

۶

اعجاز مواد خام

رژیم‌های درمانی

در پیشگیری و درمان بیماریها با

خامگیاهخواری



چاپ سوم

نوشته: علی اکبر رادپویا

خواننده گرامی:

تغذیه نادرست بزرگترین آفت نسل بشر است و امروزه خود شاهد هستید که چگونه تغذیه غلط زندگی انسانها را سخت تهدید می کند و هر روز جان هزاران تن از مردم را به مرگهای ناگهانی و زودرس از بین می برد. مطالعه این کتاب هموطنان عزیز ما را به عواقب تغذیه نادرست آگاه می کند و راه سالم زیستن و زندگی طبیعی را به آنان می آموزد. این کتاب مشتمل بر چهار فصل است:

فصل اول - نقش هر یک از مواد غذایی در بدن انسان. فصل دوم - جوانه ها و طرز تهیه آنها. فصل سوم - رژیمهای درمانی در پیشگیری و درمان بیماریها با خامگیاهخواری. فصل چهارم - شرح حال افرادی که به بیماریهای گونه گون از قبیل چاقی - فشار خون - دیابت (مرض قند) - سکنه های قلبی - ناراحتیهای پوستی - میگرن - ضعف اعصاب - ناراحتیهای زنانگی - درد مفاصل - ضعف عمومی - حساسیتی - آسم - بیخوابی - تشویش و نگرانی - حالت افسردگی شدید - بیوست - سرطان و ... دچار بوده و از طریق تغذیه طبیعی درمان شده اند و چندین ملب سودمند بگر آمده است.

انتشارات رادپویا



وَ أَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ
الشَّجَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ (آیه ۲۲ از سوره
بقره)

خداوند از آسمان، آبی را برای
شما فرو فرستاد پس به وسیله آن آب
میوه‌هایی را از زمین بیرون آورد تا آن
میوه‌ها روزی شما باشد.

۶۱۳،۲۶۲

الف ۱۵۲ ر

آیا وجود انسان به سیرتها قائم است یا
بصورتها؟ خوشبختی از آن کسی
است که آگاه است و با رنجی که
می برد رنج رنجوران را میزداید.

اعجاز مواد خام

رژیم های درمانی در پیشگیری

و درمان بیماریها

با

خام گیاه خواری

کتابخانه مسجد امام صادق

واحد پست آستان قدس قمی

۷۷

شماره ثبت ۲۹۱۹۸ تاریخ

نوشته: علی اکبر رادپویا

فهرست مندرجات

(مطالبی که در پاورقی توضیح داده شده است، از این فهرست خارج است)

مهر آغاز ۱۵

مقدمه ۱۹

فصل یکم

نقش هریک از مواد غذائی در بدن انسان: ۲۹

ترکیب شیمیائی بدن انسان - مواد آلی - پروتئینها - پروتئین

حیوانی و گیاهی - روغنها و چربیها - غلات - ویتامینها و املاح

معدنی - انرژی ترکیبات مواد غذائی - حبوب، آجیل و دانهها -

انواع سبزیجات - ارزش غذائی سبزیجات - قارچها - ادویه -

میوهجات - نیاز بدن انسان به انرژی - چاقی - جیره غذائی.

اعجاز مواد خام

رژیمهای درمانی در پیشگیری و درمان بیماریها با خامگیاهنوازی

نویسنده: علی اکبر رادپویا

ناشر: انتشارات رادپویا

حروفچینی: سازمان چاپ ندا

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ: نوبت سوم

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۷۶

چاپ: سازمان چاپ احمدی

حق تجدید چاپ و افست: مخصوص انتشارات رادپویا است

ترجمه این کتاب فقط با اجازه کتبی نویسنده مجاز می باشد

نقل مطالبی از این کتاب با ذکر مآخذ بدون اشکال است

شابک: ۹۶۴-۹۱۶۵۷-۱-۰-۰ ISBN: 964-91457-1-0

قیمت کتاب: ۸۰۰ تومان

فصل دوم

جوانه‌ها و طرز تهیه آنها: ۶۱
جوانه زنی - طرز تهیه جوانه‌ها - جوانه پسته

فصل سوم

رژیم‌های درمانی در پیشگیری و درمان بیماریها با خامگیاهخواری

به نکات مهم زیر توجه فرمائید: ۷۳
واکنش‌های اولیه - چگونه خامگیاهخواری را شروع کنیم؟ سه اصل مهم در خامگیاهخواری. الف - جویدن غذا. ب - سازگاری و ناسازگاری غذاها. ج - تعادل (موازنه) رژیم غذایی. - راههای مصرف کردن گیاهان داروئی:
۱- دم کردن ۲- جوشاندن ۳- خیساندن.
ایران سرزمینی است مساعد برای خامگیاهخواری - توضیح.

رژیم شماره ۱ (رژیم تمام میوه) ۸۵
رژیم شماره ۲ (ده روز آزمایش رژیم خامگیاهخواری برای پاکسازی بدن) - رژیم شماره ۳ (رژیم پایه - حدود ۲۰۰۰ تا ۲۲۰۰ کالری) - توضیح.

رژیم‌های درمانی - چاقی: ۹۵
درمان چاقی - موادی که برای لاغر شدن بیشتر موثر است.

درمان لاغری: ۹۸
آزمایش رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای درمان لاغری

مفید است.

دیابت (مرض قند): ۱۰۱
آزمایش رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای بیماری قند مفید است.

بیماریهای قلب (انسداد شریانهای اکلیلی و...): ۱۰۷
آزمایش درمان با خامگیاهخواری - موادیکه برای این بیماری مفید است.

بیماری دریچه‌ای قلب (تنگی دریچه میترا): ۱۱۲
آزمایش رژیم خامگیاهخواری.

درمان آرتریت با دفع مواد سمی: ۱۱۸
رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای اینگونه بیماریها مفید است.

میگرن: ۱۲۵
آزمایش رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای این بیماری مفید است.

صرع: ۱۲۹
آزمایش رژیم خامگیاهخواری و موادیکه برای این بیماری مفید است.

آسم (تنگی نفس): ۱۳۲

آزمایش رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای بیماری آسم مفید است.

سرطان: ۱۳۷
تغذیه خام برضد سرطان - آزمایش رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای این بیماری مفید است.

بیماری M. S.: ۱۴۷
ملاحظات رژیم غذایی - ماساژ با برس خشک - دوش گرم و سرد - آزمایش رژیم خامگیاهخواری.

بیماریهای پوستی (اکزما - کهیر - جوش صورت - ریزش مو - کورک - دمل - کفگیرک - شوره سر - زرد زخم و...): ۱۵۵
رژیم خامگیاهخواری - موادی که برای این ناراحتیها مفید است - موادی که برای برص (پیسی) مفید است - عوامل ریزش مو - مواد زیر برای تقویت موی سر مفید است.

کمخونی و ضعف عمومی بدن: ۱۶۱
رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای کمخونی مفید است - مواد زیر برای رنگ رخساره موثر است.

ازدیاد فشار خون: ۱۶۶
درمان از طریق رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای بیماری فشار خون مفید است.

فشار خون پائین: ۱۶۹

یبوست: ۱۷۰
درمان با رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای رفع یبوست مفید است.

سکته مغزی (حمله فلجی): ۱۷۴
آزمایش رژیم خامگیاهخواری.

بیماریهای اعصاب و دستگاه عصبی (ضعف اعصاب) - خستگی مفرط عصبی: ۱۸۰
تعریف کلی - درمان.

رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای این بیماریها مفید است - مواد زیر برای تقویت حافظه و هوش مفید است - مواد زیر برای رفع تشنج، فلج و رعشه مفید است.

بیخوابی: ۱۸۵
رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای رفع بیخوابی مفید است.

بیاشتهائی: ۱۸۷

سنگ کیسه صفرا: ۲۱۰
رژیم خامگیاهخواری.

ناتوانی جنسی: ۲۱۱
آزمایش رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای این ناراحتی مفید است.

نازائی: ۲۱۵
آزمایش رژیم خامگیاهخواری.

بواسیر و نواسیر - شقاق مقعد: ۲۱۶
رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای این ناراحتی‌ها مفیدند.

اسهال: ۲۱۸
موادیکه برای رفع اسهال، استفراغ و اسهال خونی مفید است.

سرفه: ۲۱۹
درمان

برونشیت مزمن: ۲۲۱
درمان - رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای این نوع بیماری مفید است.

بیماریهای گوش - گلو (حلق) - بینی و دهان ۲۲۴

زکام: ۲۲۷

نقرس: ۱۸۸
درمان با رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای نقرس مفید است.

واریس: ۱۹۰
درمان

سیاتیک: ۱۹۱
درمان

ورم روده (کولیت): ۱۹۲
آزمایش رژیم خامگیاهخواری.

زخم اثنی عشر - التهاب معده: ۱۹۶
رژیم خامگیاهخواری - موادی که برای تقویت معده و روده‌ها مفید است - موادی که برای رفع عفونتهای معده مفید است.
موادی که برای زخم اثنی عشر و اولسر معده مفید است.

کبد: ۲۰۱
وظایف کبد - رژیم خامگیاهخواری - موادیکه برای این بیماری مفید است.

سنگ کلیه و سنگ مثانه: ۲۰۵
آزمایش رژیم خامگیاهخواری - از مواد زیر می‌توان برای بیماران کلیوی استفاده کرد. موادی که برای سنگ کلیه و مثانه مفید است.

ضد پیری - در زمانی کوتاهتر از یک ماه - رابطه کاروتن با توقف پر بود - یک شرح تکاملی.

رژیم خامگیاهخواری (اختلالات هورمونی ۲۵۴
کمخونی - خونریزی - تورم کشاله ران و ...)

بارداری و زایمان: ۲۵۹
یبوست در دوره بارداری - تهوع و استفراغ صبحگاهی - تب زایمان - موادیکه برای ازدیاد شیر مادر مفید است - موادیکه برای رگلهای سخت مفید است - موادیکه برای دفع ترشحات و مایعات سفید در زنان مفید است.

آب سبزیجات و فواید آنها: ۲۶۴
چغندر - کلم - هویج - کرفس - خیار - کاهو - جعفری - اسفناج - شاهی.

خواص آب سبزیجات در درمان بیماریها ۲۶۸

فصل چهارم

آنامنز ANAMNESE (پیشینه مزاجی) ۲۷۱
پیشینه مزاجی بیماران.

منابع مورد مطالعه ۳۰۹

آثار دیگر مؤلف که تاکنون به چاپ رسیده است ۳۲۵

درمان - رژیم خامگیاهخواری.

سرماخوردگی: ۲۲۹
درمان

بیماریهای چشم ۲۳۱

آب مروارید: ۲۳۲
درمان - رژیم خامگیاهخواری - مواد زیر برای تقویت بینائی مفید است - موادیکه ویتامین A در آنها فراوان است (برحسب میکروگرم) در یکصد گرم قسمت خوراکی.

بلفاریت (ورم پلکها): ۲۳۶
درمان.

ورم ملتحمه: ۲۳۶
درمان - رژیم خامگیاهخواری

تغذیه کودکان: ۲۳۹
تغذیه خام را چگونه به کودکان معرفی کنیم - عمل غیر مستقیم - خوراکیهای مختصر (ته بندها) - ناهارهای بسته بندی شده - موادیکه برای دفع کرم و میکروب مفید است.

بیماریهای زنان: ۲۴۴

ویژه بانوان ۲۴۸
کمبودهای تغذیه ای در بانوان - مواد مغذی مخصوص زیبایی -

سر آغاز

هر پولی که به مصرف خرید میوه برسانید سرمایه‌ایست که به خوبی حفظ می‌شود زیرا مقاومت بدن شما را در مقابل بیماریها افزایش می‌دهد.
شما می‌گوئید میوه‌ها گران هستند؟ من از شما می‌پرسم داروها چگونه؟
«دکتر اتو کارک»

از کتاب راز به‌زیستن:

اچه حاصل از زیستن اگر جز اسارت در چنگال جسمی ناتوان و گالبدی بیمار نباشد. جسم دردمند و بیمار کجا مجال آن می‌دهد که پرنده دور پرواز فکر به حرکت درآید و دل ناشناخته‌ها را بشکافد.

تندرستی ما، زندگی ما است، بی تندرستی نه زندگی وجود دارد و نه زندگی ارزش دارد.

((رابله))^۱

سرچشمه تندرستی بیرون از دایره پزشکی است. تندرستی بستگی به رعایت قوانین تغییرناپذیری دارد که بیماری محصول شکستن همین قوانین است.

((ای. جی. وایت))^۲

اجتماع خانواده‌های کم توان ملتهای ناتوان را میسازد و ناتوانی ملتها به بردگی نسلها می انجامد.

پس، گام اول را باید بگونه‌ای برداشت که برداشتن گامهای بعد را ممکن سازد و زیربنا را باید چنان مستحکم کرد که بتوان سر به آسمان سود یعنی، انسان باید چنان زید که مقام انسانی او را زید^۳.

ساختن بیمارستانها برای درمان بیماران یک هدف قابل تمجید است ولی چه بهتر آنکه از بیمار شدن مردم جلوگیری شود.

بهترین چیزی که ما را به اوج سلامت می‌رساند غذائی مناسب است. هر علمی باید بر مبنای عقل و اصول منطبق باشد. یعنی، عقل آنرا پذیرفته و تجربه آنرا ثابت کرده باشد.

پیشرفت هر چیزی در اثر تجربه حاصل می‌شود. باید تجربه کرد،

1) Rabelais

2) E.G. White

۳) اقتباس و خلاصه از کتاب راز به زیستن، نوشته دکتر س. کاسمن - ترجمه دکتر محمد مشایخی

و در اثر تجربه درک کرد. زندگی تنها ذهنیت و تخیل نیست بلکه عینیت و عمل شما هم می‌باشد که به زندگی مفهوم واقعی ببخشد. مثلاً لذت میوه وقتی درک می‌گردد که مزه آن چشیده شود. کسی که انگو نخورد چگونه می‌تواند مزه یا طعم آنرا بفهمد. اگر بگوئیم شیرین است، عسل هم شیرین است، کشمش و خرما هم همینطور^۱.

بیماری و رنج نتیجه تخلف از قوانین طبیعی است. یک مثال روشن آن است که ما غذائی نامناسب می‌خوریم و حالمان بد می‌شود. تخلف از قوانین طبیعی فشار عصبی ایجاد می‌کند و فشار عصبی به گفته پزشکان علت ۸۰ تا ۹۰ درصد بیماریهاست. مضافاً اینکه فشار عصبی فراینده و فراگیر که مبتلا به میلیونها نفر از افراد بشر شده است، بواسطه تخلف از قوانین طبیعت است که موجب بروز مشکلاتی در جامعه چه اقتصادی و چه اجتماعی می‌شود^۲.

۱) اقتباس و خلاصه از گفته‌های ماهاریشی ماهش یوگی بنیانگذار عصر روشن‌بینی و علم شعور خلاق (تعمق در ماوراء اندیشه).

۲) خلاصه‌ای از صفحه ۳۲۹ کتاب تی ام - نویسنده: دنیس دنیستون - ترجمه کیوان نودری - با اندک تغییری.

مقدمه:

بنام خداوند جان آفرین
حکیم سخن در زبان آفرین

نروید در زمین شاخ گیایی که نوشته است بر برگش دوايي

بسیاری از دلایل باین امر دلالت دارد که مقدار زیادی از خواص مواد خام بوسیله پخته شدن، مخصوصاً وقتی که در درجات حرارت زیاد قرار گیرد، از بین می‌رود. غذای پخته موجب تنبل شدن سلولهای بدن شده و ضایعات و فساد زیادی را در سلولها و بافتها بوجود می‌آورد و همین امر امراض ناشی از فساد سلولها و بافتها را توسعه می‌دهد و مدت عمر را کم می‌نماید و هر ساله جان هزاران انسان را دستخوش نابودی می‌کند. در صورتیکه مواد خام بواسطه خالص بودن انرژی و نیز قدرت سازندگی زیاد، مقاومت بدن را در مقابل عوامل مرض زیادتیر می‌نماید و این ازدیاد قدرت دفاعی می‌تواند از بروز بیماریها بطور مؤثری جلوگیری نماید.

متأسفانه اصول و روشهای عملی خامگیاهخواری^۱ تاکنون در

۱) خامگیاهخواری یعنی استفاده از موادی که در پرتو اشعه حیات بخش خورشید ساخته و پرداخته و در اختیار بشر قرار داده شده است، بدون اینکه

پیشگیری و درمان بیماریها در کشور ما بکار گرفته نشده است و بیشتر به دارو و عمل جراحی اتکا می‌شده است. علاوه بر بی‌ثمر بودن بعضی از داروهای شیمیائی و عوارض جانبی آنها که ممکن است اثرات خطرناک و زیانبخشی روی دستگاههای مختلف بدن بگذارد ممکن است آن دستگاهها را از انجام وظیفه اصلی هم باز دارد.

اغلب هموطنان عزیز ما، بمحض مختصر ناراحتی آن داروها را مثل نقل و نبات مصرف می‌نمایند و همه ساله مرتباً هزینه‌های درمانی افزایش می‌یابد و مردم چنین تصور می‌کنند که یگانه راه نجات از بیماریها استفاده از اینگونه داروها است و بس.

بنظر متخصصین درمانهای طبیعی کلیه بیماریها (غیر از بیماریهای ژنتیکی و...) معلول یک علت مشابه‌اند و همگی به سبب انباشته شدن مواد زائد و مضر در ارگانهای بدن حاصل می‌گردد و این مواد زائد و مضر در نتیجه سالها تغذیه غلط و زندگی نادرست و عدم مراقبت از بدن بر روی هم جمع می‌شود و بدن توانائی لازم را برای دفع آنها ندارد و سرانجام شخص را به بیماریهای گونه‌گون دچار می‌سازد.

دخالتی از نظر پختن، حرارت دادن، بودادن، کنسرو کردن در آن بشود و با فعل و انفعالات شیمیائی در آن انجام گیرد تا در نتیجه موجب تغییر حالت فیزیکی یا شیمیائی آن بشود. پیروان این گروه گوشت و مواد لبنی و تخم مرغ بهیچ نوع و صورتی مصرف نمی‌کنند و از مواد محرکه مانند: قهوه، چای، الکل، سیگار، پرهیز دارند. غذای آنان شامل انواع میوه‌جات، سالاد، سبزیجات، آجیل‌ها، خشکبار، جوانه‌ها، غلات، حبوب و مواد قندی نظیر عسل، کشمش، خرما، انجیر و غیره می‌باشد که بصورت خام و طبیعی مصرف می‌نمایند و یا آنها را بصورت غذاهای ترکیبی در آورده و مورد مصرف قرار می‌دهند.

امروزه نقش تغذیه خام در پیشگیری و درمان بیماریها روزبروز آشکارتر می‌شود و در سراسر دنیا از جمله سوئد، سوئیس، آلمان، انگلستان، استرالیا، نیوزلند، جنوب آفریقا، فنلاند و حتی در امریکا که مصرف قرص و دارو در آنجا فراوان است روشهای درمان طبیعی نیز گسترش زیادی یافته است و دهها کلینیک غذا درمانی (درمان با مواد خام) وجود دارند که بوسیله پزشکان متخصص اداره می‌شوند و بیماران را با این روش معالجه می‌کنند.

باید دانست که ما نسبت بسلامتی خود بی‌توجه هستیم. هرچه پیش آید می‌خوریم. برنامه درست و منظمی نداریم، بیشتر دنبال لذت غذا هستیم و به تأثیر غذا در سلامتی چندان توجهی نداریم. عموماً حظ دهان را بر سلامت جسم ترجیح می‌دهیم و فکر می‌کنیم هر قدر بیشتر بخوریم انرژی بیشتری کسب می‌کنیم و سلامت و شادابی بیشتری می‌یابیم، بهمین جهت در خوردن اغذیه لذیذ و بیشتر سرخ کردنی افراط می‌نمائیم و عده‌ای از مردم بیشتر از بیماریهای ناشی از پرخوری رنج می‌برند تا از بیماریهای ناشی از کم غذایی. غافل از آن که این طرز خوردن جز خسته کردن ارگانهای بدن و فرسوده نمودن آنها حاصلی ندارد و یکی از علل بیماریها همین پرخوری و بدخوریا است. یک ضرب‌المثل لاتین می‌گوید: پرخوری در دنیا بیش از اسلحه آدم کشته است.

مواد خام در اثر پخته شدن تغییرات زیادی در مواد پروتئینی، چربی، مواد نشاسته‌ای و معدنی و ویتامینها پیدا می‌کند و در اثر حرارت نیز مواد آن غیر فعال می‌گردد و سمومی ایجاد می‌کند که خود پیدا شدن بسیاری از بیماریها را باعث می‌شود، بهمین جهت انسان مریض می‌گردد و از پزشک درمان می‌طلبد.

اگر کسی به بیمارستانها یا به اتاق انتظار شلوغ و پرازدحام پزشکان سری بزند یا بداروخانه‌ها مراجعه نماید نتیجه تغذیه ناصحیح را در می‌یابد. در صورتیکه برای پیشگیری و درمان تمام این بیماریها راه دیگری باید پیمود و آن تغذیه سالم و طبیعی است ولی متأسفانه ما هنوز از تغذیه درست خود بی‌خبریم و تنها وقتی به اشتباه خود پی می‌بریم که در تخت بیمارستان خوابیده و درد می‌کشیم و گاهی اوقات هم دیر شده و آب رفته را نمی‌توان بجوی بازگردانید و پشیمانی هم سودی ندارد.

سرچشمه شاید گرفتن به بیل چو پرشد نشاید گذشتن به پیل لازم است این مطلب یادآوری گردد که عمر زمین حدود ۴/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ سال است و اولین جاندار حدود ۳/۵ میلیون سال پیش بوجود آمده است و امروزه انواع مختلف جانداران به ۱/۲۰۰/۰۰۰ نوع بالغ می‌شود که ۱/۱۹۹/۱۹۹ از این نوع جانداران طبق غریزه آنچیزی را انتخاب می‌کنند و می‌خورند که طبیعت در اختیار آنها قرار داده است و تنها از میان این انواع جانداران انسان است، که از قوانین طبیعی سرپیچی می‌کند و آنچیزی را می‌خورد که متناسب و هم‌آهنگ با بدن او نیست یعنی مواد خام طبیعی که در پرتو حیات بخش خورشید ساخته و پرداخته شده و همه گونه مواد لازم برای بدن انسان در آن بودیعت گذاشته شده است که آنرا تغییر می‌دهد و می‌پزد و بحلق خود فرو می‌ریزد و در نتیجه خود را در ورطه هولناک انواع بیماریها می‌اندازد و برای رهائی از آنها هرچه دست و پا می‌زند بیشتر در آن فرو می‌رود و اغلب برای رفع یک اشتباه اشتباهی دیگر مرتکب می‌شود. غافل از اینکه تمام این تلاشها برای رهائی از این ورطه جز اشتباه روی اشتباه چیز دیگری

نیست. انسان غلام حلقه بگوش شکم خود است و برای تافتن دمبدم آن دائماً سوخت تازه‌ای مصرف می‌کند و این شکم بی‌هنر پیچ پیچ او را به هر جا که می‌خواهد می‌کشد. در حالیکه قاتل ما شکم ماست. «المعدة بيت كل داء و الحمية رأس كل دواء»^۱: معده خانه هر دردی و پرهیز اساس هر درمانی است.

اگر نگاهی به سیستم دستگاه گوارشی و فرمول دندانان انسان بیاندازیم متوجه می‌شویم که آنها برای خامگیاهخواری و میوه‌خواری آفریده شده است. تشریح تطبیقی در کالبد شناسی آشکار کرده است که ساختمان فیزیکی انسان اساساً از نوع میوه‌خواری است و دستگاه بدن او برای تغذیه گیاه طرح‌ریزی شده است.

باری تندرستی انسان رابطه مستقیم با رژیم غذایی و کیفیت و کمیت آن دارد بنابراین تنها با تغذیه سالم و طبیعی است که انسان می‌تواند همیشه سالم باشد و اعتدال مزاج خود را حفظ کند و از درد و رنج دور باشد.

نگارنده این سطور خود سالهای طولانی گرفتار انواع بیماریها بوده و از داروها و قرص‌های رنگارنگ و لوکس و گرانبیست روزانه فراوان استفاده می‌کرده و هزینه درمانی و داروئی اغلب بیش از هزینه خوراک و پوشاک او می‌شده است و گاهی بقول معروف حاشیه زائد بر متن گشته و ضرر آن بیش از مختصر فایده‌ای بوده که به وی رسیده است. چندین مرتبه دچار انفارکتوس حاد قلبی و بستری شدن در واحد مراقبت‌های ویژه قلبی^۲ و عارضه شدید قند و فشار خون بالا

(۱) از کلمات منسوب به پیغمبر اکرم (ص)

2) C.C.U = Cardiac Care Unit

و ناراحتیهای اعصاب و چاقی و غیره بوده که حدود ۲۰ سال او را گرفتار کرده و کار بجائی رسیده بود که دیگر کمترین امید به بهبود خود نداشت و مرگ را هر آن جلوی چشمان خود می دید و بندرت خنده به لبانش ظاهر می شد. بیخوابی، خستگی مفرط و عصبانیت بی مورد او را رنج می داد.

همیشه نگران و افسرده و دچار بی ارادگی بود. به محض کوچکترین نسیمی و سرمائی ز کام می شد و هفته ها طول می کشید تا ز کام برطرف شود و در اثر مصرف داروهای شیمیائی هم تمام ارگانهای بدن نظم طبیعی خود را از دست داده از انگشت پا تا فرق سر عیب پیدا کرده بود و...

سرانجام با آشنائی با خامگیاهخواری و شروع به انجام آن عوارض و ناخوشیها بتدریج از بین رفت و تندرستی خود را با این روش بازیافته ام بطوریکه پله های ساختمان چند طبقه را با دو بالا می روم و روزانه ۱۰ تا ۱۲ کیلومتر راهپیمائی می کنم بدون اینکه احساس تنگی نفس کنم و در زمستانها که برف سنگینی می بارد اغلب خود به تنهایی پشت بامهای خانه را براحتی پارو می کنم، مرتب با غذایم خرما، کشمش و عسل صرف می کنم بدون اینکه قند خونم از حد نرمال بگذرد و اکنون که نزدیک به ۱۲ سال است این روش را اجرا می نمایم هیچگونه کمبود غذایی ندارم و با آزمایشات مکرری که داده ام از نظر جسمی و روحی کاملاً سالم و زندگی شاد و پرامیدی را می گذرانم.

(۱) برای اطلاع بیشتر و نتایج باارزشی که از این بابت عاید شده است به کتاب خامگیاهخواری هم غذا، هم درمان مؤلف مراجعه فرمائید.

نتیجه:

خامگیاهخواری با بدن ما سازگارتر است و خوب در بدن می سوزد و فضولاتی باقی نمی گذارد و سبک و سهل الهضم و با تعادلی که در آن است چاق کننده نمی باشد و اعمال فیزیولوژیک^۱ آن بهتر و با صرفه جوئی کاملتر انجام می گیرد. استعداد کاری و فکری را افزایش می دهد و خصوصیات اخلاقی و عاطفی انسان را ملایم تر می کند و طول عمر را نیز زیادتر می نماید. شوق و امید زندگی در انسان بیدار می شود و نیروی جوانی را مجدداً به انسان برمی گرداند.

روش خامگیاهخواری طریقه ای مترقی است
که با تکامل بشری پیش می رود

بدیهی است که کتاب حاضر بدون نقص نخواهد بود از این روی از خوانندگان گرامی استدعا دارد که به نارسائیهها و احیاناً اشتباهاتی که در آن برخورد می نمایند بانظر اغماض نگریسته و چنانکه مطالب و راهنمائیهایی در این زمینه به نظرشان می رسد با فرستادن آنها نویسنده را یاری دهند تا در چاپهای بعدی اضافه یا اصلاح شود و مخصوصاً مردم را تشویق به خامگیاهخواری کرده تا این روش را بیازمایند و بجای داروهای کم و بیش سمی و گران قیمت از رژیم

(۱) *Physiology* فیزیولوژی، دانش مربوط به نقش ویژه اعضا و قسمت های مختلف بدن موجودات زنده است.

غذائی سالم و ارزان استفاده کنند و در نتیجه سلامت و تندرستی خود را بدست آورند.

نویسنده آنچه در توان داشته در رسیدن به این مقصود بکار برده است.

امید است که این کتاب مورد لطف و توجه خوانندگان محترم قرار گیرد.

در ره منزل لیلی که خطر هاست به جان
شرط اول قدم آنست که مجنون باشی

علی اکبر راد پویا

یکم / مهر ماه / ۱۳۷۰

تهران

تهران:

صندوق پستی شماره ۱۶۴ - ۱۱۴۹۵

تلفن: ۶۳۵۵۲۹

فصل یکم

نقش هریک از مواد غذایی در بدن انسان

ترکیب شیمیائی بدن انسان

ترکیب شیمیائی بدن یک انسان بالغ شامل ۶۵٪ آب، ۳۰٪ مواد آلی (گلوکیدها ۶۱٪، لیپیدها ۱۲٪ و پروتئینها ۱۷٪) و ۵٪ هم مواد معدنی است که بایستی همواره این نسبت ثابت ترکیب غذایی فوق بین بدن انسان و محیط زندگی برقرار باشد تا بدن بتواند به حیات خود ادامه دهد و ملکولهای سازنده یاخته‌ها نیز مرتباً ترمیم و تجدید شوند.

عمر گویچه‌های قرمز خون بیشتر از چهار ماه نمی‌باشد و در هر دقیقه هشتاد میلیون عدد گویچه سرخ بدن منهدم می‌شود، اما یاخته‌های مغز استخوان این انهدام دائمی را با ساختن گویچه‌های جوان

(۱) *Glucides* قندها

(۲) *Lipids* چربیها

(۳) *Proteins* پروتئینها ترکیبی حاوی کربن، هیدروژن، اکسیژن، ازت و معمولاً گوگرد و فسفر می‌باشند. عنصر مشخصه این ترکیب ازت است.

جبران می‌کند. مواد پروتئینی که بنیاد ساختمانی یاخته‌های بدن انسان است دائماً در حال نوسازی می‌باشند بطوریکه در هر ۲۴ روز نیمی از آنها نو می‌گردد و یا هر چهارصد روز نیمی از ذخیره‌های ویتامین B_{۱۲} موجود در کبد تجزیه و جانشین می‌گردد - آلبومین سرم^۱ هر هجده روز یکبار و سلولهای مخاطی روده هر سه روز تجدید می‌گردد. محرک کلیه این واکنش‌های حیاتی آنزیم‌ها^۲ می‌باشند. مثلاً کوچکترین کار عضلانی از جمله بسته و باز شدن پلکها خود حاصل عمل صدها آنزیمی است که با هم آهنگی عمل شیمیائی خود را انجام می‌دهند.

مواد آلی:

قندها، چربیها و پروتئینها مواد انرژی‌زا هستند و تغییر ساختمانی را نیز بعهده دارند. ویتامینها، املاح و آب با اینکه مواد انرژی‌زا نیستند ولی در انجام واکنش‌های شیمیائی نقش اساسی دارند. نقش عمده پروتئیدها (پروتئینها) نوسازی سلولها و تأمین رشد است ولی اگر انرژی حاصله از عمل قندها و چربیها نیاز بدن را تأمین نکند. پروتئیدها نیز طی واکنش‌های کاتابولسمی^۳ تولید انرژی را خواهند کرد. قندها

1) Serum Albumin

۲) Enzymes ماده‌ای آلی که توسط یاخته‌های گیاهی و حیوانی ساخته می‌شود یعنی مقدار کمی از آن سبب تسریع فعل و انفعالات شیمیائی می‌شود.

۳) Catabolism هرگونه پدیده تجزیه‌ای که در درون سلول زنده انجام گرفته و موجب تبدیل ترکیبات پیچیده به ترکیبات ساده‌تر گردد.

مهمترین منبع انرژی در تغذیه انسان می‌باشد. در اغلب کشورها غلات، حبوب، سیب زمینی و برنج قسمت عمدهٔ جیره غذایی را شامل می‌شود. حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد کالری^۱ مورد نیاز روزانه انسان از مواد قندی تأمین می‌شود.

هر گرم مواد قندی مولد ۴ کالری حرارت ارزش انرژی‌زائی و چربیها معادل دو برابر قندها و پروتئینها بوده و برابر ۹ کالری برای هر گرم چربی می‌باشد.

پروتئینها:

در ساختمان سلولها و سازمان بافتهای بدن انسان پروتئینها سهم اساسی دارند. بدلیل فعالیت‌های فیزیولوژیکی پروتئینها تحلیل رفته و مرتباً باید از نو ساخته شوند از این نظر که نیاز بدن به مواد پروتئینی بویژه در موقع رشد، افزایش متابولسم^۲، بیماریهای عفونی، سوختگیها

۱) Calorie کالری برای بیان مقدار انرژی آزاد شده از مواد غذایی مختلف یا انرژی مصرف شده توسط رویدادهای عملی مختلف بدن استفاده می‌گردد و آن شامل کالری کوچک که به حرف « c » کوچک نشان می‌دهند و آن مقدار حرارتی است که برای بالا بردن درجه حرارت یک گرم آب به میزان یک درجه سانتی‌گراد لازم است. کالری کوچک برای بیان تولید و مصرف انرژی در بدن واحد کوچکی است و لذا کالری بزرگ که با حرف « C » بزرگ نشان داده می‌شود و برابر هزار کالری کوچک است و آن مقدار حرارتی است که درجه حرارت یک کیلوگرم آب را یک درجه سانتی‌گراد بالا برد.

