هر چیز که حلالیت اسید اوریک را بالا ببرد و دفع آنرا در شاش افزایش دهد درد ساکت و بر عکس آنچه حلالیت اسید اوریک را بکاهد و دفع آنرا کم کند درد نقرس و روماتیسم را ظاهر میسازد .

روی این حقیقت نسبتاً " ساده پایه تحقیقات من گذار داشته شد و در ضمن در همین جهت متوجه پاتولوژی صرع شدم و مشاهده کردم که همان نوساناتی که اسید اوریک در میگرن دارد در ایپی لپسی نیز دارد و از همین جا خویشاوندی این دو بیماری بر من کشف شد . همچنین است برای روماتیسم ، ارتریت رماتوئید ، بیماری بریت ، بیماری رینو ، بیماری قند ، هموکلوبینوری ، کم خونی ، واریس ، فلبیت و لخته شدن خون در رگها با عواقب وخیم و کشنده^۲ آن وغیره .

اکنون اگر قائل شویم که اسید اوریک روی موئینهها تاثیر میکند - که من شکی در آن ندارم - پس باید معتقد بود که در تمام بافتها از پوست گرفته تا مغز و الیاف ظریف نخاع این تاثیر حکمفرماست . و بهمین ترتیب چنانچه تاثیر اسید اوریک را در ایجاد خستگی و نحوه تولید و دفع آنرا در بدن و بالا و پائین رفتن آنرا در خون در نظر بیاوریم مشاهده خواهیم کرد که اسید اوریک در سوخت و ساز تمام بدن تاثیر میکند»

این بود بخشی از مقدمه کتاب ۸۵۰ صفحه^۳ HAIG . این دانشمند بزرگ مدارک خود را نه فقط از آزمایشگاه و مشاهدات روی بیماران بلکه از پنج سال آزمایش روی بدن شخص خودش جمع آوری کرده . در این آزمایشات ورود و خروج اسید اوریک و میزان در گردش خون و تاثیر آنرا روی گردش خون ، میزان و قدرت کار ، و تندرستی و کسالت مطالعه کرده است . یک چنین تحقیق سیستماتیک در مدتی چنین طولانی و صرف اینهمه عمر روی آن با وسائل آنزمان در تاریخ پزشکی بی نظیر است ولی با این همه رنج و فداکاری که هایگ متحمل شد و نتایج بزرگی که از کوشش و تلاش خود بدست آورد یک نقص (در کارش بود

و آن اینکه حقیقت را عریان اظهار داشت و گوشت را مقصرو و محکوم دانست! همین باعث شد که همکارانش یا آنرا نشنیده بگیرند و یا باو تف و لعن بفرستند و او را محکوم کنند چه درست در آن زمان گوشت را غذائی میدانستند که بر خورنده آن سجایای معجز آسا میدمد و هر کس یک تکه گوشت نیرومند گاو (یا گاو نیرومند !) را بخورد مانند گا و نیرومند میشود . در صورتیکه این عقیده ابداً " با اصول علمی انطباق نداشته و دانشمندی که نیروی غذائی گوشت را آزموده اند همیشه به نتایج شگفت انگیزی رسیده اند که مایه یاس و سر خوردگی شیفتگان گوشت بوده است . ولی اینها برای توجیه اشتباه خود بسفسطه میپردازند و اگر کسی بگوید بجای " گوشت نیرومند گیاه که آن گوشت نیرومند را ساخته است بخورید گوشها را محکم می بندند تا نشنوند . جالب اینجاست که درست همانهایی میبندند که اگر میشنیدند از بسیاری ابتلائات خود رها میشدند !

این مبارزه پزشکان علیه هایگ و بهتر بگوئیم علیه حق و حقیقت در عالم پزشکی بی شایهت بداستان دادگاه محکومیت دریفوس **DREYFUS** نیست .

باری گرچه هایگ جفای بسیار دید ولی بعدها عقاید او مورد تایید واقع شد و عالم پزشکی کم و بیش بزبانهای گوشت پی برد . با وجو این جای بسی تاسف است که هنوز میگرن را با قرص و گرد درمان میکنند ، " غذای مقوی و استراحت میدهند ، هوای کوهستان تجویز میکنند و باین ترتیب بهبود موقت بدست میآورند ولی بیماری ادامه مییابد تا روزی که تمام قرصها و داروها از تاثیر بیفتد یا بیماری دیگر و شاید بدتری جانشین میگرن گردد .

معلوم نیست چرا روش هایگ را که با آنهمه زحمت و صرف عمر بدست آورده بموقع عمل نمیگذارند ؟ شک نیست که نیروی عظیم عادت را نمیتوان نادیده گرفت و روش درمان باید تا حدی موافق سلیقه و مذاق بیمار باشد تا بیمار آنرا با طیب خاطر بپذیرد

و بدان عمل کند . یاد دارم در بچگی برای تقویت بـما روغن ماهی یا مالت میدادند . روغن ماهی بد بود و بد مزه در مقابل مالت خوشبو و خوشمزه . بدیهی است با وجودیکه روغن ماهی بمراتب بر مالت رحجان داشت ما مالت را بر میگزیدیم و از روغن ماهی میگریختیم . همچنین است خوردن گوشت برای گوشتخواران . پزشکان هم بالاخره از همین مردم و در همین عصرند و تا آنجا که بیمار نرمد او را از تغذیه نادرست بر حذر میدارند ولی هر کس میداند که بیماران بسیاری از دستورات پزشک را اجرا نمیکنند چون موافق با ذوق بویژه عاداتشان نیست .

بیش از این از تحقیقات هایگ درین مختصر نمیگنجد و مفصل تر از این برای غیر پزشک کسالت آور میشود فقط همانطور که قبلاً " نیز گفتیم و باز تکرار میکنیم بسیاری از بیماریها که ظاهر متفاوتی دارند در حقیقت یکی هستند و از یک منشاء میباشند که همان اسید اوریک است .

امروزه در اکثر بیماریهای مزمن اختلال وگندی گردش خون مشهود است که در نتیجه گولمی و غلیظ شدن خون عارض میشود معالجاتی هم برای آنها معمول است و چون منشاء آنها نمیشناسند انواع داروهای بازکننده عروق ، انواع مشت و مال ، انواع روشهای هیدرو-تراپی مانند حمامهای معدنی ، حمام سونا ' KNEIPP KUR ' و بیراسیون ، دیاترمی و غیره بکار میبرند که هر یک بجای خود کم و بیش بهبودی بخشد باین جهت بعضی از بیماران که پول زیاد دارند آن وسائل را در خانه خود کار گذاشته اند تا هر روز از آن سود جویند . میلیونها مردم تعطیلات خود را در حمام ها و موسسات مختلف میگذرانند تا رفع کسالت های خود را بکنند . البته موقتاً " بهبودی مختصر نیز بدست میآورند و در بعضی بقدری تاثیر میکند که مکرر از آنها که KNEIPP KUR گرفته بودند شنیدم : مثل اینکه دوباره بدن آنها آمدمام ولی این بهبود موقتی است و دوامی ندارد این بی خبران نمیدانند که

اینهمه خرج و زحمت و آوارگی از خانه و گاشانه هیچ لزومی ندارد . تنها کافیست مواد مولد اسید اوریک کمتر بخورند و از پختن غذا خود داری نمایند تا محیط خون قلیائی شده اسید اوریک حاصل از غذا را حل و دفع کند . باین ترتیب هیچگونه دارویی لازم نیست . بزرگترین داروگر دنیا آنچه برای درمان لازم است در گیاهان خام بودیه گذاشته است .

همانطور که در بالا اشاره شد اسید اوریک با غلیظ کردن خون گردش آنرا در موئینه‌ها کند کرده مانع تغذیه صحیح اعضا میگردد و آن عضو که خوب تغذیه نمیشود و از اکسیژن در تنگنا است نمیتواند بوظیفه خود عمل کند در نتیجه بیمار میشود . حال بسته باینکه کدامیک از بافتها بیشتر رنجور شود علاماتی از بیماری همان بافت عارض میشود : در پوست حس سرما ، در معده گندی هضم ، ماندن و گندیدن و ترش شدن غذا ، در مغز سرد سر گیجه و صرع ، در ریه تنگی نفس ، در عروق واریس ، فلیبیت و بواسیر ، در کلیه آلبو مینوری و نارساتی کلیه و فشار خون ، در قلب طپش و تند نبض اینها چنانکه گفته شد در ظاهر بیماریهای مختلف بحساب می‌آیند در صورتیکه منشاء همه آنها یکی است گاه این بیماریها تبدیل بیکدیگر میشوند مثلا " میگرن تبدیل بچاقی ، نقرس تبدیل بمیگرن میگردد و قس علیهذا .

داستان بیماری را خواندم که به بیماری روانی بصورت " بحران مذهبی " مبتلی بود این جوان در اوج بحران نیمه شبی برخاسته بکلیسا میرود و دو ساعت روی سنگهای سرد کلیسا زانو زده دعا میکند . در نتیجه سرما حمله نقرس عارضش میشود و بلافاصله بحران مذهبی پایان میگردد . یعنی یک بیماری اسید اوریک جای خود را بیک بیماری دیگر اسید اوریک میبخشد !

آیا میتوان باور کرد که بحران مذهبی بانقرس و دردهای کشنده اش خویشاوند و هر

هوازیگ مادر یعنی اسید اوریک باشند ؟ ! روی همین مدارک است که هایگ اغلب بیماریها را از اسید اوریک میدانند : عدمای از آنها که متداول و همه روزه موضوع مراجعه بدکتر میشوند عبارتند از فشار خون ، چاقی ، سردرد ، صرع ، عصبانیت ، رماتیسم تبادار ، ارتريت رماتوئید ، ارتروز ، التهاب پریگارد ، التهاب پرده جنب ، دیسکوپاتی ، نارسایی و تنگی دریچههای قلب (باصطلاح عوام رماتیسم قلب) ، نقرس ارتزیو سکروز (تصلب شریانها) ، واریس ، قلبیت ، بواسیر ، اولسرواریکو ، بیماریهای روانی ، افسردگی ، دردهای عصبی ، سرگیجه ، دلبره ، گرانف ، بیماری ریو ، آسم ، تب ینجه ، برنشیت ، اپندیسیت ، عوارض رحمی ، ادنوپاتی ژنرالیزه ، دیاتزلنفوئید ، لوسمی ، کلفت شدن زهدان ، عوارض پوستی ، اکزما ، و غیره ، ترشح زهدان ، هموکلوبینوری پارکسیستیک ، کم خونی ، دژنراسانس قلب ، نرم و گج شدن استخوان ، منورائی (زیادی طمک) ، ورم کلیه ، بیماری قند ، سنگ کلیه ، التهاب کیسه صفرا ، سنگ صفرا ، اولسر معده ، گواترو بسیاری دیگر .

زیان اسید اوریک تنها برای خود شخص نیست بلکه سه چهار نسل بعد نیز زیان میرساند : آیا اینهمه کودکان ناقص الخلقه و عقب افتاده و بی شعور و روانی زائیده مسمومیت والدین خود نیستند ؟ همانطور که چند سال پیش فلان قرص مسکن بنام **KONAGAN** که بعضی مادران هنگام آبستنی خورده بودند هزاران کودک بی دست و پا را سر بار جامعه ساخت همانطور که هر سال هزاران کودک عقب افتاده و روانی از مسمومیت های دیگر باعث گرفتاری والدین و صدها میلیون هزینه نگهداری آنها میشود چرانباید برای مسمومیت از اسید اوریک نیز همین اثر را قائل بود ؟

آشپزخانه بی اجاق

گرچه در صفحات پیش گفتیم که برای حداکثر استفاده از مواد غذایی باید آنها را بدون هیچ دخالت و دستکاری و همان طور که طبیعت ارزانی داشته است به مصرف رسانید و هرگونه دخل و تصرف در آنها مانند خرد کردن، رنده کردن، آب گرفتن و غیره ارزش آنها را کم و بیش پائین می آورد ولی برای آن گروه از مردم که برای لذت دهان و چشم خود اهمیت ویژه ای قائل هستند و عادت به جویدن کامل غذا را هم ندانند لازم دیدیم نمونه هایی چند از غذاهای خام که بسیار خوشمزه و مطبوع تهیه می شوند در اینجا بیاوریم تا مادام که ذائقه آنها هنوز به غذای طبیعی آشنا نشده از آنها متمتع گردند و در آغاز کار به بهانه این که غذای طبیعی خوشمزه نیست یا بسیار جویدن لازم دارد از آن دامن نگشند و خود را از مواهب خام گیاه خواری محروم نسازند.

اکنون همانطور که در آشپزخانه با اجاق معمول است که با کم و بیش و پس و پیش کردن و تغییر محل و شکل ظاهر از همان مواد اولیه معدود خوراکیهای رنگارنگ و نامحدودی بسازند در آشپزخانه بی اجاق نیز میتوان همان هنر را بخرج داد و از معدود مواد اولیه انواع خوراکیهای لذیذ تهیه کرد.

نمونه هایی که در زیر خواهیم آورد نمونه هایی بیش نیستند و خانم های خوش سلیقه و خانه دار نباید خود را در چارچوب آنها محصور و محدود سازند بلکه برعکس با تغییرات و جابجا کردن مختصری به ابتکار خود هر روز تازه تر از تازه تری و خوراک بدیعی فراهم سازند و همسران خود را نه تنها تندرست و شاداب و "بانشاط" نگاهدارند بلکه چشم و دل آنها را نیز سیر کرده رضایت خاطرشان را به دست آورند. نه اینکه از قدیم گفته اند برای راه یافتن در دل مردان کوتاه ترین راه ها راه شکم آنهاست؟!.

اینک برای اینکه خانم ها و تهیه کنندگان غذا و خوراک ها بتوانند دستور تهیه

خوراک مورد نظر خود را به آسانی پیدا کنند نمونه‌های خوراکیها را بر حسب نام و عنوان آنها دسته‌بندی و تنظیم میکنیم تا هنگام احتیاج به مراجعه و یافتن دستور مورد نیاز به اشکال برنخورند .

اپریتیف‌ها

اپریتیف‌های خامگیا هخواران که البته بدون الکل تهیه می‌شوند هم محرک‌اشها هم گلو تازه کن و هم حال آور و مطبوع می‌باشند . اگر آنها را زیبا و تمیز تهیه کنند و تازه باشند جالب‌تر و گوارا تر می‌شوند . برای خوشبو کردن آنها از گیاهان خوشبو که در فصل چاشنی‌ها یاد آور شدیم می‌توان استفاده کرد .