۲) Metabolism سوخت و ساز، مجموعهٔ رویدادهای فیزیکی و شیمیائی که

و هنگام التیام زخمها بیشتر می‌شود. برای یک فرد سالم روزانه حداقل یک گرم پروتئین قابل جذب بازاء هر کیلوگرم وزن توصیه می‌شود.

پروتئین حیوانی و گیاهی:

گوشت و فرآورده‌های آن دارای پروتئین از منشاء حیوانی می‌باشند که نباید آنرا تنها پروتئین غذایی مفید دانست زیرا بسیاری از گیاهخواران^۱ بدون مصرف اینگونه خوراکیها توانسته‌اند در نهایت سلامت و فعالیت زندگی کنند^۲. معهدا اکثریت مردم بویژه افراد

یک موجود زنده بوسیله آنها ترکیبات ساده‌تر و هضم و جذب شده را به مواد زنده و اورگانیزه (منظم) تبدیل می‌کند و شامل دو مرحله است. مرحله اول آنابولیسیم یعنی دستگاه گوارشی بدن مواد قابل هضم را به یاخته‌های زنده می‌رساند و مرحله دوم کاتابولیسیم که مواد ساخته شده بمصرف سلولها می‌رسد و مواد فاسد آن بصورت فضولات دفع می‌گردد.

۱) گیاهخواران - کسانی هستند که از خوردن هر نوع گوشت پرهیز می‌کنند و غذای آنها عبارت است از: گیاهان با ساقه‌ها و ریشه‌های خوردنی، غلات، حبوب، مغزها، جوانه‌ها و میوه‌جات و همچنین فرآورده‌های شیری و عسل و تخم مرغ است که آنها را بصورت خام یا پخته مصرف می‌نمایند.

۲) ما را اینطور تربیت کرده‌اند که تصور کنیم فقط گوشت موجب تقویت و قدرت در بدن می‌شود. این تصور باطل است زیرا در مواد خام گیاهی مانند: بادام درختی و زمینی، گردو، فندق، پسته، تخم آفتابگردان، حبوب و غیره درصد پروتئین بیشتر از گوشت می‌باشد و برای انسان بسیار مفیدتر است و قدرت و انرژی بیشتری از گوشت دارد و درباره مضرات گوشت هم زیاد بحث شده است و خامگیاهخواران که از مواد پروتئین خام گیاهی مصرف می‌کنند نه تنها کمبودی ندارند بلکه از نظر تأمین انرژی و قدرت

ثروتمند تمایل شدید به مصرف گوشت نشان می‌دهند. مصرف زیاد گوشت موجب خمودگی، خستگی دماغ شده و اوره^۱ و اسیداوریک^۲ بیشتر تولید می‌کند و مخصوصاً اشخاصی که کار فکری دارند و پخته خوارند نباید در مصرف گوشت زیاده روی کنند. به تخم تنیا در گوشت گاو و تری‌شین در گوشت خوک باید توجه داشت. گوشتها از نظر فسفر و آهن غنی، ولی از نظر کلسیم و ویتامین C فقیرند. موقعیکه گوشتها پخته می‌شوند بعلت دگرگون شدن ساختمان پروتئین آنها در اثر حرارت قابلیت گوارش و جذب آنها افزایش می‌یابد و ضریب هضم آنها از ۹۵٪ بیشتر است^۳.

روغنها و چربیها:

کره (چربی شیر) در حدود ۱۶ درصد آب، ۳ درصد لاکتوز^۴ دارد و انرژی در صدگرم آن ۷۵۰ کیلوکالری است. میزان چربی کره ۸۴ درصد است. کره حاوی لسیتین^۵ و کلسترول^۶ بوده و از

بدنی در سطح بسیار بالاتری نسبت به پخته خوارها قرار دارند و علاوه بر این پروتئین گیاهی در بدن بخوبی می‌سوزد و جذب می‌گردد و فضولاتی هم باقی نمی‌گذارد و چاق کننده هم نمی‌باشد.

1) Urea

2) Uric Acid

۳) برای مقایسه درصد پروتئین و مقدار انرژی و سایر ترکیبات مواد حیوانی با مواد گیاهی بجداول صفحات ۳۷ تا ۳۹ مراجعه فرمائید.

4) Lactose

۵) Lecithin این ماده در بیشتر بافتهای حیوانی و گیاهی یافت می‌شود.

ویتامین A غنی است. چربیها ممکن است منبع گیاهی یا حیوانی داشته باشند. در چربیها گیاهی میزان چربی ۸۳ تا ۹۹ درصد است. روغنهای گیاهی بروش مکانیکی و شیمیائی استخراج می شود. میزان انرژی حاصله از صد گرم چربی گیاهی حدود ۸۰۰ تا ۹۰۰ کیلو کالری است.

در مورد انواع شیر و پنیر و فرآورده های دیگر شیر، پروتئینهای این گروه دارای ارزش غذایی زیادی هستند. این مواد غنی از ویتامین A و B_۲ و نیز کلسیم است. ضریب هضم این گروه تا ۹۸٪ می رسد. چربیها می توانند از کربوهیدراتها و کربوهیدراتها نیز از پروتئینها تولید شوند ولی پروتئینها منحصراً باید از پروتئینهای غذایی به بدن برسند.

Cholesterol ماده متبلوری از جنس چربیها که بمقدار کم در اکثر بافتها یافت می شود و معمولاً بحالت آزاد است. در متابولیسم نقش مهمی دارد و با فعال کردن آن می توان ویتامین D تهیه کرد. این ماده در سرخرگهای بافتهای سرطانی و غیره دیده می شود.

Carbohydrates کربوهیدراتها ترکیباتی از کربن، هیدروژن، اکسیژن و مولد حرارت بوده و شامل نشاسته ها، قندها، سلولز می شوند و به سه گروه منوساکارید، دی ساکارید و پلی ساکاریدها تقسیم می شوند. ضمناً منوساکارید، نوعی کربوهیدرات است که بوسیله هیدرولیز (هیدرولیز در این بحث یعنی تجزیه ماده مرکب به اجزاء آن با افزودن آب) کردن با اسید نمی توان آنرا به مواد ساده تری تجزیه کرد و دی ساکارید، هرنوع قند که در اثر هیدرولیز دو ملکول منوساکارید ایجاد می کند و پلی ساکارید، قندی که هر ملکول آن دارای تعداد زیادی (بیش از ده عدد) مولکول منوساکارید باشد.

خشکیار	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)	مواد گوشتی	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)
	کالری	گرم	گرم	گرم		کالری	گرم	گرم	گرم
تخم کدو	۵۷۳	۲۹/۴۰	۴۰/۴۰	۲۳/۱	ماهی آزاد	۱۳۶	۲۲	۵/۳۰	(-) مقدار ناچیز
بادام زمینی (بوداده بدون نمک)	۵۹۴	۲۸/۶۰	۴۷	۱۴/۲۰	گوشت گاو	۱۴۵	۲۰	۷/۲۰	(-) مقدار ناچیز
تخم هندوانه	۵۶۲	۲۲/۷۰	۴۱/۲۰	۲۵	ماهی سفید	۱۴۰	۱۸/۹۰	۸/۲۰	(-) مقدار ناچیز
پسته (مغز بوداده)	۶۴۲	۲۰/۹۰	۵۴/۵۰	۱۶/۹۳	گوشت مرغ	۲۹۳	۱۷/۴۰	۲۴/۸۰	(-) مقدار ناچیز

مواد غذایی خام
ترکیبات مواد غذایی در یکصد گرم قسمت خوراکی^۱

مواد غذایی خام
ترکیبات مواد غذایی در یکصد گرم قسمت خوراکی^۱

دنباله جدول شماره ۱

خشکبار	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)	مواد گوشتی	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)
	کالری	گرم	گرم	گرم	کالری				
بادام (مغز پوداده)	۵۹۷	۱۷/۳۵	۴۷/۸۵	۲۴/۲۵	تخم مرغ (کامل)	۱۶۰	۱۲/۶۰	۱۱/۵۹	۱/۴۲
گردو (مغز خشک)	۶۸۸	۱۵	۶۲	۱۷/۵۷	گوشت گوسفند (دیزی)	۵۳۲	۱۱/۲۸	۵۴/۱۱	(-)

(۱): برای کسب اطلاعات بیشتر به جدول ترکیبات مواد غذایی ایران - جدول اول - مواد غذایی خام از انتشارات انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران - شماره ۱۳۱ - تهران ۱۳۵۸ مراجعه گردد.

مواد غذایی خام
ترکیبات مواد غذایی در یکصد گرم قسمت خوراکی^۱

جدول شماره ۲

حبوبات	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)	شیر و فرآوردههای آن	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات (بدون فیبر)
	کالری	گرم	گرم	گرم	کالری				
باقلا سبز (خشک)	۳۵۷	۲۸/۹۰	۱/۵۷	۵۶/۷۸	پنیر تبریز	۲۴۶	۱۸/۲۸	۱۸/۳۲	۲/۰۸
عدس	۳۵۵	۲۳/۴۴	۱/۲۹	۶۲/۴۹	ماست پاستوریزه	۶۰	۴/۳۰	۲/۳۵	۵/۴۲
ماش	۳۸۸	۲۳/۰۸	۱/۰۴	۵۹	شیر گاو (خام) (با ۳/۵ درصد چربی)	۶۰	۳/۰۴	۳/۵	۴/۲۲
نخود	۳۶۶	۲۰/۹۰	۵/۶۰	۵۸/۰۷	شیر انسان	۶۳	۱/۵۰	۳/۲۰	۷/۰۰
لوبیای سفید و قرمز	۳۴۳	۱۹/۸۰	۱/۴۰	۶۲/۷۴	کره	۷۵۰	۱/۰۰	۸۲/۹۰	(-)

(۱) جدول ترکیبات مواد غذایی ایران - مواد غذایی خام - انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران.

کربوهیدراتها و چربیها می‌توانند در بدن بطور کامل سوخته و به انیدرید کربنیک و آب تبدیل شوند در حالیکه پروتئینها بطور ناقص می‌سوزند و در اثر سوختن به اوره تبدیل می‌شوند. اوره حاصل مقداری انرژی است که بدن نتوانسته از آن استفاده نماید و از راه ادرار دفع می‌شود.

توضیح:

چربیهای حیوانی بیشتر از نوع چربیهای اشباع شده است که بر میزان کلسترول بدن می‌افزاید و در نتیجه قطر رگها را تنگتر می‌سازد و اعضای حساس بدن را به علت کندی گردش خون از فعالیت لازم باز می‌دارد و حتی ممکن است جریان خون را بکلی قطع کرده باعث سکتة مغزی یا قلبی گردد.

چربی در حبوب و دانه‌های چرب گیاهی با تناسب و ترکیبات زنده هم‌آهنگ و برای بدن کاملاً سازگار است. در روغنهای گیاهی مانند روغن زیتون تصفیه نشده، خشخاش، پنبه‌دانه، آفتابگردان، کنجد، گردو، بادام درختی و زمینی و سویا و غیره بیشتر دارای چربیهای اشباع نشده است که خوب در بدن می‌سوزد و ذخیره نمی‌گردد و در جدار رگها و عروق نیز رسوب نمی‌کند و خود سبب پاکسازی عروق از چربیها و املاح و کم شدن کلسترول بدن نیز می‌گردد.

غلات

غلات، حبوبات و فرآورده‌های آنها (مانند آرد نان) و ذرت و

برنج و غیر آنها منبع نشاسته و پایه غذایی اغلب ملل می‌باشد. غلات ۱ تا ۲۵٪ آب، ۷۰٪ مواد قندی، ۲ تا ۴٪ مواد چربی، ۱ تا ۱۲٪ پروتئین و غنی از فسفر و دارای ویتامینهای B_۲، B_۶ و PP و ۱ تا ۳٪ سلولز^۱ دارد. (آرد از آهن و سلولز فقیر است).

توضیح:

خامگیاهخواران از جوانه‌های غلات و حبوب استفاده می‌نمایند که در اثر جوانه زدن نیروی حیاتی و آنزیمهای مختلف در آن تولید می‌شود. ویتامین دانه‌ها هنگام جوانه زدن به چند برابر افزایش می‌یابد. قسمت اعظم نشاسته آنها تبدیل به قندهای ساده می‌گردد و مصرف آن برای کلیه سنین مناسب است. در نجات بدن از رخوت، سستی و ناتوانی اعجاز می‌کند. همچنین برای ناتوانی جنسی و نازائی، عوارض پیری زودرس، تقویت سیستم عصبی و غیره مفید است.

ویتامینها و املاح معدنی:

۱- ویتامینها: چون سلولهای بدن انسان قادر به سنتز^۲ ویتامینها نمی‌باشند، نیاز بدن به ویتامینها می‌بایست از محیط زیست مرتباً و بمقادیر لازم توسط مواد غذایی تأمین شود. با اینکه ویتامینها نقش

۱) Cellulose سلولز، شکل سازنده پلی ساکاریدها که اسکلت ساختمانی گیاهان را تشکیل می‌دهد.

۲) Synthesis ترکیب، ایجاد یک ماده از ترکیب چند عنصر که بطور مصنوعی و یا در طبیعت انجام می‌شود.

سازنده و تولید کننده انرژی را ندارند، اهمیت آنها در انجام پدیده‌های حیاتی باندازه‌ایست که فقدان یا کمبود هر یک از آنها موجب پیدایش اختلالات شدید در یک عضو و یا تمام بدن می‌گردد. ویتامینهای A، E، D، F و K محلول در چربی و ویتامینهای گروه B و ویتامینهای C محلول در آب هستند. بسیاری از ویتامینها بویژه در پخت طولانی مواد غذایی خاصیت ویتامینی خود را از دست می‌دهند و یا بهنگام پخت ویتامینهای محلول در آب در قسمت آبکی مواد غذایی وارد می‌شوند و ویتامین C در جریان پخت و یا در مراحل نگهداری غذا آسیب پذیری بیشتری دارد. از بین بردن پوست دانه‌های غلات موجب از میان رفتن قسمت بیشتری از ویتامینهای گروه B موجود در غلات می‌گردد.

۲- املاح معدنی: کلیه املاح معدنی از راه تغذیه تأمین می‌گردد و برای بدن نقش حیاتی دارند و بطور متوسط ۵ درصد وزن بدن هر شخص را ترکیبات معدنی تشکیل می‌دهد. آنچه از ترکیبات معدنی بطور مختصر مورد بحث است عبارتند از کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم، کلر و آهن که مقدارشان نسبتاً در بدن فراوان است و آنچه بنام عناصر کمیاب است شامل ید، مس، روی، منگنز و غیره می‌باشد. بعضی عناصر معدنی مانند کلسیم، فسفر باعث استحکام استخوانها و دندانها می‌شوند و برخی عناصر معدنی مانند آهن برای تهیه رنگدانه گلبول قرمز خون انسان لازم است. در بدن یک شخص ۷۰ کیلو گرمی تقریباً ۳/۵ کیلو گرم مواد معدنی وجود دارد.

انسان روزانه بیش از ۲/۵ لیتر آب نیاز دارد. هر قدر آب در مواد غذایی بیشتر باشد ارزش حیاتی آن از نظر انرژی کمتر و نگهداری آن

مشکل تر است. راجع به این موارد در صفحه‌های بعد سخن به میان خواهد آمد.

انرژی ترکیبات مواد غذایی:

در رژیم غذایی دانستن حدود مقدار مختلف مواد غذایی کافی است. مثلاً شناسائی مواد غذایی کم انرژی برای درمان چاقی و دانستن مقدار کربوهیدرات، چربی و پروتئین غذاها برای درمان دیابت^۱ (مرض قند) یا شناختن اغذیه دارای پروتئین زیاد برای بیماران که دوره نقاهت را طی می‌کنند و بالاخره مواد غذایی کم سدیم برای مبتلایان به بیماری قلب و عروق دارای اهمیت است و در این موارد نیازی به دانستن مقدار دقیق این مواد نمی‌باشد. تقریباً بیشتر غلات دارای ترکیبات شیمیائی مشابه و ارزش برابر هستند. این مواد انرژی‌زا در بدن فعالیت بوجود می‌آورند و پروتئین آنها از نوع خوب است. غلات دارای کلسیم و آهن قابل توجهی می‌باشند ولی بیشتر املاح به علت اسید فیتیک^۲ موجود در پوسته غلات کمتر قابل جذب می‌باشند (جوانه غلات این عیب را ندارند). غلات ویتامین C و A ندارد و تنها ذرت است که مقداری کاروتن^۳ دارد ولی اغلب غلات دارای

1) Diabetes

۲) *Phytic - Acid* اسید فیتیک یا هگزافسفریک اسید در بسیاری از بافتهای گیاهی و حیوانی و در میکربها وجود دارد.

۳) *Carotene* کاروتن، لیپوکرم یا ماده رنگی که از هویج، گوجه فرنگی و سایر سبزیجات، زرده تخم مرغ، چربی و شیر و سایر مواد بدست می‌آید. این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود.

ویتامینهای گروه B باندازه کافی می‌باشند. غلات دارای پروتئین نسبتاً خوب می‌باشند فقط مقدار لیزین^۱ (یکی از اسیدهای آمینه ضروری) در غلات کم و در ذرت نیز تریپتوفان^۲ کم است. سبزیجات تازه برای تأمین ویتامین C و کاروتن، و حبوب برای تأمین املاح زیاد و لیزین زیاد آنها مصرف می‌شود و کاملاً نیاز پروتئین انسان را مرتفع می‌سازد. درجه جذب غلات ۸۰٪ می‌باشد. غلات در بدن تولید اسیداوریک نمی‌کند و پروتئین خوبی برای افراد مبتلا به نقرس است. در سبوس غلات مقداری سلولز یافت می‌شود که خروج مدفوع را آسان می‌سازد و از جذب بعضی مواد مثل کلسترول جلوگیری می‌کند. پتاسیم زیاد موجود در غلات سبب دفع کلرور سدیم از بدن می‌شود و برای بیماران قلبی مفید است.

حبوب، آجیل و دانه‌ها:

حبوب دانه‌هایی می‌باشند که انواع آنها عبارتند از: نخود، لوبیا، عدس، سویا، باقلا، ماش، لپه و غیره. به علت کمی درجه جذب و ایجاد نفخ و عوارض دیگری که بعضی از این مواد خوراکی ایجاد میکنند مصرفشان کمتر از غلات است. هرگاه پوست حبوب جدا شود هضم آن آسان‌تر خواهد بود. بهتر است حبوب مدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیس شود و سپس آب آن عوض گردد و حبوب خیس‌انده شده جداگانه پخته شود و با مواد خوراکی دیگر مخلوط گردد. در این

1) Lysine

۲) Tryptophan یکی از اسیدهای آمینه طبیعی که برای متابولیسم بدن انسان ضروری است.

عمل مقدار زیادی از قندهای غیرقابل جذب و مواد سمی که موجب نفخ می‌گردند از حبوب جدا می‌شوند. بطور کلی در هر صد گرم حبوب خشک ترکیبات زیر موجود است:

آب ۸ تا ۱۵ گرم - انرژی ۳۲۰ تا ۳۵۰ کالری بزرگ، کربوهیدرات ۵۵ تا ۶۵ گرم، پروتئین ۲۰ تا ۲۷ گرم بیش از گوشت. چربی ۱ تا ۵ گرم، کلسیم ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم، آهن ۲ تا ۸ میلی‌گرم، کاروتن ۱۲ تا ۱۲۰ میکروگرم، تیامین^۱ ۰/۲ تا ۰/۶ میلی‌گرم، ریوفلاوین^۲ ۰/۱ تا ۰/۳ میلی‌گرم، اسید نیکوتینیک^۳ ۱/۵ تا ۳ میلی‌گرم...

لیزین موجود در حبوب زیاد است و با غلات مخلوط پروتئین خوبی می‌سازند. درجه جذب پروتئین‌های حبوب حدود ۸۰ درصد است. مواد معدنی حبوب زیاد و در پیشگیری بیماریهای قلب و عروق موثر است.

حبوب دارای مقدار زیادی ویتامینهای گروه B می‌باشد و با مصرف به اندازه آنها انسان از بیماری بری بری مصون می‌گردد. در بعضی از کشورهای آفریقا و آسیا که سبزیجات تازه کم است مسئولین رژیم غذایی، در بیمارستانها از حبوب جوانه‌زده استفاده می‌کنند (برای جبران کمبود ویتامین C). کسانی که معده ضعیفی دارند باید از مصرف حبوب امساک نمایند. در موارد خاصی آنرا پوست بکنند و بصورت بو داده بخورند. (خامگیاهخواران جوانه زده آنها را

۱) Thiamine (ویتامین B_۱) تیامین

۲) Riboflavin (ویتامین B_۲) ریوفلاوین

3) Nicotinic - Acid

با بعضی از چاشنیهای گیاهی یا همراه با ترکیبات غذایی خود مصرف می‌کنند).

لوبیای سویا هزاران سال است که در چین مصرف می‌شود. در نوع خشک آن حدود ۴۰ درصد پروتئین یافت می‌شود (تقریباً دو برابر گوشت و حبوب دیگر) و دارای ۲۰ درصد چربی است. بادام زمینی که به آن پسته شام یا آجیل میمون هم گفته می‌شود، دارای چربی زیادی (حدود ۴۰ درصد یا دو برابر چربی سویا).

آجیل:

این دسته از مواد خوراکی بیشتر بفرم تنقلات مصرف می‌شود و کمتر شکل غذایی دارند. معهذا افرادی هستند که در گروهی از گیاهخواران (خامگیاهخوارن نیز این مواد را بجای مواد پروتئینی مصرف می‌کنند و یکی از غذاهای مهم و اساسی آنها می‌باشد) قرار دارند و بیشتر انرژی خود را از این ترکیب تأمین می‌کنند. اکثر آجیل‌ها دارای چربی و پروتئین فراوان است. بهترین اینگونه مواد عبارتند از:

پسته، بادام درختی، فندق، گردو، بادام زمینی و غیره است که دارای آهن و ویتامینهای گروه B می‌باشد. مقدار پروتئین این ترکیبات حدود ۲۱ درصد و چربی ۳۰ تا ۶۰ درصد، کربوهیدرات ۱۲ درصد، کلسیم ۱۵۰ میلی‌گرم درصد، آهن ۴ میلی‌گرم درصد، تیامین ۴/۰ میلی‌گرم، ریوفلاوین ۸/۰ میلی‌گرم درصد و اسید نیکوتی نیک ۵/۴ میلی‌گرم درصد می‌باشد^۱.

(۱) برای مقایسه ترکیبات آجیل‌های خام با مواد حیوانی گوشتی و لبنی

دانه‌ها:

بعضی از این دانه‌ها در آجیل‌ها دسته‌بندی شده‌اند مانند تخم هندوانه، کدو، خربزه که دارای پروتئین زیادی می‌باشند و امروزه در صدند از پروتئین آنها برای کودکان غذا تهیه کنند. در این دسته خوراکیها تخم آفتابگردان و کنجد را می‌توان نام برد، دانه‌های اخیر دارای چربی زیادی هستند.

انواع سبزیجات:

- ۱- سبزیجاتی که ریشه آنها مورد مصرف است مثلاً هویج، چغندر، شلغم، ترب، پیاز.
- ۲- سبزیجاتی که ساقه آنها خورده می‌شود مانند کرفس، مارچوبه و...
- ۳- سبزیجاتی که برگ آنها قابل استفاده است مثل کاهو، اسفناج کلم و...
- ۴- سبزیجاتی که میوه آنها برای تغذیه بکار می‌رود مانند خیار، گوجه فرنگی، کدو، بادنجان، لوبیای سبز و...
- ۵- سبزیجاتی که گل آنها به مصرف می‌رسد مثل گل کلم، کنگر فرنگی.
- ۶- انواع قارچهای خوراکی.

در بعضی از کشورها سبزی مورد لزوم هر خانواده در خانه کاشته می‌شود و به مصرف می‌رسد و این امر کمک موثری به بهداشت

بجداولی که در صفحه‌های قبل در همین فصل آمده است مراجعه فرمائید.

غذائی و اقتصاد خانواده می کند.

ارزش غذائی سبزیجات:

سبزیجات از نظر انرژی منبع فقیری هستند و اغلب آنها از هر صد گرم ۱۰ تا ۵۰ کیلوکالری انرژی فراهم می سازند. بدین ترتیب برای تأمین سه هزار کالری مورد نیاز ۶ تا ۹ کیلوگرم سبزیجات لازم است ولی بعلمت آنکه حجم زیاد و کالری کم دارند کمک به از بین بردن اشتها می کنند و در درمان چاقی مواد غذائی مناسبی بشمار می آیند. سبزیجات از نظر پروتئین فقیرند ولی شامل فیبرهای^۱ غذائی بوده که دفع مدفوع را آسان ساخته از یبوست جلوگیری می کنند. در سبزیجات علاوه بر سلولز، همی سلولز^۲ و پکتین^۳ است که جذب آنها بعید بنظر می رسد. درجه هضم سبزیجات خیلی کم است و قسمتی از ترکیبات آنها غیرقابل جذب می باشند. ولی کار دستگاه گوارشی را زیاد می کنند و در نتیجه زیاد شدن کار دستگاه گوارشی و عدم هضم قسمت قابل ملاحظه ای از سبزیجات مقدار مدفوع در رژیم گیاهی دو یا سه برابر حیوانی است. بیشتر سبزیجات دارای کلسیم و آهن فراوان است (بجدول مقایسه ای سبزیجات با شیر از نظر کلسیم، آهن و

۱) *Fiber* و *Fibre* فیبر - رشته، لیف، ساختمان طویل و نخی شکل بافتهای آلی.

۲) *Hemicellulose* همی سلولز ماده یاخته ای گیاهی مخصوصی است که از سلولز قابل حل تر است.

۳) *Pectin* محصول کربوهیدرات خالص شده شیره اسیدی قسمت داخلی پوست لیمو یا قسمت گوشتی سیب که بعنوان ماده جانشین شونده پلاسما و با بعنوان یک ماده ژله ای یا ایجاد کننده محلول تعلیقی بکار می رود.

ویتامین A در یکصد گرم آنها توجه فرمائید).

ترکیبات مواد غذائی در یکصد گرم قسمت خوراکی^۱

شرح نمونه	کلسیم میلی گرم	آهن میلی گرم	ویتامین A میکروگرم
شیر بز	۱۴۲	۰/۱۰	۲۵
شیرگاو (خام با ۳/۵ درصد چربی)	۱۰۱	۰/۲۵	۳۲
شیرگاو (باستوریزه)	۱۳۱	۰/۲۱	۳۲
بونه (خشک)	۲۶۲۸	۳/۵۰	۲۵۸
جعفری	۲۴۹	۴/۳۵	۱۱۴۸
تره کوهی (خشک)	۱۲۷۶	۴۹/۱۵	۱۶۲
ترخون	۱۸۵	۷/-	۴۵۶
شنبلله	۲۰۷	۴/۸۴	۸۰۷
ریحان	۲۰۴	۲/۶۰	۴۳۲

(۱) - استخراج و مقایسه از جدول ترکیبات مواد غذائی ایران - جلد اول: مواد غذائی خام از انتشارات انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذائی ایران - شماره ۱۳۱ - تهران

تمام سبزیجات مقداری از ویتامینهای گروه B را دارند. برگ سبزیجات منبع مناسبی برای ریوفلاوین است. مهمترین و اصلیترین ماده غذایی موجود در سبزیجات بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A)، اسید اسکوربیک^۱ و اسید فولیک^۲ است. اسید فولیک بویژه برای زنان آبستن ضروری است. غلات و حبوب از این ویتامینها فقیرند. لذا مصرف توأم غلات، حبوب و سبزیجات بخش عمده کمبودهای بدن را جبران می کند. سلولز سبزیجات تا حدودی قابل جذب است (در روده بزرگ به کمک باکتریها).

هرچه سبزیجات تازه و جوانتر باشند سلولز آنها کمتر است بنابراین بهتر هضم می شود ولی سبزیجات که سرخ می شود دیر هضم می گردد. گیاهان دریائی کمتر از یک درصد چربی دارند ولی مقدار قابل توجهی پروتئین و املاح معدنی دارند و قرنهایست که بوسیله چینیها مصرف می شود.

توضیح :

۱- کلروفیل^۳ (سبزینه گیاهی) فراوان در سبزیجات نیز روی قلب و عروق اثر نیکو می کند و آن را سالم نگه می دارد. مصرف کردن

- ۱) *Ascorbic - Acid* اسید اسکوربیک، اسیدی است بفرمول $C_6H_8O_6$ در بیشتر سبزیجات و میوهها یافت می شود و یک عنصر اصلی در رژیم غذایی انسان و حیوانات دیگر می باشد.
- ۲) *Folic - Acid* اسید فولیک، اصطلاحی است که برای ترکیبات مختلفی که شباهت ساختمانی با ویتامینهای B دارند بکار می رود.
- ۳) *Chlorophyll* سبزینه، ماده رنگی سبزرنگی که در گیاهان عمل فتوسنتز (*Photosynthesis*) را میسر می سازد.

سبزیجات باعث جلوگیری از کم خونی، جذب بهتر پروتئین و فشار خون متعادل و... می گردد. سبزیجات و میوهجات خام و طبیعی تازه برای بیماریهای دستگاه گوارش، کم اشتها، دفع سنگهای مجاری ادرار، چاقی، یبوست، اکزما^۱، زیاده فشار خون، تصلب شرایین^۲، نارسائیهای قلبی و غیره مفید و گاهی شفا دهنده اند.

۲- در مورد ویتامین B_{۱۲} (ب ۱۲) پس از جذب از دستگاه گوارش به مقادیر زیاد در کبد ذخیره می شود و سپس به آهستگی به مقدار مورد نیاز مغز و استخوان و بافتهای دیگر بدن آزاد می گردد. مقدار کل ویتامین B_{۱۲} که بطور روزانه برای حفظ بلوغ گوچههای سرخ مورد نیاز است کمتر از یک میکروگرم بوده و ذخیره طبیعی آن در کبد حدود هزار برابر این مقدار است. بنابراین جذب معیوب ویتامین B_{۱۲} باید چندین ماه ادامه یابد تا منجر به آنمی ناشی از بالغ نشدن گوچههای سرخ گردد^۳.

۳- باید گفت سبزیجات دارای مقدار فراوان اسید فولیک است که می تواند برای جبران کمبود ویتامین B_{۱۲} مصرف گردد.

۴- مضافاً به این که برخی از ویتامینها منجمله ویتامین B_{۱۲} از طریق ریوفلاوین (ویتامین B_۲) در رودهها ساخته می شود.

- ۱) *Eczema* اکزما، بیماری التهابی پوست که با ضایعات متنوعی مشخص می شود.
- ۲) *Atherosclerosis* آترواسکلروز، حالتی است که با استحاله، و سختی و تصلب دیوارههای سرخرگها و گاهی دریچههای قلب مشخص می شود و *Arthrosclerosis* تصلب مفاصل، سفت و سخت شدن مفاصل را گویند.
- ۳) فیزیولوژی پزشکی - پرفسور گایتون - مترجم: دکتر فرخ شادان - انتشارات شرکت سهامی چهر (سه جلدی) صفحه ۱۸۶۶

۵- بطور کلی در غذاهای خامگیاهخواران که از انواع خشکبار، حبوب، غلات، جوانه‌ها، آجیل، تخمه‌ها و دانه‌های روغنی، مواد قندی، میوه‌جات و سبزیجات و سایر مواد خام است، همه‌گونه مواد بحد و فور یافت می‌شود و کمبودی حاصل نمی‌گردد.

۶- بهترین دلیل این که با آزمایشاتی که از ترکیبات خونی و ادراری و سایر ترکیبات دیگر از خامگیاهخوارانی که با روش صحیح و حساب شده تغذیه می‌کنند بعمل آمده حتی بعد از سالهای طولانی که به انجام این روش پرداخته‌اند هیچگونه کمبودی مشاهده نشده است و همگی ترکیبات متعادل بوده و شمارش گلبولهای قرمز آنها نیز کاملاً طبیعی و متوازن بوده است و این خود یکی دیگر از دلایلی است که خامگیاهخواران از جهت ویتامین B_{۱۲} نیز مشکلی ندارند.

قارچ‌ها:

در مصرف این مواد خوراکی احتیاط لازم است زیرا بیشتر آنها موجب مرگ شده است. میزان پروتئین قارچ در حدود ۳ درصد و چربی کمتر از یک درصد و کربوهیدرات بیش از دو درصد می‌باشد و از هر صد گرم قارچ حدود ۴۰ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود و املاح معدنی در قارچها حدود یک درصد است.

ادویه:

در تمام نقاط دنیا انسان برای تغییر مزه و طعم غذاها از ادویه استفاده می‌کند. این ترکیبات غذاها را خوش منظرتر و معطر و خوش طعم می‌کند. نعناع، آویشن، ریحان، سیر، گلپر، جعفری، اکلیل

کوهی، فلفل، زردچوبه، دارچین، هل، وانیل و زنجبیل و... بعلت مصرف کم آنها می‌توان از میزان انرژی و ترکیبات آن در جیره‌های غذایی صرفنظر کرد.