اپریتیف گوجه فرنگی و پرتقال : نیم فنجان آب گوجه فرنگی و نیم فنجان آب پرتقال را مخلوط کرده خنک میل نمایند . بجای آب پرتقال میتوان آب گریپ فروت بکار برد .
اپریتیف گوجه و آناناس : نیم فنجان آب گوجه فرنگی با نیم فنجان آب آناناس تازه ، $\frac{1}{4}$ فنجان آب انگور و یک قاشق سوپخوری شیر بادام را مخلوط کرده خنک می‌کنند سپس یک تکه آناناس تازه در ظرف قرار داده آن مخلوط خنک را روی آن می‌ریزند .

اپریتیف چغندر : یک فنجان آب چغندر با یک موز را که قبلا در مخلوط کن زده ایم با یک قاشق مربا خوری آبلیمو و یک قاشق آش خوری شیر بادام مخلوط کرده خنک صرف می‌نمائیم .

اپریتیف آب گرفکس : $\frac{2}{3}$ فنجان آب گرفس $\frac{1}{4}$ فنجان آب آناناس یک قاشق مربا خوری آب لیمو با قدری عسل مخلوط کرده خنک می‌کنیم .

اپریتیف هویج و سیب : نیم فنجان آب هویج ، نیم فنجان آب سیب ، دو قاشق سوپخوری شیر بادام ، یک قاشق قهوه خوری آب لیمو را بهم می‌آمیزیم .



- ۱- سالاد مخلوط ۲- سوپ ۳- شیرینی ۴- سالاد ۵- خورش بادمجان با آلو ۶- دلمه ۷- کنت
- ۸- خوراک ۹- هندوانه ۱۰- خوراک گندم

آبرتیف طالبی : نیم فنجان آب طالبی یا خربزه ، $\frac{1}{4}$ فنجان آب پرتقال ،
 $\frac{1}{4}$ فنجان آب لبالورا خوب در هم آمیخته در لیوانی که قبلاً " یک دانه آلبالو در آن قرار
داده ایم می ریزیم و آن را چنگ می کنیم .

آبرتیف لیمو و پرتقال : $\frac{1}{4}$ فنجان آب لیمو و برابر آن آب پرتقال را در هم
آمیخته خنک می کنیم .

کوکتیل‌ها

کوکتیل گوجه فرنگی : دو دانه گوجه فرنگی با قدری آب لیمو کمی عسل کمی نمک
و فلفل سبز ، یک قاشق مربا خوری قرمه جعفری را به ترتیب زیر بهم می آمیزیم :
گوجه فرنگی را در مخلوطکن به صورت پوره درآورده بقیه اجزاء را به آن می آمیزیم و در
گیلاس ریخته یک تکه یخ در آن می اندازیم .

کوکتیل پرتقال ، لیمو و نارنگی : نیم گیلاس آب پرتقال ، نیم گیلاس آب نارنگی
یک قاشق آب لیمو را با قدری عسل مخلوط کرده با یک تکه یخ در گیلاس می ریزیم .

کوکتیل موز : یک دانه موز ، آب یک پرتقال ، یک قاشق آب لیمو ، یک قاشق هویج
رنده کرده با قدری عسل را به این ترتیب درست می کنند : نخست موز را با پشت چنگال
له کرده با اجزاء دیگر مخلوط می کنند و با یک خلال بزرگ پرتقال تزئین می کنند .

کوکتیل سیب : نیم فنجان سیب خرد کرده با نیم قاشق قهوه خوری آب لیمو ،
یک قاشق شیر بادام را با $\frac{3}{4}$ لیوان آب سیب آمیخته قدری عسل به آن اضافه می کنند تا
شیرین شود بعد همه را در گیلاس ریخته روی آن قدری مغز گردوی خرد کرده می پاشند .
باید مراقب بود که سیب را بلافاصله پس از خرد کردن با آب لیمو آمیخت .

کوکتیل پرتقال و سیب : نیم فنجان خرده سیب را با نیم فنجان آب پرتقال

فورا " بهم می آمیزیم در صورت لزوم قدری عسل به آن اضافه کرده یک پر پرتغال را به لب گیلاس برای تزئین سوار می کنیم .

گوکتیل گریب فروت : نصف پک گریب فروت را گرفته گوشتهای آن را خارج می کنیم و ریز ریز کرده با یک قاشق قرمه کرفس ، یک قاشق آبلیمو ، قدری عسل و دو قاشق شیربادام در هم می آمیزیم و چند برگ کوچک گاهو برای تزئین در آن قرار می دهیم .

گوکتیل طالبی : نیم فنجان طالبی خرد کرده ، نیم فنجان آب پرتغال را روی آن می ریزیم و یک آلبالو روی آن قرار می دهیم .

گوکتیل هویج : نیم فنجان آب هویج تازه ، یک قاشق مربا خوری آب لیمو ، یک فنجان شیر نارگیل را تند بهم می ریزیم و روی آن خرده بادام می پاشیم .
توضیح : مقصود از شیر نارگیل مایع درون نارگیل نیست بلکه خلال آنست که با آب در مخلوط کن بصورت شیر در آمده است .

گرچه قبلا " گفته شده باز تاکید می کنیم که تمام این مواد به ویژه آب میوه و سبزی بلا فاصله پیش از مصرف باید تهیه شود و بهیچوجه نباید آب میوه یا سبزی را نگاهداشت حتی در یخچال وگرنه ارزش آن از دست می رود .

آب میوه و سبزی

تقریبا " تمام میوه ها و کلیه سبزی ها برای آب گرفتن بکار می آیند و گذشته از این که آن ها را به عنوان جزئی از غذای روزانه خود بکار می بریم برای بعضی از بیماری ها و بعضی رژیم های غذایی نیز آنها را مورد استفاده قرار می دهیم .

برای تهیه آب میوه باید میزانی از مواد اولیه که برای مقدار آب مورد نظر لازم است در دست باشد تا کم و زیاد نشود و مجبور نباشیم چند بار همان یک کار را تکرار کنیم .

مثلاً " برای تهیه آب سیب و گلابی انگور و امثال آن باید دو برابر مقدار آب مورد نظر میوه آماده کرد البته نوع و فصل میوه را نیز باید در نظر داشت . برای توت فرنگی و امثال آن کمتر و برای زردآلو ، هلو ، گیلاس و غیره بیشتر میوه باید آماده کرد از یک پرتقال متوسط ۱۸۰ تا ۲۰۰ گرم از یک لیمو ترش ۱۲۰ تا ۱۴۰ گرم از ۲۰۰ گرم گاهو ۱۰۰ گرم آب میتوان بدست آورد .

قدرت درمانی آب میوه و سبزی

همانطور که در پیش گفتیم از قدیم برای بعضی میوه‌ها و سبزی‌ها ارزش درمانی ویژه‌ای قائل و به تجربه دریافته بودند که آب میوه و سبزی بیماری‌های بسیار دردناک و مزمن را درمان می‌کند . هم در کشور خودمان تا چهل پنجاه سال پیش آب کاسنی ، آب شیدر ، آب شاه‌تره و غیره خیلی معمول و مورد علاقه بود . نوشیدن آب انگور را چهل روز متوالی در صبح ناشتا همه بی‌کدیگر توصیه می‌کردند . و به پزشک هم برای آن مراجعه نمی‌کردند . زمستان را در انتظار بهار طی می‌کردند تا فصل سبزی‌صحرائی قازیاقی و شنگ تازه درسد و دردهای بی‌درمان و مزمن خود را به آن بهبود بخشند . راست است که پیشینیان و نیاکان ما از وجود ویتامین‌ها بی‌خبر بودند مواد معدنی لازم برای بدن را نمی‌شناختند و نمی‌دانستند چیست از اسید و قلیا چیزی سرشان نمی‌شد و چهارپایه طب را بر چهار طبع مخالف قرار داده بیشتر با تصور سروکار داشتند تا با واقعیات ولی اثر درمانی بعضی سبزی‌ها و میوه‌ها را به چشم و آشکار دیده‌بدان واقف و مومن بودند و هر سال با یا بی اشاره پزشک با آب میوه و سبزی به درمان خود می‌پرداختند حتی اشخاص به ظاهر تندرست نیز که دردی نداشتند چند روزی آب کاسنی یا آب انگور بجای ناشتا نوش جان می‌کردند . متأسفانه با پیدایش طب جدید این روش‌های درمانی به دست فراموشی سپرده شدند و به جای سبزی و میوه با ویتامین‌های طبیعی قرص‌های مصنوعی کم خاصیت آنها معمول گردید .

خوشبختانه امروزه در تمام نقاط جهان جنبشی در جهت خامگیاهخواری پیدا شده و مردم دسته دسته به آن می‌گروند و با چشم خود بیماران را مشاهده می‌کنند که دانش پزشکی با تمام ید و بیضای خود از درمان عاجز مانده و با خوردن غذای طبیعی و سبزیهای تازه و روح‌افزا زندگانی از دست رفته خود را بازیافته‌اند.

به موازات این جنبش محققان و دانشمندان نیز بیگار ننشسته روز بروز بیشتر به خواص سبزی‌ها و میوه‌هایی می‌برند و نورامیدی به دل‌ها می‌بخشند و شیفتگان تندرستی و زندگانی بی‌درد و بیماری را تشویق میکند تا با گرویدن خود به این جنبش روز بروز بر شتاب آن بیفزایند تا جهانیان از گمراهی بدرآمده غذای طبیعی و خام‌نوش جان‌کنند و از بیماری‌های گوناگون و درد آور و خطرناک که با دست خود به جان خود انداخته‌اند رهائی یابند.

اینک خواص درمانی بعضی از آنها را در زیر بنظر خوانندگان ارجمند می‌رسانیم:

توت فرنگی: محرک سوخت و ساز و بویژه سرشار از مواد قلیائی و مملو از ویتامین می‌باشد. از خارج نیز مالیدن آن به پوست اعمال حیاتی پوست را تقویت می‌کند.

ته‌گل سرخ: پراز ویتامین و مدرشاش است. خیس کرده آن را در آب گرم برای بیماری‌های کلیه به‌کار می‌برند.

تمشک: برای دفع یبوست و بیماری‌های سوخت و ساز بسیار ارزنده است. آب تمشک رفع تشنگی می‌کند و تب را می‌برد.

انگور: برای تصفیه خون و دفع سموم انباشته در بافتها بسیار مفید است. بدن‌های از هم‌پاشیده و فرسوده را نیروی مقاومت می‌بخشد. برای کم‌خونی و درمان لاغر شدن و هم‌چنین برای لاغرانی که نیاز به چاق شدن دارند تا بوزن طبیعی و مناسب برسند بکار می‌رود. طرز استعمال آن فردی و متناسب با مزاج و احتیاج هر شخص است.

هویج: برای رشد بدن، رفع کم‌خونی، محرک سوخت و ساز به‌ویژه در آزارهای

مختلف چشم مانند سبکوری ، ناخنک و التهابات ملتحمه بسیار مفید است . درمان ضدگرم نیز شناخته شده است .

خیار : مدرشاش و در بیماری های کلیه و قلب بکار می رود . از خارج نیز برای تقویت و لطافت پوست بسیار ارزنده است .

گاموی سالاد : گذشته از خواص متعددی که برای آن می شناسیم برای بی خوابی نیز درمان موثری است .

گلو حلوائی : مدرشاش و در بیماری های کلیه و قلب درمان خوبی است .
ترب و تربچه : در بیماری های کبد و کلیه و مجاری صفرا همچنین در سرفه های تشنجی بسیار شفا بخش اند .

چغندر : در درمان بیماری های سوخت و ساز و عروق و کم خونی بسیار مفید است .
مارچوبه : در آزارهای کلیه بیماری های پوست ، در بیماری قند و چاقی مفرد درمان موثری است .

اسفناج : خونساز بسیار با ارزش و در بیماری های مزمن پوست و التهاب آن همچنین برای دفع یبوست و بیماری های ناشی از کمبود ویتامین یا کمبودهای دیگر بسیار ارزنده است .

گوجه فرنگی : خونساز موثر در نقرس ، بیماری های کلیه و عروق ، در کمی رشد و کمبود ویتامین بکار می رود . در لکه های صورت بسیار مفید است .

پیاز : در سرفه ، در گرم و گرمک بچه ها بسیار موثر است . همچنین برای درمان جوش های صورت و کورک درمان بسیار خوبی است .

همانطور که در پیش گفته شد تمام سبزی ها و میوه ها قابل آب گرفتن میباشند . حال این آب را میتوان ساده خورد یا با میوه ها و آب های دیگر بر حسب تناسب و یا برای

بهتر و مطبوعتر کردن مزه آنها مخلوط کرد مثلا :

آب میوه با موز : موز را له کرده یا در مخلوط کن بحالت پوره در می آوریم و با آب های مختلف مانند آب سیب ، آب پرتغال ، آب لیمو ، آب نارنگی ، آب انار ، آب هلو ، آب زردآلو ، آب گوجه ، آب آلو ، آب گیلاس ، آب توت فرنگی ، آب تمشک و مانند آنها مخلوط می کنیم سپس آنرا چشیده به میل خود یا به دستور پزشک عسل ، آب لیمو ، شیر بادام یا لعاب برنج ، جو ، گندم و غیره می افزائیم .

همچنین است برای آب سبزیجات که میتوان هم ساده به مصرف رساند وهم مخلوط با هم طبق سلیقه و ذائقه خود خورد . سبزی هائی که خیلی مطبوع و دلنشین و برای آب گرفتن مناسبترند عبارتند از :

هویج : یکصد گرم آب هویج ، یک قاشق شیر بادام ، چند قطره آب لیمو را خوب در هم آمیخته یک نوک قاشق جعفری خرد کرده روی آن میباشند .

چغندر : یکصد گرم آب چغندر ، یک قاشق مربا خوری آب پیاز ، یک نوک قاشق شیر خرماییره سائیده را بهم مخلوط می کنند .

ترب : یکصد گرم آب ترب ، یک قاشق شیر بادام با چند قطره آب لیمو را در هم می آمیزند .

گاهو : یکصد گرم آب گاهو ، چهار قاشق شیر بادام ، یک قاشق آب لیمو ، چند قطره آب سیر را در ظرفی ریخته روی آنرا با قرمه تره تزئین می کنند .

اسفناج : یکصد گرم آب اسفناج ، یک قاشق شیر بادام ، قدری گزنه و یک نوک قاشق شیر خرماییره

گوجه فرنگی : یکصد گرم آب گوجه ، یک قاشق شیر بادام ، یک قاشق مربا خوری آب لیمو را خوب در هم آمیخته قدری ربان ریز کرده روی آن بپاشند .

خیار و ترب : آب خیار و آب ترب از هریک پنجاه گرم با یک قاشق شیر بادام را مخلوط کرده یک نوک قاشق شود روی آن بپاشند .

کدو حلوانی : یکصد گرم آب کدو ، دو قاشق آب هویج و دو قاشق شیر فندق را در هم کرده قدری عسل بدان بیفزایند .

طالبی : یکصد گرم آب طالبی ، سه قاشق آب آناناس و یک قاشق شیر بادام را بهم بیامیزند و چند قطره آب لیمو روی آن بریزند .

گرفس و گوجه فرنگی : برابر هم آب گرفس و آب گوجه و چند قطره آب پیاز را خوب به هم آمیخته قدری آب لیمو و عسل به آن بیفزایند .

خیار و هویج : برابر هم آب خیار و آب هویج ، نیم لیوان شیر و یک نوک کارد شکر عسل را مخلوط و یک نوک کارد قرمه جعفری روی آن بپاشند .

خیار و گوجه فرنگی : برابر هم آب خیار و آب گوجه را با کمی آب لیمو و یک قاشق شیر بادام خوب در هم آمیزند .

مخلوط‌های آب میوه و آب سبزی

آب اسفناج و سیب : یکصد گرم آب اسفناج یکصد گرم آب سیب ، سه قاشق آب پرتقال دو قاشق شیر بادام با کمی آب لیمو .

آب اسفناج و گریپ فروت : یکصد گرم آب اسفناج و یکصد گرم آب گریپ فروت یک دانه موز ، دو قاشق شیر بادام را در مخلوط کن خوب به هم می آمیزند و روی آن قدری جعفری می پاشند .

آب چغندر و طالبی : یکصد گرم آب چغندر ، یکصد گرم آب طالبی ، دو قاشق آب لیمو و یک قاشق عسل باین ترتیب که آب لیمو و عسل را قبلاً " مخلوط کرده با بقیه

خوب بهم می‌زنند و قدری زیره بدان می‌افزایند .

آب هویج و پرتقال : دوست گرم آب هویج ، یکصدگرم آب پرتقال ، یک قاشق

آب لیمو ، یک نوک قاشق عسل و دو قاشق شیر بادام را خوب در هم آمیزند .

آب چغندر و سیب : یکصد گرم آب چغندر ، پنجاه گرم آب هویج و پنجاه گرم

آب سیب با یک قاشق آبلیمو .

آب هویج و سیب : یکصد گرم آب هویج و برابر آن آب سیب ، دو قاشق شیر

بادام و کمی آب لیمو .

آب هویج و آناناس : یکصدگرم آب هویج و یکصد و پنجاه گرم آب آناناس با دو

قاشق شیر بادام

آب هویج و زردآلو : یکصد گرم آب هویج و برابر آن آب زردآلو ، دو قاشق آب

لیمو با قدری شیره^۶ خرمادر صورتیکه زردآلوی تازه نبود میتوان از برگه خیس کرده آن

سود جست در اینصورت آنرا در مخلوط کن به صورت پوره در می‌آوریم و با بقیه مخلوط

می‌کنیم .

آب گوجه فرنگی و پرتقال : برابر هم آب گوجه و آب پرتقال با قدری عسل^۷ .

خوب مخلوط کنند و کمی گرد ژنزامیر روی آن بپاشند .

آب گوجه فرنگی و موز : یکصد گرم آب گوجه و برابر آن شیر بادام با قدری آب

لیمو و یک دانه موز را در مخلوط کن بهم می‌آمیزند .

آب گل کلم و ریواس : یکصد گرم آب گل کلم و پنجاه گرم آب ریواس ، نیم

گیلاس شیر بادام ، یک قاشق آب لیمو با کمی عسل خوب مخلوط کنند.. این نوشابه برای

مبتلایان به مرض قند بسیار مناسب است .

سوپ‌های خام

سوپ‌هایی که از میوه‌ها و سبزی‌ها یا آب آنها آماده می‌شوند بسیار مفرح و مغذی و سبک هضم می‌باشند. ولی آب‌های سبزیجات یا میوه‌هایی که برای آنها به‌کار می‌بریم باید خیلی تازه باشند و بلافاصله پیش از خوردن آنها را گرفته باشیم.

سوپ گواکر: دوپست گرم گواکر، چهار قاشق گشمش، دو قاشق عسل، ۲۵۰ گرم شیربادام را برداشته نخست گشمش‌ها را با گواکر مخلوط می‌کنیم سپس عسل را به آن افزوده در چهار ظرف می‌ریزیم آنگاه شیر را روی آن ریخته روی هرپشقاب یک قاشق خرده گردو می‌پاشیم.

سوپ بلغور گندم: یک فنجان بلغور نرم زده و له کرده با یک فنجان شیر بادام و یک قاشق مربی خوری عسل را خوب مخلوط کرده پس از نیم ساعت پوست لیمو ترش و پوست پرتقال را روی آن رنده می‌کنیم.

سوپ آب سبزی: ۲۵۰ گرم آب سبزی $\frac{1}{8}$ لیتر شیر بادام یک نوک قاشق پیاز رنده کرده، یک قاشق مربی خوری قرمه جعفری یا تره را باین ترتیب با هم می‌آمیزند. نخست آب سبزی را با شیر و پیاز خوب مخلوط کرده جعفری یا تره را روی آن بپاشند.

سوپ گوجه فرنگی: $\frac{1}{8}$ لیتر آب گوجه با دوپست گرم خود گوجه را مانند سوپ آب سبزی و با همان اجزاء که در بالا ذکر شد آماده می‌کنیم.

سوپ آب انار: یکصد گرم بنه (پسته گوهی) یا پنجاه گرم مغز پسته را کوبیده با دوستان آب انار می‌آمیزیم (در صورتیکه بنه استعمال کنیم باید پس از کوبیدن یکی دو بار آن را در آب ریخته از الک درکنیم تا پوست‌های سخت آن گرفته شوند) دو قاشق مغز گردوی خرد کرده و یک قاشق مربی خوری پیاز رنده کرده با مقدار دلخواه بلغور به آن می‌افزاییم و روی آن جعفری یا نعنا یا سبزی دیگر به سلیقه خود می‌پاشیم.

بنه در کرمان و بلوچستان بطور وحشی می‌روید و شبیه پسته است. سوپ آن به طریق بالا نیز در کرمان معمول و با نان خورده می‌شود.

پالوده‌ها یا سوپ‌های خنک برای تابستان

پالوده‌ها یا سوپ‌های خنک از میوه خام مخصوصاً " در تابستان لذت خاصی دارد. این سوپ‌ها مغذی سبک و تسکین دهنده تشنگی و برای بچه‌ها که در تابستان بی‌اعتنا به غذا می‌شوند بهترین وسیله جهت آوردن آنها به سر سفره می‌باشند.

پالوده سیب: دو عدد سیب، دو قاشق آب لیمو، نیم لیتر آب سیب و مقدار کافی عسل. با دویست گرم توت فرنگی یا گیلاس را برداشته ابتدا سیب‌ها را با پوست رنده می‌نیم سپس بلافاصله با آب لیمو می‌آمیزیم آنگاه آب سیب و عسل را روی آن ریخته توت فرنگی یا گیلاس را به آن می‌افزاییم و فوراً " به مصرف می‌رسانیم.

پالوده موز: سه تا موز را به حلقه‌های نازک می‌بریم و در ظرفی بلوری می‌ریزیم سپس پنج موز دیگر را با پست چنگال له کرده با $\frac{1}{4}$ لیتر آب انگور خوب بهم می‌زنیم و قدری آب پرتقال یا آب لیمو برای خوشمزه کردن به آن می‌افزاییم و روی حلقه‌های موز می‌ریزیم و خنک به مصرف می‌رسانیم.

پالوده توت فرنگی: چهار صد گرم توت فرنگی شسته و پاک کرده را با چنگال یا در مخلوط‌کن له کرده ۲۵۰ گرم شکر با قدری عسل روی آن ریخته خوب بهم می‌زنیم و خنک کرده نوش جان می‌کنیم.

پالوده تمشک: سیصد گرم تمشک را با نیم لیتر شیر طبق دستوری که برای پالوده توت فرنگی گفتیم آماده می‌سازیم.

پالوده گیلاس: پانصد گرم گیلاس را از هسته جدا کرده له می‌کنیم و با ۲۵۰ گرم

آب انگور ۲۵۰ گرم شیر خوب مخلوط می‌کنیم و در چهار بشقاب می‌ریزیم در هر بشقاب چند گیلان با هسته قرار داده روی هر یک نیم قاشق خرده بادام می‌پاشیم .

سوپ سرد یا پالوده زرد آلو : سیصد گرم زرد آلو را از هسته جدا و در مخلوط‌کن

له می‌کنیم یا از الک در می‌کنیم و با ۷۵۰ گرم شیر خوب در هم آمیخته دو قاشق خرده بادام روی آن می‌پاشیم .

سوپ سرد یا پالوده هلو : سیصد گرم هلوی پوست‌کنده را حلقه حلقه می‌بریم و

سیصد گرم دیگر هلورادر مخلوط‌کن پورده می‌کنیم و با $\frac{1}{4}$ لیتر آب انگور خوب آمیخته روی حلقه‌های هلومی‌ریزیم و درآخردو قاشق خرده بادام یا خرده بادام زمینی روی آن می‌پاشیم .

پالوده طالبی : مقدار دلخواه طالبی را خرد کرده با قدری عسل شیرین

می‌کنیم و در یخچال خنک کرده هنگام خوردن با قدری آب معدنی می‌آمیزیم .

سوپ سرد گوجه فرنگی : یک کیلو گوجه بی پوست را در مخلوط‌کن پوره می‌کنیم یا از

الک در می‌کنیم سپس آب نیم گریب فروت را با یک قاشق پیاز رنده کرده یک نوک گارد بی بر (فلفل سبز) و یک نوک گارد نمک و گلبر به آن اضافه می‌کنیم و خوب به هم زده قدری قرمه جعفری یا تره روی آن می‌پاشیم .

۷- سوس‌ها

همه می‌دانند و احتیاجی به گفتن نیست که کیفیت و خوشمزگی هر سالاد بسته به سوس

آنست و در ساختن و پرداختن آن باید از بهترین روغن‌ها مانند روغن تجم آفتاب گردان ، روغن زیتون و مانند آنها که حرارت ندیده باشند بکاربرد . فقط در مواردی که رژیم بی چربی در کار است از سوس‌هایی مانند شیر و آب لیمو یا عسل و آبلیمو و غیره استفاده کرد .

سوس ساده سالاد : دو قاشق روغن ، یک قاشق آبلیمو ، کمی عسل و یک قاشق

مر با خوری پیاز رنده کرده با هم مخلوط می‌شوند .

سوس سبزی : دو قاشق روغن ، یکی دو قاشق آب لیمو قدری **عسل** قدری پیاز رنده کرده ، یکی دو قاشق قرمه سبزی های مختلف به دلخواه از قبیل جعفری ، تره ، بادرنجبویه ، ترخون ، شود ، گرفس و غیره ، اول سوس را خوب مخلوط باید کرد سپس سبزی‌ها را در آن ریخت .
سوس شود : همان سوس ساده سالاد است که در بالا گفته شد به اضافه قدری شود خرد کرده .

سوس لیمو ترش : سه قاشق روغن ، دو قاشق آب لیمو ، یک قاشق چای خوری **عسل** یا **عسل** ، قدری نمک و پودر فلفل سبز را در ظرفی در بسته خوب تکان می‌دهیم تا همه اجزاء با هم درآمیزند . این سوس به ویژه برای سالاد سبز مناسب است .

سوس گوجه فرنگی : سه تا گوجه بزرگ رسیده را پوست کنده خرد می‌کنیم و با سه قاشق شیر بادام و یک قاشق آب لیمو کمی **عسل** و قدری پیاز رنده شده در مخلوط کن ریخته چند لحظه می‌زنیم .

سوس نارنگی : سه قاشق روغن ، دو قاشق شیر بادام ، یک قاشق مر با خوری آب لیمو کمی نمک و ادویه پک قاشق خرده بادام و یک یا دو نارنگی خرد کرده و بی هسته را برداشته باین ترتیب آماده می‌سازیم : نخست آب لیمو و شیر بادام را با هم مخلوط کرده روغن را قطره قطره بآن اضافه می‌کنیم و به هم می‌زنیم نمک و ادویه و غیره را نیز به همین ترتیب کم کم در آن می‌ریزیم و می‌چشیم تا خوشمزه شود و در آخر بادام و نارنگی را بدان می‌افزاییم .

سوس سالاد میوه : آب یک پرتقال با نصف لیمو ترش یا دو سه قاشق آب آناناس و دو قاشق روغن اعلا و یک قاشق مر با خوری **عسل** را در ظرفی در بسته ریخته خوب تکان می‌دهیم تا مخلوط شوند .

سوس سالاد میوه کم چربی: آب یک پرتقال با دو سه قاشق آب گریپ فروت قدری عسل قدری رنده پوست پرتقال و لیمو با دو قاشق مربا خوری شیر بادام را خوب بهم میزنیم تا مخلوط شوند.

مایونز بی تخم مرغ: دو قاشق آرد سویا شش قاشق آب قدری نمک، یکصد گرم روغن، یک قاشق آب لیمو را با یکدیگر مخلوط کرده روی آن ترخون یا مرزنگوش می‌پاشیم. مایونز گردو: یک قاشق خاک گردو یا بادام روغن و آب لیمو در حد لزوم قدری پیاز و برای خوشمزه کردن قدری آب گوجه فرنگی به آن می‌افزایم.

سالاد خام گیاهخوار

سالاد خام رکن اصلی برنامه غذایی خام گیاهخواران است. چه هم خوشمزه‌اند هم مواد مهم غذایی و ضروری در آن موجود است. هم شکم سیرکن هم کم کالری است. کوچکترین مزاحمتی برای بدن ندارد بلکه برعکس بعمل هضم و سوخت و ساز نیرومی بخشد فقط با گدبانوی خانه است که آنرا طوری خوش منظره و دکوراتیف و دلپسند و رنگارنگ درست کند که بهانه گیرترین و مشکل پسندترین مردان نیز نتوانند از آن روی گردانند بلکه با دیدن آن دهانشان پراز آب شود.

سالادهای سبزی

سالاد کاهو: برگهای تازه کاهو را باندازه کافی خرد کرده با سوس دلخواه بلافاصله پیش از مصرف کردن آن می‌آمیزیم. کاهو نباید پلاسیده باشد. همین ترتیب برای ترتیزک چه صحرائی چه بوستانی و امثال آنها مناسب است منتهی برحسب ذائقه هرکس ممکن است به آن پیاز یا چیزهای دیگر بیفزاییم.

سالاد آندریو: برگهای زیادی را دور ریخته بقیه را به قطعات باریک می بریم و

بیست دقیقه در آب نیم گرم قرار میدهیم تا تلخی آن برطرف شود سپس آنها را شسته با سس دلخواه می افزائیم .

سالاد آندریو را با چیزهای دیگر مانند گوجه فرنگی ، خیار ، پیرومانند آنها نیز میتوان مخلوط کرد که بسیار مفرح می شود .