میوه‌جات:

از ابتدای خلقت و تمدن بشر میوه‌جات جای خود را بین خوراکیها یافته‌اند. یکی از فواید برجسته میوه‌جات داشتن آب، املاح و ویتامینهای زیاد می‌باشند. میوه‌جات در حدود ۷۵ تا ۹۰ درصد و حتی ۹۵ درصد آب دارند و بعلت داشتن آب زیاد، مدر بوده و بدن را تر و تازه می‌کند و باعث دفع سموم و مواد زائد خون می‌شود. ارزش غذایی میوه‌جات با هم تفاوت دارند. میوه‌جات مانند سبزیجات دارای پروتئین کم است^۱. ولی دارای سلولز و دیگر فیبرهای غذایی می‌باشند. بعلت آنکه میوه‌جات بیشتر بصورت خام خورده می‌شود تمام ویتامینهای موجود در آن به بدن می‌رسد.

میوه‌جات را مسهل‌های طبیعی می‌دانند. اغلب میوه‌جات دارای

۱) در هر ۱۰۰ گرم سیب ۰/۲۱ گرم پروتئین است که با یک محاسبه ساده معلوم می‌گردد که یک فرد ۷۰ کیلوگرمی که ۷۰ گرم مواد پروتئینی لازم دارد باید ۳۳ کیلو روزانه سیب بخورد تا تنها مواد پروتئینی بدنش تأمین گردد. در مورد خیار و سایر میوه‌جات آبدار وضع کم و بیش بهمین نحو است. بایستی در ترکیب مواد غذایی خامگیاهخواران تعادل بین مواد ضروری بدن رعایت گردد و اکتفا به میوه‌جات و یا سبزیجات نشود. باید همه‌گونه مواد اعم از مواد پروتئینی گیاهی و میوه‌جات، سبزیجات، جوانه‌ها و مواد قندی و غیره به نسبت فعالیت و تحرک روزانه و نیاز بدن مصرف کرد تا بدن دچار کمبود مواد غذایی نگردد.

بتا کاروتن و ویتامینهای گروه B می‌باشند. اسیدهای آلی میوه‌جات در بدن به انیدرید کربنیک تبدیل شده و قلیائی آنها موجب قلیائی شدن بدن می‌شود. برخی میوه‌جات در گروه غذائی انرژی‌زا می‌باشند (خرما، انجیر خشک، شاه بلوط، گردو و غیره). میوه‌جات دارای اسیدسیتریک^۱ نظیر مرکبات بخصوص لیموترش برای دیابتی‌ها (مرض قند) جهت دفع مواد ستونی مفید است.

توضیح:

میوه‌جات به علت دارا بودن آب زیاد و املاح معدنی مخصوصاً املاح پتاسیم، کلسیم، منیزیم فراوان ادرار را زیاد می‌کند و از این راه موجب دفع سموم و فضولات بدن می‌گردد و در نتیجه در درمان بسیاری از عفونتهای روده‌ای، کلیوی، کبدی، رماتیسم، سنگ کلیه و نقرس موثر است. بعضی از میوه‌جات بواسطه ترکیبات مناسبی که دارند برای درمان برخی از بیماریها مفید و گاهی اعجاز می‌کند و از طرفی چون حالت قلیائی دارند باعث می‌شود اسیدهای بدن خنثی گردد و در مدتی کوتاه رنگ چهره باز شده، جوشها و خیزها و پف‌های صورت برطرف شود و پوست با طراوت شده حالت نشاط و شادی در انسان ایجاد گردد و از طرفی این غذاها می‌توانند برطرف کننده تشنگی، محرک و مسکن شده و بعلت داشتن بو و عطر اشتها آور نیز باشند و در دستگاه گوارش بسهولت جذب شوند. قند میوه‌جات دارای شیرینی مطبوع و سودمند برای کبد و نافع برای قلب

۱) Citric - Acid اسید سیتریک، جوهر لیمو، اسیدی است متبلور بفرمول $C_6H_8O_7$ که از میوه‌ها بدست آمده و بعنوان چاشنی غذاها بکار می‌رود.

است و این قند طبیعی با جذب مستقیم دارای شیرینی مطبوع و سودمند برای کبد و نافع برای قلب است و این قند طبیعی با جذب مستقیم و فوری در بدن و سوختن در بافتها انرژی مورد احتیاج را تأمین می‌نماید. ولی قند کارخانه که با حرارت زیاد می‌جوشانند و با اضافه شدن مواد شیمیائی تهیه می‌گردد از صورت طبیعی خارج می‌شود و ویتامینها و املاح خود را از دست می‌دهد و در نتیجه یک ماده مضر برای بدن تبدیل می‌گردد. در صورتیکه با مصرف میوه‌جات شیرین، دیگر انسان هیچگونه نیازی به مصرف قند و شکر ندارد و می‌تواند بجای آنها از مواد قندی طبیعی مانند عسل، خرما، کشمش، انجیر، توت خشک و غیره مصرف کند که هم دارای انرژی بیشتر و هم سالمتر و مفیدتر می‌باشد.

چای و قهوه که جزء عادات غذائی اغلب ملل است دارای برخی اثرات فیزیولوژیکی است. افراط در آنها مخصوصاً موجب تحریک عصبی، افزایش فشار خون، ازدیاد حساسیت و افزایش ضربان قلب می‌شود. زیاد کننده ادرار، کم اشتها و ایجاد اختلالات در خواب از عوارض دیگر آن است. همچنین ممکن است مصرف الکل مخصوصاً افراط در آن منجر به بیماری کبدی و کمبود ویتامینهای گروه B گردد. بعلاوه ارزش بیولوژیکی^۱ سایر مواد غذائی را نیز کاهش می‌دهد و بهتر است از اینگونه نوشیدنیها، حتی به مقدار کم پرهیز گردد و بجای آنها از نوشیدنیهای طبیعی تازه و سالم، مانند انواع آب میوه‌جات و سبزیجات لذیذ و خوش طعم استفاده گردد که در تحلیل

۱) Biology زیست‌شناسی، علمی که به پدیده‌های حیاتی موجودات زنده می‌پردازد.

و جذب مواد غذایی نقش اساسی دارند و از سوخت و ساز بهتر و با صرفه‌تری برخوردار است.

نیاز بدن انسان به انرژی:

تعداد کالری مورد نیاز روزانه برای مرد از ۲۴۰۰ تا ۴۰۰۰ و برای زن از ۱۶۰۰ تا ۳۰۰۰ کیلو کالری می‌باشد. مقداری از این کالری صرف تأمین متابولیسم پایه می‌شود (متابولیسم پایه عبارت از مقدار کالری است که یک فرد در شرایط استراحت کامل درازکش، بیدار با آرامش کامل عصبی و روانی و حرارت محیط ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد در حالت ناشتایی به مدت ۱۲ تا ۱۶ ساعت احتیاج دارد. انرژی مصرف شده در حالت پایه به مصرف انقباض عضلات قلب و عروق و کار دستگاههای گوارشی و تنفس می‌رسد. متابولیسم پایه اگر بر حسب یک متر مربع بدن محاسبه شود در یک فرد بالغ تقریباً ثابت و برابر ۴۰ کیلو کالری برای یک متر مربع در یکساعت محاسبه می‌شود. لذا برای ۲۴ ساعت برای یک شخص متوسط که سطح بدنش برابر ۱/۷ متر مربع باشد، این مقدار برابر ۱۶۰۰ کیلو کالری است.) هورمونهای تیروئیدی^۱ متابولیسم پایه را می‌تواند تا ۴۰ درصد کاهش دهد. در کودکان متابولیسم پایه بیش از بزرگسالان است^۲.

۱) *Hormone* ماده شیمیائی که در بدن به وسیله عضو یا سلول‌هایی از یک عضو ساخته می‌شود و عمل تنظیم‌کننده اختصاصی بر فعالیت عضو خاص دارد.

۲) *Thyroid* غده تیروئید

در نژادهای گونه‌گون نیز متابولیسم پایه تغییر می‌کند. یک کارگر ساده با کار سبک مثل خیاط یا کفاش ۴۰ تا ۸۰٪، یک مکانیک ۱۴۰٪ و یک هیزم شکن ۳۹۰٪ درصد بیش از حد متابولیسم پایه خود به کالری نیاز دارد.

از آنجائیکه شرایط زندگی و کار بسیار متغیر می‌باشد برای هر نوع فعالیت کالری مورد نیاز در مدت یک دقیقه محاسبه شده است.

در حالت خواب ۱/۲ تا ۱/۵ - بیداری (درازکش) ۱/۳ تا ۱/۸ - نشسته ۱/۳ تا ۲ - ایستاده ۱/۴ تا ۲/۲ - پیاده‌روی (۲ کیلومتر در ساعت) ۲/۲ تا ۲/۵ و (۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت) ۶ - دویدن ۱۰ تا ۱۵ - کار سبک ۲/۵ - کار ملایم ۵ - کار عضلانی ۷/۵ - تلاش شدید عضلانی ۱۰ کیلو کالری در دقیقه.

همانطوریکه ملاحظه شد فعالیت‌های مختلف نیاز به انرژی را تغییر می‌دهد عوامل دیگر که احتیاج به انرژی را تغییر می‌دهد بشرح زیر است:

الف - اثر سن: با افزایش سن مقدار انرژی مورد نیاز از دو طریق کاهش می‌یابد:

۱- افراد مسن کارهای سبکتری را انجام می‌دهند.

۲- استراحت دارند.

ب- اثر آب و هوا: هوای سرد اشتها را زیاد و انجام کار را آسان و بعکس هوای گرم اشتها را کم و انجام کار را دشوار می‌سازد. متابولیسم نیز در هوای گرم کاهش می‌یابد. در هوای گرمتر ۲۵ درجه

→ (۳) برای اطلاع بیشتر در این موارد به کتاب خام یا پخته مؤلف صفحه‌های ۵۵ تا ۵۷ مراجعه فرمائید.

حدود ۱۰ درصد انرژی کمتر محاسبه می‌شود.

انرژی برای فعالیتهای + انرژی برای متابولیسم پایه = انرژی دریافتی مختلف

علاوه بر نیازهای فوق مقداری انرژی برای متابولیسم مواد غذایی و اعمال ناشناخته دیگر لازم است که آنرا عمل دینامیکی خاص گویند.

همچنین انرژی مصرفی کودکان در سنین مختلف برای رشد مطلوب و ترمیم ساختمان بدنشان و همچنین میزان فعالیت مشخص آنان باید منظور گردد. در دوران بارداری مقداری انرژی اضافی برای رشد جنین، جفت و نسوج ضمیمه لازم است. و نیز در مرحله شیردهی مقداری انرژی اضافی باید منظور شود...

چاقی:

هرگاه مقدار انرژی که از جیره غذایی حاصل می‌شود بیش از مقدار انرژی مورد نیاز بدن بوده باشد فرد چاق خواهد شد. یک کیلوگرم افزایش وزن از نظر میزان انرژی معادل با ذخیره ۹۰۰ کالری مواد چربی، ۱۲۰۰ کالری مواد پروتئینی و ۲۰۰۰ کالری کلیگوزن^۱ می‌باشد.

عادت به پرخوری، کمی فعالیتهای جسمانی و یا اختلالات متابولیسمی، همچنین عوامل ژنتیکی^۲ از علل چاقی می‌باشد. با

۱) *Glycogen* گلیکوزن، کربوهیدراتی است بفرمول $C_6H_{10}O_5$ که

در کبد و بافتهای دیگر موجود است.

۲) *Genetic* مربوط به ژن، منتقل شده بوسیله ژنها.

تصحیح عاداتهای غذایی، استقرار برنامه‌های ورزشی، استفاده از جیره‌های غذایی کم کالری و داروهای کاهش دهنده اشتها یا مانع شونده از جذب مواد غذایی می‌توان وزن افراد چاق را کاهش داد (بهترین و موثرترین روش برای لاغر شدن اجرای صحیح روش خامگیاهخواری است که بدن را بدون هیچگونه عوارضی در مدت کوتاهی بوزن متعادل می‌رساند).

بدن انسان به هنگام پرهیز غذایی مقداری انرژی مصرف می‌کند و بعلاوه از راه ادرار و مدفوع مقادیری مواد آلی و مواد معدنی دفع می‌نماید ولی طولانی شدن مدت پرهیز غذایی و مصرف نکردن مواد لازم برای بدن ممکن است موجب مرگ گردد. مثلاً انسان بالغ ۵ تا ۶ هفته - سگ دو هفته - موش ۳ روز - نوزادان ۳ روز می‌توانند در مقابل پرهیز غذایی مقاومت نمایند.

جیره غذایی:

کلیه مواد خوراکی که یک فرد در ۲۴ ساعت مصرف می‌نماید تا نیازمندیهای بدن او برآورده شود و کمبودی نداشته باشد به جیره غذایی متعادل معروف است پس جیره غذایی برحسب شرایط مختلف از نظر سلامت، جنس، سن، وضع رشد، حالات فیزیولوژیکی و نوع کار، متفاوت می‌باشد^۱.

۱) مطالب این فصل غیر از مواردی که در متن به صورت توضیح یا داخل پرانتز یا پاورقی توسط نویسنده این کتاب توضیح داده شده است، بقیه از کتاب راهنمای تغذیه و علوم غذایی تألیف دکتر حسن محمدیها استاد دانشکده پزشکی تهران و همچنین از کتاب گروه بیوشیمی دانشگاه تهران اقتباس و خلاصه شده است.

فصل دوم

جوانه‌ها و طرز تهیه آنها

جوانه‌زنی

گیاه زنده قادر است صخره‌ها را بشکافد و کوه‌های بی‌حرکت را بحرکت درآورد. پس تو ای انسان چرا از غذاهای بر آتش کشیده شده و بی‌حرکت گشته تغذیه می‌نمائی؟!

جوانه‌ها کاملترین و حیات‌بخش‌ترین خوراک انسان است و برای فقیر و غنی هیچ هدیده‌ای ارزانتر از جوانه‌ها نیست. جوانه‌ها از مواهب بزرگ الهی است، گوئی مائده‌ایست که از بهشت نازل گردیده است باید آنرا خورد و بآن عادت کرد.

جوانه‌ها در هر آب و هوائی می‌توانند رشد نمایند و از نظر ارزش غذایی با گوشت رقابت می‌کنند. جوانه‌ها شامل اسیدهای آمینه ممتاز و متعادل، اسیدهای چرب و قندهای طبیعی، املاح غنی بوده و ارزانترین شکل غذایی می‌باشند.

جوانه‌ها دینامهای کوچکی هستند که هریک بمشابه یک

صندوقچه‌ای از گنجینه انرژی پنهانی است که بصورت پروتئینها، چربیها، کربوهیدراتها و ویتامینها و املاح معدنی می‌باشند. جوانه‌ها وقتی جوانه می‌زنند، ویتامینهای آنها به طور شگفت‌انگیزی افزایش می‌یابد. برای مثال حجم ویتامین B_۲ جوهای دوسر تقریباً به محض این که شروع به جوانه زدن می‌کند، تا ۱۳۰۰ درصد زیاد می‌شود و دیگر ویتامینهای B نیز به طور محسوسی افزایش می‌یابد، بیوتین^۱ (ویتامین H) ۵۰ درصد، اسید پانتوتنیک^۲ (یکی از ویتامینهای گروه B می‌باشد) ۲۰۰ درصد، پیریدوکسین^۳ (ویتامین B_۶) ۵۰۰ درصد، اسید فولیک (ویتامین B_۹) ۶۰۰ درصد. ویتامین C در لوبیای سویا در مدت سه روز جوانه زدن ۵ برابر زیاد می‌شود. در حقیقت تنها یک قاشق سوپخوری از جوانه‌هایی که شامل لوبیا سویا می‌باشد برای تأمین نصف روز ویتامین C یک فرد بالغ توصیه می‌گردد. در گندم جوانه زده حجم ویتامین شش برابر است، تیامین (ویتامین B_۱) ۳۰ درصد، ویتامین B_۲ (ریبوفلاوین) ۲۰۰ درصد، نیاسین^۴ (اسید نیکوتینیک) ۹۰ درصد، اسید پانتوتنیک ۸۰ درصد، بیوتین و پیریدوکسین ۱۰۰ درصد افزایش می‌یابد. هیچ منبع غذایی دیگری در طبیعت پیدا نمی‌کنید که بتوان با آن، چنین تغذیه‌ای با کیفیت بالا و هزینه کم انجام داد.

آزمایشات نشان می‌دهد سطوح پروتئین با جوانه زدن بالا می‌رود. جوانه‌ها دارای هضم بهتر و از هنگام رشد دارای مواد مغذی مفیدی می‌باشند. جوانه‌ها از هر غذای طبیعی شناخته شده دیگری مواد مغذی

1) Biotin

2) Pantothenic - Acid

3) Pyridoxine

4) Niacin

بیشتری را اندک اندک در خود تهیه می‌کنند. جوانه‌ها برای معالجه بیماریها منجمله سرطان مصرف می‌گردد و عامل جوان کننده نیز می‌باشد^۱.

با جوانه زدن حبوب و غلات تمام نیروی آن بسیج می‌شود و آنزیمها در آن بوجود می‌آید که با خوردن آنها اولاً مقدار زیادی مواد حیاتی وارد بدن می‌کنیم و ثانیاً از تولید آنزیم جهت هضم غذا بی‌نیاز می‌شویم. جوانه‌ها سرشار از آلبومین^۲، چربیها، ویتامینها و املاح معدنی است و دارای ویتامین B و ویتامین E و منیزیم است که برای ناتوانی جنسی و نازائی، عوارض پیری زودرس، تقویت سیستم عصبی و غیره مفید است. کسانیکه دچار فقر غذایی هستند و یا در جاهائی زندگی می‌کنند که سبزی تازه در دسترس نیست می‌توانند از جوانه گندم بطور مرتب استفاده نمایند و کمبود مواد غذایی، ویتامینها و املاح معدنی را بدینوسیله جبران کنند.

در نشریه جمعیت گیاهخواران آمده است:

اولین بار ماهونگ چینی پیش از بوجود آمدن تمدن غرب جوانه زنی را بوجود آورد و خود ۲۵۷ سال عمر کرد و نیز یکی از امپراطوران چینی پنجهزار سال پیش کتابی در خواص جوانه‌ها نگاشته است که در تاریخ چین ضبط است.

۱) انرژی مواد خام - مؤلفان لسلی و سوزانا کنتن - ترجمه و نگارش نویسنده این کتاب اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۱۵۴ تا ۱۵۹.

۲) $Albumen = Albumin$ آلبومین، دسته‌ای از پروتئین‌های ساده که در آب محلولند و بوسیله حرارت منعقد می‌شوند و توسط محلول اشباع شده سولفات آمونیوم ته نشین می‌شوند.

هنگام جوانه زدن قسمت اعظم نشاسته آنها تبدیل به قندهای ساده می‌گردد و مصرف آنها برای کلیه سنین مناسب است. در نجات بدن از رخوت، سستی و ناتوانی اعجاز می‌کند مضافاً اینکه جوانه‌ها به کودهای حیوانی یا سموم شیمیائی آمیخته نگردیده و لازم نیست مانند هر محصول دیگری برای بهره‌برداری آن ماهها انتظار کشید بلکه در عرض چند روز جوانه‌های بدست آمده قابل استفاده است. از مهمترین و بهترین جوانه‌ها، جوانه یونجه و بعد از آن شبدر، جعفری، گشنیز، کنجد، تخم آفتابگردان، غلات و حبوب را می‌توان نام برد. معجزه خلقت در این است که آب، هوا، نور و نیروی خورشید و مواد کانی قابل ترکیبند و از ترکیب آنها حیات بوجود می‌آید که ما می‌توانیم با مصرف کردن آنها حیات، نور و نیروی خورشید را بدرون خود منتقل سازیم و با این انتقال بنحو عالی به حیات خود ادامه دهیم. بایستی دست از تغذیه گذشته برداریم و با شناخت روشهای عالی زندگی سلامت از دست رفته را بازیابیم^۱.

طرز تهیه جوانه‌ها:

برای بدست آوردن جوانه گندم باید گندم زنده یعنی با پوست و بی‌عیب باشد. بقدر نیاز آن را در ظرفی قرار می‌دهیم. پس از شستن آنقدر آب بر روی آن می‌ریزیم تا تقریباً نیم سانتیمتر روی آن بایستد (معمولاً ظرف جوانه را می‌گذاریم یک تا سه روز بماند - البته بستگی به فصل دارد - در زمستان که هوا سرد است ظرف را در جای گرمی

(۱) اقتباس و خلاصه از نشریات جمعیت گیاهخواران ایران.

قرار می‌دهیم تا زودتر جوانه بزند) پس از آنکه جوانه‌ها نرم شد، آب اضافی آنها خالی کرده و دستمال پاک و تمیزی روی آن می‌کشیم و می‌گذاریم تا نیش بکشد و قابل مصرف گردد. برای نگهداری و جلوگیری از رشد زیاد جوانه می‌توان آن را در سبزی ریخت و خوب شست و سپس در کیسه متقالی ریخت و در آنرا بست و در نایلونی پیچید که هوا نبیند و سپس در یخچال گذاشت و برای روزهای بعد مورد استفاده قرار داد.

روش دیگر این است که سه کاسه کوچک سفال بالعب آبی رنگ انتخاب کنید و گندم را بشوئید و در دستمال مرطوبی در کاسه اولی بگذارید. روز دوم همین کار را در کاسه دومی بکنید و آنرا روی کاسه اولی قرار دهید و روز سوم کاسه سومی را از دستمالی که گندم در آن ریخته و پیچیده شده و مرطوب است بهمان نحو قبلی روی کاسه دومی قرار دهید و مراقبت کنید که محتوی کاسه‌ها مرتباً مرطوب باشد یعنی باید آب بزنید و آنرا در جای گرم قرار دهید. روز چهارم گندمهای محتوی کاسه اول جوانه زده و حاضر برای مصرف است آنرا خالی کنید و دوباره از گندم تازه پر کنید و روی کاسه سومی قرار دهید و این کار را هر روز تکرار کنید تا همیشه جوانه گندم سه روز پیش را در اختیار داشته باشید.

طریقه دیگر تهیه کردن جوانه گندم اینست که در بشقابی که ته آن گود است دستمالی بیندازید و گندم سالم و تازه را در آب بشوئید و آنرا در دستمال وسط بشقاب بریزید و گوشه‌های دستمال را جمع کنید و آنرا آب بزنید تا کاملاً مرطوب باشد و در جای خیلی گرمی بگذارید. روز دوم روی آن دستمال، دستمال دیگری بگذارید و دوباره گندم را بشوئید و در آن بریزید و گوشه‌های آن را جمع کرده

و روی آن آب بپاشید تا کاملاً مرطوب باشد و گندمها جوانه بزنند. روز سوم دستمال دیگری روی دستمال دوم بگذارید و در آن گندم شسته را بریزید و گوشه‌های دستمال را جمع کنید و آنرا مرطوب سازید تا گندمهای داخل آن جوانه بزنند. روز چهارم محتوی دستمال اولی را که در زیر قرار گرفته است از دستمال خارج کنید و مورد مصرف قرار دهید و دوباره آن دستمال را روی دستمال سوم قرار دهید و در آن گندم بریزید تا هر روز جوانه گندم تازه داشته باشید^۱.

جوانه سایر دانه‌ها مانند عدس، ماش، نخود، لوبیای سویا و غیره کم و بیش بهمین ترتیب بدست می‌آید منتها با مدتی کمتر یا بیشتر. فی‌المثل برای سویا لازم است که قبلاً چند روز در آب باشد تا کمی نرم گردد و برای جلوگیری از بو گرفتن آن باید هر روز یک یا چند مرتبه آب آنرا عوض کرد^۲ و در سایر جوانه‌ها نیز بهتر است بهمین ترتیب عمل شود و یا هنگام گرمای تابستان چندین بار آب آنها عوض شود تا لعاب حاصل از جوانه‌ها کاملاً از بین برود.

در مورد تهیه جوانه‌های ریز مانند یونجه (آلفا آلفا^۳) یا خشخاش، ابتدا دستمال خیس کرده و تمیزی را در قسمت ته سبد مشبکی بهین نموده سپس تخم یونجه یا خشخاش یا شبدر یا شنبلیله و... را که قبلاً

۱) دو روش اخیر در مورد تهیه جوانه گندم از کتاب خوب بخورید و جوان بمانید، به ترجمه مهدی نراقی از کتاب دکتر ریمون باریو صفحه‌های ۱۸۵ و ۱۸۶ خلاصه و نقل شده است.

۲) لوبیای سویا را بعد از کمی نرم شدن در آب در پارچه نرم و خیس شده بصورت دولا قرار دهید زیرا در اینصورت سریع‌تر جوانه خواهد زد.

3) Alfalfa

پاک کرده و شسته شده است هر کدام به تنهایی یا مجموع آنها را بطور جداگانه روی دستمال مزبور بطور یکنواخت بپاشید بعد پارچه خیس کرده تمیز دیگری روی آن بیاندازید و هر روز چند مرتبه بصورت آبپاش بآن آب بریزید بطوریکه همیشه مرطوب باشد. بعد از چند روز جوانه خواهد زد و همچنین بعد از چند روز دیگر جوانه‌ها بلند خواهد شد که می‌توان همراه سالاد یا بطور جداگانه و یا مصارف دیگر مورد استفاده قرار داد.

جوانه پسته:

نویسنده در فصل تابستان مقداری پسته دهان بسته خام سالم را در حدود مدت هشت روز در یک کاسه کوچک آب سرد و بهمین مدت در پارچه نرم و خیس شده تمیز قرار داد و هر روز آنرا مرطوب نگاهداشت تا جوانه زد این جوانه بسیار خوش طعم است. البته پسته دهان باز زودتر جوانه خواهد زد.

فصل سوم

رژیم‌های درمانی
در پیشگیری و درمان بیماریها
با
خامگیاهخواری

به نکات مهم زیر توجه فرمائید

رژیم‌های درمانی که در این فصل کتاب آمده است متکی به تجربیات زیادی است که نویسنده خود آزموده و نتایج عملی است که از بهبودی بیماران بدست آورده است.

مع الوصف لازم است هر فردیکه می‌خواهد با اینگونه روشها آشنا گردد و به درمان بپردازد (به ویژه افرادی که به چند نوع بیماری مبتلا می‌باشند، چون ممکن است مواد مورد مصرف برای یک بیماری، موجب تشدید بیماری دیگر آنان گردد) باید تحت نظر پزشک علاقه‌مند و آگاه به این روش و یا متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت این امور را انجام دهد.

واکنش‌های اولیه:

در خامگیاهخواری نیز ممکن است بدن گاهی واکنش‌های نامطبوعی نشان دهد که در اشخاص مختلف این واکنش‌ها متفاوت

است زیرا بدنی که در طول سالهای زیادی پخته‌خواری کرده و مسموم گردیده است باید مدتی صبر کرد تا آثار مسمومیت برطرف شود. از جمله عوارض مزبور این است که ممکن است در بعضی اشخاص در اثر امساک مداوم از غذاهای پخته و در ابتدای خامگیاهخواری حالت عصبی و تغییر ناگهانی خلق و خوی ایجاد گردد و یا سردرد، پادرد، دل درد، بی‌اشتهائی، نفخ شکم، احساس گرسنگی، ضعف، اسهال، خارش دست و پا و غیره عارض گردد و حتی در بعضی موارد درد یا ناراحتی وی شدت بیشتری یابد که این گونه ناراحتی‌ها نگرانی ندارد و علایم و واکنش در مقابل دفع سموم از بدن است و پدیده‌هائی زودگذر، و بی‌اهمیت می‌باشد و در مدت کوتاهی خودبخود برطرف خواهد شد ولی عدم آگاهی بیمار از اینگونه عوارض موجب خواهد شد که وی آنها را از نتایج بد خامگیاهخواری بداند در صورتیکه این آثار در نتیجه خارج شدن سموم و مواد زائد بدن است و عکس‌العملی شفافبخش می‌باشد. دیگر آنکه در اثر تلقین اطرافیان ناآگاه حتی عوارضی را که به هیچوجه مربوط به خامگیاهخواری نیست به آن منتسب نماید که شخص نباید تحت تأثیر این تلقینات قرار گیرد و به وسوسه بیافتد و خود را از این نعمت بزرگ محروم نماید بلکه با عزمی راسخ و استوار پیش برود و از اصول ثابت و لایتغیر طبیعت پیروی کند که ثمره آن سلامت و خوشبختی است.

اما ممکن است عده‌ای هم هیچگونه واکنش نامطبوعی نداشته باشند و حتی نسبت به وضع گذشته هم احساس رضایت بیشتری نمایند.

عده‌ای هم ممکن است در اثر اجرای این روش بواسطه ضعف

معهده یا ترک عادت چندین ساله پخته‌خواری و عدم تطابق بدن با مواد خام یا عدم رعایت سازگاری غذاها، یا بمناسبت شرایط سنی و روحی بیمار شوند و با توجه به نوع بیماری احتمالاً وضعیت اورژانس و یا ناراحتیهای پیش‌بینی نشده پیش آید که لازم است در مراحل اجرای این روش همواره از پزشک یا متخصص درمان طبیعی خود علت را جویا شوند و در رفع آن بکوشند.

و نیز دیده شده است بعضی صرفاً بخاطر لاغر شدن یا تخفیف در بیماری را علاج خود که آنانرا بستوه آورده بدون اعتقاد و مطالعه مشورت و صرفاً از روی لاعلاجی به خامگیاهخواری روی آورند و به محض اینکه کاهشی در بهبود بیماری خود یافتند و یا از شر بیماری رهائی یافتند به روش سابق خود بازگردند در صورتیکه تغذیه با مواد خام گیاهی تغذیه سالم است و همه‌گونه مواد لازم برای بدن بحد و فور و به نسبت لازم و مناسب در آنها وجود دارد و به هیچ عنوان ضرری ندارد و در پیشگیری و درمان بیماریها نیز اثر معجزه‌آسا دارد.

چگونه خامگیاهخواری را شروع کنیم؟

ممکن است اجرای این رژیم بصورت صددرصد برای عده‌ای مشکل و حتی محال باشد. اگر طالب سلامت خود هستید باید قدری زحمت بکشید و با کمی اعمال اراده و اتخاذ تدابیر لازم بر عادت چندین ساله‌ای که به غذای پخته داشته‌اید غلبه نمائید و مداومت در این کار موجب خواهد شد که خوردن غذاهای خام جان‌نشین غذاهای پخته شود به گونه‌ای که بعدها هرگز ترک نگردد.

برای مدتی جدا از سایر اعضاء خانواده و قبل از آنها غذا صرف

نمائید تا سیری شما مانع تحریک اشتهایتان بشود و مجبور نباشید از غذاهای پخته میل نمائید.

با تلقین بنفس بخود بقولانید که غذای شما جز این غذا، غذای دیگری نیست و همین غذا است که باید بخورید و لاغیر.

در صورتی که خامگیاهخواری کامل می‌کنید و گاهی اوقات هوس چیزی را دارید که برای شما در خامگیاهخواری ممنوع است و روان شما سخت تحت فشار است برای جلوگیری از لطمه روحی و ارضای حالت روانی خود موقتاً کمی از آنچیزیکه میل دارید بخورید یا آنرا بچشید. این یک هوس و اشتهای کاذب است و اگر هم نمی‌خورید طوری نمی‌شد. بهترین انگیزه برای ادامه خامگیاهخواری سلامت شماست.

با اینحال اگر باز هم نتوانستید بطور کامل خامگیاهخوار شوید بهتر است کم کم و بمقداریکه برایتان امکان دارد شروع کنید و بتدریج از غذاهای پخته کم کنید و به جای آن از غذاهای خام مصرف نمائید تا بتوانید به صددرصد خامگیاهخواری برسید در اینصورت غذاهای جدید برای شما کاملاً عادی خواهد شد. فی‌المثل می‌توانید برای یکی دو هفته میوه‌جات و سبزیجات و سالادها را در برنامه غذایی خود بگنجانید و از غذاهای سرخ کردنی و پخته و گوشتی و چرب بکاهید و به تغذیه سالم و طبیعی خود اضافه نمائید تا به طور کامل خامگیاهخوار شوید. طریقه دیگر آن است که:

هفته اول - یک وعده برنامه غذایی خام که برای رژیم شما تنظیم شده است به کار ببرید و دو وعده دیگر ۲۰ درصد سالاد و ۸۰ درصد غذای پخته‌ایکه مورد نظر شما می‌باشد (اول سالاد برای جلوگیری از

اشتها و پرکردن معده و نیز برای هضم و جذب بهتر غذاهای پخته شما)

هفته دوم - دو وعده خام و یک وعده دیگر ۸۰٪ پخته و ۲۰٪ سالاد و سبزی (انتخاب وعده‌های خام بستگی باشتها و نظر شما دارد).

هفته سوم - دو وعده خام و وعده دیگر ۲۰٪ پخته و ۸۰٪ سالاد و سبزی (در فواصل غذاها می‌توانید از یک لیوان آب و یا از میوه‌جات فصل یا آب آنها که در دسترس دارید و برای شما بیشتر مفید است، میل نمائید).

هفته چهارم - طبق برنامه تنظیمی صددرصد خامگیاهخواری کنید.