سالاد کاسنی : یکی از بهترین سالادهای زمستان است و مابین شکل آماده میشود :

سه چهار برگ کاسنی برداشته پس از پاک کردن و شستن قسمت تلخ آنرا که در انتهای پائین آن قرار دارد با چاقوی نوک تیزی در آورده دور می ریزیم . سپس بر حسب بزرگی برگها آنها را خرد کرده با سوس و مایونز می آمیزیم .

سالاد کاسنی را میتوان با گاهو یا گوجه فرنگی مخلوط کرد . همچنین با بعضی میوهها مانند آناناس ، پرتقال ، نارنگی و مانند آنها نیز خوب میفتند .

سالاد اسفناج : ۲۵۰ گرم اسفناج جوان را خوب شسته خشک می کنیم سپس آنرا

خرد کرده در سوس سالاد که قبلاً "آماده کرده ایم ریخته بهم می زنیم و بلا فاصله به مصرف میرسانیم .

سالاد خیار : پانصد گرم خیار را پوست کنده به حلقه های نازک می بریم و با

سوسی که از دو قاشق روغن دوسه قاشق آب لیمو کمی نمک و سیر کوبیده و دو قاشق قرمه سبزی خوردن آماده شده می آمیزیم .

سالاد گوجه فرنگی ساده : نیم کیلو گوجه را شسته به ورق می بریم و با دو قاشق

آب لیمو و دو قاشق روغن قدری نمک و پیاز ریز کرده با فلفل و تره ، جعفری ، شودوسیر می افزائیم . هر سوس دیگر را نیز با سالاد گوجه فرنگی میتوان بکار برد .

سالاد پی بر (فلفل فرنگی) : نیم کیلو پی بر سبز سرخ یا زرد را با همان سوس

که برای سالاد گوجه فرنگی گفتیم مخلوط می‌کنیم. برای آماده کردن آن باید نخست بی‌برها را شسته باز کنیم و تمام تخم‌های تند آنرا خارج کرده دوباره بشوئیم و بسیار نازک آنها را ببریم. برای اینکه سوس به‌درون آن نفوذ کند باید مدتی آنرا در سوس نگاهداریم. بی‌بر میوه ایست مخصوصاً " سرشار از ویتامین و باید زود بزود از آن خورد.

خوراک‌های خام از سبزیهای ریشه ساقه و غیره

خوراک هویج: نیم کیلو هویج را پاک کرده دوسه قاشق آب لیمو، قدری نمک و دو قاشق قرمه جعفری یا تره را بآن می‌افزائیم و بلافاصله به مصرف می‌رسانیم. هویج را با یک سیب و ترب یا چند تریچه رنده کرده نیز میتوان آمیخت.

خوراک کرفس: یک ریشه متوسط کرفس را پاک کرده رنده می‌کنیم و با سوس دلخواه و دو قاشق خرده فندق می‌افزائیم. اگر خواستیم یک دانه سیب ترش را نیز با پوست رنده کرده به آن می‌افزائیم.

خوراک چغندر: نیم کیلو چغندر را با دو دانه سیب خوب شسته رنده می‌کنیم و سوس بی چربی را به آن افزوده خوب بهم می‌زنیم.

خوراک چغندر با موز: یک موز را با پشت چنگال له کرده با قدری آب لیمو و سه قاشق شیر بادام خوب مخلوط می‌کنیم سپس دوتا سیب را با پوست و پس از آن نیم کیلو چغندر را در آن رنده می‌کنیم.

خوراک ترب: دو سه ترب را خوب شسته به ورق‌های نازک می‌بریم یا رنده می‌کنیم سپس با سوس بهم می‌آمیزیم.

خوراک ترب با مغز گردو: نیم کیلو ترب را رنده کرده با ۲۵۰ گرم مغز گردو و پیاز و نمک می‌آمیزیم. و هر قدر میل داریم بلغور خیس کرده به آن می‌آمیزیم.

این خوراک را در کرمان با نان می‌خورند .

خوراک تربچه : دو سه دسته تربچه را از ریشه و برگهای درشت جدا کرده

تربچه ها را رنده و برگهای کوچک را ساطوری کرده با سوس معمولی می‌آمیزیم .

خوراک یرالماسی (سیب زمینی قرشی) : چند دانه یرالماسی را خوب شسته در

سوس معمولی رنده می‌کنیم و قدری شیر بادام و سبزی خوردن خرد کرده به آن می‌افزاییم .

خوراک مارچوبه : نیم کیلو مارچوبه را شسته پوست می‌کنیم دو قاشق آب لیمو

دو قاشق مایونز با قدری شیر بادام کمی نمک و عسل و بالاخره قدری جعفری یا شود یا

بادرنجبویه روی آن می‌پاشیم .

خوراک سالاد آرتیشو : ته آرتیشوها را نازک بریده روی سالاد گاهوت تقسیم می‌کنیم

و با سلیقه می‌چینیم . سپس آب لیمو روی همه آنها چکانده قدری مایونز روی آن می‌ریزیم

و با قارچ خام آنرا می‌آرائیم .

خوراک کرفس ساقه : چهار ساقه کرفس را پوست‌کنده می‌شوئیم . سپس به قطعات

۷ تا ۸ سانتیمتر می‌بریم . بعد چهار قاشق مایونز خوشمزه روی آن می‌ریزیم و در آخر آن را

با ترتیزک باغ یا ترتیزک نهر می‌آرائیم .

خوراک کلم قمری : چهار دانه کلم قمری را پوست‌کنده رنده یا نازک می‌برسیم و

با سوس و خرده پیاز آمیخته روی آن با درنجبویه می‌پاشیم .

خوراک گل کلم : دو قاشق آبلیمو، دو قاشق شیر بادام ، قدری نمک و عسل را

در ظرف ریخته گل کلم کوچکی را در آن رنده می‌کنیم و خوب به هم می‌آمیزیم و در آخر گار

دو قاشق خرده فندق روی آن می‌پاشیم .

خوراک کلم بروکسل : نیم کیلو کلم را پاک کرده می‌شوئیم و خیلی ریز خرد می‌کنیم

و با سوس یا مایونز گردو می‌آمیزیم .



۱- خورش - ۲- خرما - ۳- دلجه

سالاد پیاز ، حبوب و قارچ

سالاد پیاز : این سالاد را بیشتر برای زینت سالادهای دیگر یا پهلوسوی آنها گذاشتن به کار می‌برند . و برای تهیه آن دوسه کله پیاز را پوست کنده به برگهای نازک می‌بریم و با سوس معمولی و قدری سبزی خوردن خرد کرده می‌آمیزیم .

سالاد تره‌فرنگی : دوسه تا تره را برداشته انتهای سبز آن‌ها را بریده کنار می‌گذاریم و بقیه را عرضاً " خیلی نازک می‌بریم و با سوس معمولی و قدری آب پرتقال مخلوط می‌کنیم . تره فرنگی برای آمیختن با سایر خوراکی‌های سبزی نیز بسیار مناسب است .

سالاد له‌ییا سبز : نیم کیلو لوبیا را پاک کرده به قطعات کوچک می‌بریم و با قدری مرزه و سوس ساده در آمیخته روی آن جعفری می‌پاشیم .

سالاد نخود فرنگی : ۲۵۰ گرم نخود تازه را از غلاف خارج ساخته با سوس و مقداری شیر بادام و سیر آمیخته یک قاشق جعفری خرد کرده روی آن می‌پاشیم .

سالاد قارچ : ۲۵۰ گرم قارچ را با احتیاط تمام و خوب پاک کرده با آب سرکه آن را می‌شوئیم و برای خشک کردن روی پارچه ای پهن می‌کنیم سپس آن‌ها را برداشته به برگهای خیلی نازک می‌بریم و آب لیمو روی آن می‌پاشیم . سپس با احتیاط و بطوری که ورقه‌های قارچ خرد نشوند آنرا با چهار قاشق مایونز به هم می‌زنیم .

برای زینت دادن آن گاهو آندیو ورقهای نازک تریچه و قدری قرمه جعفری را روی آن قلز می‌دهیم .

سالادهای مخلوط از سبزیهای تازه

سالاد کاهو خیار و گوجه فرنگی : یک دانه کاهورا تمیز و خرد کرده با مقدار دلخواه خیار و گوجه فرنگی و مقداری سبزی خوردن خرد کرده با سوس ساده یا مایونز سبزی به هم می‌آمیزیم .

سالاد کاهو گوجه فرنگی و تربچه : یک دانه کاهو را طبق معمول آماده کرده چهار گوجه فرنگی و دو دسته تربچه را به ورقه های نازک بریده با سوس ساده به هم می آمیزیم و روی آن سبزی خوردن خرد کرده می پاشیم .

سالاد کاهو از همه رنگ : یک دانه کاهو ، دو تا خیار متوسط ، دو تا گوجه فرنگی خرد کرده یک دانه سیب و یک گلابی خرد کرده و یک بی بر سرخ ریز کرده با سوس و مایونز مخلوط می کنیم .

سالاد کاهو و آندیو : کاهو را شسته خرد می کنیم آندیو را باریک بریده با سوس و خرده پیاز به هم می آمیزیم .

سالاد گوجه فرنگی لی بر : ۲۵۰ گرم گوجه را به ورقه های نازک بریده با دو دانه بی بر سبز یا زرد یا سرخ که خیلی نازک و ریز بریده ایم با سوس مخلوط کرده ، روی آن را با کاهو می آرایشیم . به این سالاد می توان به دلخواه خیار ، کرفس ، سیب و قارچ هم اضافه کرد .

سالاد هویج - کرفس - سیب : ۳۰۰ گرم هویج را با دو پوست گرم کرفس پوست کنده و یکی دو تا سیب را با پوست رنده کرده فوراً با آب لیمو مخلوط کنند و قدری نمک و عسل و شیر بادام یا مایونز به آن بیفزایند .

سالاد اسفناج و تره فرنگی و کرفس : ۳۰۰ گرم هویج ، ۲۰۰ گرم تره فرنگی و ۱۰۰ گرم کرفس را طبق معمول خرد کرده با سوس می آمیزیم و یک قاشق تره یا جعفری خرد کرده روی آن می پاشیم .

سالاد هویج - تره فرنگی : ۳۰۰ گرم اسفناج را شسته ، ریز می کنیم ، تره را نیز خیلی نازک می بریم و هردو را با رب گوجه مخلوط کرده روی آن شود و دو قاشق فنسقد کوبیده می پاشیم .

سالاد کرفس - گوجه فرنگی - اندیو - لوبیا: ۱۵۰ گرم کرفس را پوست کنده رنده می‌کنیم و بلافاصله با آبلیمو می‌آمیزیم. سپس گوجه‌ها را به قطعات کوچک و آندیو را به نوارهای ظریف و لوبیا را به قطعات کوچک می‌بریم و همه را با سوس دلخواه می‌آمیزیم و قدری صبر می‌کنیم تا سوس به درون لوبیا نفوذ کند.

سالاد نخود و قارچ: ۲۰۰ گرم نخود پوست کنده تازه را با ۲۵۰ گرم قارچ تازه با پنج قاشق آبلیمو، کمی نمک و عسل یک قاشق پیاز خرد کرده و دو قاشق جعفری ساطوری درهم می‌آمیزیم و قدری صبر می‌کنیم تا سوس به درون نخود و قارچ برود.

سالاد مخلوط سبزی: کرفس نیم بسته، کلم ۲۰۰ گرم، گل کلم ۲۰۰ گرم، کاهو ۵۰۰ گرم، چغندر و هویج زرد از هریک ۲۰۰ گرم، آب لیمو و روغن کمی نمک و فلفل زرد چوبه.

سالاد گل کلم - گوجه فرنگی - تربچه: یک گل کلم کوچک و یکی دو دسته تربچه با چهار دانه گوجه فرنگی درشت، چهار قاشق شیر بادام و چهار قاشق مایونز را به هم می‌زنیم و یک قاشق آب لیمو و یک قاشق پیاز رنده کرده و دو قاشق قرمه سبزیجات به آن می‌افزائیم.

دلمه‌های سبزی

دلمه گوجه فرنگی: چهار دانه گوجه درشت و سفت را شسته قدری از ته آن را می‌بریم تا پس از پر کردن درپوشی برای آن باشد. سپس با دقت و احتیاط درون آن را با قاشق خالی می‌کنیم و جای آن را با مخلوط زیر پرمی‌کنیم:

سبزی دلمه ساطوری شده ۲۵۰ گرم، مغزگردوی ریز کرده ۵۰ گرم، آب یک لیموی تازه، روغن زیتون ۵۰ گرم، پیاز ۲۵ گرم، نمک و فلفل به دلخواه. این مخلوط را باید با دست

مدتی خوب مالید و بهم زد تا جا بیفتد و پس از نیم ساعت که در جای خنک ماند می‌توانیم مصرف کنیم .

دلمه خیار: خیار را اگر بزرگ است پوست می‌کنیم و گرنه با پوست عرضا سه قطعاتی به قطر دو سانتیمتر می‌بریم و با قاشق مغز آن را در می‌آوریم . سپس با مخلوطی مرکب از گوجه فرنگی ، پیاز ، بی‌بر و شیربادام و آب‌لیمو و نمک که قبلا خوب بهم آمیخته باشیم پر می‌کنیم .

دلمه بی‌بر: چهار بی‌بر شیرین را از تخم‌های آن‌ها خالی کرده با همان مخلوطی که برای دلمه قبلی گفتیم با اضافه قدری خیار رنده کرده پرمی‌کنیم .

دلمه کلم قمری: کلم قمری جوان‌تر را پوست کنده قسمت‌های سخت آن را جدا می‌کنیم بعد آن را دونیم کرده ، توی آنرا هر چه ممکن است بیشتر در می‌آوریم و آنچه در آمد چرخ‌کرده با جعفری ، تره ، شیربادام و نمک به هم آمیخته آنها را پرمی‌کنیم و در آخر روی آن‌را با تربچه می‌آرایشیم .

بشقابهای رنگارنگ

بشقاب‌های رنگارنگ در سر میز غذا بویژه هنگام مهمانی‌ها زینت مخصوصی به سفره می‌بخشد . زیرا هم منظره ، هم عطر و هم مزه آنها اشتها آور و هوس انگیزند . در زیر چند نمونه از آنها را می‌آوریم ولی هر دفعه می‌توان با پس و پیش کردن آنها به سلیقه خود بشقاب تازه‌ای درست کرد .

بشقاب رنگارنگ بهاری: ۲۵۰ گرم سالاد اسفناج ، ۲۵۰ گرم خوراک تربچه یا ترب ، ۲۵۰ گرم سالاد سبزی را پهلوی یکدیگر قرار داده روی آنرا با قرمه جعفری می‌آرایشیم .