توجه:

شما می‌توانید تعداد زیادی از اینگونه برنامه‌ها که مطابق ذائقه شما بوده و روش عملی و اجرایی بهتری داشته باشد تنظیم و اجرا نمائید. خامگیاهخواری یک امر شخصی است، هرکس ذائقه‌ای مخصوص خود دارد. چیزیکه ذائقه من می‌طلبد ممکن است ذائقه شما نه پسندد و برعکس. بنابراین در انتخاب نوع مواد غذایی خام و میزان جیره روزانه می‌توانید خود تصمیم بگیرید و غذای خود را طوری تنظیم نمائید که از نظر رنگ، بو، طعم و مزه و زیبایی بتواند موجب تحریک اشتهای شما بشود و از نظر فیزیولوژیکی و روحی نیز بدن شما را تأمین و ارضاء نماید. همچنین باید در انتخاب غذا همواره به تعادل و تنوع مواد غذایی توجه شود و دستورات جویدن غذا، سازگاری غذاها و نیز موازنه رژیم غذایی که ذیلاً خواهد آمد کاملاً رعایت گردد.

اما باید بدانید خامگیاهخواری کامل و منظم سلامت کامل و بهبود شما را تسریع می‌نماید و بزودی زندگی شاد و پرامیدی را بشما هدیه می‌دهد که هرگز چنین چیزی را نمی‌توانستید تصور کنید... من توانستم شما نیز خواهید توانست.

خواستن توانستن است

سه اصل مهم در خامگیاهخواری

الف - جویدن غذا:

جویدن غذا برای هرکس عامل مهم و اساسی در هضم و جذب غذا بشمار می‌رود اما اکثر ما نسبت به آن بی‌توجه هستیم و عادت کرده‌ایم که غذا را تند و نجویده فروبریم و در نتیجه اغلب بواسطه هضم و جذب ناقص غذا دچار اختلالات گوارشی از قبیل نفخ، گاز شکم، سرگیجه، اسهال، ورم و زخم معده می‌شویم و این عادت ناهنجار را بصورت مستمر در وعده‌های غذای خود بکار می‌بریم و اهمیت چندانی هم برای این روش ناصحیح غذاخوردن که حاصلی جز خسته کردن ارگانه‌های بدن و ایجاد سوءهاضمه ندارد قائل نیستیم. در حالی که اگر غذا را به آهستگی و تانی بجویم تا با بزاق دهان آغشته و مخلوط و کاملاً نرم گردد، (به حدی که بصورت مایعی در دهان درآید) گذشته از اینکه دندانها و لثه‌ها در اثر خوب جویدن محکم‌تر و غیر قابل نفوذ در مقابل میکروبها می‌گردد، از پوسیدگی و لق شدن دندانها پیشگیری می‌شود. تمرین در جویدن غذا (به حدی که به عادت ما بدل شود) موجب می‌شود که اولاً مواد

کمتری مصرف شود ثانیاً از غذا بیشتر لذت می‌بریم ثالثاً در اثر خوب جذب شدن انرژی بیشتری برای فعالیت و تحرک روانه کسب می‌نمائیم و دچار اختلالات گوارشی هم نمی‌شویم.

مسأله جویدن غذا بویژه برای خامگیاهخواران بواسطه مصرف مواد خام از قبیل خشکبار، غلات، حبوب، میوه‌جات و مخصوصاً سبزیجات که دارای فیبروسلولز بیشتری است از اهمیت خاصی برخوردار است و نیاز به جویدن آنها بیشتر احساس می‌گردد و بایستی برای جویدن از همه دندانهای خود استفاده کنیم. زیرا اگر به طور دائم با یک طرف دهان بجویم زیادی کار یک طرف و کم کاری طرف دیگر دهان ناراحتیهائی در دراز مدت به وجود خواهد آورد. بنابراین باید زیاد جویدن و به آهستگی جویدن و با دو طرف دهان جویدن را کم کم بصورت عادت خود در آوریم.

عده‌ای به عذر نداشتن دندان یا نقص آن غذا را خوب نمی‌جویند و یا قبلاً در آسیاب خرد می‌کنند. در نتیجه با بزاق دهان آغشته نمی‌گردد و به همین حال فروداده می‌شود این علامت بی‌اهمیت پنداشتن جویدن است. به عقیده ما این اشخاص باید اصلاح و تکمیل دندانها را به عنوان اولین و مهمترین برنامه زندگی خود قرار دهند.

ب - سازگاری و ناسازگاری غذاها:

سازگاری و ناسازگاری غذاها با یکدیگر یک نکته قابل توجه و حقیقت مسلم است که اکثر افراد به نظر بی‌اهمیتی به آن می‌نگرند و براحتی از کنار آن می‌گذرند در صورتی که به تجربه ثابت شده است که مخلوط شدن نامناسب غذاها با یکدیگر و عدم رعایت ترکیب

صحیح آنها در رژیم غذایی موجب بروز ناراحتی و عوارضی در دستگاه گوارشی و اختلال در سیستم اعصاب می‌گردد.

ما خود ناظر افرادی بوده‌ایم که سالها از اختلالات هضم مانند نفخ، درد و پیچ شکم، اسهال، خارش بدن و غیره رنج می‌برده‌اند و تمام ناراحتی آنها ناشی از ناسازگاری مواد گونه‌گونه‌گونی بوده است که صرف می‌کرده‌اند و وقتی ترکیب غذاهای آنها اصلاح گردیده از آن ناراحتی‌ها رهایی یافته‌اند.

از آنچه در بالا گذشت بهیچ وجه نباید تصور کرد که از این و یا از آن مواد خود را محروم سازیم بلکه مقصود این است که مواد ناسازگار را با هم در یک وعده نخوریم و آنها را در وعده‌های مختلف مصرف کنیم.

نویسنده سعی کرده است در بخش رژیم‌های غذایی که بعداً خواهد آمد حتی‌الامکان ترکیب غذاها با هم سازگار باشد و این مشکل حل گردد^۱.

ج - تعادل (موازنه) رژیم غذایی:

یکی دیگر از نکات مهم در خامگیاهخواری مقدار غذای مصرفی روزانه است تا تعادل بین انواع مختلف غذاها برحسب نیازهای بدن را تأمین نماید چه هر کدام از غذاهای خام طبیعی در رفع قسمتی از نیازمندیهای بدن به کار می‌رود. غذایی که برای ایجاد گرما و

(۱) در مورد سازگاری و ناسازگاری غذاها می‌توانید به کتاب رژیم انگور، پرتقال، لیمو به ترجمه مهدی نراقی از کتاب پروفیسور کاپو مراجعه فرمائید.

تولید انرژی در بدن مصرف می‌شود نمی‌تواند در سایر موارد رافع احتیاجات بدن باشد و یا غذایی که دارای پروتئین زیاد است ممکن است ویتامین و املاح معدنی کافی نداشته باشد و برعکس غذاهای دیگری که دارای ویتامین و مواد معدنی کافی است نمی‌تواند برای ترمیم سلولها و ایجاد گرمای زیاد در بدن کفایت کند. در تعیین ارزش غذایی بایستی مواد مورد احتیاج از قبیل مواد قندی، چربی، پروتئینی، ویتامین و املاح معدنی و غیره مورد توجه قرار گیرد تا غذای مناسب با ترکیب و اندازه‌های معین به بدن برسد زیرا عدم رعایت رژیم حساب شده و متعادل سلامت انسان را به خطر می‌اندازد و موجب زیانها و خسارات جبران ناپذیری می‌گردد^۱.

توجه:

تعدادی از مواد گیاهی که جنبه دارویی دارند از کتب مختلف^۲ استخراج گردیده و همراه با سایر مواد خام در پایان هر رژیم غذایی (که بعداً خواهد آمد) آورده شده ولی چون آنها را حرارت می‌دهند یا می‌جوشانند جزء برنامه خامگیاهخواران نمی‌باشد. این دسته از مواد را برای بعضی از خوانندگان گرامی که مایل به مصرف آنها می‌باشند آورده‌ایم و نحوه استفاده از آنها بشرح زیر است.

(۱) برای کسب اطلاع بیشتر در سه مورد اخیر (سازگاری و ناسازگاری غذاها، جویدن غذا، تعادل رژیم غذایی) می‌توانید به کتاب خام یا پخته مؤلف مراجعه فرمائید.

(۲) نام اینگونه کتابها همراه با سایر کتب دیگر در فهرست منابع مورد مطالعه در آخر کتاب ذکر گردیده است.

راههای مصرف کردن گیاهان داروئی

۱- دم کردن:

ظرف آبی را می‌گذاریم جوش بیاید. همینکه آب به جوش آمد گیاه را در آن قرار می‌دهیم و ظرف را از روی آتش بر می‌داریم و روی آنرا با پارچه تمیزی می‌پوشانیم و می‌گذاریم به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه (در مورد گیاهان شکننده، برگ‌ها، گل‌ها و دانه‌ها) و بمدت یک ساعت (در مورد ساقه‌ها، ریشه‌ها و پوست‌ها) دم بکشد. سپس آنرا صاف کرده و مصرف می‌نماییم.

۲- جوشاندن:

گیاه یا قسمت‌های مورد نظر گیاهی را در آب بریزید و آنرا روی آتش قرار دهید تا جوش بیاید - حرارت را ۱۰ تا ۳۰ دقیقه ادامه دهید تا شیره آن در آب حل شود. سپس آنرا صاف کرده و مصرف نمایید.

۳- خیساندن:

قسمت مورد نظر گیاه را بمدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیس نمایید و بهم بزنید و پس از صاف کردن ناشتا یا در فواصل غذاها یا به هر طریق که ذائقه شما می‌طلبد مصرف نمایید.

می‌توانید آنهائیکه خوراکی هستند بصورت تازه مصرف کنید یا

خشک آنها را پودر کرده و در شیشه‌های تمیزی نگهداری نمائید و هر وعده غذا به مقدار لازم روی سالادها بریزید و این کار برای خامگیاهخواری نیز مفید و مناسب است.

ایران سرزمینی است مساعد

برای خامگیاهخواری

عده‌ای می‌گویند تغذیه با مواد خام گیاهی گران است. این موضوع درست نیست. غذاهای طبیعی هر قدر گران باشد از غذاهای پخته ارزانتر است. همانطوری که در پخته‌خواری غذاهای گرانقیمت و ارزانقیمت وجود دارد در خامگیاهخواری نیز چنین است مثلاً: می‌توان روزانه با مقداری جوانه گندم، قدری کشمش، چند دانه سیب و مقداری سبزی بسر برد و النهایه قدری هم خشکبار و خرما به آن اضافه کرد و یا برعکس از چند نوع غذاهای ترکیبی لوکس و میوه‌جات و کمپوت‌های خیس کرده و سایر تنقلات بعنوان پیش غذا و دسر بعد از غذا مورد مصرف قرار داد و نیز می‌توان برای این که غذا ارزانتر تمام شود از جوانه گندم و یا سایر جوانه‌های دیگر و یا مخلوط آنها نان متناسب با خامگیاهخواری تهیه کرد و آنرا با خرما یا انگور، یا سایر میوه‌جات شیرین به عنوان یک وعده مصرف کرد و سایر وعده‌ها را از نوعی دیگر تهیه نمود.

گذشته از آنچه گفته شد در کشور عزیز ما ایران، استعداد پرورش

همه نوع میوه و سبزی و درختان جنگلی و سایر گیاهان به طور طبیعی موجود است و بهترین میوه‌ها و سبزیجات و دیگر مواد غذایی خام با طعم بسیار مطبوع و بی‌نظیر و با فراوانی در این سرزمین زیبا و کم‌نظیر بدست می‌آید.

هرگونه آب و هوا که در نقاط مختلف دنیا وجود دارد در ایران می‌توان یافت. آب و هوای سیبری در آذربایجان، آب و هوای صحرای عربستان در کویر لوت، آب و هوای مرطوب هندوستان در گیلان، آب و هوای گرم استوایی در بندر عباس، آب و هوای کوهستانی در همدان و تهران و آب و هوای معتدل در اصفهان و شیراز و بهمین ترتیب در شهرها و نقاط دیگر، از این رو به ندرت می‌توان کشوری را از این جهات با ایران قابل قیاس دانست.

بنا به مراتب فوق، در ایران به علت فراوانی میوه‌جات و سبزیجات و سایر مواد خام طبیعی و عرضه آنها به بازار موقعیت بسیار خوبی برای همه، بویژه خام‌گیاه‌خواران و سایر علاقمندان به این روش است که باید قدر این نعمات الهی را بدانند و حداکثر استفاده را در سرمایه‌گذاری سلامت و تندرستی خود بنمایند.

توضیح:

برای جلوگیری از تکرار مطالب در سایر بخش‌های کتاب سه مورد رژیم غذایی شماره ۱ و ۲ و ۳ بعنوان اصل یا پایه آورده شده است که بعداً در درمان بیماریها از آنها استفاده خواهد شد.

ضمناً کلیه موادی که در رژیمهای غذایی این فصل آمده است بایستی کاملاً خام و طبیعی و تازه مصرف گردد و هیچگونه تصرفی از نظر پختن، حرارت دادن، بو دادن و غیره در آن نشده باشد.

رژیم شماره ۱ (رژیم تمام میوه)

ابتدا سه تا پنج روز رژیم تمام میوه بگیرید. روزی سه وعده از میوه‌های آبدار تازه مانند انگور، سیب، گلابی، پرتقال، گریپ‌فروت، خیار، هلو، طالبی، گرمک، هندوانه، خربزه، گیلاس، آلبالو یا از میوه‌جات فصل که در دسترس است به ترتیبی که در زیر آمده است میل نمایید.

هر روز یا هر وعده یکنوع میوه انتخاب و آنها را خوب با آب سرد بشوئید و به مقدار اشتها و متعادل بجای وعده‌های غذای روزانه خود صرف نمایید. میوه‌جاتی مانند سیب، گلابی و خیار که دارای پوست نازک است با پوست خورده شود. می‌توانید از آب میوه‌جاتی که قابل آب گرفتن است نیز استفاده نمایید.

در فواصل غذاها از آب به تنهایی یا همراه با لیموترش تازه فشرده شده به مقدار یک لیوان یا با کمی عسل استفاده نمایید. اگر بتوانید پس از صرف صبحانه تا ساعت ۱۲ ظهر که کبد در حال دفع سموم بدن است چیزی نخورید، بهتر است. بدین وسیله کبد نیز تقویت می‌شود.

در صورتیکه احساس ضعف یا سرگیجه یا گرسنگی شدید کردید و طاقت تحمل آنرا ندارید می‌توانید مقداری خرما یا انجیر خشک، آلو یا کشمش خیس کرده یا زردآلوی خشک یا مقداری بادام درختی و یا پسته و نظیر اینها در فواصل غذاها میل نمایید.

می‌توانید برای ناهار یا شام یک ظرف سالاد بزرگ یا یک لیوان

از آب سبزیجات مختلف مانند آب هویج و شلغم، آب هویج و کرفس، آب هویج و کلم، آب هویج و چغندر، آب هویج و سیب و یا آب سبزیجاتی مانند هویج، کرفس، شلغم و کمی جعفری یا سیب زمینی خام میل نمایید. (دوسوم آب هویج و یک سوم آب سایر سبزیجات). این یک آشامیدنی سرشار از املاح پاک کننده است و حالت قلبیائی دارد و برای خنثی کردن حالت اسیدی بدن مفید می باشد.

در مدت این رژیم باید بکارهای سبک بپردازید و بیشتر استراحت کنید. در هوای پاک قدم بزنید و نفس عمیق بکشید تا خون و یاخته ها از اکسیژن تازه بیشتری تغذیه کنند و سموم نیز از ریه ها و پوست و روده ها دفع گردد. می توانید ماساژ با برس خشک، دوش گرم و سرد و یا ورزشهای سبکی که در رابطه با بیماری شما مناسب است انجام دهید (در مورد ماساژ با برس خشک و دوش گرم و سرد بعداً توضیح داده خواهد شد).

باید از استعمال دخانیات و نوشیدن چای و قهوه و سایر مواد محرکه از قبیل ادویه، ترشی، موسیر و چاشنیهای محرک دیگر و خوردن مواد گوشتی و پخته، شیر و فرآورده های آن، قند، شکر، مربا، نان سفید و فرآورده های آردی از قبیل کیک، شیرینی، سیب زمینی پخته و نظیر اینها بطور کلی اجتناب نمایید.

رژیم شماره ۲

(ده روز آزمایش رژیم خام گیاه خواری برای پاکسازی بدن)

این ده روز مقدمه ایست برای مطبوع شدن غذاهای خام و نیز راهی سریع و موثر است که دستگاه بدن شما را تمیز و پاک کند و وزن شما را کم نماید و حالت خوبی بشما بدهد.

روز اول:

در اولین روز از هیچ نوع مواد محرک مانند چای، قهوه، سیگار، الکل و غیره استفاده نشود و از مصرف غذاهای پخته اجتناب گردد و آخرین وعده غذای خود را (شام) یک ظرف بزرگ سالاد از سبزیجات فصل مانند کاهو، خیار، هویج، کمی جعفری یا شاهی، کرفس، شلغم، کلم، گل کلم، ریحان، ترخون، گوجه فرنگی، و غیره انتخاب کنید و آنهاییکه دارای پوست سخت می باشند رنده و بقیه را ریز کنید و در طرفی بریزید و با شس روغن زیتون تصفیه نشده و لیمو ترش تازه مخلوط نمایید و بهم بزنید و میل نمایید (اگر گوجه فرنگی می ریزید لیموترش نریزید و برعکس - در صورتیکه گوجه فرنگی مصرف می کنید قدری زیادتر بریزید که سالاد شما آبدار باشد). می توانید از سیر، پیاز، پیازچه، تره فرنگی در سالاد خود نیز استفاده نمایید.

این سالاد را در اوایل غروب بخورید که دستگاه گوارشی شما ۱۲ ساعت فرصت داشته باشد که قبل از اینکه روز دوم را شروع کنید

بدن شما را پاکسازی نماید. در این روز فرصت خوبی است که اولین جوانه‌های خود را رشد دهید تا برای روزهای بعد که می‌خواهید مصرف نمائید آماده باشد.

روز دوم و سوم - رژیم میوه:

رژیم میوه یکی از بهترین طرق برای پاک کردن دستگاه بدن شماست و به طور شگفت‌انگیزی مانند جارو مجاری روده‌ها را تمیز می‌کند. میوه به واسطه داشتن حالت قلیائی اکثر مواد زائد را که دارای حالت اسیدی است از بین می‌برد و بدن شما به سرعت به یک خط تعادلی اسیدی و قلیائی می‌رسد. ممکن است در تمام مدت رژیم بدن شما واکنش‌هایی از قبیل سردرد، درد مفاصل و عضلات، حساسیت، خستگی، عصبانیت و غیره داشته باشد. جای نگرانی نیست. این یک پدیده زودگذر و نتیجه پاکسازی بدن از مواد زائد و مضر است. البته ممکن است بعضی‌ها چنین واکنش‌هایی نداشته باشند. هوای پاک استنشاق نمائید و نفس عمیق بکشید و قدری استراحت کنید.

در روزهای دوم و سوم فقط یکنوع میوه مانند سیب، گلابی، انگور، هندوانه، خیار و... انتخاب کنید و آنرا سرتاسر روز مصرف نمائید مثلاً:

ناشتا: چند دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک قاشق چایخوری عسل جمعاً یک لیوان. یا یک لیوان آب نارنج یا یک لیوان آب پرتقال یا منحصراً یک لیوان آب خالص.

سه ربع یا یکساعت بعد:

صبحانه: چند دانه سیب را خوب شسته و با پوست بخورید. ناهار

و شام نیز سیب بخورید. فواصل غذاها فقط آب بنوشید. می‌توانید روز اول را با سیب و روز دوم گلابی یا میوه دلخواه دیگر انتخاب و میل نمائید (در صورتیکه خیلی ناراحت هستید و تحمل اینکار را ندارید می‌توانید از مقداری خرما، ۱۰ تا ۲۰ دانه بادام درختی یا مقداری پسته و آلوی خیس کرده و یا انجیر شیرازی خشک در فواصل این رژیم مصرف نمائید).

روزهای ۴، ۵، ۶، ۷، ۸:

در مدت این پنج روز هم جریان پاک شدن بدن ادامه دارد، در حالی که مواد غذائی مورد نیاز به منظور نگهداشتن بدن در حالت تعادل، به سلولهای جدید می‌رسند.

هر روز صبحانه را با یکنوع میوه شروع کنید و تا ظهر چیزی نخورید تا کبد شما فرصت داشته باشد دفع سموم نماید و تقویت گردد.

ناهار: سالاد مخلوط از قبیل تربچه، تره‌فرنگی، کمی جعفری یا شاهی، گوجه فرنگی یا لیموترش، هویج، گشنیز، کاهو، خیار و غیره + چند حبه سیر، پیاز + روغن زیتون تصفیه نشده جمعاً یک کاسه بزرگ + حدود ۲ استکان جوانه گندم داخل سالاد (جوانه گندم را طبق دستور کتاب در همان روز اول شروع به تهیه نمائید تا برای این روز آماده باشد). می‌توانید بجای جوانه گندم از سایر جوانه‌ها یا دانه‌ها یا بادام پوست گرفته شده روی سالاد نیز استفاده نمائید.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ حدود ۳-۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: یک یا دو دانه سیب. یا شام را

بمیوه یا سالاد اکتفا کنید.

اگر باز هم اشتهای شدید داشتید فواصل غذاها را می‌توانید از میوه‌جات نیز استفاده نمائید مقدار این برنامه را می‌توانید تا ۲۰٪ کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را عوض کنید. اگر راحت‌تر هستید ناهار را به جای شام و شام را بجای ناهار تغییر دهید.

روزهای نهم و دهم

دو روز آخر را می‌توانید رژیم انگور یا یک روز رژیم انگور و یک روز دیگر رژیم آب هویج یا میوه دیگر بگیرید و یا مانند روزهای دوم و سوم عمل نمائید و یا رژیم پنج روزه را ادامه دهید.

رژیم شماره ۳

(رژیم پایه - حدود ۲۲۰۰ - ۲۰۰۰ کالری)

صبحانه: جوانه گندم ۲ استکان + یک قاشق سوپخوری عسل یا چند دانه خرما و یا مقداری کشمش (بدون گوگردی) + یک بشقاب سبزی خوردن. دسر: یک یا دو دانه سیب.

ناهار: یک ظرف سالاد از سه یا چهار نوع سبزی از قبیل کاهو، خیار، هویج، کرفس، شلغم، چغندر، ریحان، ترخون، شنبلیله، شوید، تره کوهی، تربچه، کمی جعفری یا شاهی، گوجه فرنگی یا لیموترش، چند حبه سیر، پیاز، پیازچه و یا سایر سبزیجات فصل + روغن زیتون تصفیه نشده جمعاً به اندازه یک کاسه متوسط (سبزیجات با پوست سخت را رنده کنید و بقیه سبزیجات کاملاً ریز گردد) + حدود یک استکان یکی از مغزهای خام از قبیل گردو یا بادام زمینی یا بادام درختی یا تخم آفتابگردان مغز یا فندق به صورت طبیعی یا پودر آنها داخل سالاد مصرف

نمائید. (هر روز مواد سالاد و نوع مغزها عوض گردد).

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ یا به صورت خشک حدود ۳-۲ استکان + چند دانه خرما. دسر: یک یا چند دانه سیب.

فواصل غذاها: در صورتی که احساس گرسنگی کردید، از برگه‌های خیس کرده مانند هلو، زردآلو و یا از میوه‌جات فصل مصرف نمائید.

توضیح:

۱- اگر احساس گرسنگی شدید می‌کنید می‌توانید مقدار مواد خام را زیاد نمائید و یا اگر ذائقه شما بعضی مواد خام را نمی‌پذیرد بنوع دیگری تغییر دهید و اگر احساس سنگینی می‌نمائید بیک یا دو وعده میوه یا سالاد اکتفا کنید تا اشتهای شما برگشت نماید.

۲- می‌توانید بجای یک وعده ناهار یا شام ۴-۳ قاشق غذا خوری کنجد آسیاب شده داخل برگه‌های کاهو بصورت ساندویچ گذاشته و با یک یا دو لیموترش تازه میل نمائید.

۳- می‌توانید بجای جوانه گندم از سایر جوانه‌ها مانند جوانه‌های عدس، ماش، نخود، یونجه (آلفا آلفا) و یا جوانه سویا و گندم و یا مخلوط آنها استفاده نمائید (مخلوط جوانه‌ها بسیار مغزی و کاملاً سیر

کننده است. از هر کدام یک قاشق غذا خوری انتخاب کنید).
۴- همانطوری که در مقدمه این فصل کتاب ذکر گردیده است خامگیاه‌خواری یک امر شخصی است باید به سلیقه و ذائقه و همچنین تنوع و خوشمزگی غذا اهمیت زیادی بدهید.

۵- می‌توانید بجای یک وعده غذای ناهار و یا شام از غذاهای ترکیبی که با مواد خام گیاهی تهیه می‌شود از قبیل کباب، کتلت، کوفته برنجی، ماست و خیار، شله‌زرد، دلمه، حلزای جوانه گندم و... جانشین نمائید و یا برای پیش غذایی یا پس غذایی خود از انواع دسرها مانند بستنی، پالوده، نان خامه‌ای، کمپوتها، شربت‌های مختلف که طرز تهیه خام آنها در کتابهای خامگیاه‌خواری نوشته شده است استفاده نمائید و به غذاهای خود تنوع بدهید و آنها را خوشمزه و مطبوع طبع خود سازید تا رضایت خاطر شما فراهم گردد و هرچه ممکن است گرایش مجدد شما نسبت به پخته کم گردد و ذائقه شما نیز نسبت به غذاهای خام عادت نماید.

۶- همیشه سعی نمائید که در میهمانیها و رستورانها از غذاهای موجود از قبیل میوه‌جات و سالادها و غذاهای طبیعی دیگر استفاده نمائید یا مقداری آجیل و یا گندم جوانه زده همراه ببرید و یا قبل از رفتن باینگونه مجالس قدری با مواد خام باصطلاح ته‌بندی کرده و در آنجا به میوه و سالاد اکتفا نمائید. با این رژیم با کسی بصورت جدی صحبت نکنید و سعی نمائید خود را حاکم جلوه دهید. خیلی متین و آرام به غذا خوردن ادامه دهید. اگر کسی ایرادی گرفت بگوئید این غذاها برای مزاج من سازگارتر است و احساس رضایت می‌کنم. اگر

کسی بصورت خیلی جدی و مصمم خواست در این باره کسب اطلاع نماید ضمن قدری توضیح او را به کتابهایی که در این مورد انتشار یافته و یا مراکز خامگیاهخواری راهنمایی نمائید.

در مسافرتها می‌توانید از غذاهای خام آنچه فاسد شدنی نیست همراه ببرید و در هر جا که هستید سبزی و میوه را هم به آن اضافه نمائید.

۷- همراه با این روش تغذیه می‌توانید از ورزشهای تنفسی، دوچرخه سواری، شنا، راهپیمایی در هوای پاک، حرکات ژیمناستیک یا ورزشهای سوئدی، حمام آفتاب، دوش گرم و سرد، ماساژ و... آنچه مناسب حال و کیفیت شماست نیز استفاده نمائید.

۸- در مدت رژیم غذایی هیچگونه مواد غذایی دیگر از قبیل گوشت - پختنی، لبنیات و فرآورده‌های آن، تخم مرغ، شیرینی، کیک، بستنی، شکر، قند، غذاهای کنسروی، نان و... نخورید و از مواد محرک از قبیل چای، سیگار، قهوه، الکل و... اجتناب نمائید.

۹- کسی که به رژیم پایه می‌رسد و از دستورات آن پیروی می‌کند باید مقدار مصرفی روزانه خود را طبق نیاز و فعالیت و تحرک بدن خود انتخاب و تنظیم نماید تا بتواند نیازهای فعالیت روزانه و تأمین انرژی و رشد و ترمیم بدن را بخوبی پاسخگو باشد و نیز سلامت کامل او را تضمین نماید.

۱۰- هر مشکلی دارید علت را از پزشک یا متخصص درمان طبیعی که تحت نظر او این رژیم را انجام می‌دهید پرسش نمائید و در رفع آن بکوشید.

رژیم‌های درمانی

چاقی^۱

چاقی می‌تواند کشنده باشد و بهترین رژیم برای کنترل و کاهش وزن خامگیاهخواری است - یک رژیم کامل خام نه تنها می‌تواند وزن اضافی بدن را برطرف کند، بلکه قادر است سایر بیماریهایی که در نتیجه اضافه وزن حاصل شده است درمان نماید. این یک حقیقت است که چاقی زمینه را برای بیماریهای جدی از قبیل آترواسکلروز، ناراحتیهای قلبی، فشار خون بالا، دیابت (مرض قند) و سرطان و غیره آماده می‌نماید و از مقاومت بدن در مقابل عوامل مرض و پیری زودرس می‌کاهد. چاقی علامت یک بیماری است که در نتیجه تغذیه غلط عارض شده است. باید گفت چاقی برای شخص بدبختی است و می‌تواند کشنده باشد - یک رژیم حساب شده از مواد خام گیاهی می‌تواند در مدت کوتاهی بدون کوچکترین ناراحتی وزن اضافی بدن شما را کاهش دهد و بوزن متعادل برساند و با افزایش شور و شوق زندگی، جوانی طولانی و سرزندگی و نشاط برای شما به ارمغان آورد^۲.

1) Obesity

(۲) اقتباس و خلاصه از کتاب انرژی مواد خام - صفحه ۱۴۴.

درمان چاقی:

مرحله اول:

اگر وزن‌تان زیاد بالاست و بخواهید سریع نتیجه بگیرید بهتر است ابتدا سه تا پنج روز رژیم تمام میوه بگیرید (رژیم شماره ۱) - در مدت درمان با رژیم چاقی سعی نمائید هر روز خود را وزن کنید، بلکه فقط پس از هر مرحله رژیم خود را وزن نمائید. اگر وزن‌تان کاهش نیافت یا خیلی کم کاهش یافت اشکالی ندارد در مرحله بعدی جبران خواهد شد. البته شکی نیست با ادامه اینگونه روشها شما سریعاً کاهش وزن خواهید داشت.

مرحله دوم:

پس از انجام مرحله اول می‌توانید از رژیم شماره ۲ (رژیم پاکسازی بدن) استفاده نمائید و این مدت رژیم می‌تواند وزن شما را بطور معجزه‌آسایی کاهش دهد و خیزها و پف‌های صورت را برطرف نماید و رنگ چهره شما را باز کند. نشاط فراوان و سبکی حرکات و تحرک و نیروی بهتری در شما بوجود آورد. خواب عمیق و شیرین، میل به کار و بیداری بدون احساس کسالت از نتایج اولیه خامگیاخواری است.

مرحله سوم:

در این مرحله برگشت به تغذیه کامل و غنی خامگیاخواری است. اکنون تقریباً دائمه شما با مواد خام گیاهی آشنا شده است و بدن

می‌تواند آنها را بپذیرد در این مرحله رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) را نمونه قرار داده و نوع مواد آنرا متناسب با فعالیت جسمانی روزانه خود نیز می‌توانید تغییر دهید و به توضیحاتی که در این باره داده شده توجه فرمائید.

توجه:

۱- اگر هنوز وزن بدن شما بحد طبیعی خود نرسیده است لازم است باز هم از جیره‌های کم کالری مانند میوه‌جات، سبزیجات و سالادها و مواد فیبری دیگر استفاده نمائید که نیازهای بدن شما از نظر املاح معدنی و ویتامینها و آب و غیر اینها تأمین گردد و بدن برای کمبودهای چربی و تأمین انرژی خود مجبور باشد از چربیهای ذخیره بدن بسوزاند و در نتیجه شما لاغرتر شده و به وزن مناسب خود برسید. می‌توانید جیره‌های مراحل قبلی این رژیم را یک بار دیگر تکرار نمائید.

۲- پس از آنکه بوزن متعادل رسیدید، می‌توانید با تغییر و تبدیل و جانشین کردن بعضی مواد خام گیاهی و اضافه یا کم کردن جیره‌های غذایی و بطور کلی اجرای صحیح خامگیاخواری وزن طبیعی خود را حفظ نمائید و در این مورد از راهنماییهای متخصص درمان طبیعی نیز کمک بگیرید.

موادی که برای لاغر شدن بیشتر موثر است:

سیب، تره فرنگی، تربچه، آب تمشک، پرتقال، آب لیمو، آب کرفس، غوره، کلم، شلغم، سیب زمینی، هویج، گوجه فرنگی،

گلابی، و مواد یددار (سیر، پیاز، ترتیزک یا شاهی)، الگ‌های دریایی، روغن زیتون، روغن سویا، فندق و یا دم‌کردنیها و جوشاندنیهای گیاهی مانند مقل.

درمان لاغری^۱:

دکتر بیرشرنر^۲ یکی از پیشگامان تغذیه خام در جهان در بخشی از کتاب^۳ خود می‌نویسد:

«لاغر شدن معمولی را می‌شود با همین غذاهای خام معالجه کرد. به این ترتیب که غذاهای خام غده‌ها را مرمت می‌کند و عمل آنها را بحال طبیعی برمی‌گرداند و پوستهای بی‌جان و پژمرده را زیبا و تر و تازه می‌نماید و در نتیجه گردش خون در بدن بهتر می‌شود».

هاری بنجامین^۴ در کتاب خود بنام راهنمای همگان برای درمان طبیعی می‌نویسد:

«لاغری حالتی است که در آن بازسازی بافت‌های فرسوده و کهنه بدن، به علت عدم جذب صحیح مواد غذایی، دچار اختلال می‌گردد. عده‌ای تصور می‌کنند که برای رفع لاغری تنها کاری که می‌توان انجام داد غذای زیاد به بیمار دادن است. لیکن باید دانست که چون

1) Meagreness

2) Dr. Bircher - Benner

3) Eating Your Way to Health. P.26

4) Harry Benjamin

غذاهای اضافی خورده شده جذب نمی‌شود دستگاه گوارشی بیش از پیش محققن می‌شود و این کار اغلب اثر معکوس می‌بخشد و بجای چاق شدن شخص را لاغرتر می‌کند»

در هر مورد لاغری، معمولاً روده‌ها رابه قدری از مواد نرله‌ای و سایر مواد سمی و زاید (ناشی از بد غذائیه‌های قبلی، یوست مزمن، بیماریهای قبلی و غیره) انباشته شده است که عمل جذب در روده بخوبی انجام نمی‌گیرد. تنها کاری که در این گونه موارد باید به عمل آید این است که روده‌ها را از مواد سمی جمع شده در آنها به کلی پاک کرد تا بتوانند مجدداً جذب مواد غذایی را به وجه بهتری از سرگیرند. باید سعی کافی به عمل آید تا شخص لاغر از هر حیث تقویت شود. استنشاق هوای پاک و تمرین در خارج از شهر دو عامل اساسی درمان را تشکیل می‌دهند که نباید هیچگاه فراموش شود. عادت به تنفس عمیق در هوای آزاد بسیار مفید است زیرا بدین ترتیب اکسیژن بیشتر وارد ریه‌ها می‌شود و عمل جذب را بهتر می‌کند.

نباید بدن را از مواد غذایی بیمصرف انباشت: نان سفید، فرآورده‌های آرد سفید از قبیل کیک، شیرینی، غذاهای خمیری شیرین، سیب زمینی پخته یا بصورت پوره، قند، مربا و بطور کلی هرگونه مواد قندی، نشاسته‌ای نباید به هیچ وجه مصرف شود. این مواد بدترین غذاهائی هستند که بافتها را از مواد زاید و سمی پر می‌کنند. میوه، سالاد، بادام زمینی و میوه‌های هسته‌دار... مناسبترین غذاها هستند.

از نوشیدن چای، قهوه و نیز خوردن ادویه، ترشی، سس، چاشنی و غیر آنها، همچنین از مصرف کردن هرگونه موادی که برای افزایش

وزن تهیه شده و یا غذاهای چاق کننده مانند مالت، روغن ماهی و غیره خودداری شود. ۱.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

رژیم شماره ۲ - رژیم موقت ده روزه (پاکسازی بدن) اجرا گردد.

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه

ناشتا: یکنوع میوه آبدار تازه.

۱۰ صبح: جوانه گندم و نخود یا جو یا منحصراً جوانه گندم ۲-۳ استکان + خرما + یک بشقاب سبزی. دسر: یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد از قبیل هویج، چغندر، کرفس، کاهو، کمی جعفری، گشنیز، گوجه فرنگی یا لیموترش، شوید، شنبلیله، خیار و سایر سبزیجات فصل + روغن زیتون تصفیه نشده + یک استکان بادام زمینی یا گردو یا پسته، یا بادام درختی داخل سالاد.

عصر: یک لیوان آب انگور یا انار یا میوه جات دیگر.

شام: ۶-۴ فاشق کنجد آسیاب شده + کاهو +

(۱) ترجمه دکتر سیاوش آگاه - اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۵۰۷ تا

سبزیجات. دسر یک یا دو دانه سیب (می‌نوان کنجد آسیاب شده را در داخل برگهای کاهو بصورت ساندویچ گذاشت و میل کرد).

مرحله سوم:

رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) یا ادامه رژیمهای قبلی یا رژیمی که از نظر کیفیت و کمیت غنی و کامل باشد و با استفاده از مواد زیر که برای درمان لاغری مفید است و در جیره غذایی شما موجود نیست بعنوان یک وعده غذا یا در فواصل غذاها یا بعنوان مکمل‌های غذایی یا همراه با غذا مصرف گردد (در این باره می‌توان با متخصص درمان طبیعی مشورت کرد).

موادی که برای درمان لاغری مفید است

انجیر، موز، انار شیرین، مغز بادام شیرین، بادام زمینی، پسته، فندق، کنجد، نارگیل، خشخاش، عسل، شنبلیله، چغندر، هویج، نخود، روغن بادام، روغن مایع ذرت، الگ‌های دریایی، انگور (لاغری کودکان را جبران می‌کند)، کشمش، خرما، تخم کرفس - خاکشیر - نیشکر، زنیان، عسل.

دیابت (مرض قند)

دیابت یکی دیگر از بیماریهای مزمن و شایع است که بوسیله

تغذیه خام می‌توان آن را بهبود بخشید^۱. دیابت مرضی است که به علت عدم توانایی لوزالمعده در تولید میزان کافی هورمون انسولین عارض می‌شود. به تدریج که دیابت پیش می‌رود بدن با خطرات بزرگتر از قبیل بیماریهای قلبی، بوکی استخوان و ناراحتیهای دیگر حتی سرطان مواجه می‌گردد (این مرض مانند موریانه که اساس یک ساختمان را می‌خورد می‌تواند تمام دستگاههای بدن مخصوصاً عروق را از بین ببرد و عاقبت آن کوری باشد).

رژیم بیمار دیابتی بیشتر از همه بستگی به خواص مقدار فیبر مطلوبی دارد که جذب گلوکز را در جریان خون آهسته می‌کند. اگر بیمار میل به تزریق انسولین کمتری دارد به علت این است که جذب گلوکز در اثر خوردن مواد فیبری که در سبزیجات و سالادها فراوان است به آهستگی انجام می‌شود و اصولاً توقف مواد خام و بویژه مواد سلولزی و فیبری در دستگاه لوله گوارش کم است. بهمین جهت تجزیه مواد خام و گلوکز در بدن کم می‌شود ولی غذاهای خام دارای قدرت پتانسیل^۲ اکسیداسیون و احیای بالاتری از غذاهای پخته هستند و توانائیشان در بیدار کردن مولکولهای راکد و وابسته، خود یک عامل برای درمان است، اما پختنی‌ها آنزیمهای اکسیژن‌دار و نیز مواد غذایی بافت‌های گیاهی را خراب می‌کنند. مواد خام بواسطه خالص و تازه بودن دارای طبیعت بسیار مناسبی است که در مواد اصلی آن

۱) همانطوریکه در مقدمه کتاب یادآور شده است نویسنده خود دچار این مرض مهلک بوده و همراه با سایر بیماریهای دیگر بوسیله خامگیاهخواری درمان شده است.

۲) عامل بالقوه، دارای استعداد نهانی.

می‌باشد و می‌تواند سازندگی نماید و در معالجه و بهبود ناخوشیها عامل مهمی بشمار آید. این بیماری در نتیجه بالا رفتن قند خون و دفع آن از راه ادرار شناخته می‌شود و بوسیله تشنگی، گرسنگی و ادرار در نوبتهای نزدیک به هم و آثار دیگری از این قبیل آشکار می‌شود^۱.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول: رژیم موقت ده روزه:

روز اول:

شام: سالاد تازه که از موادی از قبیل: شنبلیله، سیر، پیاز، شاهی، لیموترش یا گوجه فرنگی، بولاغ اوتی (علف چشمه)، فلفل سبز، خرفه، جمعفری، روغن زیتون تصفیه نشده، کاهو، کاسنی، شلغم، گشنیز، گل کلم، کلم، کرفس، ترب، خیار، هویج و غیره ترکیب یافته باشد. می‌توانید از سه یا چهار نوع از سبزیجات فوق استفاده نمائید و هر روز ترکیب این سالاد عوض گردد و بهتر است در اوایل: غروب مصرف شود و حدود ۱۲ ساعت فاصله با روز بعد که تخلیه می‌کنید باشد.

روز دوم و سوم

ناشتا: چند دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب جمعاً

۱) اقتباس و خلاصه از کتاب انرژی مواد خام - صفحه‌های ۵۴ تا ۵۹

یک لیوان یا آب نارنج و آب یا آب پرتقال یا توت سیاه یا یک لیوان آب خالص.

صبحانه: هر وعده چند دانه سیب را با پوست شسته و گاز
ناهار: بزئید - فواصل غذاها آب میل گردد (می‌توانید یک
شام: روز سیب و روز دیگر گلابی یا خیار میل نمائید).
صبحانه سیب یا گلابی - ناهار: سالاد. شام: سیب یا
گلابی یا خیار یا مجدداً سالاد (در صورتی که
میوه‌جات فوق در دسترس نبودند می‌توانید از
میوه‌های کم شیرینی دیگر بجای آنها مصرف
نمائید).

۷ روز دیگر:

ناشتا: آلبالو یا آب آن یا لیموترش + آب یا آب انار هر
کدام به میزان یک لیوان یا مقداری نارنگی یا
منحصراً آب خالص یا میوه سیب یا سایر میوه‌جات
کم شیرینی و قابل دسترس.
۱۰ صبح: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان + مقدار کمی عسل.
دسر: یک یا دو دانه سیب یا گلابی یا نارنگی یا انار.
ناهار: سالاد از نوع سبزیجات روز اول + حدود یک
استکان فندق داخل آن
شام: میوه‌جاتی از قبیل پرتقال، سیب، گلابی، خیار، یا
آلوی خیس کرده یا مجدداً سالاد و چند مغز
گردوی کامل داخل آن. در صورت نیاز می‌توانید
فواصل غذاها از میوه‌جات کم شیرینی استفاده نمائید.

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه:

ناشتا: توت فرنگی یا لیموترش و آب یا نارنج و آب یا
گلابی یا آلبالو یا آب آلبالو، یا پرتقال یا آلوی
خیس کرده یا نارنگی یا شاه‌توت یا سالاد.
۱۰ صبح: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان یا جوانه گندم و عدس (دوسوم
گندم و یک‌سوم عدس) + کمی عسل یا
کشمش + یک بشقاب سبزی. دسر: یک یا دو دانه
سیب. یا آب پرتقال یا شاه‌توت یا انگور + کمی مغز
گردو یا فندق یا منحصراً خرما و کمی از آجیل‌هائی
مانند پسته یا فندق و...
ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۲ - ۱ استکان مغز گردو و
یا پودر آن یا جوانه گندم داخل سالاد (در صورتیکه
قبل از ظهر مصرف نکرده باشید) یا جوانه گندم یا
جوانه ارزن ۲ - ۱ استکان + هویج رنده شده داخل
آن + کمی عسل + میوه سیب.
شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند
مغز گردوی کامل داخل آن دسر: یک یا چند دانه
سیب یا اختیاری از مواد خام گیاهی یا به میوه یا
سالاد اکتفا کنید. در صورت نیاز می‌توانید در
فواصل غذاها از میوه‌جات سیب یا گلابی یا
میوه‌جات کم شیرینی دیگر مصرف نمائید.

توجه:

- ۱- این برنامه را می‌توانید کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را عوض کنید و یا بعضی مواد غذایی خام دیگر را که مفید است جانشین وعده دیگر نمائید و یا آنرا تغییر بدهید.
- ۲- لازم است در هر مرحله از رژیم آزمایش قند و سایر ترکیبات خونی و ادراری انجام دهید و در صورتیکه انسولین تزریق می‌کنید آنرا بتدریج و با نظر پزشک خود کم نمائید.

مرحله سوّم:

رژیم بعدی براساس رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) می‌باشد که دستورات آنرا باید کاملاً اجرا نمائید.

باید در مدت رژیم به کارهای سبک بپردازید و بیشتر استراحت نمائید و از هرگونه اضطراب و نگرانی بپرهیزید. از مصرف نان سفید، محصولات آردی، قند، شکر، شیرینی کیک، گوشت و پخته و لبنیات و تخم مرغ و نیز مواد محرک از قبیل چای، قهوه، الکل، سیگار، ادویه و غیره حتی بمقدار کم اجتناب نمائید. تنفس و پیاده‌روی در هوای پاک نیز مفید است.

موادی که برای بیماری قند مفید است:

سیب، گلابی، توت سیاه، آلبالو، انگور، لیموترش، خیار، نارنگی، گوجه، پرتقال، آب نارنج، زردآلو، موز، انار، انبه، خربزه، پیاز، سیر، موسیر، شنبلیله، کرفس، قارچ، شاهی، تره فرنگی، هویج، شلغم،

ترب، بولاغ اوتی (علف چشمه)، فلفل سبز، گوجه فرنگی، خرفه، جعفری، توت فرنگی، غازایاغی، کاهو، سیب زمینی خام، لوبیا، فندق، جوانه گندم، نخود، جو، چلتوک، ذرت، ارزن، تخم کتان، آلو، عسل به مقدار کم، سیب زمینی ترشی، اوکالیپتوس، بابا آدم، سنبل الطیب، برگ زیتون، کاسنی، گزنه، برگ شاه توت، برگ گردو قند خون را پائین می‌آورد (۲۰ گرم برگ درخت را به مدت ۱۰ دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید و ۲ تا ۳ فنجان در روز بنوشید).

بیماریهای قلب (انسداد شریانهای اکلیلی ۱ و-)

قلب مهمترین و پرکارترین عضو بدن است، عوامل زیادی وجود دارد که می‌توانند در ایجاد اختلالات قلبی دخالت داشته باشند ولی مهمترین عامل سوء تغذیه است. چون خون دائماً به قلب وارد و از آن خارج می‌شود، اگر به مواد سمی و زائد آلوده باشد به ناچار قسمتی از این مواد در جداره قلب جمع می‌شود و به آن لطمه می‌زند. گوشت، نان سفید و مواد قندی و حتی مواد پروتئینی و نشاسته‌ای وقتی خیلی زیاد مصرف شود خون جاری در بدن بیشتر به مواد سمی و زائد آلوده می‌گردد و در نتیجه اثر زیانبخش بیشتری برقلب بویژه در اواخر عمر می‌گذارد. نوشیدن مواد محرکه مانند چای پررنگ، قهوه، مشروبات الکلی و مصرف سیگار نیز به قلب آسیب می‌رساند. همچنین

ناراحتیهای عصبی، کار فوق العاده و خستگی زیاد نیز در ایجاد اختلالات قلبی موثر است. بیماریهای قلب از نظر پزشکان به عنوان علاج ناپذیرترین بیماریها شناخته شده است^۱.

آزمایش درمان با خامگیاهخواری

مرحله اول :

ابتدا رژیم شماره ۲ (پاکسازی بدن) طبق دستور اجرا گردد.

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه:

۵ روز اول:

صبحانه: جوانه گندم و عدس (دوسوم گندم و یک سوم عدس) ۲-۳ استکان و یک قاشق سوپخوری عسل و یک یا دو دانه سیب یا منحصراً جوانه گندم و عسل و سیب.

۱۰ صبح: فقط یک نوع از میوهجات دلخواه از قبیل هندوانه، انگور، خربزه، سیب، گلابی، خرما یا هر میوه تازه قابل دسترس دیگر. (می توانید جای وعده صبحانه و ساعت ۱۰ صبح را با هم عوض کنید).

ناهار: سالاد طبق دستور روز اول در رژیم پاکسازی بدن.

(۱) اقتباس و خلاصه از کتاب راهنمای همگان برای درمان طبیعی صفحه

۲ ساعت بعد یا عصر ۱-۲ استکان بادام درختی پوست گرفته شده و آسیاب گردیده + عسل داخل آن میل گردد. اگر غلیظ است کمی آب اضافه نمائید.

شام: می توانید به چند دانه خرما یا فقط سیب یا گلابی اکتفا کنید و یا ۳-۴ قاشق سوپخوری کنجد آسیاب شده که در داخل یک برگ کاهو می گذارید + نصف لیموترش میل نمائید (می توانید بدخواه مواد آنها را کم یا زیاد کنید و یا جای وعده های غذا را تغییر دهید).

۵ روز دوم:

ناشتا: یک لیوان آب انگور یا آب پرتقال و یا یک لیوان آب.

سه ریح یا یک ساعت بعد:

صبحانه: حلوای جوانه گندم و کمی زعفران (یک لیوان جوانه گندم آسیاب شده و با مقدار کافی عسل که جوانه را کاملاً شیرین نماید مخلوط و باندازه نوک قاشق چایخوری نمک به آن اضافه نمائید. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و بمقدار کافی زعفران نیز بآن اضافه و آنرا ورز دهید و در بشقاب پهن نمائید. در یخچال بگذارید و سپس میل نمائید، می توانید جوانه گندم را بهر مقداریکه لازم دارید با خرما بهمان

ترتیب تهیه نمائید و کمی دارچین و یا زعفران نیز به آن بزنید).

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه آلفا آلفا (یونجه) یا قارچ.

شام: اختیاری از مواد خام گیاهی.

فواصل زردآلو یا آلو یا انجیر خشک یا خیس کرده، یا غذاها: میوه جات دلخواه.

۵ روز سوم:

یک روز منحصراً رژیم انگور یا سیب یا گلابی یا یکنوع میوه فصل.

۴ روز دیگر:

ناشتا: طالبی یا گرمک یا خربزه یا زردآلو یا انگور، یا سیب یا گلابی یا یکنوع میوه فصل.

با فاصله: حدود سه ربع یا یکساعت بعد:

صبحانه: ۵-۴ عدد سیب یا گلابی کاملاً رنده شده با نصف لیموترش تازه در ظرف یخ دار ریخته و کمی دارچین و پودر یکنوع آجیل از قبیل گردو، بادام زمینی یا درختی یا کنجد یا پسته و غیره اضافه نمائید.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی یا سوپ هویج (۳ فنجان آب هویج، یک فنجان بادام درختی پوست گرفته شده یا فندق یا گردو + یک دوم لیموترش، یک حبه

کوچک سیر، یک دوم فلفل سبز، دو عدد پیاز، جعفری خرد شده، چند تکه یخ).

آجیل ها را آسیاب کنید و با سایر مواد که ریز شده است مخلوط کنید و چند تکه یخ در آن بریزید و سرو نمائید (می توانید این ترکیب را بجای شام میل نمائید).

عصر: یک لیوان آب انگور یا آب هویج یا میوه دیگر بصورت طبیعی

شام: میوه جات سیب یا گلابی یا جوانه گندم ۲-۱ استکان + عسل + یک یا دو دانه سیب یا اختیاری از مواد خام گیاهی.

مرحله سوم:

رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) یا تنوع و تغییر مواد آن متناسب با وضع و کیفیت حال خود تنظیم و اجرا نمائید.

توجه:

پس از هر دوره یا هر مرحله از رژیم یک معاینه کلی از قبیل نوار قلبی، فشار خون، ضربان قلب، اندازه وزن بدن، آزمایشان ادراری و خونی و... انجام دهید.

۱) نویسنده خود چندین مرتبه دچار انفارکتوس حاد قلبی شده و در واحد مراقبت های ویژه قلبی بیمارستان بستری شد. سرانجام با آشنائی و اجرای روش خامگیاهخواری درمان گردید.

موادیکه برای این بیماری مفید است:

انگور، لیموترش، سیب، گلابی، آب آلبالو، زردآلو، آلو، خشک، سیر، کاهو، پیاز، نعناع، کرفس، ذرت، گندم سیاه، جوانه گندم، زعفران، روغن گردو یا سویا، آبلیمو، مارچوبه، آرتیشو و همچنین بومادران، کاسنی، بادرنجبویه، مامیران به صورت دم یا خیس کرده یا جوشانده.

بیماریهای دریچه‌ای قلب (تنگی دریچه میترال)

بیماریهای دریچه‌ای قلب ممکن است از نظر شدت و ضعف عارضه به انواع مختلف و درجات گونه‌گون دیده شوند. در این بیماریها، دریچه‌هائی که بین حفره‌های قلب یا در دهانه شریانهای بزرگی که خون را از قلب خارج می‌کند قرار دارند بیش از حد بزرگ و متسع یا زیاد کوچک و تنگ می‌شوند و در نتیجه خون به طور صحیح به قلب وارد یا از آن خارج نمی‌شود و بدین ترتیب کمابیش اختلالاتی در عمل دستگاههای بدن ایجاد می‌گردد. بطور کلی در تمام بیماریها مهمترین اقدام پاکسازی دستگاههای بدن است زیرا خونی که در بدن جریان دارد هر قدر پاک‌تر باشد قلب نیز که دائماً با آن در تماس است به همان اندازه سالمتر خواهد ماند. بنابراین کار اساسی که باید انجام گیرد برقرار ساختن رژیم پاک کننده طبیعی و خودداری از مصرف گوشت، نان، قند، غذاهای خمیری، یک، غذاهای چرب، غذاهای سرخ کرده و سایر خوراکیهایی است

که با تولید سموم بار دستگاهها را سنگین می‌کنند. گام دیگری که باید برداشته شود اجتناب از نوشیدن چای، قهوه، نوشابه‌های الکلی و سایر نوشیدنیهای محرک و خودداری از مصرف ادویه، ترشی، شس و غیره است و باید از استعمال دخانیات نیز خودداری شود^۱.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

اجرای رژیم شماره ۲ (پاکسازی بدن)

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه

۵ روز اول:

صبحانه: یک نوشابه طبیعی (آب هویج و سیب یا آب هویج و خیار یا آب هویج و کرفس یا آب هویج و شلغم یا آب هویج و اسفناج - به نسبت دوسوم آب هویج و یک سوم از سایر مواد) یا یک لیوان آب انگور یا میوه سیب یا گلابی.

ناهار: سالاد از سه یا چهار نوع سبزی طبق دستور قبلی + چند حبه سیر، پیاز، پیازچه، گوجه فرنگی یا لیموترش + روغن زیتون تصفیه نشده + ۱-۲ استکان جوانه گندم و عدس داخل سالاد (می‌توانید جوانه‌ها را نیم کوب کنید و در ظرفی نگهداری و هر

(۱) همان کتاب..... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۳۷۸ و ۳۷۹

دفعه بمیزان احتیاج داخل سالاد بریزید).

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲-۳ استکان + چند مغز گردوی کامل یا مقداری بادام زمینی.
در فواصل غذاها در صورت نیاز میوه‌جات سیب یا زردآلو یا گلابی یا انگور یا آلوی خشک میل نمائید.

۵ روز دوم:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک قاشق سوپخوری عسل جمعاً یک لیوان یا آب نارنج و آب و عسل.

حداقل سه ریح بعد:

صبحانه: جوانه گندم و عدس ۱-۲ استکان + عسل + یک یا دو دانه سیب

ناهار: آب سبزیجات + چند حبه سیر + قدری کنجد آسیاب شده + نصف لیموترش مخلوط کرده و میل نمائید (بجای کنجد می‌توانید از فندق یا بادام زمینی یا پسته یا هسته آلوزرد آلوی شیرین مصرف نمائید)

شام: یکنوع میوه دلخواه

فواصل غذاها: میوه‌جات سیب یا گلابی یا نارنگی یا پرتقال

۵ روز سوم:

صبحانه: یک لیوان آب گریب فروت یا پرتقال یا انار و یا

یکنوع میوه فصل.

ناهار: ۴-۵ دانه سیب یا گلابی رنده شده + یک دوم لیموترش + عسل + دارچین + کمی آجیل پودر شده از قبیل (فندق یا پسته یا بادام زمینی یا بادام درختی پوست گرفته شده یا گردو) همگی را مخلوط کنید و در ظرفی که یخ در آن ریخته شده مصرف نمائید.

شام: جوانه گندم حدود ۱-۲ استکان + عسل + یک یا دو دانه سیب

فواصل غذاها: میوه‌جات دلخواه

مرحله سوم: رژیم ۲۰ روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: انار یا آب انار با گلپر یا یک نوع دیگر از میوه‌های فصل.

۱۰ صبح: ۳-۴ قاشق سوپخوری جوانه گندم + خرما یا کشمش یا عسل + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + چند حبه سر + پیاز یا پیازچه

۲-۳ ساعت بعد:

یک استکان بادام درختی پوست گرفته شده را آسیاب کنید + عسل + نصف لیموترش مخلوط و میل نمائید.

شام: فالوده میوه (سیب، گلابی، هندوانه + عسل) یا میوه دلخواه.

۵ روز دوم:

ناشتا: یک لیوان آب گریپ فروت یا پرتقال یا اصل میوه یا یکنوع میوه فصل.

۱۰ صبح: حدود ۱۰ دانه خرما

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا شبدر یا ۲-۱ استکان جوانه گندم و عدس (دوسوم گندم و یک سوم عدس) بصورت نیم کوب داخل سالاد.

عصر: یک لیوان آب خیار یا آب هویج یا مخلوط آنها.

شام: ۵۰ تا ۱۰۰ گرم تخم کدوی خام (مرمری) + یک یا دو دانه سیب.

۵ روز سوم:

صبحانه: جوانه گندم و عدس ۲-۱ استکان + عسل یا کشمش + کمی گشنیز یا شنبلیله

۱۰ صبح: یکنوع میوه از قبیل پرتقال یا نارنگی یا هندوانه یا خربزه یا یکنوع میوه فصل.

ناهار: ۵-۴ دانه گلابی یا سیب کاملاً رنده شده + نصف

لیموترش در ظرف یخ داری بریزید و کمی دارچین و

عسل و ۲-۱ استکان پودر یک نوع آجیل از قبیل

فندق، گردو، بادام زمینی یا درختی یا کنجد یا هسته

زرد آلوی شیرین یا مغز تخم آفتابگردان به آن اضافه نمائید.

عصر: یک لیوان آب هویج یا خیار یا چغندر یا مخلوط آنها.

شام: انجیر تازه یا خشک + چند دانه خرما یا فقط میوه دلخواه.

۵ روز چهارم:

صبحانه: یک لیوان آب هویج و چغندر یا آب هویج و اسفناج یا آهویج و کرفس یا آب هویج و سیب یا آب هویج و کلم (به نسبت دوسوم آب هویج و یک سوم از سایر مواد) یا فقط آب هویج.

۱۰ صبح: ۳-۲ استکان جوانه گندم آسیاب شده + عسل یا خرما و کمی زعفران مخلوط و ورز دهید و در بشقاب بریزید و در یخچال بگذارید سپس میل نمائید.

ناهار: یکنوع غذای ترکیبی به ابتکار شخصی + سیر یا پیاز یا یکنوع غذای ترکیبی که از کتابهای خام گیاهخواری یاد گرفته اید.

عصر: چند دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + عسل جمعاً یک لیوان یا نوشابه دیگر مشابه آن.

شام: اختیاری از مواد خام گیاهی.

توضیح:

می توانید این برنامه را کم یا زیاد کنید یا از مواد مشابه آن که

نخورده‌اید جانشین هر وعده غذای خود نمائید یا جای وعده‌های غذا را با هم عوض کنید یا برنامه‌ای که مطابق میل شما بوده برای یک یا دوبار دیگر تکرار نمائید.

مرحله چهارم:

به‌مین ترتیب می‌توانید با کم و زیاد کردن و تغییر و تنوع مواد خام در برنامه‌های غذایی جیره متعادل و متوازنی تهیه نموده و رژیم یکماه یا بیشتر را تنظیم یا طبق رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) ادامه دهید.

توجه:

بعد از هر مرحله رژیم یک آزمایش کامل پزشکی انجام دهید.

درمان آرتريت با دفع مواد سمی

این امر مسلم است که سفت شدن مفاصل و درد مربوط به التهاب مفاصل که ممکن است در بعضی افراد در سن پیری پیش بیاید اجتناب ناپذیر است، اما آیا التهاب مفصلی حاد قسمتی از سن طبیعی است؟ اکثر متخصصین که غذاهای خام برای معالجه بیماران خود تجویز می‌کنند تأکید دارند که چنین چیزی نیست. آنها به آرتريت به عنوان یک حالت سمی نظر می‌کنند که در نتیجه عادت غلط رژیم غذایی عارض می‌شود. یک رژیم سالم که پایه‌اش بر غذاهای خام تازه باشد

به بدن فرصت می‌دهد سمومی را که علت و باعث ایجاد درد در مفاصل شده دفع نماید و با تجدید و افزایش قدرت حیاتی بافت سلولی عارضه ناراحتی مفاصل را بهبود بخشد، به این ترتیب بتدریج درمانها حالت می‌گیرد و بسیاری از حالات مقاوم فلجی آرتريت با رژیم خام درمان می‌پذیرد. بدین ترتیب رژیم خامگیاخواری بدن را تحریک و آماده می‌نماید که خود را درمان کند.

همانطوریکه قبلاً گفته شد این بیماری نتیجه تغذیه غلط و زندگی خلاف بهداشت است و به طوری که کاملاً شناخته شده منشاء غذایی دارد. غذای امروز مردم بیشتر گوشت، نان سفید، قند و شکر و غذاهای چرب و سنگین و سرخ کردنی و امثال اینهاست که تماماً در دستگاههای بدن مقادیر قابل ملاحظه‌ای مواد سمی و زائد باقی می‌گذارد و مرتباً هم مقدار آنها افزوده می‌شود پس از چندی بطرف مفاصل و بافت استخوانی حمله کرده و ممکن است این بیماری را تولید کند.

رژیم خامگیاخواری

مرحله اول:

رژیم تمام میوه سه تا پنج روز طبق دستور رژیم شماره ۱.

مرحله دوم:

رژیم شماره ۲ (پاکسازی بدن)

مرحله سوم: رژیم پانزده روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: آلوی خیس کرده یا یک لیوان آب انگور یا یک نوع میوه فصل.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۱-۲ استکان + عسل + یک بشقاب سبزی خوردن + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد مخلوط از سبزیجات مانند (ترب، فلفل سبز،

کلم، خیار، شلغم، کنگر فرنگی، تربچه، سیب زمینی خام، تره فرنگی، شاهی، هویج، کرفس، ترخون،

گوجه فرنگی یا لیموترش، چند حبه سیر، پیاز یا پیازچه + روغن زیتون تصفیه نشده) سه یا چهار نوع

سبزی را انتخاب کنید و آنهاییکه دارای پوست سخت است رنده و بقیه را کاملاً ریز نمائید. هر روز نوع سبزیجات عوض گردد یا از سبزیجات فصل که در دسترس دارید مصرف نمائید.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند مغزگردوی کامل داخل آن.

فواصل غذاها: میوهجات سیب یا انگور، زردآلو و یا خیار.

۵ روز دوم:

ناشتا: آب آلبالو یا تمشک یا شاهتوت یا گریپفروت یا پرتقال.

۱۰ صبح: جوانه گندم و عسل طبق دستور قبلی + یک یا دو

دانه سیب.

ناهار: گردو یا کنجد آسیاب شده ۱-۲ استکان + کاهو +

سبزیجات + لیموترش تازه (می‌توانید فندق آسیاب

شده + سبزیجات خرد شده و گوجه فرنگی را

مخلوط و بعنوان ناهار میل نمائید).

عصر: یک لیوان آب خیار یا میوه آبدار دیگر.

شام: سالاد طبق دستور قبلی یا پالوده میوه (هندوانه، سیب

گلابی و عسل).

۵ روز سوم:

یک روز رژیم انگور یا سیب یا گلابی.

۴ روز دیگر:

صبحانه: بادام پوست گرفته و آسیاب شده نیم فنجان + ۲

فنجان آب + عسل + کمی دارچین + کمی

وانیل.

۱۰ صبح: یک لیوان آب انگور یا پرتقال، گریپفروت یا

یک نوع میوه دیگر.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + چند حبه سیر، پیاز یا

پیازچه + سس روغن زیتون و لیموترش.

عصر: جوانه گندم یک استکان + چند دانه خرما + یک یا

دو دانه سیب

شام: منحصرأ میوه از قبیل سیب، زردآلو - پرتقال یا

هندوانه یا خربزه یا طالبی یا گرمک.

مرحله چهارم: رژیم ۲۰ روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: خاکشیر و عسل یا آب تمشک یا توت فرنگی یا انار.

۱۰ صبح: موز یا زردآلو یا یک لیوان آب انگور یا آب هویج.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا قارچ یا جوانه گندم.

عصر: منحصراً یک لیوان آب خیار یا سیب.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن.

۵ روز دوم:

ناشتا: یک لیوان آب غوره تازه یا لیموترش تازه فشرده شده + آب + عسل.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + چند حبه سیر + پیاز یا پیازچه + سس روغن زیتون تصفیه نشده و لیموترش.

عصر: آجیل از قبیل گردو یا فندق یا پسته یا بادام زمینی یا درختی + چند دانه خرما.

شام: منحصراً یک نوع میوه دلخواه یا سالاد.

۵ روز سوم:

ناشتا: یک لیوان آب پرتقال یا انار یا آلوی خیس کرده یا

گریب فروت.

۱۰ صبح: جوانه گندم و عدس (دوسوم گندم و یک سوم

عدس) + عسل + یک بشقاب سبزی خوردن.

ناهار: فندق آسیاب کرده ۲-۱ استکان + سبزیجات خرد

شده از قبیل (جعفری، گشنیز، شنبلیله، سیر، پیاز، کاهو، گوجه فرنگی).

شام: منحصراً میوه جات دلخواه یا سالاد.

۵ روز چهارم:

یک روز رژیم انگور یا آب هویج یا سیب یا گلابی یا میوه قابل

دسترس.

۴ روز دیگر:

ناشتا: یک لیوان آب هویج و چغندر یا آب هویج و شلغم

یا آب هویج و کرفس یا آب هویج و کلم یا آب

هویج و سیب یا آب هویج و سیب زمینی خام یا فقط

آب هویج.

۱۰ صبح: جوانه گندم یا یونجه (آلفا آلفا) + عسل یا کشمش

یا خرما.