پشتاب رنگارنگ تابستانی: یک گل کلم کوچک را طبق فرمول‌های پیش آماده کرده، ۲۵۰ گرم خوراک هویج را با چهارتا گوجه فرنگی که ورقه ورقه بریده ایم می‌آرئیم.

پشتاب رنگارنگ پائیزی: نصف یک کلم سفید و نصف یک کلم قرمز را به‌طور سالاد آماده می‌کنیم و سالاد قارچ را طبق فرمول سابق آماده کرده با جعفری آن را می‌آرئیم.

پشتاب رنگارنگ زمستانی: از خوراکی‌های کلم بروکسل، چغندر و گرفس هر کدام ۲۰۰ گرم در پشتاب قرار داده با سالاد اندیو می‌آرئیم. خوراکی‌ها را با سلیقه چیده توسط آندیو از یکدیگر جدا می‌کنیم.

پشتاب کوچک از خوراک خام: پنج تا گوجه فرنگی درشت را ورق ورق می‌بریم دوسه تا بی‌بر را پاک کرده به‌نوارهای باریک می‌بریم دوسه تاخیار را با پوست به باریک‌های نازک و یک‌دانه پیاز را به حلقه‌های نازک بریده با سلیقه خود روی یکدیگر در بشقابی که با برگ‌کاهو پوشیده شده قرار می‌دهیم و روی آن سوس دلخواه یا مایونز می‌ریزیم.

پشتاب بزرگ سالاد برای ۸ تا ۱۰ نفر: در دیس بزرگی چهارپنج نوع سالاد خام که رویهم‌رفته یک کیلوگرم بشود، می‌کشیم. ممکن است آنها را نواری شکل یا دایره‌ای یا ستاره‌ای شکل چیده و آنها را با سالاد سبز یا برگ‌های کاهو یا قارچ یا تربچه با دلمه‌های سبزی یا سیب از هم جدا کرد.

پوره سبزیجات

پوره کلم قمری: یک فنجان کلم قمری خرد کرده، یک قاشق مربی خوری جعفری و برابر آن تره، یک قاشق مربی خوری روغن و قدری شیر بادام را در مخلوط‌کن می‌ریزیم و

پس از بیرون آوردن از مخلوط کن قدری بلغور ذرت به آن می افزائیم .

پوره هویج و سیب : مقداری هویج و نصف آن سیب ، یک قاشق آبلیمو و شیر بادام یا بجای آبلیمو و شیر آب یک پرتغال را در مخلوط کن ریخته پس از مخلوط شدن به مقدار دلخواه گواگر به آن می افزائیم .

پوره چغندر و سیب : یک فنجان چغندر خرد کرده و برابر آن سیب خرد کرده ، یک قاشق چایخوری پیاز ریز کرده ، یک نوک قاشق زیره با یک قاشق مربی خوری آب لیمو و قدری شیر را در مخلوط کن پوره کرده ، بلغور به آن می افزائیم .

پوره لوبیا : یک فنجان لوبیای سبز خرد کرده را با مرزه و نیم قاشق مربی خوری پیاز و جعفری خرد کرده را با قدری آب در مخلوط کن پوره می کنیم و کمی مارگارین به آن می افزائیم .

پوره چند سبزی با مایونز : کرفس ، اسفناج ، گاهو با مایونز و چند تا بادام رنده کرده یا ، گوجه فرنگی ، کرفس ، گاهو و قدری مایونز با جعفری یا بادرنجبویه ساطوری یا ، گوجه فرنگی ، گل کلم ، کلم بروکس و قدری مایونز با چاشنی های گیاهی مختلف یا ، کلم قمری ، کرفس ، کلم بروکسل و کمی مایونز با چاشنی های گیاهی و قدری مرزه .

خوراکهای میوه و سالادهای میوه

همانطور که بارها گفته ایم بهترین طرز خوردن میوه آنست که آنرا همانطور که طبیعت به ما ارزانی داشته بخوریم ، بخصوص اگر آنرا تازه از درخت بچینیم . ولی برای آنها که مقید به تنوع هستند می توان با دخالتهایی از آنها خوراکهای رنگارنگ ساخت . اینک چند خوراک را در زیر معرفی می کنیم . نخست با میوه بهشتی یعنی سیب شروع می کنیم .

سیب را بطور طبیعی می‌توان هرزمان، هرجا، با شکم خالی، پیش یا پس از صبحانه، بین غذاهای اصلی، پیش یا پس از ناهار و شام و بالاخره پیش از خواب نوش جان کرد. بعضی ترجیح می‌دهند آن را رنده کرده صرف نمایند.

حقیقتاً "سیب از بهترین میوه‌هاست، در ادبیات دنیا مدح آن بسیار رفته و از خواص آن زیاد نوشته‌اند مثل عامیانه انگلیس می‌گوید "روزی یک سیب بخور به پزشک احتیاج نخواهی داشت" پوست سیب پر از ویتامین است و سلولز آن برای تنظیم عمل روده بر همه کس معلوم.

پوره سیب: یک‌دانه سیب درشت و رسیده، یک قاشق عسل، ۲۵ گرم گردو قدری شیر بادام و یک نوک قاشق پوست لیمو رنده کرده را به ترتیب زیر آماده می‌کنیم: سیب را شسته خرد کرده با سایر اجزاء در مخلوط‌کن پوره می‌کنیم.

سیب و آب پرتغال: ۱۲۵ گرم آب پرتغال و یک قاشق آب لیمو را مخلوط کرده سه تا سیب را با پوست در آن رنده می‌کنیم سپس پنج خرما را ریز بریده با یک قاشق کشمش به آن می‌افزاییم و یک قاشق مغز گردو یا فندق خرد کرده روی آن می‌پاشیم.

خوراک موز: چهار موز درشت را پوست کنده با چنگال له می‌کنیم و با دو قاشق آب لیمو می‌آمیزیم. سپس یک قاشق سیب رنده کرده را با شیر بادام و کمی عسل خوب زده به آن می‌افزاییم. بعد تمام مخلوط را در یخچال نگاه داشته هنگام کشیدن در ظرف آن را با توت‌فرنگی یا آلبالو یا انگور شاهی می‌آرئیم.

کف موز: چهار موز درشت را له کرده با یک فنجان گواکر یا بلغور خیس کرده می‌آمیزیم و با شیر بادام خوب می‌زنیم تا کف کند و روی آن گردو یا بادام می‌پاشیم و با توت‌فرنگی یا مانند آن دانه‌وار می‌آرئیم.

کف زردآلو: دوپست گرم برگه زردآلو را تمام شب در آب پرتغال خیس کرده

روز بعد در مخلوط کن پوره می‌کنیم. سپس با شیر بادام و یک قاشق عسل مخلوط کرده در جای خنک نگاه میداریم.

پرتغال و توت فرنگی: چهار دانه پرتغال آبدار را پوست‌کنده پره‌ها را از طول دولا ب می‌کنیم و مانند بادبزین کنار یکدیگر قرار داده قدری عسل روی آن می‌پاشیم. و یک ربع ساعت در جای خنک قرار می‌دهیم. پیش از خوردن ۲۰۰ گرم توت فرنگی را روی آن با سلیقه چیده شیر بادام روی آن می‌ریزیم.

خوراک خشکبار: برهه زردآلو، آلو و کشمش از هریک پنجاه گرم در مقداری آب گرم و عسل خیس کرده، روز بعد با پوست لیمو یا پرتغال رنده کرده آن را خوشبو و خوشمزه می‌کنیم.

سالادهای میوه

سالاد سیب: چهار دانه سیب را بورقه‌های نازک بریده فوراً روی آن آب‌لیمو یا آب پرتغال و سپس شیر بادام می‌ریزیم و مقداری عسل به دلخواه بدان می‌افزاییم. **سالاد سیب با خشکبار:** ۱۵۰ گرم خشکبار را خیس کرده روز بعد سه چهار تا سیب را بورقه‌های نازک بریده فوراً روی آن آب‌لیمو می‌ریزیم. بعد با خشکبار خیسیده و قهقه کرده مخلوط می‌کنیم. و مدتی در جای خنک می‌گذاریم و چند دقیقه پیش از خوردن آن، شیر بادام روی آن می‌ریزیم.

سالاد سیب با پرتغال: سه تا سیب را پوست‌کنده به ورقه‌های نازک می‌بریم سپس پرتغال‌ها را پوست‌کنده به قطعات ریز می‌بریم و فوراً با سیب و مقداری آب سیب مخلوط می‌کنیم و روی آن خرده گردو یا بادام می‌پاشیم.

سالاد گلایی: چهار تا گلایی را پوست‌گرفته به قطعات کوچک می‌بریم و یک

استکان آب انگور روی آن می‌ریزیم و در جای خنکی می‌گذاریم و پیش از خوردن یک استکان شیر بادام با مقداری پوست لیمو یا پرتغال رنده کرده روی آن می‌ریزیم .
سالاد موز : چهار موز را عرضاً " حلقه حلقه می‌بریم و روی آن آبلیمو می‌ریزیم بعد شیر را به آن افزوده خرد کرده گردو می‌پاشیم .

سالاد پرتغال ساده : پنج شش پرتغال شیرین را پوست کنده پره‌های آن را عرضاً " می‌بریم و هسته‌های آن را می‌گیریم و طبقه طبقه روی هم در ظرفی بلوری چیده روی هر طبقه شیر خرد می‌پاشیم و چند دقیقه بعد یک استکان آب انگور روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم خنک شود .

سالاد توت فرنگی در آب پرتغال : نیم کیلو توت فرنگی رسیده بی‌عیب را شسته در آبکش می‌گذاریم تا آب آن بچکد سپس آنها را دانه دانه در ظرف بلورین چیده روی آن عسل میریزیم و طبقه‌های دیگر را روی آن می‌چینیم و روی هر طبقه باز عسل میریزیم و در آخر آب یک پرتغال را روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم مدتی بماند تا عسل و آب پرتغال در توت فرنگی نفوذ کند .

سالاد میوه از همه رنگ : یک کیلو میوه‌های مختلف را بر حسب فصل برداشته به مقتضای نوع و شکل ، آنها را شسته پوست می‌کنیم و خرد کرده در ظرف بلوری میریزیم . قدری عسل و دو قاشق آبلیمو و چند قاشق آب سیب روی آن ریخته در ظرف در بسته دو ساعت نگاه می‌داریم سپس به دلخواه خود با میوه‌های رنگارنگ و شیر بادام آنرا می‌آرئیم .

سالاد خرما و انجیر : خرما ، انجیر ، کشمش و گوجه برغانی از هر یک ۱۲۵ گرم ، بادام ۵۰ گرم ، قدری عسل و آب یک پرتغال و یک لیمو را باین ترتیب آماده می‌کنیم :

انجیر را از شب قبل خیس کرده روز بعد آنرا با خرمای هسته گرفته و گوجه و کشمش که خرد کرده باشیم مخلوط می‌کنیم سپس بادام و آبلیمو و آب پرتغال را به آن افزوده ، می‌گذاریم همانند تا جا بیفتد .

چند نمونه از سالاد میوه‌های مختلط

آبلیمو ، خرده گردو و قدری زیتون	برای خوشمزه کردن و برای پرداختن آن	سیب و موز
آب سیب ، آبلیمو ، خرده گردو	،	سیب و موز و کلابی
آب پرتغال ، عسل و شیر بادام	،	سیب و هلو و گیلاس
قدری عسل و شیر بادام	،	سیب و آناناس
آب لیمو ، عسل و خرده گردو	،	سیب و کلابی و انگور
عسل و آب پرتغال و بادام	،	سیب و گریپ فروت و نارنگی و آناناس
آب لیمو و عسل و گردو	،	سیب و هلو و انگور و طالبی
قدری شیر بادام و خلال نارگیل	،	آناناس و موز
آب سیب و شیر بادام	،	هلو و زردآلو

دلته‌های میوه

دلته سیب : چهار سیب درشت را پوست کنده به دو نیم تقسیم می‌کنیم تخم و اطراف آنرا در آورده توی آنرا طوری خالی می‌کنیم که یک دیوار به قطر نیم سانتیمتر از آن بماند و برای اینکه گوشت سیب قهوه‌ای رنگ نشود آنرا فوراً با آب لیمو آلوده می‌کنیم سپس یک قاشق مغز گردوی کوبیده یا بادام ، یک قاشق خرمای خرد کرده و یک قاشق

گشمش ساطوری و دو قاشق شیر را با گوشت سیب که درآورده بودیم مخلوط کرده به درون سیب می‌ریزیم و پره‌های نارنگی یا پرتغال را روی آن می‌چینیم .

دلمه موز : چهار دانه موز بی لکه را برداشته شکافی طولی به آن می‌دهیم و گوشت آنرا درسته با احتیاط بیرون آورده عرضاً "حلقه حلقه" می‌بریم ، بعد ۲۵۰ گرم توت فرنگی را با پشت چنگال له کرده با چند قاشق گندم خیس کرده و کوبیده ، قدری بادام یا مغز گردو و نیم پوست پرتغال رنده کرده ، قدری عسل و شیر بادام مخلوط نموده توی پوست موز می‌ریزیم و موزهای بریده را روی آن می‌چینیم .

دلمه گلایی : چهار دانه گلایی بزرگ و یک قد را پوست کنده دو نیم می‌کنیم و از تخم و غیره آنها را پاک کرده در ظرفی بلوری قرار می‌دهیم و روی آن آب نصف یک گریپ فروت می‌ریزیم . سپس چهار قاشق آناناس خرد کرده در آنها ریخته روی آنرا با بادام پوست گرفته و خرد کرده می‌آرئیم .

دلمه هلو : چهار دانه هلوی درشت و رسیده را دو نیم کرده هسته آنها را دور می‌ریزیم و با ۱۲۵ گرم شیر و پنجاه گرم خرده بادام پرمی‌کنیم بطوری که از سطح مقطع هلو هم بالاتر بیاید . روی هریک از آنها را با یک خرماي خرد کرده و چند لپه بادام پوست گرفته می‌پوشانیم .

دلمه زردآلو : هشت تا زردآلوی درشت و رسیده را دو نیم کرده هسته آنها را در می‌آوریم . سپس یک سیب کوچک را با پوست رنده کرده بلافاصله با آب‌لیمو و قدری عسل آغشته یا ۳۰ گرم بادام پوست گرفته خرد کرده زردآلوها را پر می‌کنیم .

دلمه پرتغال : چهار دانه پرتغال درشت را بدونیم کرده گوشت آنها را با احتیاط و بطوری که پوست پرتغال پاره نشود خارج کرده در ظرفی می‌ریزیم و آنها را ریز بریده با شیر و قدری عسل مخلوط کرده توی پوست‌ها را پر می‌کنیم و روی آنها دانه‌های انگور

می‌چینیم .