ناهار: اختیاری از غذاهای ترکیبی به ابتکار شخصی، یا از

روی کتابهای خامگیاهخواری.

عصر: یک لیوان آب خیار یا کرفس یا سیب زمینی خام یا

مخلوط با آب هویج.

شام: یک نوع از میوه جات دلخواه یا خربزه یا هندوانه یا

طالبی یا گرمک یا سالاد یا گردو یا کنجد یا فندق
آسیاب شده + کاهو + سبزیجات + لیموترش.

توضیح:

می‌توانید هر کدام از رژیم‌ها را که دوست دارید ابتدا انجام دهید یا هر کدام از آنها را مجدداً تکرار نمایید یا از غذاهای مشابه آن در هر وعده غذا جانشین کرده یا آنها را کم یا زیاد یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید.

مرحله پنجم:

پیروی از کلیه دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه).

توضیح:

در مدت این رژیم به کارهای سبک بپردازید و بیشتر استراحت نمایید. در هوای پاک و آزاد قدم بزنید و نفس عمیق بکشید تا خون و یاخته‌ها از اکسیژن تازه و بیشتری تغذیه کنند و سموم نیز از ریه‌ها و پوست و روده‌ها دفع شوند. حرکات ورزشی صحیح و مناسب، ماساژ و گرما دادن به مفاصل برای این بیماری بسیار مهم است. درد را می‌توان با حرارت دادن تسکین داد. استفاده از کیسه برقی یا کیسه آب جوش یا قراردادن مفاصل مورد نظر که درد می‌کند در وان یا لگن آب گرم (گرمایش ملایم باشد) بمدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه نافع است. هوای مرطوب درد را تشدید می‌کند. هنگام راه رفتن، با قامتی راست و بدون انحنای ستون فقرات حرکت کنید. ورزش برای کمک به عملکرد مفاصل نیز مفید است (ورزش به صورت شنا در آب و نیز

یک رژیم غذایی خوب توأم با کاهش وزن تأکید شده است). از افسردگی و مسائل ناراحت کننده دوری جوئید و روحیه خود را همیشه تقویت نمایید.
آزمایشات پزشکی را مرتباً انجام دهید.

موادی که برای این گونه بیماریها مفید است:

سیر، ترب، فلفل سبز، کنگر فرنگی، بولاغ اوتی (علف چشمه)، کلم، خیار، شلغم، تربچه، سیب زمینی خام، تره فرنگی، الگ‌های دریائی، لیموترش، پیاز، هویج، گوجه فرنگی، ترخون، کرفس، جعفری، شنگ، باقلا، سیب، زردآلو، انگور، آب‌آلبالو، آبغوره، آب تمشک، موز، طالبی، خربزه، پرتقال، گلابی، گیلاس، توت فرنگی، خرما، کشمش غیر گوگردی، عسل طبیعی، زعفران، آلو، لوبیا، آجیل‌های خام، جوانه گندم، ارزن، سبوس گندم، سیب زمینی ترشی، اسفناج، آرتیشو، رازیانه، آویشن، اسطوخودوس، بابا آدم، علف چای = هزار چشم، کاسنی، مریم گلی، ملکه چمن، مرزنگوش یا مرزنجوش، مقل و...

میگرن^۱

این عارضه یک نوع سردرد عصبی بسیار ناراحت کننده و مزاحم

1) Migraine.

است از صفات مشخصه آن اینکه بطور هفتگی یا در فواصل ماهانه عارض می‌شود و در بعضی موارد هر حمله آن چند روز بیمار را از هر حیث ناتوان می‌کند. درمان به وسیله داروهای مسکن یا دردکش ریشه بیماری را به هیچ وجه از بن بر نمی‌کند. زیرا که علت این بیماری مزاجی است.

برای درمان میگردن باید به علت اصلی آن پی برد. ممکن است علت اصلی آن یبوست مزمن و سوء هضم یا اختلالات کبدی یا ضعف اعصاب و یا پاره‌ای اختلالات جسمانی دیگر باشند. اولین گام در درمان میگردن همانا پاکسازی بدن و برقرار ساختن تدابیری به منظور بالا بردن قوه و بنیه بیمار و تجدید حیات کلیه اعضای بدن اوست.

در مدت رژیم باید از خوردن غذاهای ادویه‌دار یا ترش‌ها، شس، قند سفید، چای، قهوه، کیک، شیرینی، غذاهای چرب، شکلات و نظایر آن خودداری کرد.

آزمایش رژیم خام‌گیاهخواری

مرحله اول:

رژیم شماره ۲ (پاکسازی بدن) اجرا گردد و میوه سیب عمده این رژیم باشد.

(۱) اقتباس و خلاصه از کتاب راهنمای همگان برای درمان طبیعی - صفحه‌های ۲۵۳ و ۲۵۴.

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: چند دانه سیب یا گلابی را خوب شسته و با پوست بخورید.

۱۰ صبح: مغز گردو ۱-۲ استکان + چند دانه خرما + یک لیوان آب هویج.

ناهار: سالاد سبزیجات از قبیل (پیاز، کاهو، کمی جعفری، خیار، ریحان، کنگر فرنگی، لیموترش یا گوجه فرنگی یا دیگر سبزیجات فصل + چند حبه سیر + روغن زیتون تصفیه نشده + جوانه گندم ۱-۲ استکان یا جوانه یونجه (آلفا آلفا) داخل سالاد.

عصر: چند دانه سیب یا گلابی.

شام: میوه سیب چند دانه یا مجدداً سالاد و یا اختیاری از مواد خام گیاهی.

۵ روز دوم:

یک روز رژیم سیب یا گلابی یا انگور یا یکنوع میوه فصل دیگر.

۴ روز دیگر:

صبحانه: یکنوع میوه دلخواه مانند سیب یا گلابی.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۱-۲ استکان بادام درختی پوست گرفته شده داخل سالاد.

شام: فالوده میوه (سیب، گلابی، هندوانه + عسل).

فواصل غذاها: سیب یا میوه‌های دیگر.

۵ روز سوم:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب +
عسل جمعاً یک لیوان یا یکنوع میوه یا یک لیوان
آب.

۱۰ صبح: نیم فنجان بادام درختی پوست گرفته و آسیاب شده
+ ۲ فنجان آب + عسل + دارچین مخلوط کرده
میل نمائید.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه گندم.

عصر: یکنوع میوه.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند
مغز گردوی کامل داخل آن + یک یا دو دانه
سیب بعنوان دسر.

مرحله سوم:

به دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) عمل کنید تا میگردن شما
کاملاً درمان شود.

مواد زیر برای این بیماری مفید است

سیب، گلابی، لیموترش، به لیمو، گیلاس، هلو، سیر، پیاز، خرفه،
ریحان، کنگر فرنگی، کلم، باقلا، گردو، بادام، مریم گلی، آویش،
زیزفون.

صرع^۱

صرع بر دو نوع است: یکی صرع کوچک و دیگری صرع
بزرگ، صرع به سبب تغییرات خطرناکی که در موقع حمله در
اعصاب ایجاد می‌شود یکی از هراس‌انگیزترین بیماریهای عصبی به
شمار می‌رود. در اینجا می‌توان گفت که با توسل به درمانهای طبیعی
معالجه حقیقی چندان سهل نیست جز در بعضی موارد که درمان
کامل آن امکان‌پذیر است.

صرع شدید یا نوع شدید آن با درمان طبیعی روبه تخفیف خواهد
گذارد زیرا در این نوع صرع قسمتی از بافت مغز عمیقاً دچار اختلال
می‌گردد و در نوع خفیف یا صرع کوچک امید بهبود بیشتر است،
زیرا در این حالت ماده خاکستری مغز آسیب چندان نمی‌بیند.

اگرچه صرع بیماری خطرناکی است و نتیجه‌گیری از درمان آن
بسیار مشکل است با این حال برای مبتلایان که از دستورهای طبیعی
پیروی کنند امید بهبود بیش از آنهایی است که با تجویز داروهای
سمی و کم و بیش بی‌مصرف وقت خود را تلف می‌کنند. رژیم غذایی
صحیح در پاکسازی بدن اثر بسیاری دارد و اغلب باعث تخفیف
بیماری می‌شود حتی در مواقعی که صرع نتیجه یک بیماری مسلم
بافت مغز باشد، به‌طور قابل ملاحظه‌ای از شدت بیماری و دفعات
حمله آن می‌کاهد.^۲

1) Epilepsy.

۲) همان کتاب ... صفحه‌های ۲۴۷ و ۲۴۸.

آزمایش رژیم خامگیاخواری

مرحله اول: رژیم ۵ روزه:

دو روز رژیم سیب یا گلابی بترتیب زیر:

ناشتا: دو یا سه عدد لیموترش تازه فشرده شده + آب +
یک قاشق سوپخوری عسل جمعاً یک لیوان.

سه ریح یا یک ساعت بعد:

صبحانه: چند دانه سیب را خوب شسته و با پوست بخورید.

۱۰ صبح: چند دانه خرما میل گردد.

ناهار: مانند صبحانه سیب.

عصر: خرما.

شام: سیب + خرما.

می‌توان یک روز سیب و یک روز گلابی یا هر دو روز از پرتقال
یا آب آن استفاده نمود و در فواصل غذاها از آلوی خشک، خرما و
انجیر نیز مصرف کرد.

سه روز دیگر:

ناشتا: یک لیوان آب پرتقال یا دو یا سه عدد لیموترش تازه

فشرده شده + آب + یک قاشق سوپخوری عسل

جمعاً یک لیوان.

صبحانه: سیب + خرما.

ناهار: سالاد سبزیجات از قبیل گشنیز، ریحان، کاهو،
شاهی، شنبلیله، جعفری، گل کلم و لیموترش یا
گوجه فرنگی و سایر سبزیجات فصل + روغن زیتون
تصفیه نشده + یک استکان بادام درختی پوست
گرفته شده یا گردو یا پسته یا فندق یا کنجد آسیاب
شده داخل سالاد.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند
مغز گردوی کامل داخل آن.

فواصل غذاها: در صورت نیاز یکنوع از میوه‌جات دلخواه.

در این مدت باید استراحت کرد و یا فعالیت سبک داشت و در
هوای پاک به مقداری که انسان خسته نشود قدم زد و می‌توان جیره
غذائی خود را کم یا زیاد کرد.

مرحله دوم: رژیم ده روزه:

ناشتا: یک لیوان آب پرتقال یا طبق دستور قبلی لیموترش
+ آب و عسل با کمی هل کوبیده داخل آن یا
منحصراً میوه سیب.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۲-۳ استکان + کشمش طبیعی (بدون
گوگردی) + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + یک استکان بادام درختی
یا گردو یا فندق یا پسته.

عصر: سیب + خرما.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۳-۲ استکان +
خرما. دسر: سیب

مرحله سوم:

می‌توان طبق دستورات رژیم پایه شماره ۳ عمل کرد و یا برنامه‌های قبلی را تکرار نمود و یا از مواد مشابه غذایی در هر وعده نیز استفاده کرد. ضمناً آزمایشات معمولی طبی را مرتباً انجام داده و با پزشک خود مشورت نمود.

با این یادآوری که موادی نظیر گشنیز، شنبلیله، ریحان، هل، پرتقال، نارنج، لیموترش، گلپر، آویشن، بومادران، سداب، سنبل الطیب، علف چای = هزارچشم و مرزنجوش یا مرزنگوش برای این بیماری مفید است.

آسم (تنگی نفس)

حمله آسم چنان عذاب دهنده و رنج آور است که شخص مبتلا سعی می‌کند به هر وسیله ممکنه از آن نجات یابد. متأسفانه علم پزشکی هنوز برای مبتلایان به آسم هیچگونه راهی برای درمان مؤثر و قطعی که بتواند این بیماری را از بین ببرد و هیچ راه چاره‌ای که از بروز حمله‌های مکرر آن جلوگیری کند پیدا نکرده است.

مبتلایان به آسم اگر بیمارشان خیلی شدید و طولانی نشده باشد و

1) Asthma.

تحت درمان طبیعی قرار گیرند در مدت کوتاهی بهبود خواهند یافت. درمان طبیعی می‌کوشد تا دستگاه تنفسی را از مواد سمی و زایدی که ریشه اصلی این اختلال است پاک نماید و ضمناً بنیه بیمار را تقویت کند.

امروزه تعداد زیادی از بیماران که قبلاً به آسم مبتلا بوده‌اند با توسل به درمان طبیعی به طوری بهبود یافته‌اند که دیگر هیچگاه به کابوس بازگشت حملات این بیماری نمی‌اندیشند.

ممکن است آسم با بیماریهای ریوی دیگر مانند برونشیت، سل ریوی و غیره ارتباط داشته باشد. بهر حال علت بروز آسم هر چه باشد، شخص مبتلا به این بیماری به آسانی معالجه می‌شود. آنچه که لازم است پاکسازی کامل دستگاهها (بخصوص دستگاههای گوارشی و عصبی) و تقویت عمومی بیمار است که بدین طریق تمام علائم آسم از بین خواهد رفت^۱.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

سه تا پنج روز رژیم تمام میوه طبق دستور رژیم شماره ۱.

مرحله دوم: رژیم ۵ روزه:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب +

(۱) همان کتاب اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۳۸۴ و ۳۸۵.

یک قاشق سوپخوری عسل جمعاً یک لیوان یا آب هویج یا آب پرتقال یا لیموشیرین.
 ۱۰ صبح: جوانه گندم ۱-۲ استکان + عسل + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد مخلوط از سبزیجات از قبیل کرفس، کنگر فرنگی، کمی جعفری، هویج، شلغم، کاهو و سبزیجات فصل + چند حبه سیر، پیاز، لیموترش یا گوجه فرنگی، روغن زیتون تصفیه نشده جمعاً یک کاسه بزرگ + یک استکان بادام درختی پوست گرفته شده داخل آن.

عصر: چند عدد سیب.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲-۳ استکان یا پرتقال یا سیب.

مرحله سوم: رژیم ۱۵ روزه:

۱۰ روز اول:

ناشتا: یک لیوان آب هویج یا آب پرتقال یا آلوی خیس کرده یا توت فرنگی یا یکنوع میوه مانند سیب یا گلابی (هرروز یکنوع از آن خورده شود).

۱۰ صبح: بادام پوست گرفته و آسیاب شده نیم فنجان + ۲ فنجان آب + عسل، مخلوط گردد و میل شود یا جوانه گندم ۱-۲ استکان + عسل + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا جوانه گندم یا یک استکان بادام درختی پوست گرفته شده.

عصر: یک لیوان آب پرتقال یا آب هویج یا یکنوع میوه دلخواه.

شام: پالوده میوه (سیب، گلابی، هندوانه + عسل).

۵ روز دیگر: روز اول:

رژیم میوه سیب یا گلابی یا پرتقال یا یکنوع از میوه‌جات دلخواه.

۴ روز بعدی:

ناشتا: آلوی خیس کرده یا آب پرتقال یا سیب یا گلابی (بطور طبیعی) یا یکنوع میوه فصل.

۱۰ صبح: جوانه گندم و عسل طبق دستور قبلی.

ناهار: فندق آسیاب شده ۱-۲ استکان + سبزیجات خرد شده + گوجه فرنگی + لیموترش مخلوط کرده میل نمائید (گوجه فرنگیها آبدار باشد).

عصر: یکنوع میوه دلخواه.

شام: اختیاری از مواد خام تازه طبیعی یا سالاد یا میوه یا آب هویج یا پرتقال.

می‌توانید هر کدام از رژیم‌ها را که دوست دارید اول اجرا نمائید و

یا یک رژیم را مجدداً تکرار نمائید و یا از مواد مشابه غذایی دیگر بجای هر وعده استفاده نمائید یا مقدار مواد را کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید.

مرحله چهارم:

طبق دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) انجام دهید.

توجه:

ضمناً استنشاق هوای پاک برای بیمار بسیار ضروری است و شخص مبتلا باید بیشتر اوقات خود را در صورت امکان در هوای آزاد بگذراند و از خوردن نان سفید، قند، شکر، مربا، شیرینی، سیب زمینی پخته، گوشت و غذاهای گوشتی و پختنی و نیز از مصرف مواد محرکه از قبیل چای، قهوه، مشروبات الکلی، ادویه، ترشی، سس، استعمال دخانیات و غیره اجتناب نماید.

موقع حمله آسم مقداری آب گرم بتدریج جرعه جرعه بنوشد و در صورت امکان در ظرفی محتوی آب گرم چمباتمه بنشیند. باید پارچه‌ای را در آب گرم فرو برد پس از فشار دادن روی سینه بیمار گذاشت یا آنکه به تناوب پارچه گرم و سرد روی موضع قرار داد. هیچ گونه دارویی نباید مصرف شود. بالا آوردن سرتختخواب به میزان ۶ تا ۸ اینچ^۱ از خوردن و آشامیدن حداقل سه ساعت قبل از خواب خودداری شود. این‌ها بهترین و مؤثرترین روش درمان آسم است.

(۱) inch - اینچ، مقیاس طول برابر ۲ / ۵۴ سانتی‌متر.

موادی که برای بیماری آسم مفید است:

شلغم، سیر، کرفس، کنگر فرنگی، جعفری، پیاز یا آب پیاز، آب هویج و کرفس، کلم، آب هویج، به‌لیمو، لیموشیرین، لیموترش، توت‌فرنگی، عسل ملکه زنبور عسل، پرتقال، آلو، آلوچه، بادام درختی، جوانه گندم، رازیانه، آنغوزه، بارهنگ، زنیان، شقایق، علف چای = هزارچشم، مورد، اکلیل کوهی، انیسون، مریم گلی، مامیران، آویشن، سنبل‌الطیف، تخم دانه بادیان.

سرطان^۱

به علتی که هنوز بر ما مجهول است غفلتاً یکی از یاخته‌ها یاغی شده و یک نوع تهاجم سلولی را آغاز می‌کند. تکثیر بی‌رویه این یاخته تعداد زیادی نظیر خود را بوجود می‌آورد. مجموع این یاخته‌ها توده‌ای را می‌سازد که منجر به تشکیل غده‌ای در بدن می‌گردد. برخی از این غده‌ها تشکیل غدد سرطانی را می‌دهند. سلولهای سرطانی دارای خاصیت نفوذ در جریان خون و جریان لنفاوی هستند. برخی از آنها به حکم تصادف در یک نقطه از مسیر خود تثبیت می‌شوند. آنها در داخل استخوانها یا ریه‌ها به نقطه‌ای پیوند می‌خورند و با تولید مثل سریع غده‌های نامناسب بوجود می‌آورند که متاستاز^۲ نامیده می‌شوند. برحسب اینکه اطرافشان در چه نقطه‌ای از بدن تثبیت گردد انواع

1) Cancer.

2) Metastase

اختلالات در بدن ظاهر می‌شود مانند انگلی همچون تلخک^۱ که به شاخه‌های درختان میوه می‌پیچد و با همین روش درختی را نابود می‌کند.

یک فرد معتاد به سیگار همه روزه تعدادی گودرن^۲ در حفره‌های شاخکهای ریه‌های خود رسوب می‌دهد و ریه‌ها برای رهائی از این ماده خارجی ترشحاتی از خود ظاهر می‌کند که آن ماده خارجی با سرفه‌های متوالی به خارج رانده می‌شود. با وجود این، واکنش ریه‌ها برای بیرون راندن تمام آلودگیها کفایت نمی‌کند و در نتیجه غده سرطانی بوجود می‌آید.

در محیط زندگی ما سرطان‌زاهای طبیعی وجود دارند که از آن جمله است، پرتوهای ماوراء بنفش خورشیدی، تشعشعهای تخته سنگهای رادیواکتیو و اشعه کیهانی و آرسنیک موجود در زمین که وارد آبهای مشروب و غذاها می‌شود. شماره این گونه مواد سرطان‌زای طبیعی اندک است و زیان زیادی ندارند. بعضی مواد دیگر هستند که از فضولات کارخانه‌ها و انواع سوختنیها بدست می‌آیند. کارگرانی که گرفتار، ماده سرطان‌زا می‌شوند، پانزده تا سی سال پس از مسمومیت، غدد سرطانی در بدنشان ظاهر می‌شود، اما بازماندگان هیروشیما که تحت تأثیر اشعه سرطان‌زا قرار گرفته بودند، پس از سه سال از تاریخ انفجار بمب گرفتار لوسمی^۳ یعنی نوعی سرطان خون شدند.

1) Gui.

2) Goudren.

3) Leucemies.

نتیجه‌ای که از همه این واقعیتها گرفته می‌شود، آن است که باید بهر قیمتی که باشد انسان از تعداد و از انواع سمومی که احتمال سرطان‌زائی دارند از قبیل (حشره‌کشها، سموم نباتی و رنگ‌کننده‌های غذائی) بکاهد و از سوی دیگر بر استقامت بدن خود بیفزاید و الا علم پزشکی از درمان سرطانهای پیشرفته ناتوان است^۱.

تغذیه خام بر ضد سرطان:

قدرت بالقوه‌ایکه مواد خام نسبت به پخته دارد دلیل بزرگی است که از آنها برای پیشگیری و درمان سرطان باید استفاده شود. جدیدترین گزارش از آکادمی علوم ایالات متحده که روی ۱۰/۰۰۰ نفر در ارتباط بین رژیم غذائی و سرطان پژوهش کرده‌اند حاکی از آنست که بیشترین تأکید را روی میوه‌جات و سبزیجات تازه در رژیم غذائی می‌کنند. ویتامینهای A، C، E که در سبزیجات سبز پرگذار و میوه‌جات تازه به مقدار مناسبی وجود دارند برای سست کردن سلولهای سرطانی مفیدند. به تحقیق نشان داده شده است که بدن را در مقابل انواع معینی از سرطان محافظت می‌کند.

اما آخرین مرحله آن کم کردن سم مخصوصاً از کبد بوسیله مواد زائدی که از سوخت و ساز حاصل می‌گردد و از مواد آلوده‌کننده محیطی است و اغلب این مسمومیت تدریجی نتیجه بکارگیری یک رژیم غذائی نامتعادل است یعنی رژیمی که سنگینی آن بطور زیادی به

۱) اقتباس و خلاصه از کتاب راز به زیستن - صفحه‌های ۳۰۴ تا ۳۰۷.

طرف پروتئین‌ها و چربیها و یا غذاهای تصفیه شده و تغییر یافته پیش می‌رود. پروتئین زیاد کمبود مواد حیاتی را باعث می‌گردد و تعادل کلیه مواد سدیم و پتاسیم، حالت اسیدی و قلیائی بدن را بهم می‌زند و آن را در مسیری که سلولهای سرطانی تولید می‌شود پیش می‌برد. تعادل سدیم و پتاسیم و اکسیژن‌گیری خوب سلولها مخصوصاً در پیشگیری و درمان سرطان دارای اهمیت هستند. در واقع علت ظهور این نوع ناراحتی نزد بسیاری از مردم بریتانیا و ایالات متحده، کمبود مقدار پتاسیم است که این نیز به نوبه خود ناشی از طرز پخت و فرآیند تهیه غذاها در این جوامع است. در غذاهای خام به طور ارگانیکی پتاسیم زیاد و سدیم کمتری وجود دارد. مواد غذایی که به طور مصنوعی تهیه می‌شود حجم سدیم بالاتر و پتاسیم پائین‌تر است. وقتی غذا پخته می‌شود مقداری سدیم به شکل نمک به آن اضافه می‌گردد. غذای پخته با مقدار زیاد نمک مزه مطبوعی پیدا می‌کند در این صورت سدیم فعال دستگاہهای دفعی بدن را زیان می‌رساند و یا از اثر می‌اندازد. تغذیه خام با مقدار پتاسیم بالائی که دارد نشان داده است که می‌تواند این عمل زیان‌آور را برعکس نماید.

روش یک رژیم غذایی خام اکسیژن‌گیری سلول را افزایش می‌دهد و این برای درمان بیماریها، منجمله سرطان مفید است.

یک رژیم غذایی خام، سدیم و پتاسیم و حالت اسیدی و قلیائی بدن را به حال طبیعی برمی‌گرداند (سطح مواد مغذی ضروری را برای وظیفه مطلوب سلولها تدارک ببیند و کارائی سلولها را برای جذب اکسیژن افزایش دهد) با این اعتبار ثابت شده است که تغذیه

خام علیه سرطان مؤثر است!

آزمایش رژیم خام‌گیاهخواری

مرحله اول: رژیم ۱۵ روزه:

۱۰ روز اول:

ناشتا: دو تا سه دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک قاشق سویخوری عسل جمعاً یک لیوان (لیموترش را روزی یک دانه اضافه نمائید تا به ۱۰ دانه برسد) یا یکنوع میوه فصل مانند سیب، گلابی، پرتقال، و...

۱۰ صبح: جوانه گندم و عدس ۱-۲ استکان بطور مساوی + خرما یا کشمش (بدون گوگردی) + گشنیز + یک یا دو حبه سیر (می‌توانید جوانه‌ها را نیم کوب و سایر مواد را نرم یا ریز نمائید و با آن مخلوط کنید).

ناهار: سالاد مخلوط از سبزیجات: گشنیز، کمی جعفری یا شاهی، چند حبه سیر، پیاز، خیار، هویج، تربچه، پیازچه، کلم، گل کلم، لیموترش یا گوجه‌فرنگی + روغن زیتون تصفیه نشده جمعاً یک کاسه بزرگ. می‌توانید سبزیجات با پوست سخت را رنده و بقیه را کاملاً ریز نمائید. (قبل از نهار یک قاشق چایخوری

۱) اقتباس و خلاصه از کتاب انرژی مواد خام - صفحه‌های ۵۹ تا ۶۷ - برای کسب اطلاعات بیشتر در این مورد به این کتاب مراجعه فرمائید.

سیاه دانه یا پودر بابونه میل گردد، و هر روز نیز آنرا تکرار کنید). می‌توانید سالاد را از سه یا چهارنوع سبزی انتخاب و هر روز آنها را تغییر دهید یا از سبزیجات فصل استفاده نمائید.

عصر: میوه‌جات از نوع سیب، گلابی، موز یا سایر میوه‌جات فصل (فقط یکنوع آن مصرف گردد).

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲-۳ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن.

دسر: سیب.

۵ روز بعدی:

ناشتا: یک لیوان آب انگور یا پرتقال تازه یا لیموترش + آب + عسل.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + هسته زردآلوی شیرین یا گردو یک تا دو استکان بصورت معمولی یا پودر آن داخل سالاد.

شام: جوانه گندم و عدس + خرما خرک یا عسل.

دسر: سیب.

فواصل غذاها: برگهای خیس کرده مانند انجیر، هلو، آلو یا کشمش خیس کرده (می‌توانید مقدار این برنامه را بنا بر اشتهای بیمار کم یا زیاد نمائید یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید و یا از غذاهای مشابه جانشین وعده دیگر نمائید و یا مواد غذایی را طوری تهیه نمائید که برای بیمار قابل مصرف باشد).

مرحله دوم: رژیم ۲۰ روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: یک لیوان آب پرتقال یا انگور، یا آب هویج تازه یا یکنوع میوه فصل.

۱۰ صبح: مخلوط جوانه‌ها از قبیل جوانه گندم و سویا

(مخصوصاً سویا)، یونجه (آلفا آلفا)، عدس، نخود،

ارزن و غیره هر کدام یک قاشق سوپخوری + عسل

یا خرما (می‌توانید آنها را آسیاب کرده با کمی عسل

یا خرما و کمی زعفران و کمی روغن زیتون مخلوط و

ورز دهید و در بشقابی بریزید و در یخچال قرار دهید

و میل نمائید - می‌توانید عسل یا خرما را کمی بیشتر

بریزید که شیرینی آن مطابق طبع شما باشد)

می‌توانید این مخلوط جوانه‌ها را که سیر کننده و

مقوی است بجای یک وعده غذا هر روز تکرار نمائید.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی (در صورت امکان کلم، گل

کلم، هویج و خیار داشته باشد).

شام: منحصراً میوه یا مجدداً سالاد یا کنجد آسیاب شده

۶-۴ قاشق سوپخوری و آب سبزیجات و کاهو و

نصف لیموترش (کنجد را داخل آب سبزیجات

بریزید و با کاهو و لیموترش میل نمائید).

۵ روز دوم:

ناشتا: آب هویج و چغندر یا آب هویج و خیار و با آب هویج و شلغم یا آب هویج و اسفناج یا آب هویج و کلم یا آب هویج و سیب (دوسوم آب هویج و یک سوم سایر مواد).

۱۰ صبح: ۱-۲ استکان بادام درختی پوست گرفته و آسیاب شده با نصف لیموترش مخلوط کرده با کمی عسل میل نمائید (بادام آسیاب شده اگر غلیظ است کمی آب اضافه نمائید).

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه بونجه (آلفا آلفا) یا قارچ + یک یا دو دانه سیب.

عصر: یک لیوان آب پرتقال یا انگور تازه یا یکنوع میوه فصل.

شام: میوه جات سیب یا گلابی یا موز یا سالاد تازه استفاده نمائید.

۵ روز سوم:

دو رزو رژیم انگور یا پرتقال یا یک روز انگور و یک روز پرتقال. می توانید بجای آنها از سیب یا گلابی نیز استفاده نمائید.

سه روز بعدی:

ناشتا: یکنوع میوه فصل.

۱۰ صبح: ۴-۵ دانه سیب یا گلابی کاملاً رنده شده + نصف لیموترش + کمی عسل در گیلان یخ دار ریخته و ۱-۲ استکان از پودرهای یکی از آجیل ها اضافه نمائید.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی.

شام: مغز تخم آفتابگردان یا تخم کدو (مرمری) ۵۰ تا ۱۰۰ گرم + مقداری خرما + یک یا دو دانه سیب.

فواصل غذاها: در صورت نیاز از میوه جات فصل.

۵ روز چهارم:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + عسل جمعاً یک لیوان یا آب پرتقال یا آب هویج یا آب انگور یا سایر میوه جات فصل.

۱۰ صبح: جوانه گندم یا جوانه گندم و سویا + خرما + گشنیز + یک یا دو حبه سیر.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۱-۲ استکان هسته زردآلوی شیرین.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن.

دسر: سیب.

(می توانید هر کدام از این برنامه ها را که ذائقه شما می طلبد تکرار نمائید و یا مقدار آنها را کم یا زیاد کنید).

مرحله سوم:

می‌توانید از رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) با تغییر و تنوع آن و متناسب با وضع و حال خود ادامه دهید.

توضیح:

این گونه برنامه‌ها باید با توجه به وضع بیمار تهیه و تنظیم گردد و باید بیشتر از میوه‌جات و سبزیجات و عصاره‌های بسیار تازه و سایر مواد خام باشد.

شما مقدار رژیم خود را با نظر متخصص درمان طبیعی تهیه نمائید و تحت نظر پزشک آزمایشهای پزشکی مربوط را نیز انجام دهید.

مواد زیر برای این بیماری مفید است:

سیر، گشنیز، جعفری، پیاز، اسفناج، آب چغندر، کلم، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی، بادنجان، کلم بروکسل، ترب، سیب زمینی خام، نخود فرنگی، آب هویج، لیموترش، سیب، گلابی، انگور، پرتقال، موز، زردآلو، تمام انواع دانه‌ها، مغزها، غلات، بقولات و حبوب از قبیل جوانه‌های گندم، عدس، ارزن، جو، یونجه (آلفا آلفا) و برنج، نان سبوس‌دار، ذرت، چاودار، روغنهای گیاهی، بادام زمینی، گردو، تخم آفتابگردان، کنجد، سویا، ماش، نخود، لوبیای چشم بلبلی، هسته زردآلو، انجیر و خرما خرک که هر چه خام خورده شود تأثیرش روی بیماری سرطان بیشتر است.

بیماری M.S^۱

طب درمان زیادی برای مریض مبتلا به M.S. ندارد و فعلاً داروی خاصی برای این بیماری نیست. این مرض بوسیله نابودی میلین^۲ (ماده چربی مانند که فیبرهای عصبی را محافظت می‌کند) ایجاد می‌شود. غالباً نخاع شوکی را گرفتار می‌کند و معمولاً میزان گاما گلوبولین مایع نخاعی این بیماری بالاست (IGG بالاست نه IGM) بیمار قبل از هر چیز از ضعف عمومی رنج می‌برد کمی بعد دچار سفتی عضلات می‌گردد.

علائم بیماری در عرض چند هفته الی چند ماه ظاهر می‌گردد و ممکن است بروز آن بسیار شدید و سریع باشد.

ممکن است در مراحل بعدی مخچه را گرفتار نماید که در این حالت آتاکسی^۳ و لرزش مشاهده می‌گردد و راه رفتن بیمار بصورت ناموزون و غیر یکنواخت می‌شود. بعلاوه ممکن است بیمار در بکار بردن اندام‌ها دچار اشکال گردد و پیشرفت ضایعه به بریده بریده حرف زدن و اشکال در بلع غذا منجر شود و یا پاهای بیمار هنگام راه رفتن از هم فاصله داشته و تنه وی وضع ثابتی نداشته و آتاکسی

۱) *Multiple Sclerosis* یا *la Sclerose en plaques*، تصلب متعدد، اسکروز متعدد، نوعی تصلب مغز و نخاع که در آن نقاط متعددی تصلب پیدا می‌کنند.

2) *Myelin*.

۳) *Ataxia* اختلال تعادل و ریتم حرکات.