دلمه گریپ فروت با سالاد میوه : دوتا گریپ فروت را دو نیم کرده گوشت آنرا با احتیاط خارج می‌کنیم بعد یک موز له کرده ، یک گلابی و یک هلوئی پوست‌کنده و خرد کرده را با آب لیمو ، قدری عسل و یک قاشق فندق کوبیده و قدری شیر بادام مخلوط کرده در پوست های گریپ فروت می‌ریزیم و در جای خنک می‌گذاریم . میتوان روی آنرا به دلخواه با میوه آراست .

دلمه گریپ فروت با شیر و مغز گردو : دو دانه گریپ فروت را دو نیم کرده گوشت های آنرا بیرون آورده خرد می‌کنیم سپس یک استکان شیر بادام را خوب می‌زنیم تا کف کند بعد نصف پوست لیمو ترش را رنده کرده همه را با دو قاشق مغز گردو و قدری عسل در پوست ها پر می‌کنیم . این دلمه برای مبتلایان به مرض قند بسیار مناسب است .

دلمه طالبی : یک طالبی رسیده را بریده تخم‌های آنرا خارج می‌کنیم . سپس گوشت‌های آنرا در آورده در جای خنک می‌گذاریم .
بعد میوه‌های مختلف مانند هلو ، گلابی ، گیلاس ، موز ، توت فرنگی ، آناناس و غیره را آنطور که باید آماده کرده با گوشت‌های طالبی مخلوط می‌کنیم و کمی آب سیب و عسل به آن می‌افزاییم .

بستنی‌های میوه

بستنی برای شکر و میز و بعنوان دسر مخصوصاً در مهمانی‌ها جای محفوظی دارد . بستنی میوه بویژه اگر با مغز گردو و شیر و غیره همراه باشد غذای بسیار خوب و لذیذی است . البته برای اینکه برودت آن دندان‌ها و معده را نیازارد باید خیلی باتانی و آهسته

صرف شود .

سالادهای یخزده را آنطور که باید در ظرفهای مناسبی می‌ریزیم . چه برای یک نفر و چه برای چند نفر آنها در قسمت یخ‌بند یخچال گذاشته هنگام خوردن بسته به فرم آن آنها ورقه ورقه یا بشکل تکه‌های مکعبی بریده در ظرفهای خود جای می‌دهیم .

بستنی هلو : چهارتا هلوی درشت رسیده را پوست کنده نصف می‌کنیم و هسته‌های آنها را در می‌آوریم . سپس شیر بادام و خرده بادام را با یک نوک قاشق پوست پرتغال رنده کرده در مخلوط‌کن بهم آمیخته توی هلوها می‌ریزیم و در یخچال می‌گذاریم تا خیلی سرد شود ولی یخ نیندد . پیش از خوردن توت‌فرنگی یا تمشک را ریز کرده با قدری عسل می‌آمیزیم و در هلوها می‌ریزیم .

بستنی عسل و خرما و گرم : ۲۰۰ گرم شیر بادام بادوقاشق عسل را خوب بهم زده یک فنجان آناناس و یک فنجان خرما می‌خرد کرده به آن می‌افزاییم و آن را بشکل استوانه در آورده می‌گذاریم تا یخ‌بزند . هنگام خوردن آنها بعرض بریده به‌دایره‌هایی تقسیم می‌کنیم .

بستنی سالاد موز با گیلان : دوتا موز ، یک فنجان گیلان سیاه هسته گرفته و نیمه کرده ، نیم فنجان آناناس ریز کرده و دو قاشق مگر گردوی کوبیده ، ۱۲۵ گرم شیر بادام ، دو قاشق مایونز ، یک قاشق آبلیمو ، قدری نمک را باین ترتیب آماده می‌کنیم . موزها را حلقه حلقه می‌بریم . شیر و مایونز و آبلیمو و نمک را بهم می‌آمیزیم ، میوه‌ها و مغز گردو را به آن می‌افزاییم و در فرمی که قبلاً " با آب یخ شسته‌ایم ریخته می‌گذاریم یخ بزند . هنگام کشیدن در ظرفها ، روی آنها را به سلیقه خود می‌آرئیم .

بستنی آناناس ، زردآلو و گیلان : آناناس تازه و زردآلوی خرد کرده از هریک یک فنجان ، گیلان قرمز نیم فنجان ، شیر بادام ۲۵۰ گرم ، مایونز دو قاشق عسل دو قاشق

را باین ترتیب می‌آمیزیم : شیر و مایونز و عسل را خوب مخلوط کرده با میوه‌ها می‌آمیزیم و می‌گذاریم در یخچال تا یخ ببندد . پیش از خوردن آنرا روی بشقاب برمی‌گردانیم .

سالاد قابستان : چهارتا گوجه فرنگی را خالی کرده با مخلوطی از دو قاشق مغز گردوی کوبیده ، دو قاشق کرفس ساطوری ، یک قاشق چای‌خوری پیاز رنده کرده و قدری آب‌لیمو و نمک پودر می‌کنیم و پس از یخ‌بستن در هنگام خوردن روی برگ‌های گاهو در بشقاب می‌چینیم .

سالادهای تند

سالاد گریپ‌فروت : یک گریپ‌فروت درشت را پوست کنده ریز می‌کنیم ، دو تا گوجه فرنگی درشت و پوست کنده را نیز خرد می‌کنیم و با دو قاشق کرفس رنده کرده ، دو قاشق نارگیل رنده کرده ، یک قاشق گشمش و چهار قاشق مایونز بهم می‌آمیزیم .

سالاد موز با نعناع : چهار موز درشت را پوست کنده به‌طول نصف می‌کنیم و فوراً با دو قاشق آب‌لیمو می‌آلایم ، سپس دو قاشق نعناع تازه و ساطوری‌شده را روی آنها پاشیده ، دو قاشق مایونز و چهار قاشق شیر بادام را روی نیمه موزها تقسیم می‌کنیم .

سالاد میوه با گوجه‌فرنگی : دو تا سیب ، دو تا موز و چهار گوجه‌فرنگی را پوست کنده خرد می‌کنیم و فوراً با آب‌لیمو مخلوط می‌نمائیم . سپس ۱۵۰ گرم شیر بادام ، قدری نمک را نیز خوب بهم زده با میوه‌ها می‌آمیزیم و روی برگ‌های سالاد در بشقاب می‌گذاریم .

سالاد میوه امریکائی : دو تا سیب ، دو تا موز ، $\frac{1}{4}$ آناناس ، چهار تا نارنگی یک پرتقال ، یکصد گرم انگور قاچ کرده هسته گرفته ، ۱۵۰ گرم شیر بادام ، دو سه قاشق مایونز ، قدری آب‌لیمو ، کمی نمک را باین ترتیب آماده می‌سازیم : سیب‌ها و موزها

را پوست کنده و نازک می‌بریم. آناناس را خرد میکنیم، نارنگی‌ها را از طول دو لایه کرده هسته‌های آنها را می‌گیریم و به چند قسمت می‌بریم. همچنین پرتغال‌ها را پره پره کرده هر پره را چهار قسمت می‌کنیم. شیر و مایونز را خوب مخلوط کرده آب‌لیمو، نمک را کم کم به آن می‌افزائیم و می‌چشیم تا مزه مطلوب بدست آید. آنگاه روی مخلوط میوه می‌ریزیم.

سالاد میوه ژاپنی: ۳۵۰ گرم آناناس خرد کرده، دو تا پرتغال، چهار تا گوجه‌فرنگی پوست کنده، طبقه طبقه روی هم می‌چینیم بعد ۱۲۵ گرم مایونز، قدری نمک و فلفل و یک قاشق چای‌خوری خردل را روی میوه‌ها می‌ریزیم و در پایان گار قدری قرمه جعفری روی آن می‌پاشیم.

سالاد هلو و کرفس: دو تا هلوی درشت، چهار قاشق کرفس رنده کرده، دو قاشق مغز گردوی کوبیده، دو قاشق زیتون ساطوری شده، مقدار لازم مایونز با قدری نمک و فلفل را باین ترتیب درست می‌کنیم: هلوها را پوست کنده هریک را دو نیم می‌کنیم و هسته‌های آنها را می‌گیریم. سپس آنها را روی برگ‌های کاهودریشقابی می‌چینیم. آنگاه بقیه اجزاء را با هم مخلوط کرده پس از چشیدن و پسندیدن توی هلوها ریخته آنها را پر می‌کنیم.

سالاد نارنگی و کرفس: ۳۰۰ گرم کرفس، ۲-۳ تا سیب، آب یک دانه لیمو، سه تا نارنگی، ۵۰ گرم مغز گردوی رنده کرده با ۱۲۵ گرم مایونز را باین ترتیب آماده می‌کنیم: کرفس را رنده کرده فوراً با آب‌لیمو مخلوط می‌کنیم، سیب‌ها را شسته با پوست در کرفس می‌ریزیم. نارنگی‌ها را پوست کنده هسته‌های آن‌را می‌گیریم و تمام اجزاء را با مایونز مخلوط می‌کنیم و مدتی می‌گذاریم تا بهم بیفتند و هنگام کشیدن روی آن‌را با نیمه‌های مغز گردو و پره‌های لایب شده نارنگی می‌پوشانیم.

سالاد صبحانه: چهار تا هلوی رسیده، ۱۵۰ گرم شیر بادام، نیم فنجان

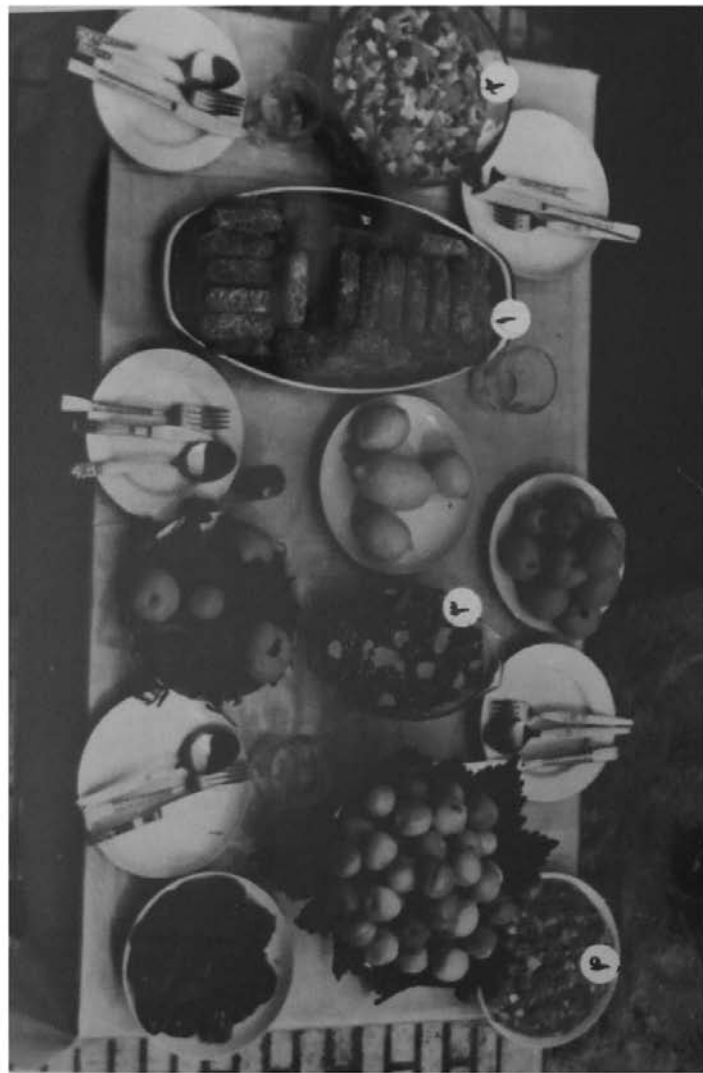
نارگیل رنده شده ، دوازده دانه آلو که از روز پیش در آب پرتغال خیسیده با سوس سالاد میوه را به ترتیب زیر درست می‌کنیم : هلوها را پوست کنده هریک را دو نیم می‌کنیم . شیر را می‌زنیم تا کف کند و در نیمه‌های هلو می‌ریزیم و نیمه‌ها را به هم می‌چسبانیم و در رنده نارگیل می‌غلطانیم و روی برگ‌های ترتیزک یا گاهو قرار می‌دهیم .

سالاد خورشید : چهار تا ورقه آناناس ، دو تا پرتغال پوست کنده و پره‌پره کرده یک دانه گریپ فروت پره‌پره کرده ، چند تا گیللاس قرمز هسته گرفته ، دو قاشق مایونز مخلوط با شیر را باین ترتیب آماده می‌کنیم : نخست صفحات آناناس را در ظرفی پهلوی هم چیده روی آنها پرتغال و گریپ فروت را تقسیم می‌کنیم . سپس گیللاس را به صفحات بریده بین صفحات آناناس قرار می‌دهیم بعد به پرسیون‌هایی روی برگ گاهو تقسیم کرده مایونز را روی هر پرسیون می‌ریزیم و با ترتیزک می‌آرئیم .

سالاد زهستانی : دو تا سیب را با پوست رنده کرده با چهار قاشق کرفس رنده شده ، چهار قاشق خرمای ساطوری شده با یک قاشق آبلیمو مخلوط کرده در سه چهار قاشق مایونز و شیر هم می‌زنیم . روی آن دو قاشق مغز گردوی کوبیده می‌پاشیم و با برگ گاهو می‌آرئیم .

کنسرو میوه و سبزی خام بدون شکر

اغلب سبزی و میوه‌های ترش را می‌توان خام و همان‌طور دست‌نخورده کنسرو کرد .
کنسرو ریواس : ریواس را شسته پوست می‌کنیم و به قطعات ریز می‌بریم و در شیشه تمیزی می‌ریزیم . چند بار شیشه را تکان می‌دهیم تا تکه‌های ریواس جا جا شوند و بیشتر به یکدیگر نزدیک گردند . سپس آب تمیز خنک روی آن ریخته در شیشه را می‌بندیم و در جای خشک نگاه می‌داریم . باید توجه داشت که آب باید از سر ریواس ها بگذرد .



۱ - شیرینی - - سالاد ۳ - خوراک کندم ۴ - خورش

بواسطه ترشی که در ریواس موجود است این کسرو مدت‌ها بدون عیب می‌ماند.
هنگام استعمال می‌توان آن را به دلخواه شیرین کرد.

کسرو آلوبالو: آلبالوی خشک و تمیز را بدون اینکه له شوند از هسته جدا می‌کنیم
و در شیشه‌های دهان گشاد ریخته محکم در آنها را می‌بندیم و در جای خشک و خشک
نگاه می‌داریم.

۲۲ شیرینی‌ها

در عربی مثلی است که "المو منون حلویون" یعنی مو من‌ها شیرینی خورند.
اروپائی‌ها هم معتقدند بعد از غذا باید شیرینی خورد تا هضم آن آسانتر شود. گرچه
غذاهای طبیعی یعنی خام نیازی به هیچ‌گونه کمک برای هضم ندارند و خود آنقدر مایه
(آنزیم) نهفته دارند که خود بخود مواد مصرف شده را هضم می‌کنند و تازه چنانچه
میلی هم به شیرینی پیدا شد از همه بهتر و سالم‌تر و بویژه بی‌زحمت‌تر همان شیرینی‌های
طبیعی مانند خرما، توت، انجیر و غیره است ولی برای آن دسته از خامگیاهخواران که
مقید به دسرهای ساخته و پرداخته می‌باشند نمونه‌هایی چند از شیرینی را نام می‌بریم تا
از این رهگذر نیز مخصوصاً "در مهمانی‌ها کسری در سفره خود احساس نکنند:

شیرینی بادامی: ۱۰۰ گرم بادام یک کیلو با مقدار کافی عسل و ۲۵۰ گرم شیره خرما

و کمی هل و میخک را خمیر کرده به دو قسمت می‌کنیم و هر قسمت را پهن کرده روی یکی
را با خلال پسته و با دام می‌پوشانیم و روی آن قدری عسل ریخته با قسمت دیگر روی
آن را می‌پوشانیم سپس قدری فشار می‌دهیم تا این دو ورقه بهم بچسبند آنگاه روی آن را
با کمی عسل آغشته روی آن پودر نارگیل می‌پاشیم و با قالب به اشکال مختلف از آن
می‌بریم:

رولت : آردنپیخته یک کیلو، شیر خرمای با عسل یک کیلو را با آب و هل و میخک خمیر کرده پهن می‌کنیم تا مستطیلی به ابعاد ۳۰×۲۰ سانتیمتر بشود روی آن را با عسل و روی عسل را با مغز بادام می‌پوشانیم و جملگی را لوله کرده روی آن قدری عسل می‌مالیم .

رنگینک : خرمای سالم را شکاف داده هسته آن را خارج می‌کنیم و بجای آن مغز بادام یا گردو گذاشته در آنرا می‌بندیم بعد کمی آغشته به عسل کرده در کنجد کوبیده می‌غلطانیم ممکن است دوباره آنرا در پودر نارگیل نیز غلطانید .

نان کنجدی : یک کیلو آرد خالص را با نیم کیلو شیر خرمای و ۲۰۰ گرم کنجد و هل خمیر می‌کنیم سپس آنرا پهن کرده روی آنرا با مغز گردو یا بادام می‌آرائیم .

گل قند : مقدار مساوی برگ گل سرخ تازه یا خشک نم زده و کوبیده را با عسل و کمی وانیل خوب می‌آمیزیم و در یخچال می‌گذاریم تا شکرک بزند سپس دوباره آن را گرفته بهم می‌زنیم تا بلورها شکسته شوند . گل قند را در یخچال نگاه میداریم و هر وقت خواستیم به مصرف می‌رسانیم . در طب قدیم برای تسکین دل درد بکار می‌بردند .

باقلاوا : یک کیلو آردنپیخته را با کمی شیر خرمای یا عسل یا خرمای نرم حلوائی و مقدار کافی آب خمیر کرده یک استکان روغن به آن می‌افزائیم سپس $\frac{5}{8}$ خمیر را گرفته به کلفتی $\frac{7}{8}$ میلیمتر پهن می‌کنیم و روی آن ۱۰۰ گرم عسل می‌پراکنیم و با مغز بادام یا پسته کوبیده و ادویه معطر آنرا می‌پوشانیم آنگاه آن $\frac{1}{8}$ از خمیر را که قبلاً پهن کرده‌ایم روی آن کشیده با وردنه قدری فشار می‌آوریم تا خوب بچسبد سپس روی آن را با شیر خرمای آغشته با پودر نارگیل یا خرده بادام و پسته می‌آرائیم و می‌گذاریم در یخچال مدتی بماند تا خود را بگیرد . آنگاه آنرا به دلخواه بریده روی آنرا آنقدر عسل می‌ریزیم که روی آن بایستد .

نان خامه‌ای : یک کیلو آرد نیمیخته را با قدری عسل یا شیره خرما و مقدار کافی آب بصورت خمیر سفتی درآورده هل و میخک بدان می‌افزائیم سپس به قسمت‌های صدگرمی تقسیم کرده با دست ورز می‌دهیم و آنها را خوب پهن می‌کنیم آنگاه سه لیوان خامه را روی آنها پخش کرده نیم کیلو مغز بادام کوبیده را روی آنها می‌پاشیم و نان‌ها را لوله می‌کنیم . روی آنها را کمی عسل یا شیره می‌مالیم و با پودر نارگیل زعفرانی می‌آرائیم .

شیرینی نارگیلی : پودر نارگیل با عسل و ادویه لازم را در ظرفی به شکل خمیر سفت درآورده پهن می‌کنیم و نیم ساعت در یخچال می‌گذاریم تا ببندد بعد به فرم‌های دلخواه می‌بریم .

باسلوق : یک کیلو خرما را از هسته پاک کرده چرخ می‌کنیم و با ۲۵۰ گرم پودر نارگیل یا مغز گردو خوب مخلوط و سپس لوله می‌کنیم و در آرد می‌غلطانیم .

گز : یک کیلو عسل با ۲۰۰ گرم خامه و هل و میخک را با مقدار کافی آرد خمیر سفتی می‌کنیم سپس آنرا پهن کرده با قالب گرد آنرا در می‌آوریم و در آرد فراوان می‌غلطانیم و در کاغذ می‌پیچیم یا در آرد نگاه میداریم .

حلوا : نیم کیلو گندم نیش کشیده و کوبیده را با عسل خمیر کرده قدری رنده پوست لیمو یا پرتقال بدان می‌افزائیم .

حلوا برنجی : از ۲۰۰ گرم آرد برنج و مقداری عسل یا شیره خرما و زعفران و پوست پرتقال رنده کرده خمیر سفتی درست کرده در جای خنک نگاه میداریم .

حلوا گندم : ۲۵۰ گرم آرد گندم ، نیم کیلو مغز گردو و یک کیلو خرما را با یک قاشق مربا خوری ادویه دارچینی خوب بهم آمیخته پهن می‌کنیم و بعد به اشکال دلخواه می‌بریم .

کیک نارگیلی : نیم کیلو عسل را با یک فنجان آب نارگیل رقیق کرده ۶۰۰ گرم

آرد سنجد یا گندم و ۲۰۰ گرم مغز گردوی کوبیده و ۲۰۰ گرم کشمش بیدانه بهم آمیخته خمیر سفتی می‌سازیم سپس آنرا در قالب مخصوص می‌ریزیم تا فرم بخود بگیرد بعد آن را درآورده روی آنرا با پودر نارگیل زعفرانی و خامه می‌آرائیم .

شیرینی خرمائی : یک کیلو خرما را با ۳۰۰ گرم شیر خرما و ۲۰۰ گرم عسل و ۲۰۰ گرم گنجد با قدری ادویه معطر و زعفران با هم خوب می‌آمیزیم و می‌گذاریم بماند. بعد کم‌کم مصرف می‌نمائیم .

بستنی : بادام هندی ۱۰۰ گرم ، آب ۵۰۰ گرم ، عسل یک قاشق ، کمی ثعلب و وانیل را در مخلوط‌کن بهم آمیخته در یخچال می‌گذاریم تا سفت شود بعد آنرا در ظرف دیگری که در یخچال سرد شده است می‌ریزیم سپس آنرا چندتکه کرده با مخلوط‌کن دستی بهم می‌زنیم و دوباره در یخچال می‌گذاریم همینکه بست درجه یخچال را پائین می‌آوریم

این اساس بستنی است حال اگر خواستیم بستنی از میوه باشد آب میوه دلخواه را بجای آب در مایه بستنی بکار می‌بریم .

در غذاهائی که تا اینجا شمردیم گاه نام شیر یا خامه هم در آنها رفت که البته مقصود شیر و خامه یا دوغ گیاهی بوده است . اینک برای مزید اطلاع طرز تهیه آنها را در زیر می‌آوریم :

شیر گیاهی : بادام هندی یا بادام یا مغز تخم کدو یا پودر نارگیل را جداگانه با مخلوطی از هر سه آنها را در مخلوط‌کن با مقدار لازم آب بهم زده بصورت امولسیون در می‌آوریم . همین مخلوط را چنانچه با آب لیمو بیامیزیم دوغ بدست می‌آید .

کره گیاهی : پودر نارگیل را با آب در مخلوط‌کن می‌گردانیم . قسمت سفت آن را جدا می‌کنیم و بقیه را نیز از پارچه در می‌کنیم . آبی که از آن جدا می‌شود با آب لیمو و

نمک مخلوط می‌کنیم دوغ بدست می‌آید .

خامه : بادام هندی را با آب در مخلوط‌کن به شکل خمیر درآورده مدت

یک ساعت در حرارت ۲۵ درجه یا در آفتاب می‌گذاریم تا ببندد .

گرم : بادام هندی یا تخم کدو را در مخلوط‌کن بصورت خامه درمی‌آوریم سپس

عسل بدان می‌افزائیم .

شرح حال چند بیمار که با خامگیاهخواری درمان شده‌اند

همانطور که در پیشگفتار وعده دادیم شرح حال چند بیمار را که مدت‌ها مبتلی به بیماری‌های مزمن و خطرناک و کشنده بوده و به‌رودی زده معالجه‌نشده بودند تا اتفاقی آنها را به خامگیاهخواری هدایت کرده با ایمان راسخی به این روش دست زده و از شر بیماری رهیده‌اند، در زیر می‌آوریم.

این افراد تقریباً همگی در تهران و در دسترس مصاحبه و معارفه می‌باشند. چه خوب و بجاست آنها که هنوز باین روش و فلسفه آشنا نیستند یا دست کم بیمارانی که به‌درد بی‌درمان دچارند و سال‌ها به این در و آن در زده و نتیجه‌ای ندیده‌اند این درمان شدگان یا بهتر بگوئیم این زنده‌شدگان را که روزی مانند خودشان به درد بی‌درمان و شاید عیناً همان دردی که خودشان دارند مبتلی بوده‌اند بشناسند و با آنها گفتگو کنند. هرچه می‌خواهند بپرسند و تا دیر نشده به‌دامان طبیعت بازگشته شفا ی کامل و زندگانی طبیعی بدست آورند. در این معامله کسی از شما چشم‌داشتی ندارد و تنها کسی که سود می‌برد شماست و بس.

آقای مهندس جواد، ر. ۶۳۰ ساله، از بچگی نسبت به گوشت آلرژی داشته و بمحض خوردن آن را با هرچه دیگر در معده داشته قی می‌کرده. از پنج‌سالگی اسهال داشته که گاه با خون نیز همراه بوده، این حالت گاه خیلی شدت داشته و گاه نیز خفیف‌تر می‌شده و بعدها با نفخ شدید شکم و فتق هیاتوس همراه گردیده. چاقی مفرط (۹۵ کیلوگرم با قد ۱۵۷ سانت) کم‌رودر شدید، درد سیاتیک، برنشیت شدید با آسم خیلی شدید، فشارخون زیاد همراه بوده. در چهل سالگی مبتلی به زخم اثنی‌عشر می‌شود و به‌دنبال آن سه‌بار خون‌ریزی معده. آخرین خون‌ریزی در ۲۵۳۳ بوده که منجر به عمل گاستروانتروستومی (راه دادن معده به‌روده کوچک) و مسدود کردن باب‌المعده می‌گردد. ضمناً یک بار در سن ۵۲ سالگی سکنه مغزی و یکبار در ۵۵ سالگی سکنه قلبی یا به‌اصطلاح پزشکی

انفارکتوس کرده . پس از عمل معده میزان اسید اوریک و گلسترون نیز خیلی بیش از حد طبیعی بوده . بدیهی است با عمل معده فقط خطر خونریزی مرتفع شده در صورتی که سایر ناراحتی‌ها گماگان او را در شکنجه می‌داشتند تا اینکه اتفاقاً " شرح حال یک بیمار را که با خامگیا‌هخواری خوب شده بود می‌خواند و از همان روز با تصمیمی آهنین به خامگیا‌هخواری می‌گردد و روز بروز حالش بهتر می‌شود بطوری که هنوز سالی نگذشته بود که وزنش به ۵۷ کیلو تنزل می‌کند و کوچکترین ناراحتی برایش باقی نمی‌ماند . آقای جواد با ۶۳ سال سن امروز از تندرستی درخشانی برخوردار است و می‌تواند تمام روز گوه‌نوردی کند بدون اینکه خسته شود . شخصی است بسیار فعال ، خوشبین ، انسان دوست و محکم .

آقای ابراهیم . ر . ۵۸۰ ساله از چند سال پیش مبتلی به بیماری قند و تحت درمان داروئی بود ، در گردش نوروز ۲۵۳۶ مسافرتی به انگلستان کرده به اصطلاح یک چک اپ از خود بعمل می‌آورد ضمن امتحاناتی که از او بعمل می‌آید میزان قندخونش را ۲/۳۳ اعلام می‌دارند . این شخص که برادر بیمار قبلی است که از دو سال ونیم پیش خامگیا‌هخوار شده و همواره به پیروی از این روش دعوت میشد ولی کوچکترین توجهی و باوری به مزایای آن نداشت ، اتفاقاً " همراه برادرش به پانسیونی که در تینترن TINTERN تلفن ۲۵۳(۱۸-۰۲۹) ، در ۲۰۰ کیلومتری لندن واقع و غذای آن فقط از گیاهان خام است می‌رود . در آنجا وقتی نیرو و حالت روحی صاحب پانسیون را که هشتادساله بود ، می‌بیند سخت تحت تاثیر قرار گرفته از همان لحظه ترک دارو کرده شروع به خامگیا‌هخواری می‌کند و هنگامی که پس از سه هفته نزد همان دکتر معالجتش می‌رود و دوباره امتحان خون از او بعمل می‌آورند دکتر غرق تعجب شده از راز این بهبود سریع جوایمی شود آقای ابراهیم . می‌گوید فقط خامگیا‌هخواری کردم . دکتر می‌پرسد خامگیا‌هخواری یعنی چه ؟ آقای ابراهیم . مختصری شرح می‌دهد . دکتر می‌گوید هر رژیمی که شما را باین حال درآورده ادامه بدهید ، دارو هم دیگر نخورید ! ...