اندام با وضع کمتری دیده شود. عدم توانائی در راه رفتن، ضعف دید چشم، دوبینی، تکانهای سر (رقص سر)، عدم قدرت در نوشتن و غیره ممکن است پیش آید.

در ابتدای امر ممکن است مریض دچار دوره‌ای شود که این علائم از بین برود و خوب بشود یا دچار حمله‌های بعدی گردد و این امر درمان مرض را مشکل می‌سازد.

در هنگامیکه درمان شروع شده باشد بیماری در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد ممکن است مدت بسیار طولانی بدون تغییر وضع بماند یا بهبود یابد. مهمتر از همه وضع روحی مریض است که تاثیر زیادی در بهبودی او دارد.

در کشورهای پیشرفته که پر از مواد شیمیائی خطرناک است و یا مناطقی در انگلستان که در نواحی معادن سرب قرار دارد بیماری M.S. بیشتر دیده می‌شود.

شاید بتوان گفت که بیشترین تحقیقات پیرامون M.S. در آلمان انجام شده است که نشان می‌دهند سوء تغذیه و شرایط زندگی ماشینی امروزی علل اصلی M.S. هستند. محققین دریافته‌اند که اقوام به اصطلاح عقب مانده و با شرایط زندگی ابتدائی مانند اسکیموها و بعضی از قبایل آفریقائی و امریکای مرکزی و جنوبی به M.S. مبتلا نمی‌شوند. اما این اقوام به محض خوردن غذاهای معمولی امروزی در معرض ابتلاء به M.S. قرار می‌گیرند. بنابراین تمامی معالجات تجربی M.S. در اروپا حول محور تغذیه می‌چرخد.

همچنین ارتباط مستقیمی میان مقدار خرابی و پوسیدگی دندان و M.S. وجود دارد. در هر جا مثل امریکا و استرالیا که پوسیدگی دندان بیشتر است M.S. هم بیشتر دیده می‌شود و پوسیدگی دندان میان فقرا

کمتر است تا در میان اغنیا. در مردان کمتر است تا زنان و در حاملگی بیشتر است. عامل اصلی پوسیدگی دندانها کمبود کلسیم است. کلسیم باعث افزایش تولید میلین است. ویتامین D که در آفتاب به حد وفور وجود دارد باعث جذب صحیح کلسیم در بدن می‌شود و در مناطقی که آفتاب زیاد است، M.S. هم کمتر دیده می‌شود.

در نقاطی از جهان که مصرف گوشت قرمز، کره، شیر و سایر چربیهای حیوانی بالاست مانند امریکا، انگلیس، کانادا و غیره. M.S. نیز بسیار رایج است ولی در شرق دور و امریکای لاتین این بیماری کمتر دیده می‌شود.

ملاحظات رژیم غذایی:

بیمار باید فقط سبزیجات خام بویژه سبزیجات ریشه‌ای (هویج، کلم، تربچه، چغندر، شلغم قرمز و غیره)، گوجه فرنگی، خیار، میوه‌های خام از قبیل سیب، گلابی، گریپ‌فروت، موز، انگور، تمشک، شاه‌توت، توت‌فرنگی، توت سفید، انجیر خشک، کشمش، آلو، زردآلوی خشک و غیره و جوانه‌های جو، گندم و غیره و دانه‌های روغنی و خشکبار، خام مصرف نماید و تنها شیرینی مجاز عسل تصفیه نشده است. موادی که دارای ویتامین‌های مختلف از قبیل B_۲، B_۶، B_{۱۲}، C، F، E و همچنین غذاهائیکه دارای پانتوتنیک اسید و لسیتین^۱ و اسید لاکتیک می‌باشند در بهبود بیماران

1) Lecithin.

مبتلا به M.S. بمقدار زیاد مفید واقع شده‌اند. همچنین بجاست که بیمار از مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، منگنز و... به مقدار لازم استفاده نماید.

مطلقاً از چای، قهوه، الکل، شکلات، نمک، ادویه، سرکه، آرد سفید، خردل، فلفل، شکر یا غذاهای کنسروی یخ‌زده و همچنین از مصرف هرگونه کره، شیر، خامه، بستنی، سوسیس، سس ماینز، پنیر، تخم مرغ، غذاهای سرخ‌کردنی و پخته، شیرینیجات، چیپس و نظیر اینها بپرهیزد و سیگار را (اگر به آن عادت دارد) نیز باید ترک نماید. در صورت امکان ورزش هر روز در هوای آزاد، استفاده از نور آفتاب، شنا در دریا، ماساژ با برس خشک، دوش گرم و سرد، برنامه‌های فیزیوتراپی (کار کردن روی ستون فقرات و غیره) فراموش نشود. همچنین خوردن ویتامینهای مختلف توصیه می‌گردد.

ماساژ با برس خشک:

ماساژ برای همه افراد بویژه برای افرادی که اسیر بستر بیماری بوده‌اند یا در حال بهبود از یک بیماری باشند بسیار سودمند است. برس مناسبی که از موی طبیعی ساخته شده باشد تهیه کنید. (در غیر این صورت اثری ندارد) برس باید دارای یک دسته بلند باشد که به نواحی پشت نیز برسد.

در صورت عدم دسترسی به برس با موهای طبیعی می‌توانید از یک لیف حمام که از اسفنج طبیعی خشن ساخته شده باشد استفاده کنید. از برس نایلونی مطلقاً استفاده نفرمائید.

ماساژ را ابتدا از کف پا به طور ملایم و دورانی شروع کنید و بعد به ترتیب ساق پاها، دستها، کمر، شکم، سینه و گردن را ماساژ بدهید. تا آن حد که تحمل دارید به برس فشار وارد آورید. البته حساسیت پوستی افراد متفاوت می‌باشد. بعضی قسمت‌های بدن تحمل بیشتر و یا کمتری هم دارد. صورت، شکم و سینه بسیار حساس هستند.

به نقاط مختلف بدن تان آنقدر برس بزنید که پوست بدن شما صورتی رنگ و گرم شود و خونتان به گردش افتد - ۵ الی ۱۰ دقیقه کافی است. اما زیاده روی نکنید تا به پوستتان صدمه وارد نیاید. در حد اعتدال این امر را انجام دهید. بهترین زمان برای برس خشک صبح زود پس از بیدار شدن است و نیز شب هنگام قبل از رفتن به بستر.

پس از ماساژ برس خشک بهتر است که دوش بگیرید. این ماساژ سلولهای مرده پوست را که مانعی در راه تغذیه پوست بوده و از رسیدن اکسیژن به آن جلوگیری می‌کنند، به کناری می‌زند و به اصطلاح غبار روی پوست را از میان می‌برد.

پوست بدن بیشتر از سایر ارگانها مانند کلیه، شش، سیستم لنفاوی و... مواد زائد را از بدن بیرون می‌راند و از بین می‌برد. یک سوم مواد غیر خالص بدن از راه پوست دفع می‌شود. اطباء از پوست بعنوان «کلیه سوم» یاد می‌نمایند. صدها هزار غده عرق روی پوست این عمل را انجام می‌دهند.

در هر روز بیش از ۴۵۴ گرم (یک پوند) مواد زائد از طریق پوست دفع می‌شود. از آنچه گفته شد اهمیت ویژه پوست روشن

می‌شود و بقول پزشک مشهور قرن ۱۷ هلند بنام سیلویوس^۱ «یک سوم همه امراض از طریق عرق کردن شفا می‌یابند».

دوش گرم و سرد:

طریق کلینیک‌های اروپائی در این باره عبارت است از دوش گرم و سرد که این امر را مرتب در یک حمام مخصوص انجام می‌دهند. ابتدا آب گرم بعد سرد، بعد گرم بعد سرد، بعد... آب گرم را ۳ دقیقه به بدن می‌ریزند آنگاه بمدت ۱۰ الی ۲۰ ثانیه آب سرد. سه بار این عمل را تکرار می‌کنند و همیشه با آب سرد تمام می‌نمایند^۲ (بیماران قلبی و آنهائی که ناراحتیهای اساسی دارند با نظر پزشک انجام دهند).

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

رژیم سه تا پنج روز (رژیم شماره ۱).

1) Sylvius

(۲) ترجمه و نگارش از کتب: *How to get well* نوشته: Dr. Paavo Airola چاپ اول ۱۹۷۴. چاپ دوم ۱۹۸۵.
Encyclopedia of common diseases by the Editors of Prevention Magazine.

کتاب اسرار سلامتی در اروپا نوشته Dr. Paavo Airola .
کتاب " *Better Health through Natural Healing* " نوشته Dr. Ross Trattler.

مرحله دوم - رژیم غذایی ۱۴ روزه:

- ۱- هنگام بیدار شدن صبح: ناشتا یک لیوان نوشیدنی از آب میوه‌جات یا سبزیجات یا یک لیوان آب.
- ۲- گردن و تمام سرتان را ماساژ دهید که باعث آوردن خون به سر می‌شود.
- ۳- ماساژ با برس خشک از سر تا پا طبق دستور قبلی - دوش بگیرید و با حوله خود را ماساژ دهید و خشک نمائید.
- ۴- ورزش صبحگاهی یا پیاده‌روی در هوای پاک هر کدام را میل دارید (در صورت امکان).

صبحانه: میوه‌جات از آنهاییکه قبلاً ذکر گردیده است بصورت طبیعی یا آب گرفته. صبحانه باید حداقل بار را بر معده و روده‌ها بگذارد تا سموم بدن کاملاً دفع شود (در صورت نیاز و یا احساس گرسنگی شدید می‌توانید از انجیر خشک، کشمش، آلو، زردآلوی خشک یا خیس کرده یا چند دانه خرما نیز استفاده نمائید).

ناهار: یک قاشق غذاخوری از هر کدام از انواع جوانه‌ها مانند جوانه گندم، سویا، ارزن، عدس، نخود، ماش، یونجه (آلفا آلفا) و غیره و مقداری کشمش بدون گوگردی یا خرما. می‌توانید همه را با مقداری آب در مخلوط کن بریزید و بصورت حلیم در آورید و میل نمائید. شما می‌توانید این غذا را با یک لیوان آب

میوه‌جات مورد علاقه خود از قبیل سیب یا هویج یا مخلوط آنها نیز تمام کنید یا اگر این آب میوه را حداقل یک ساعت بعد بخورید بهتر است. این غذا بسیار مقوی و سیرکننده و یک غذای کاملی است.

شام: یک کاسه بزرگ سالاد از سبزیجات از قبیل اسفناج، کاهو، هویج، کلم، تربچه، کمی جعفری و سایر سبزیجات فصل + سُس روغن زیتون تصفیه نشده و لیموترش یا نارنج میل نمائید (می‌توانید سبزیجات با پوست سخت را رنده کنید و بقیه کاملاً ریز گردد). یا می‌توانید شام را انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ باندازه ۲-۳ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن + یک یا دو دانه سیب یا منحصراً بیوه اکتفا کنید.

فواصل غذاها: می‌توانید از میوه‌جات فصل استفاده نمائید یا جیره‌ها را کم یا زیاد کنید یا جای آنها را عوض کنید. ناهار را بجای شام و یا برعکس یا می‌توانید از غذاهای مشابه دیگر جانشین وعده‌های غذای خود نمائید.

مرحله سوّم:

شما در این مرحله می‌توانید خود برنامه‌ای را که حاوی مواد اساسی خامگیاهخواری باشد و ویتامینها و املاح معدنی لازم را در بر داشته باشد یا از غذاهای ترکیبی که در کتابهای خامگیاهخواری نوشته شده و یا به ابتکار شخصی غذاهائی که مطبوع نظر شما باشد تهیه و تنظیم نمائید و آنرا اجرا کنید یا از دستورات رژیم شماره ۳

(رژیم پایه) پیروی کنید.

البته ممکن است در ابتدای امر اجرای این روش برای شما آسان نباشد ولی بعدها که ذائقه‌تان به این گونه غذاهای خام عادت کند، دیگر یک بشقاب میوه یا سبزی را با یک بشقاب غذای پخته عوض نخواهید کرد.

توجه:

یادتان باشد باید کلیه دستورات این رژیم را تحت نظر پزشک یا متخصص درمان طبیعی بکار برید و آزمایشات پزشکی را نیز کماکان انجام دهید.

بیماریهای پوستی

(اکزما^۱ - کهیر - جوش صورت - ریزش مو - کورک - دمل - کفگیرک - شوره سر - زرد زخم و...)

مهمترین وظایف پوست عبارت از محافظت داخلی بدن و تنظیم درجه حرارت و دفع مواد مضر و زائد است. باید توجه داشت که پوست عضو جداگانه‌ای نیست بلکه با تمامی اعضای مختلف بدن ارتباط نزدیک دارد. در نتیجه سلامت و کارآئی پوست تندرستی کامل اعضاء تأمین و تضمین می‌گردد و اختلالات حاصله از آن نتیجه بد کار کردن اعضای مختلف بدن است. از آنجا که مقادیر زیادی مواد سمی و زاید در نتیجه تلاش طبیعی بدن از راه پوست به خارج

1) Eczema.

دفع می‌شود لذا می‌توانیم از این راه به مبداء بیماریهای مختلف پی‌ببریم. مثلاً بیوست یکی از بزرگترین علل بیماریهای پوستی است. اگر روده‌ها کار خود را بخوبی انجام ندهند، مواد زاید به طور منظم و بسرعت دفع نمی‌شود و این وظیفه برعهده پوست محول می‌گردد که باید مواد اضافی را به خارج دفع کند. بنابراین بخوبی متوجه می‌شویم که پوست دروازه‌ای است که طبیعت برای خروج مواد سمی که از سوء تغذیه و زندگی خلاف بهداشت حاصل می‌شوند و یا در نتیجه مصرف داروهای مختلف تولید و جمع می‌گردند ایجاد کرده است و بدین سبب است که پوست به کمک سایر اعضا می‌آید و در دفع بعضی مواد زاید آنها را یاری می‌کند.

بیماریهای پوستی اگر به طریقه صحیح معالجه شوند بزودی از بین می‌روند و وضع عمومی بیمار از وضع قبل از بیماری پوستی او بهتر می‌شود زیرا تجدید قوا و اصلاح اعضای بدن است که منجر به درمان می‌گردد^۱.

رژیم خامگیاهخواری

دو تا سه روز رژیم انگور یا سیب یا از میوه‌جات فصل مانند: پرتقال، نارنگی، گلابی، خیار، هندوانه، هلو و... بگیرید. هرروز یا هر وعده یکنوع میوه انتخاب و برحسب میل و اشتها و رعایت تعادل میل نمائید و فواصل غذاها منحصراً آب بنوشید. در صورت نیاز می‌توانید

(۱) اقتباس و خلاصه از کتاب راهنمای همگان برای درمان طبیعی - صفحه‌های ۱۷۸ تا ۱۸۰.

با هر وعده غذای خود انجیر، آلو و زردآلوی خشک و یا مقداری خرما میل نمائید (این رژیم را می‌توانید تا پنج روز هم ادامه دهید).

مرحله دوم: رژیم ۱۰ تا ۱۵ روزه:

ناشتا: آب انار یا آب خیار یا هندوانه به مقدار یک لیوان یا چند دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک قاشق سوپخوری عسل جمعاً یک لیوان یا یک نوع میوه فصل.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۱-۲ استکان + عسل + یک بشقاب سبزی خوردن + یک یا دو دانه سیب (می‌توان بجای جوانه گندم از جوانه کتان نیز استفاده کرد و یا جوانه گندم را با سالاد در موقع ناهار صرف کرد).

ناهار: سبزیجات از قبیل (گشنیز، مرزه، هویج، خیار، کنگر فرنگی، کمی شاهی یا جعفری، شاهره و سایر سبزیجات فصل بصورت سالاد + لیموترش + روغن زیتون تصفیه نشده یا روغن کرچک) + ۱-۲ استکان بادام درختی پوست گرفته شده داخل آن.

عصر: یک لیوان آب خیار یا آب هندوانه با گلپر یا آب هویج.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + کمی

فندق یا چند مغز گردوی کامل داخل آن یا منحصراً میوه یا مجدداً سالاد یا کمی مغز گردو و شلغم و ترب سیاه + یک یا دو دانه سیب.

مرحله سوم - رژیم ۲۰ روزه:

۱۰ روز اول:

صبحانه: یک لیوان آب هویج یا یک تا دو دانه موز یا آب هندوانه یا هلو بصورت طبیعی.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا قارچ یا جوانه کتان.

دسر: میوه سیب.

شام: کنجد آسیاب شده ۶-۴ قاشق سوپخوری + کاهو + سبزیجات و لیموترش (می‌توانید کنجد آسیاب شده را در داخل برگ‌های کاهو بصورت ساندویچ بگذارید و با سبزیجات یا آب آن و لیموترش میل نمائید).

فواصل غذاها: در صورت نیاز آب هندوانه یا آب خیار یک لیوان.

۱۰ روز دوم:

ناشتا: یک لیوان آب هندوانه و گلپر یا انار شیرین یا ترش یا یک لیوان آب انگور یا عنب خیس کرده.

۱۰ صبح: ۶-۴ عدد سیب یا گلابی کاملاً رنده شده + نصف لیموترش + عسل در لیوان یخ‌دار بریزید و به اندازه یک استکان از پودر یکی از مغزها مانند فندق یا مغز

تخم آفتابگردان یا بادام درختی یا زمینی داخل آن.
ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۲-۱ استکان جوانه گندم.
دسر: سیب.

عصر: عنب خیس کرده یا یک لیوان آب میوه دلخواه.

شام: منحصراً از میوه‌جات سیب یا زردآلو یا هلو یا خیار یا انگور، یا گلابی یا فالوده میوه (سیب، گلابی، هندوانه + عسل).

مرحله چهارم:

می‌توان اینگونه رژیمها را با جانشین کردن غذاهای مشابه دیگر در هر وعده ادامه داد یا از دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) پیروی کرد.

موادی که برای این ناراحتیها مفید است:

بابونه، گشنیز، مرزه، هویج، کنگر فرنگی، شاهتره، شاهی، پیاز، شنگ، کلم، شلغم، گوجه فرنگی، انار شیرین یا ترش، آب خیار، زردآلو، سیب، گلابی، موز (زیاده روی نشود)، هلو، آب هندوانه، عنب، انگور، توت فرنگی، لیموترش، جوانه گندم، جو، تخم کتان، کرچک، فندق، گردو و بادام درختی.

توضیح:

۱ - باید در مدت رژیم از خوردن چای، قهوه، نوشابه‌های الکلی، ادویه، قند و شکر، نمک، مواد گوشتی و پخته، کیک، شیرینی،

بستنی و نظیر اینها خودداری کرد و سیگار نکشید. می‌توان از تمرینهای تنفسی و بدنی و گردش پیاده‌روی در هوای آزاد استفاده نمود.

۲ - در مورد درمان طبیعی کلیه بیماریهای پوستی بویژه لوپوس^۱ (سل پوستی)، زونا^۲، پسوریازیس^۳ و برص (پسی) با پزشک یا متخصص درمان طبیعی مشورت کنید.

موادی که برای برص (پسی) مفید است:

بادنجان، تره، سیر، شاهی، کاهو، پوست کدو حلوائی، علف چشمه (بولاغ اوتی)، کنگر، بذرغازباغی و...

عوامل ریزش مو:

عدم مراقبت از مو، سوء تغذیه، فشار عصبی، نگرانی و اضطراب، کم‌خونی، بیماری غده تیروئید، مصرف انواع گوشت‌های حیوانی، مصرف زیاد برنج سفید، مشروبات الکلی، تأثیر آب و هوا، زیاد کشیدن برس مخصوصاً آقایان، کمبودهای آمیزشی جنسی و...

مواد زیر برای تقویت موی سر مفید است:

استفاده از شامپوهای گیاهی و کتیرا برای شستن موهای سر، بابونه، حنا، آبی که با شلتوک جوشانیده شده باشد، روغن کرچک،

1) Lupus.

2) Shingles.

3) Psoriasis.

سیر، فلفل سبز، گوجه فرنگی، سیب زمینی، پیاز، گل کلم، نخود فرنگی، قارچ، گوجه سبز، کدو، بادنجان، اسفناج، شنبلیله، هویج، کاهو، نعناع، ترتیزک، برگ کلم، تربچه، کلم، ترب، میوه سیب، سویا (لوبیای ژاپونی در رشد موها مؤثر است)، نخود، عدس، پسته، نارگیل، بادام زمینی (پسته شام)، عسل، آلو بخارا، لوبیا (حبوب و سبزیجات)، آویشن، روغن زیتون (پس از خروج از حمام به سر بمالید) و سروکوهی.

کمخونی^۱ و ضعف عمومی بدن

کمخونی به معنای کمبود مقدار خون است لیکن شخص کمخون هم از لحاظ کیفیت خون و هم از نظر کمیت آن دچار نقص و عدم کفایت است.

در این بیماری کمبود در مقدار هموگلوبین خون وجود دارد. هموگلوبین ماده قرمز رنگ خون است. بنابراین در رگهای کسی که به کمبود این ماده دچار شده باشد، نسبت به شخص سالم، خون کم‌رنگ‌تری در گردش است. چنین شخصی پریده رنگ و کم اشتهاست و در نتیجه مواد غذایی به مقدار لازم به دستگاههای مختلف بدنش نمی‌رسد و بدین ترتیب قوایش تحلیل می‌رود. لیکن به طور کلی کمخونی در درجه اول محصول ضعف عمومی دستگاه بدن به سبب

1) Anemia.

سوء تغذیه، زندگی غلط، درمانهای بازدارنده بیماریهای قبلی است و بدین ترتیب دورهٔ تسلسل حاصل می‌شود یعنی ضعف بدن باعث کمبود خون و فقر مواد خونی می‌گردد و موجب ضعف دستگاههای بدن می‌شود، زیرا در این صورت تمام نیازمندیهای تغذیه‌ای دستگاههای مختلف حیاتی و بافتهای گونه‌گون بدن تأمین نمی‌شود. بنابراین درمان بیماری کمخونی بهبوده است و باید تمام بدن بیمار را درمان کرد، زیرا دستگاههای مختلف بدنش به طور غلط کار می‌کند و در نتیجه این سوء عمل است که کمخونی ظاهر می‌شود. اگر بگوئیم «شخص مبتلا به کمخونی دچار کمبود آهن است و برای درمان او آهن لازم است» مطلب بی‌معنایی گفته‌ایم زیرا تنها آهن نمی‌تواند او را معالجه کند.

کمخونی، بهر شکلی که باشد، نه فقط به درمان خود این بیماری بلکه به درمان عمومی و مزاجی نیاز دارد. توسل به مواد مقوی آهن‌دار کاری بهبوده و موجب اتلاف وقت است. هیچیک از مبتلایان به کمخونی تاکنون بدین طریق درمان نشده‌اند. تنها آهن نیست که مورد نیاز است بلکه تجدید حیات کلیه دستگاهها ضرورت کامل دارد. آهن آلی را که دستگاههای بدن به آنها احتیاج دارد فقط از راه غذا و از موادی مانند سبزیهای تازه و ریشه بعضی از آنها (به صورت خام)، میوه‌ها، دانه‌های غلات و میوه‌های خشک می‌توان بدست آورد نه مواد شیمیائی که در آزمایشگاهها تهیه و از داروخانه‌ها خریداری می‌شود!

رژیم خامگیاهخواری

مرحلهٔ اول:

رژیم شماره ۱ - رژیم تمام میوه سه تا پنج روز.

مرحلهٔ دوم - رژیم ده روزه:

صبحانه: جوانهٔ گندم و عدس + عسل یا خرما + یک یا دو دانه سیب.

۱۰ صبح: یک لیوان آب انگور یا توت فرنگی یا آب پرتقال (می‌توان جای صبحانه و ساعت ۱۰ صبح را با هم تغییر داد).

ناهار: سالاد از سبزیجاتی از قبیل تره‌فرنگی، شاهی، جعفری، اسفناج، کدو، بادنجان، کاهو، هویج، شنبلیله، چغندر، و سایر سبزیجات فصل + لیموترش + روغن کنجد یا گردو یا ذرت یا روغن زیتون تصفیه نشده + ۲ استکان پسته یا فندق.

عصر: زردآلو یا آب آلبالو یا میوه فصل قابل دسترس.

شام: انجیر شیرازی خیس کردهٔ غلیظ ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن + یک یا دو دانه سیب.

مرحلهٔ سوم - رژیم ۱۵ روزه:

۵ روز اول:

ناشتا: زردآلو یا یک لیوان آب انگور یا لیموترش + آب

۱۰ صبح: کنجد آسیاب شده ۶-۴ قاشق سوپخوری + کاهو + نصف لیموترش + سبزیجات (جعفری - شاهی - تره‌فرنگی). می‌توان کنجد آسیاب شده را داخل برگهای کاهو بصورت ساندویچ گذاشت و با سایر مواد مصرف کرد.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۲ استکان مغز گردو یا فندق یا پسته.

عصر: یک لیوان آب هویج یا آب آلبالو یا میوه فصل. شام: جوانه گندم یا یونجه (آلفاآلفا) + عسل یا خرما + یک یا دو دانه سیب یا منحصراً میوه یا سالاد.

(می‌توانید این گونه برنامه‌ها را کم یا زیاد کنید یا جای آنها را تغییر دهید. این برنامه‌ها را طوری انجام دهید که روش عملی و اجرایی داشته باشد). می‌توانید هر غذای مشابه دیگری را جانشین وعده دیگر نمایید.

رژیم ده روز بعد:

ناشتا: یک لیوان آب هویج و چغندر یا آب هویج و شلغم یا آب هویج و کلم یا آب هویج و اسفناج (مقدار آب هویج بیشتر باشد) یا طالبی یا خربزه یا انگور.

۱۰ صبح: پسته یا بادام زمینی (پسته شام) یا فندق یا گردو ۲-۱ استکان + خرما + یک لیوان آب هویج یا یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه یونجه (آلفاآلفا).

دسر: سیب.

عصر: یک لیوان آب انگور یا توت فرنگی یا آب پرتقال.

شام: انجیر خشک یا تازه یا خیس کرده + گردو + خرما + سیب یا اختیاری از مواد خام گیاهی یا میوه یا سالاد.

(می‌توانید از برنامه‌هائیکه بیشتر دوست دارید برای یک مرتبه دیگر تکرار نمایید).

مرحله چهارم:

از دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) پیروی کنید.

توضیح:

۱ - می‌توانید از ماساژ با برس خشک و دوش گرم و سرد (شرح آنها قبلاً داده شده است) استفاده نمایید و در هوای پاک و آزاد پیاده‌روی کنید و از کلیه عواملی که موجب عصبانیت و تحریک اعصاب و همچنین موجب نگرانی و اضطراب شما می‌شود بپرهیزید.

۲ - در مورد کمخونی بویژه کمخونی مهلک^۱ با پزشک یا متخصص درمان طبیعی مشورت نمایید و زیر نظر آنها رژیم را انجام دهید.

مواد زیر برای کمخونی مفید است:

انگور، زردآلو، آب آلبالو، آب تمشک، سیب، پرتقال، خرما،

1) Pernicious Anemia.

توت فرنگی، طالبی، خربزه، عسل ملکه زنبور عسل، لیموترش، شب بو. بادنجان، چغندر، شاهی، تره فرنگی، کدو، جعفری، اسفناج، کاهو، هویج، تخم شنبلیله، شاه بلوط، سیر، کلم، پیاز، برنج، جوانه گندم و جو، زنجبیل، عدس، جوانه یونجه (آلفا آلفا)، ذرت، روغن گردو، روغن کنجد، فندق، پسته، انجیر، آلو، اکلیل کوهی، آویشن، آرتیشو و مارچوبه.

مواد زیر برای رنگ رخسار موثر است:

سیاه دانه، سیر، انار شیرین، موز، لیموترش، غوره، بولاغ اوتی (علف چشمه)، گل گاوزبان، خاکشیر، علف چای = هزارچشم.

ازدیاد فشار خون^۱

ازدیاد فشار خون یکی از بیماریهای تازه‌ای است که در پنجاه سال اخیر کشف شده است و عوامل اولیه و عمده آن تغذیه غلط، افراط در نوشیدن الکل و استعمال دخانیات و داشتن عادات و رسوم بد در زندگی می‌باشد. ازدیاد فشار خون عموماً در اواسط عمر ظاهر می‌شود و حاصل ته‌نشین شدن مواد سمی موجود در جریان خون در داخل شریانهاست که طی سالیان دراز بتدریج بر روی لایه داخلی شریانها

1) Hypertension.

رسوب می‌کند. هر قدر شریانها مواد سمی را بیشتر به خود بگیرند سخت‌تر می‌شوند و در نتیجه خون با فشار بیشتری به نقاط مختلف بدن می‌رود و این پدیده تازه کشف شده یعنی ازدیاد فشار خون را تولید می‌کند. ازدیاد فشار خون و تصلب شریانها ارتباط بسیار نزدیک با یکدیگر دارند و هریک از این دو عامل مستعد کننده دیگری است و هر دو آنها نشانه آنند که شخص مبتلا از لحاظ قوانین طبیعی زندگی نادرستی را می‌گذراند.

نشانه‌های ازدیاد فشار خون عبارت است از صدای سر، عصبانیت، کج خلقی، سرگیجه، ضعف قوای عقلانی و از دست دادن تمرکز حواس، کند شدن تنفس، اختلالات گوارشی، علائم ناراحتیهای قلبی و بعضی نشانه‌هایی که حاکی از آشفتگی کار دستگاههای بدن به سبب از دست رفتن خاصیت ارتجاعی شریانهاست.

البته در بعضی موارد فشار خون ممکن است علائم ناراحت کننده‌تری (برحسب وضع عمومی بدن بیمار و میزان فشار وارده بر شریانها) داشته باشد.

درمان از طریق رژیم خامگیاهخواری:

با رژیم خامگیاهخواری این بیماری در مدت کوتاهی مرتفع می‌گردد. اغلب دیده شده است کسانی که مدت‌های زیادی باین بیماری دچار بوده، از معالجات معمولی و مصرف قرص و آمپول نتیجه قطعی نگرفته‌اند، راهی کشورهای خارج می‌شوند و پس از سرگردانی و مخارج سنگین مجدداً بدون نتیجه بوطن بازگشته‌اند اما با روش خامگیاهخواری بسادگی درمان شده‌اند.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

رژیم تمام میوه سه تا پنج روز طبق دستور رژیم شماره ۱.

مرحله دوم: رژیم ۱۵ روزه:

ناشتا: یکنوع میوه مانند میوه‌جات مرحله اول از قبیل

گریپ‌فروت، سیب، گلابی و...

۱۰ صبح: جوانه گندم ۱-۲ استکان + کمی کشمش بدون

گوگردی + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد از سبزیجاتی از قبیل: هویج، کاهو، خیار،

گوجه‌فرنگی یا لیموترش، کمی شاهی یا جعفری،

تره‌فرنگی، چند حبه سیر، پیاز، پیازچه + روغن

زیتون تصفیه نشده.

عصر: گلابی یا سیب یا گریپ‌فروت یا میوه دیگر.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲-۳ استکان + چند

مغز گردوی کامل داخل آن.

دسر: سیب.

مرحله سوم:

اگر با این رژیم بیماری فشار خون شما رفع شد یا کاهش یافت

می‌توانید وعده‌های غذای خود را از نظر کمیت و کیفیت مطابق ذائقه

و اشتهای خود تغییر دهید و یا از دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه)

پیروی نمائید و چنانکه فشار خون شما تغییر محسوسی نکرده است برنامه‌های قبلی را مجدداً تکرار نمائید.

موادی که برای بیماری فشار خون مفید است:

گلابی، سیب، انگور، خیار، گریپ‌فروت، گیلان، سیر، هویج، پیاز، شاهی، تره‌فرنگی، گوجه‌فرنگی (به دلیل داشتن ید برای گواتر مفید هستند)، اسفناج، جعفری، فندق، آلو، خاکشیر، کاسنی، آرتیشو و غیر آنها.

فشار خون پائین^۱

فشار خون پائین نتیجه ضعف عمل قلب در راندن جریان خون به سراسر شریانهاست و آنهم نتیجه مستقیم از دست دادن نیروی حیاتی دستگاههای مختلف بدن است. این عارضه نوعی بیماری نیست با اینحال می‌توان برای درمان آن از دستوراتی که در مورد کمخونی و ضعف عمومی و تقویت بدن قبلاً در این کتاب داده شده است پیروی کرد و از این طریق بهتر می‌توان نتیجه مطلوب گرفت. موادی نظیر بادام زمینی، توت‌فرنگی، زیتون، گلابی، نمک و ریشه شیرین بیان برای فشار خون پائین مفید است.

1) Low Blood Pressure.

یبوست^۱

یبوست بیماری محسوب نمی‌شود بلکه عارضه‌ای است که در نتیجهٔ بد کار کردن دستگا گوارشی به شخص دست می‌دهد. با این حال عامل مهم و مستعدکننده و منشاء اصلی بسیاری از بیماریهای وحشتناک امروزی، مانند آپاندیسیت، روماتیسم، ورم مفاصل، ازدیاد فشار خون، سرطان و آب مروارید، می‌باشد. لیکن چون تقریباً همواره اثر یبوست به کندی ظاهر می‌شود توجه به تأثیر آن تا حدی مشکل به نظر می‌رسد. بعضی از عوامل سبکتر یبوست، بیحالی، فقدان تمرکز حواس و سردرد مزمن است. شخص مبتلا به یبوست همواره مقدار زیادی مدفوع در روده‌های خود نگاه می‌دارد که بر اثر گندیدگی و فساد بیشتر سمومی ایجاد می‌کند و این سموم جذب خون گردیده و باعث مسمومیت می‌شوند.