آقای مهندس احطرضی ۴۰ م. در سال ۲۵۳۱ که بیست و چهار ساله بود در مهاباد مبتلی به عفونتی می‌شود که تب روده تشخیص داده‌اند. معالجاتی برایش می‌کند که موثر واقع نمی‌شوند. به حکم اجبار به رضایه می‌رود و در بیمارستان شفا مدت ۱۵ روز بستری می‌شود. پس از معاینات و آزمایشات معصل ورم معده تشخیص داده‌اند و در این جهت معالجات را شروع کرده‌اند ولی این بار هم نتیجه‌ای نگرفته به تهران آمدند در بیمارستان آسیا مدت ۱۰ روز بستری شده آنهم بی‌نتیجه. ضمن معاینات و پرتونگاری‌های متعدد یک اورگرافی (پرتونگاری کلیه‌ها) نیز بعمل می‌آید که کوچک بودن کلیه‌ها مشاهده می‌شود. در این هنگام مبتلی به سرگیجه و سردرد شدید با طپش قلب، بی‌هوس، تیرش کردن عدا و غیره بوده. به پزشکان متعددی مراجعه می‌کند که هیچ‌یک کمکی نمی‌توانند به او بکنند. بالاخره باز مدت ۲۵ روز بستری شده امتحانات پیشرو تازه‌ای مانند انژیوگرافی، اورتوگرافی پرتونگاری از عدد فوق کلیه و امتحانات بیوشیمیک فراوان از او بعمل می‌آورند و باز اورگرافی در چند مرحله انجام می‌شود و نتیجه را نغروسکلروز پیشرفته با همپرنانسیون اسانسبل تشخیص می‌دهند سپس برای اطمینان بیشتر به بیمارستان رضاشاه کبیر منتقل و در آنجا نیز همان تشخیص را تأیید کردند و ضمن تجویز داروهای گوناگون او را از فعالیت جسمی و فکری منع کردند و دستور اکید دادند که همواره تحت نظر پزشک بماند. در این هنگام تصمیم به مسافرت به اروپا می‌گیرد تا شاید نتیجه بهتری بدست آورد ولی توسط یکی از دوستانش به خامکیا هخواری می‌گراید و با ایشان کامل درمان قطعی خود را در آن می‌بیند. پس داروها را کنار گذاشته به خامکیا هخواری ادامه می‌دهد و روز بروز در خود احساس بهبود می‌کند و این مهندس جوان که چهار سال پیش در آستانه مرگ بود امروز جوانی است فعال و سالم و همین تابستان گذشته روزی ۱۴ - ۱۶ ساعت کار بسیار سنگین انجام می‌داد.

آقای موسی ص. ۲۳ - ساله از سن چهارده سالگی با نکم درد و سردرد و گریه‌پود

ناراحتی قلب توام با تنگی نفس هنگام راه رفتن بیماریش شروع می شود پس از معاینات ،
کشادی قلب در او مشاهده می کنند و او را از فعالیت های جسمی منع می کنند . شش سال
به همین ترتیب رنجور بوده تا در بیست سالگی به خانگیاه سواری روی آورده ترک دارو
می کند و روز بروز سردرد و تنگی نفس و طپش قلب و غیره تخفیف می یابند و به ورزش
می پردازد تا جایی که سال گذشته در سنج زانگاه خود در مسابقه دوچرخه سواری بیس
۱۶ نفر مقام سوم را بدست می آورد .

این جوان دوست داشتنی فعلاً " از تندرستی کامل برخوردار و بسیار فعال و پرطاف
است ، بطوری که اگر تمام روز و تا دیری از شب را کار کند خسته نمی شود . گذشته از این
اخلاقاً نیز بکلی عوض شده و وارستگی مخصوص پیدا کرده بطوری که برعکس سابق که
بقول خودش همواره در پی ثروتمند شدن بود امروز آرزوی کند به کارهای سازنده مخصوصاً
کشاورزی دست بزند .

آقای محمد . ک . ۷۰ ساله از بچگی مبتلی به لرزش هردو دست بود که در اصلاح
علمی پزشکی به آن لرزش موروثی خوش خیم می گویند . با پیشرفت سن این لرزش شدید تر می شد
بطوری که نوشیدن یک فنجان چای را با یک دست غیر ممکن می ساخت و ناگزیر برای بردن
فنجان به دهان خود باید هردو دست را بکار می گرفت تا اینکه در چند سال اخیر بخصوص پس از
مختصر هیکان یا خستگی با دو دست هم نمی توانست فنجان را به دهان خود ببرد
بدون آنکه مقداری از محتوای آن را بریزد . این پسر مرد برای درمان ارتروز هردو زانو
شروع به خانگیاه سواری کرد . هنوز هفته سوم تمام نشده بود که کاملاً " شیر مرقبانه
لرزش دست بهبود یافت در صورتی که درد زانوها که هدف آقای محمد ک . بود دو سه ماه
بعد ساکت شد . در اینجا ابتدا " موضوع تکلمین مطرح نیست . زیرا همانطور که گفته شد
هدف درمان زانو درد بود و به هیچ وجه لرزش دست در نظر نبود .

آقای کاظم . ح . ۳۵ ساله در ۱۰ سال پیش دچار اضطراب و بی‌آرامی و فشار خون $\frac{170}{90}$ می‌شود که دو سال برای او معالجات اعصاب می‌کنند در این هنگام احساس می‌کند پلک چشمش خیز کرده با مراجعه به پزشک و امتحان شاش که آلبومین زیاد و سیلندرگرانوله داشته تشخیص معلوم می‌شود . به دنبال این تشخیص معلوم می‌شود لوزتین چرگی نیز دارد که بلافاصله اقدام به برداشتن آن‌ها می‌شود . آنتی‌بیوتراپی و سایر معالجات کوچکترین تغییری در وضع او نمی‌دهند و روز بروز فشار خونسش بالاتر می‌رود و به ساق پاها نیز خیز می‌آید و فشار خون به $\frac{200}{100}$ می‌رسد . داروهای ضد خیز، ضد فشارخون و غیره تجویز می‌شود ولی بدون بهبود و برعکس وضعش رفته رفته بدتر می‌شد تا اینکه در پائیز ۲۵۳۱ تصمیم به مسافرت به خارج از کشور می‌گیرد و به پاریس رفته در بیمارستان نگر NECKER تحت معاینه قرار می‌گیرد و در گزارشی که روز آخر به دستش می‌دهند بیماری را وخیم و بدخیم تشخیص داده با بیوپسی که از کلیه‌اش به عمل نمی‌آورند از پنجاه و دو گلو مریول ۳۵ تای آن‌را از بین رفته و ۱۷ تای بقیه را نیز عللیل و کم ارزش مشاهده می‌کنند . فشار خون در پاریس $\frac{220}{130}$ بوده ، باین ترتیب به او توصیه می‌کنند پس از دو سال به پیوند کلیه متوسل شود .

در بهار ۲۵۳۳ به اسرائیل می‌رود آنجا نیز پس از معاینات تشخیص و معالجات پاریس را تأیید می‌کنند در این موقع فشار خون به $\frac{240}{140}$ می‌رسد . قرص‌هایی برایش تجویز می‌نمایند که فشار خون را تا $\frac{200}{100}$ تنزل می‌دهد ولی مدتی که قرص‌ها تمام می‌شوند و در تهران نیز وجود نداشتند فشار خون به $\frac{270}{160}$ می‌رسد .

دوباره در بیمارستان رضا پهلوی در تجریش بستری می‌شود ولی کوچکترین بهبودی در حالش پدیدار نمی‌شود و روزانه ۲۰ عدد قرص می‌خورد تا اینکه در آخر سال ۲۵۳۳ در بیمارستان دانشگاه ملی بستری می‌شود و چون اوره خونسش به ۱۴۰ رسیده بود

به بیمارستان مهر منتقل می‌شود تا با دستگاه دیالیز جبران نارسائی کلیه را بکنند و از آن به بعد هفته‌ای یک‌بار خونش را دیالیز می‌کنند .

اوائل آبان ۲۵۳۵ به خامگیاه‌خواری پناه می‌برد و کم‌کم از مقدار قرص‌های هادی
فعلاً " که تقریباً " شش ماه می‌گذرد دیگر هیچگونه قرصی نمی‌خورد و روز بروز بیشتر احساس
بهبود می‌کند .

آقای اکبر تفنگچی افسر باز نشسته ارتش پنجاه ساله مجرد با پنج فرزند در ۲۵۲۴
شاهنشاهی در سن سی و هشت سالگی بعلت بیماریهای متعدد و دردهای بیدرمان که از
او وجود بیمصرفی ساخته بود طبق رای شورای پزشکی بهداری ارتش از کار افتاده تشخیص
و با حقوق ناچیزی باز نشسته میشود .

سابقه بیماری و علیل شدن او اجمالاً " از این قرار است که او در نتیجهٔ پر خوری و
تغذیه نادرست نخست ۱۲۵ کیلو و رفته رفته با وجود استعمال قرصهای ضد چاقی به ۱۵۰
کیلو میرسد بطوریکه از انجام وظائف محوله باز میماند و بعلاوه به آسم نیز دچار میشود .
داروهای رنگارنگ و فراوانی از جمله کورتن میخورد و در نتیجه بیشتر چاق شده به ۱۶۰
کیلو میرسد

علاوه بر گرفتاری خودش یک فرزندش نیز مبتلی بر ماتیسم و ضایعه دریچه قلب
فرزند دیگرش مبتلی بر اشی‌تیسم (نرم و کج شدن استخوان) شدند و پیریشانی اکبر تفنگچی
بعلاوه فقر مادی و هزینهٔ گمر شکن درمان با کیسهٔ خالی بمنتهی درجه رسید تا جایی که
زنش طاقت اینهمه بدبختی را نیاورده از او جدا شد و رفت و اکبر تفنگچی ماند با پنج
فرزند عللیل و خودش که قدرت هر اقدامی از او سلب شده و نکبت و ادبار سراپای زندگیش
را فرا گرفته بود . درین حال بود که دفتر دار مدرسهٔ فرزندش مانند فرشتهٔ نجات او را
به خامخواری میکشد . آقای تفنگچی با شور و علاقه تمام کتاب خامخواری را میخواند و چنان

ایمانی در او پیدا میشود که از همان لحظه خود و فرزندانش بخامخواری مطلق و صد درصد پناه میبرند .

ظرف چند روز آسم خودش بر طرف میشود . چندی بعد رنجوری دخترش بتدریج پایان میگردد و پای پسرش راست میشود . بقول خودش جوانی را از سر میگیرد و تمام رنجها و بدبختیها را پشت سر میگذارد و در عرض ششماه و اندی وزنش از ۱۶۰ به ۷۰ کیلو تنزل میکند .

اکنون آن وجود بیمصرف ششماه پیش به تنی سالم و فعال تبدیل شده گذشته از تربیت پنج فرزند ، خود نیز مشغول تحصیل یک زبان خارجی است .
فرزندانش تندروست و شاداب و بسیار با هوش و در مدرسه از شاگردان برجسته و اول بشمار میآیند .



این دو عکس را با یکدیگر مقایسه کنید و مخصوصاً چهرههای شاد و راضی آنها را به بینید . آیا میلیونها پول و میلیونها متر زمین " دو نبش ! " قادر بود چنین آرامش و رضایتی را فراهم کند ؟ !

بانوماریان . ب . ۴۶ ساله گارمند بیمه تا پنج سال پیش ظاهرا سالم بوده . مدتی گواتر داشته که جراحی کرده اند در ضمن گرهی هم در پستان راست داشته که در آورده اند و گفته اند چربی است . پس از یکسال در همان پستان احساس داغی میکرده که در معاینه چیزی نیافتند . چند ماه بعد باز در همان پستان درد شدیدی پیدا میشود و پس از معاینات در ۹ شهریور ۲۵۳۳ پستان با تمام غده های لنفی زیر بغل را بر میدارند . معاینه آسیب شناسی که از تومر و غده ها بعمل می آید چنین نتیجه بدست میدهد که پستان و شش تا از هشت غده زیر بغل برداشته شده سرطانی میباشد . بدنبال عمل جراحی معالجه با گوبالت نیز برقرار میشود .

۹ ماه بعد در مفصل ران دردی احساس میکند . پس از معاینات زیاد با و اظهار میدارند سل استخوان است ولی در سکن SCAN که از تمام بدن گرفته اند روی یک دنده راست ، شانه راست ، کمر ، مفصل ران و هر دو زانو متاستاز مشاهده میگردد ، پزشک معالج وقتی وضع را چنین می بیند برای گاستن از سرعت پیشرفت پیشنهاد برداشتن تخمدانها را میکند و در ۹ مرداد ۲۵۳۴ این عمل انجام میشود . سپس به اسرائیل میرود و در بیمارستان هاداسا تحت معاینات دقیق و گسترده ای قرار میگیرد . در آنجا نیز سرطان استخوان را تایید کرده پس از چند جلسه رادیوتراپی با دستور شیمیوتراپی روانه خانه میشود .

در تهران شیمیوتراپی را شروع میکنند ولی صرف نظرا از اینکه ظرف یکی دو هفته ۱۸ گلوچاق میشود با تزریق اول چنان ناراحت میشود که مرگ از سرطان را برنج از این آمپول ترجیح میدهد و شیمیوتراپی را کنار میگذارد . مضافا " باینکه پس از تزریق اولین آمپول از سر تا پا زیر پوستش گره هایی با اندازه نخود می آورد که هنگام شانه کردن عذابش میدهد .

در این هنگام چون درد استخوانها شدید و مجبور بگرفتن عصا برای راه رفتن بود و طبق دستور بیمارستان در اسرائیل باید از کار زیاد بپرهیزد بتوصیه یکی از دوستانش که تصور فلج دراو میکرده بخامخواری کشیده میشود و از آبان ۲۵۳۵ تا چهار پنج ماه صد نمود و از فروردین ۲۵۳۶ صد در صد خامخواری میکند .

در تابستان امسال (۲۵۳۶) دو بار بماصله چند هفته درد شدیدی در مفصل ران احساس میکند که بی تاب میشود ولی هیچگونه درمانی برای آن نمیکند و خود بخود مرتفع میگردد .

از اوایل مهر همین سال دردها مرتفع شدند ، عصا را دور انداخت ، ناتوانیش برطرف گشت و در رادیوگرافی اخیر که از استخوانهایش گرفته اند اثری از متاستاز سرطان دیده نمیشود .

تمام مدارک این خانم موجود و در هر زمان برای ارائه در دسترس عموم میباشد . اینها نمونه ای بیش نبودند و مانند آنها منحصر به یکی دو تانیست بلکه هزاران از این نجات یافتگان چه در کشور خودمان و چه در اروپا و امریکا هستند که با مختصر حوصله و تحمل و رنج ترک عادت های سابق زندگی را از سر گرفته از تندرستی و نشاط کامل برخوردارند .

خوشبختانه از هر گوشه جهان شنیده می شود که جنبش هائی در جهت خامگیاه خواری پدید آمده که با خواست خدا در آینده نه چندان دور عالم گیر خواهد شد و بشر را از خطر نیستی خواهد رهانید .