علت اصلی یبوست رژیم‌ی است که از مواد غذایی غیرطبیعی تشکیل شده باشد. علل دیگر آن عصبانیت‌های ناشی از کشش عصبی، کار زیاد، هرگونه افراط، فقدان تمرین‌های بدنی و سایر عاداتی که موجب کاهش قدرت جسمانی و بنیه شخص می‌گردد، است. به عبارت دیگر علت یبوست سوء تغذیه و زندگی خلاف بهداشت است. معمولاً در حال عادی هر مادهٔ غذایی دارای مقدار زیادی مواد ناخالص و تفاله است. این مواد گرچه در دستگاه گوارشی هضم و جذب نمی‌شوند لیکن وجود آنها برای حفظ تعادل مواد موجود در

1) Constipation.

روده بخصوص جهت ایجاد حرکات دودی و عمل دفع روده‌ها بسیار سودمند است.

نان سفید معمولی، گوشت، پخته، سبزیهای پخته که امروزه برنامه غذایی مردم را تشکیل داده‌اند از مواد خالص طبیعی تهی هستند. سیوس گندم در نتیجه آسیاب کردن از بین می‌رود و پوست اغلب مواد گیاهی قبل از پختن گرفته می‌شود و به طور خلاصه بیشتر مواد غذایی در نتیجه این گونه تغییرات بکلی عاری از مواد حیاتبخش می‌گردند. بعلاوه مقدار میوه و سبزی خامی هم که مصرف می‌شود نسبت به میزان مورد لزوم بسیار کم است.

رژیم غذایی نامتعادل نه فقط موجب یبوست می‌گردد بلکه چون اغلب غذاهای آن رژیم از مواد ناخالص طبیعی عاری شده حجم کمتری پیدا کرده‌اند لذا موجب پرخوری می‌شود و در نتیجه به دستگاههای مختلف بدن از لحاظ مقدار مواد نشاسته‌ای و چربی و پروتئینی فشار بیشتری وارد می‌آید. به طوری که ملاحظه شد، مصرف مواد تصفیه و تغلیظ شده سبب ایجاد یبوست می‌گردد. از طرف دیگر هرگاه چنین افرادی تمرین بدنی زیاد نداشته و به کار خارج از منزل مشغول نباشند مواد زاید حاصل از احتراق این مواد در بدن جمع شده باعث مسمومیت خون و سایر دستگاهها می‌گردند.

چنین تصور نشود که مصرف مسهل و یا ملین یبوست را درمان می‌کند. با این روش به روده‌ها فشار می‌آید که به کار افتد لیکن بازگشت روده‌ها به حال عادی و اولیه خود بیش از پیش دشوار خواهد بود.

برای درمان یبوست علاوه بر رژیم صحیح غذایی لازم است تدابیری برای تقویت عضلات و دستگاهها نیز بیندیشند و از تمرینهای

بدنی، پیاده روی زیاد (چندین کیلومتر در روز) ماساژ با برس خشک، دوش گرم و سرد که قبلاً شرح آن داده شده است، استفاده نمایند و عادت به زندگی منظم موجب موفقیت در درمان می شود^۱.

درمان با رژیم خام گیاهخواری

یبوست با این رژیم بسادگی در مدت خیلی کوتاهی درمان می شود.

نوبت اول - رژیم ۱۵ روزه:
۱۰ روز اول:

روز اول - شام: سالاد تازه خام از سبزیجات گونه گون فصل از قبیل گوجه فرنگی یا لیموترش، اسفناج، خیار، کمی جعفری یا شاهی، کاهو، کلم، گل کلم، پیاز یا پیازچه، تره فرنگی، چند حبه سیر، شلغم، چغندر، ریحان، ترخون و سایر سبزیجات + روغن زیتون تصفیه نشده جمعاً یک کاسه بزرگ - سبزیجات با پوست سخت را رنده کنید و بقیه ریز گردد.

این سالاد را در اوایل غروب صرف نمائید و تا روز بعد که تخلیه می کنید ۱۲ ساعت فاصله داشته باشد (می توانید بجای روغن زیتون از روغن کرچک نیز استفاده نمائید).

(۱) اقتباس و خلاصه از کتاب راهنمای همگان برای درمان طبیعی - صفحه های ۳۳۷ تا ۳۴۲.

روز دوم و سوم:

رژیم سیب یا گلابی یا یک روز سیب و روز دیگر گلابی. در هر وعده غذا چند دانه سیب یا گلابی را خوب شسته و با پوست بخورید. فواصل غذاها جز آب چیزی میل ننمائید - در صورت گرسنگی شدید می توانید از انجیر خشک یا آلو نیز همراه یا در فواصل غذاها میل نمائید (مقدار مصرف میوه بستگی به اشتها و میل شما دارد).

روزهای ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰:

ناشتا: آلوی خیس کرده یا آب پرتقال یا انگور یک لیوان یا میوه گلابی.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۱-۲ استکان + عسل + یک بشقاب سبزی خوردن + میوه سیب.

ناهار: سالاد کامل طبق دستور روز اول + یک استکان بادام درختی.

عصر: انگور یا هندوانه یا طالبی یا گرمک یا خربزه یا یک میوه فصل.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲-۳ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: سیب.

۵ روز بعد:

ناشتا: توت سفید یا آب خیار یا گلابی یا سیب یا طالبی یا خربزه یا آب پرتقال.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه گندم.

شام: کنجد آسیاب کرده ۶-۴ قاشق سوپخوری + کاهو

+ سبزیجات + لیموترش (کنجد آسیاب کرده را داخل برگهای کاهو به صورت ساندویچ گذاشته و با لیموترش و سبزیجات یا آب سبزیجات میل نمائید) یا فندق را آسیاب کرده داخل آن سبزیجات خرد شده بریزید و با آب گوجه فرنگی مخلوط و میل نمائید.

فواصل غذاها: میوه‌جات دلخواه فصل (فقط یکنوع آن).

نوبت دوم:

می‌توان این رژیم را با توجه به رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و کم و زیاد کردن و تغییر مواد آن ادامه داد.

مواد زیر برای رفع یبوست مفید است:

زیتون، پرتقال، انگور، آلو، توت سفید، لیموترش، طالبی، گیلاس، توت فرنگی، هلو، سیب، آلوچه، گوجه فرنگی، ریواس، اسفناج، هویج، کلم، ترخون، کاهو، پیاز، تره فرنگی، سیر، کدو، نخم کتان، روغن کرچک، جوانه گندم و نخود، بادام، آنگوزه، بارهنگ، سیب زمینی ترشی، گل گندم، گل سرخ و تمبر هندی.

سکته مغزی^۱ (حمله فلجی)

این بیماری یکی از سخت‌ترین و خطرناکترین بیماریهاست. اگرچه

1) Cerebral Apoplexy.

گاهی ممکن است جوانان قربانی آن شوند لیکن در بین میانسالان بیشتر شایع و متداول است.

علت اصلی سکته مغزی پاره شدن رگهای خونی مغز در نتیجه بالا رفتن زیاده از حد فشار خون به سبب ناراحتیهای شدید عصبی، خستگی و کارهای سنگین غیرعادی است. گاهی علائم مشخصی که احتمال بروز سکته را نشان دهد وجود ندارد لیکن غالباً علائم اختطار کننده‌ای ظاهر می‌گردد. سردرد، سرگیجه، سنگینی در گفتار، کندی هوش، همراه با افزایش قابل ملاحظه فشار خون، علائم هشدار دهنده‌ای هستند که طبیعت نزدیک شدن اختلال را بوسیله آنها خاطر نشان می‌سازد. موقعی که سکته پیش می‌آید سردرد شدید و استفراغ همراه با عرق فراوان بروز می‌کند و پس از آن حالت اغمء توأم با خُرخر بلند به بیمار دست می‌دهد. با اینحال، سکته‌هایی وجود دارند که فاقد علائم کلاسیک مذکور هستند. ممکن است سکته به مرگ بیمار ختم شود لیکن بیشتر اوقات منجر به فلج یک طرف بدن در نتیجه وارد آمدن فشار خون روی بعضی مراکز عصبی نواحی مغزی می‌گردد و هرچه دوره نقاهت بیشتر ادامه یابد از شدت آن کاسته می‌شود تا آنکه در بعضی موارد به بهبود کامل و بازگشت قدرت حرکت در دست و پای فلج شده منتهی گردد لیکن در اغلب موارد از بین رفتن دایمی نیروی حرکت در یک دست یا پا همراه با فقدان قوای عقلانی و هوشی و قدرت تکلم دیده می‌شود.

درمان طبیعی سکته مغزی، در صورتی که به طور صحیح انجام پذیرد، غالباً منجر به بهبود کامل می‌گردد لیکن لازم است سابقه معالجات قبلی پزشکی و شدت سکته را نیز در نظر گرفت.

یکی از مهمترین عوامل در طول مدت درمان، پاکسازی صحیح

روده‌ها است. قراردادن کمپرس سرد روی سر در بعضی موارد از لحاظ تسکین درد بسیار مفید واقع می‌گردد. هرگز در دادن غذا به بیمار نباید عجله به خرج داد بلکه تا آنجا که ممکن است باید از مواد سبک مانند میوه و سبزی‌های مختلف تازه استفاده کنند.

بیمار را باید به زندگی منظم تشویق کنند و او را از مصرف نوشابه‌های الکلی و کشیدن سیگار برحذر دارند. هوای پاک و برخورداری از زندگی سالم و تمیز و پرهیز از تحریکات عصبی، اضطرابها و خستگی‌های عصبی نیز برای بیمار مفید است^۱.

تمام کسانی که دچار سکتة مغزی شده‌اند می‌توانند دستور درمانی را که برای فشار خون قبلاً شرح داده شد با دقت کامل مطالعه و اجرا نمایند یا از برنامه‌های مشابه زیر استفاده نمایند.

توجه:

لازم است این رژیم را تحت نظر پزشک متخصص یا متخصص درمان طبیعی اجرا و آزمایشات مربوط را زیر نظر آنان انجام داد.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

نوبت اول - رژیم ۱۰ روزه:

صبحانه: یکنوع میوه از قبیل سیب یا گریپ‌فروت، یا گلابی یا

(۱) کتاب راهنمای همگان برای درمان طبیعی - اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۲۲۱ تا ۲۲۴.

توت فرنگی یا یکنوع میوه فصل .
۱۰ صبح: جوانه گندم ۲-۱ استکان + عسل. یا جوانه گندم، عدس، مغز تخم آفتابگردان هر کدام یک تا دو قاشق غذاخوری + کشمش بدون گوگردی یا عسل یا خرما. دسر: سیب یا گلابی.

ناهار: پیاله بزرگی از سالاد سبزی از قبیل (کاهو، شوید، گشنیز، کدو حلوائی، نعناع، تره، ریحان، چند حبه سیر، پیاز یا پیازچه، کلم و سایر سبزیجات فصل + شس روغن زیتون تصفیه نشده و لیموترش.

عصر: یک لیوان از آب میوه‌جات از قبیل آب هویج یا آب خیار یا آب پرتقال یا انگور، و غیر اینها.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۳-۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: سیب.

(می‌توانید این رژیم را تا ۲۰/۰ درصد کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید و یا از مواد مشابه در هر وعده جانشین نمایید - می‌توانید قبل از اجرای این رژیم سه تا پنج روز رژیم تمام میوه - رژیم شماره ۱ این کتاب را انجام دهید).

توجه:

باید از خوردن گوشت، غذاهای پخته و سرخ کردنی، قند، شکر، نمک، ادویه، شیرینی، کیک، بیسکویت، بستنی و مواد محرکه از قبیل قهوه، چای، الکل و سیگار و غیره پرهیز گردد.

نوبت دوم: رژیم ۱۵ روزه:
۵ روز اول:

صبحانه: جوانه گندم و عدس بمقدار اشتها + عسل یا خرما.
دسر: سیب.

۱۰ صبح: یک لیوان آب آلبالو یا میوه توت فرنگی یا گیلان
یا یک نوع میوه فصل.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی.

عصر: یک لیوان آب خیار یا آب آلبالو یا مقداری خرما.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۳-۲ استکان + چند
مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: سیب.

۵ روز دوم:

ناشتا: چند دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک
قاشق سوپخوری عسل جمعاً یک لیوان یا یک لیوان
آب گریپ فروت یا یک لیوان آب.

۱۰ صبح: حلوای جوانه گندم (برای تهیه آن جوانه گندم را
آسیاب کرده با مقدار کافی عسل که جوانه را کاملاً
شیرین نماید مخلوط نمائید - یک قاشق غذاخوری
روغن زیتون و به مقدار کافی زعفران به آن اضافه
کنید و آن را ورز دهید و در بشقاب پهن و روی آن
را با پسته خلال شده یا پودر آن تزئین کرده و در
یخچال بگذارید و سپس میل نمائید) یا جوانه گندم
+ خرما یا عسل + سیب.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + قارچ یا جوانه یونجه
(آلفا آلفا).

عصر: طالبی یا گرمک یا هندوانه یا میوه دلخواه.

شام: یک غذای سبک مانند میوه یا سالاد یا فالوده میوه
(سیب، گلابی، هندوانه + عسل).

۵ روز سوم:

یک روز منحصرأ رژیم میوه.

۴ روز دیگر:

صبحانه: یک نوع میوه دلخواه یا یک لیوان آب گریپ فروت
یا لیموترش + آب + عسل جمعاً یک لیوان.

۱۰ صبح: آجیل + خرما + میوه.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه گندم داخل آن.

عصر: یک لیوان آب آلبالو یا میوه فصل.

شام: برگه های خیس کرده از قبیل برگه زردآلو، هلو یا آلو
و غیره + یک نوع آجیل مانند گردو یا فندق و
غیره + میوه سیب.

نوبت سوم:

می توانید از دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) پیروی کنید و یا
به ادامه و تکرار برنامه هایی که قبلاً انجام داده و مطابق طبع شما بوده
است پردازید و مشکلات خود را از متخصص درمان طبیعی یا
پزشک خود سؤال فرمائید.

بیماری‌های اعصاب و دستگاه عصبی (ضعف اعصاب)^۱ خستگی مفرط عصبی

تعریف کلی:

می‌توان گفت هنوز کسی از چگونگی و طبیعت نیروی عصبی اطلاعی ندارد و مبداء و منشاء آن تاکنون در بوتهٔ اسرار مانده است. لیکن آنچه ما می‌دانیم این است که نیروی عصبی یک اصل بنیادی و حیاتی است. چیزی که مستقیماً با جوهر حیات یا موجودیت مربوط و به آن پیوسته است به همین جهت است که چنین به نظر می‌رسد بعضی افراد نسبت به بعضی دیگر از نیروی عصبی بیشتری برخوردارند و این موضوع به این معناست که طبیعت از بدو تولد سهم بیشتری از نیروی حیاتی به آنها بخشیده است.

این که گفته می‌شود ما نیروی حیاتی را به وسیله غذائی که می‌خوریم به دست می‌آوریم درست نیست زیرا اگر نیروی حیاتی به غذا بستگی داشت لازم می‌آمد کسی که بیشتر می‌خورد دارای نیروی حیاتی بیشتری باشد. لیکن همه ما می‌دانیم اغلب کسانی که غذای بیشتری مصرف می‌کنند رفتار و کردار و حرکات و سکنااتشان کندتر و ضعیف‌تر از دیگران است.

نیروی عصبی چیزی نیست که بتوان برای خود ایجاد کرد بلکه

1) Nervous Breakdown.

نیروی حیاتی و محرکه‌ای است که در ما خلق و ایجاد شده است. غرض این نیست که بگوئیم ما برای ادامه زندگی یا معاش یا ترمیم بافتها و نگاهداری سلامت جسمانی به غذا احتیاج نداریم بلکه مقصود این است که ما نمی‌توانیم با تغذیه در خود نیروی عصبی جدیدی خلق کنیم یا آن را ترمیم کنیم بلکه با تغذیه می‌توان آن را تقویت کرد و برای به دست آوردن مجدد آن باید فقط از استراحت و خواب کمک بگیریم زیرا به وسیله خوابیدن مجدداً نیروی جدیدی در ما ایجاد می‌شود و به اصطلاح تجدید قوا می‌کنیم. کمبود و ضعف نیروی عصبی را نمی‌توان به وسیله آنچه که "مقوی اعصاب" و "محرک اعصاب" یا "غذای اعصاب" نامیده می‌شود و منشأ شیمیائی دارد جبران کرد. هر یک از ما مقداری نیروی عصبی ذخیره داریم، بعضی بیشتر و برخی کمتر که در مواقع ضروری آن را به کار بریم. حال آنهایی که نیروی خود را بیهوده هدر می‌دهند و در مواقع غیر ضروری آن را مصرف می‌کنند و به طبیعت فرصت و مهلت ترمیم نمی‌دهند، بیشتر از نیروی ذخیره خود استفاده می‌کنند و در نتیجه مصرف زیاد از حد انرژی دچار کم شدن نیروی عصبی می‌شوند و دیگر نمی‌توانند به فعالیت خود ادامه دهند.

عامل دیگری که در ایجاد اختلالات عصبی در درجه اول اهمیت قرار دارد سوءتغذیه یا بدغذائی است. تغییراتی که در نوع تغذیه بشر امروزی پدیدار گردیده (نگاهداری و مصرف مواد غذائی به شکل تصفیه شده یا صورت کنسرو)، اثرات ناگواری بر سلامت بدن و بویژه بر اعصاب انسان می‌گذارد. غذاهائی که بدین طریق از حالت طبیعی خارج گردیده‌اند، املاح و مواد لازم و ویتامینهای خود را از دست داده‌اند و بدین سبب اعصاب به کمبود مواد مزبور دچار می‌شوند. البته

باید تنفس در هوای آلوده و فشاری که در محیط زندگی بر انسان وارد می‌آید نیز به مورد فوق افزوده شود.

طرز زندگی جدید و تغییراتی که در تهیه انواع مواد غذایی رخ داده است دو عامل فیزیکی و عمده‌ای هستند که بایستی آنها را مسبب ایجاد بیماریهای عصبی بشمار آورد. بنابراین بیماریهای دستگاه عصبی ممکن است علت روانی یا جسمانی یا هر دو را داشته باشد. این موضوعی است که هیچگاه نباید از آن غافل بمانیم.

اضطراب، پرکاری، ترس، نگرانی، تشویش و افکار مخرب و غیر آنها موجب فرسودگی نیروی عصبی می‌گردد و بر روی دستگاههای عصبی اثر نامطلوب می‌گذارد و در نتیجه قدرت کار موثر دستگاهها را کاهش می‌دهد و هرگاه این وضع ادامه یابد و با دو عامل فیزیکی که قبلاً گفته شد توأم شود علت عمده پیدایش بیماریهای عصبی که امروز زیاد شایع است می‌گردد. هرگاه افراط در اعمال جنسی، بی‌بندوباری، افراط در نوشیدن مشروبات الکلی و نیز استعمال دخانیات و زندگی پرتجمل و عدم تحرک نیز به عوامل فوق افزوده شود شخص در برابر اختلالات شدیدتر و جدیدتری قرار می‌گیرد و درهم‌شکستگی عصبی که امروزه نوعی از بیماریهای مربوط به زندگی جدید است به سرعت به شخص روی می‌آورد.

تنها با تجدید حیات دستگاه عصبی و ترک کلیه آداب و عادات مضر و تغییر دادن طرز تفکر و راه زندگی است که می‌توان در درجه اول اختلالات را از بین برد و معالجه واقعی را امکان‌پذیر ساخت. راه دیگری برای این کار وجود ندارد. با تجویز داروهای مقوی و محرک و مسکن نمی‌توان انتظار معالجه قطعی داشت.

با کمک درمان طبیعی می‌توان این بیماری را درمان کرد زیرا با

رفع علت اصلی بیماری برای همیشه سلامت به دست خواهد آمد.

درمان:

درمان همانا استراحت و تغذیه صحیح است و بس. سوءتغذیه، زندگی نادرست و طرز تفکر عوامل اصلی مستعدکننده این بیماری می‌باشند. اگر درمان در مؤسسات درمان طبیعی انجام شود بهترین راه معالجه این گونه بیماران است زیرا آنجا کلیه تدابیر و وسایل طبیعی که برای بهبود بیماران مفید است در دسترس قرار دارد.

کسانی که نمی‌توانند از چنین مؤسسه‌هائی استفاده کنند بهتر است معالجات خود را تحت نظر متخصص درمان طبیعی یا پزشک خود انجام دهند.

هنگام انجام این رژیم، تقویت بنیه بیمار، مشت‌ومال صبحگاهی، ماساژ با برس خشک، دوش گرم و سرد، تمرینهای تنفسی، استفاده از هوای پاک و پیاده‌روی در هوای آزاد و پردرخت در روز، آرامش و آسایش کامل روحی، شبها زود به بستر رفتن و صبحها زود از خواب برخاستن و بالاخره تهویه اطاق خواب، از عوامل موثر در بهبود این بیماری می‌باشند.

باید از خوردن نان سفید، قند و شکر، ادویه، چای، قهوه، مشروبات الکلی، استعمال دخانیات و خوردن مواد گوشتی و پخته، کیک و شیرینی و سایر مواد غیرطبیعی خودداری گردد و به موازات این کارها فرد مبتلا باید همیشه به خود تلقین نماید که من دارم خوب می‌شوم، من خوب شده‌ام و از افکار منفی که وی را ناراحت می‌کند

دوری جوید و با افراد خوش مشرب و خوش رفتار معاشرت نماید^۱.

رژیم خامگیاهخواری

می‌توان کلاً از رژیمی که برای کمخونی و ضعف عمومی در این کتاب آورده شده است استفاده کرد و مقدار جیره‌های غذایی را برحسب سن و وضع جسمانی و روحی بیمار کم یا زیاد کرد و آنهایی که سنین بالائی دارند جیره روزانه غذایی سبکی را ادامه دهند.

مواد زیر برای این بیماریها مفید است:

جوانه گندم، عدس، گندم سیاه، ارزن، لوبیا، نخود، ماش، هلو، به، توت فرنگی، سیب، گلابی، انگور، زردآلو، کرفس، کدو حلوائی، زنجبیل، زیره سیاه، کاهو، ترب، ترخون، هویج، پیاز، کلم، سیب زمینی، استفناج، شلغم، تخم گشنیز، خرفه، جعفری، مغز بادام شیرین، فندق، شاهدانه، پسته، گردو، عسل، انجیر، کشمش، کشمش سیاه، روغن سویا، ثعلب، رازیانه، زنیان، سنبل الطیب، کاسنی، گل گلاب، گل همیشه بهار، مرزنگوش یا مرزنجوش، گل شقاق، مریم گلی، بادرنجبویه و گل بابونه.

۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۲۴۰ تا ۲۶۱ و دیگر صفحه‌ها.

مواد زیر برای تقویت حافظه و هوش مفید است:

پسته، انجیر با مغز پسته و بادام، زنجبیل با عسل، کشمش سیاه، تخم گشنیز، کرفس، شلغم، بادرنجبویه، اکلیل کوهی.

مواد زیر برای رفع تشنج، فلج و رعشه مفید است:

شوید، سیر، فلفل سبز فرنگی، کدو حلوائی، گشنیز، مرزه، نعناع، دارچین، زنجبیل، زیره سیاه، زعفران، الگ‌های دریائی، بادنجان، لیموترش، کلم، تره، جوانه یونجه (آلفا آلفا)، مغز بادام شیرین، نارگیل، پسته، گردو، بادام زمینی، پرتقال، نارنج، آویشن، آنغوزه، اسطوخودوس، اوکالیپتوس، برنجاسف، زیزفون، ثعلب، زنیان، سداب، سنبل الطیب، مامصطکی یا ماستیتک، مریم گلی، مرزنگوش یا مرزنجوش، گزنه و غیره.

بیخوابی^۱

بیخوابی عارضه‌ای است که بعضی‌ها به آن دچار می‌شوند و نمی‌توانیم انگشت بر روی علت خاصی که موجب آن شده است بگذاریم. لیکن ریشه و منشأ عوارض جسمانی (به هر نوع که باشند) را باید در خستگیهای عصبی و کشمکشهای روانی جستجو کرد.

1) *Insomnia*.

بعضی اوقات نیز سوءهاضمه و یبوست از نظر جسمانی علت بیخوابی هستند، در حالی که دلهره و اضطراب، کار زیاد، تحریکات مداوم و همیشگی و حالاتی نظیر آن علل اصلی بیخوابی بشمار می آیند. توسل به داروهای خواب آور نه تنها بیمار را از علت عارضه رهائی نمی بخشد بلکه قدرت و کشش او را به سبب حالت تخدیری آن داروها کاهش می دهد. یگانه راه علاج، کشف علت اختلال است (جسمانی یا روانی) تا برای ریشه کن کردن آن اقدام جدی به عمل آید. رژیم درمان طبیعی موجب پاکسازی جریان خون و بهبود کار گوارش و رفع اختلالات روده ها و بهترین آغاز معالجه است. مشمت و مال خشک و ماساژ با برس خشک، پیاده روی نسبتاً طولانی، تمرینهای ملایم ورزشی، گرفتن حمام با حرارت ۳۷ درجه سانتی گراد قبل از رفتن به بستر و سه الی چهار ساعت قبل از رفتن به بستر آخرین غذای خود را صرف کردن باید روزانه انجام شود.

تغذیه صحیح و تقویت دستگانه های بدن طبق موازینی که گفته شد همراه با استراحت جسمی و فکری اقدام برای ریشه کن سازی بیخوابی است.

در مواقعی که بیمار مدت طولانی از داروهای خواب آور استفاده می کرده است باید از قطع ناگهانی آن خودداری نماید و به تدریج آن را کم کند.

این امور بایستی تحت نظر متخصص درمان طبیعی انجام گیرد و گاهی لازم است از وجود روانپزشک کار آزموده برای درمان بیخوابی استفاده کرد^۱.

۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه های ۲۵۰ و ۲۵۱.

رژیم خام گیاه خواری

نوبت اول:

رژیم ده روزه پاکسازی بدن (رژیم شماره ۲)، طبق دستور کتاب انجام شود و از موادی که برای رفع بیخوابی مفید بوده و در این بخش نیز آمده است در ترکیبات غذایی خود استفاده نمایید.

نوبت دوم:

طبق دستورات رژیم پایه (رژیم شماره ۳) و توضیحاتی که در آن داده شده است، انجام دهید. اگر فوراً نتیجه ای نگرفتید دلسرد نشوید. کلیه دستورات این بخش را انجام دهید. سرانجام به نتیجه دلخواه خواهید رسید و زندگی شیرین و شادی را پیدا خواهید کرد.

مواد زیر برای رفع بیخوابی مفید است:

خرفه، ریحان، کاهو، کلم، گشنیز، شبدرد، پیاز، الگ های دریائی، جوانه گندم، زعفران، سیب، پرتقال، لیموترش، روغن بادام، آب آلبالو، گل بنفشه، کاسنی، زیزفون، مرزنگوش یا مرزنجوش.

بی اشتهائی^۱

بی اشتهائی نشانه اختلال هاضمه است. در این گونه موارد بهتر

1) Inappetency (Anorexia)

است یک یا دو و حتی سه وعده از خوردن غذا صرفنظر کنید و یا به یک یا دو وعده میوه یا سالاد اکتفا کنید تا اشتهای شما بازگشت نماید و هیچگاه قبل از احساس گرسنگی شدید چیزی نخورید. می‌توانید برای پاکسازی و سلامت بهتر بدن و بازگشت اشتهای خود از دستورات رژیم خامگیاهخواری به شرح زیر استفاده نمایید:

نوبت اول:

رژیم شماره ۲ (پاکسازی بدن).

نوبت دوم:

رژیم شماره ۳ (رژیم پایه).

نقرس^۱

معمولاً این بیماری در سنین بین سی تا چهل سالگی شروع می‌شود و عواملی مانند پرخوری و عدم تحرک کافی در ایجاد آن اثر دارد. ابتدا شست پا را مورد حمله قرار می‌دهد و بسیار دردناک است. این بیماری را منتسب به اغنیا می‌دانند ولی کم و بیش در همه طبقات دیده می‌شود و این نتیجه زندگی غلط است و معمولاً از جمع شدن مقادیر زیاد املاح اوره و اسید اوریک در خون و بافتها و بیشتر در مفاصل بخصوص مفصل پا و حتی لاله گوش دیده می‌شود. گاهی اوقات توارث یکی از عوامل مستعدکننده این بیماری است.

1) Gout.

درمان با رژیم خامگیاهخواری

نوبت اول:

رژیم سه تا پنج روز میوه بدین ترتیب:

هر روز و یا هر وعده از یک نوع میوه بویژه میوه‌جات انگور، پرتقال، خربزه، سیب، گلابی، طالبی، گرمک یا آلوی خیس کرده و یا لیموترش + آب + عسل استفاده نموده و در فواصل غذاها جز آب چیزی میل نگردد.

نوبت دوم: رژیم ده روزه:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش + آب + عسل جمعاً یک

لیوان یا یک لیوان آب انگور یا پرتقال یا میوه سیب یا گلابی.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان + خرما + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد از قبیل (ترب، شلغم، کنگر فرنگی، کاهو،

جعفری، گشنیز، شنبلیله و دیگر سبزیجات فصل +

چند حبه سیر + لیموترش یا گوجه فرنگی + روغن

زیتون تصفیه نشده) + چند مغز گردوی کامل یا ۱

تا ۲ استکان بادام درختی داخل آن یا پودر آنها.

عصر: یک لیوان آب خیار یا انگور یا پرتقال.

شام: منحصرأ سالاد یا میوه یا مقداری خرما یا از مواد خام

(اختیاری).

این برنامه را می‌توان کم یا زیاد کرد یا جای وعده‌های غذا را تغییر داد یا از مواد مشابه دیگر جانشین وعده‌های دیگر کرد.

نوبت سوم:

ادامه رژیم پایه (رژیم شماره ۳) - می‌توان از مواد زیر که برای این ناراحتی مفید است در برنامه غذایی خود مصرف کرد.

مواد زیر برای نقرس مفید است:

انگور، طالبی، خربزه، انگور فرنگی، لیموترش، سیب، گلابی، گیلاس، توت فرنگی، ازگیل، آلوی خشک یا خیس کرده، باقلا، جو، ذرت، لوبیا، روغن کرچک، روغن زیتون، گردو، کنگر فرنگی، هویج، کرفس، کلم، شلغم، ترب، گوجه فرنگی، خاکشیر، آویشن، اسطوخودوس، برنجاسف، علف چای، آرتیشو، کاسنی، شنگ و رازیانه.

ضمناً استفاده از هوای پاک، ممت و مال خشک و ماساژ با برس خشک و تمرین تنفسی و احتراز از عصبانیت نیز تا حد امکان در دوره رژیم باید رعایت شود. همچنین باید از مصرف چای، قهوه، نوشابه‌های الکلی، گوشت، مواد پختنی، شیرینی، لبنیات، کیک، قند، شکر، مربا و نظیر اینها پرهیز گردد.

واریس^۱

در بیماری واریس سیاهرگها متسع و ضخم می‌شوند و در هر

1) thrombosis.

قسمتی از بدن ممکن است ایجاد گردد ولی بیشتر در ساق پا دیده می‌شود. عوامل زیادی منجمله یبوست، سوءتغذیه، عدم تحرک کافی بدن و یا هر شغلی که لازمه‌اش ایستادن روی پاها به مدت طولانی باشد و همچنین پوشیدن جوراب و بند جوراب تنگ و غیر آنها ممکن است منجر به واریس گردد. این بیماری در اغلب موارد دردناک می‌باشد.

درمان:

یگانه راه موفقیت‌آمیز درمان واریس از بین بردن علت آن است. می‌توان از رژیم خامگیاهخواری استفاده کرد و به درمان آن پرداخت. رژیم غذایی در این مورد همان رژیمی است که در باره نقرس داده شده است.

سیاتیک^۱

سیاتیک عبارت است از ورم عصب سیاتیک (عصب بزرگ و پهنی که از قسمت پائین ستون مهره‌ها شروع می‌شود و به تمام پا تا انتهای ساق پا می‌رسد).

درمان:

درمان بایستی تحت نظر پزشک یا متخصص درمان طبیعی انجام گیرد. می‌توان از رژیم‌های غذایی که در مورد آرتريت و یا نقرس و

1) Sciatica.

واریس داده شده است استفاده نمود.

ورزش مخصوص کمردرد و یا سایر تمریناتی که از طرف افراد صلاحیت‌دار داده می‌شود، می‌تواند در معالجه این بیماری موثر باشد.

ورم روده (کولیت^۱)

ورم روده عبارت از تورم روده بزرگ، دو نوع کولیت دیده می‌شود: کولیت قرح‌های و کولیت بلغمی. برای اطلاع از علت ورم باید بدانیم که لایه مخاطی روده بزرگ از غشاء مخاطی لطیف و حساسی تشکیل شده است که بر اثر تحریکات دایمی متورم می‌شود و کولیت ایجاد می‌گردد. دو عامل بزرگ مولد این بیماری عبارتند از بیوست مزمن و مصرف دایمی داروهای ملین و مسهل.

موقعی که به سبب عادت به تغذیه غلط کولیت ایجاد شده باشد، روده بزرگ ممکن است به زودی از کار بازایستد و تنبل شود، در این حالت بیوست بروز می‌کند و مدفوع در روده بزرگ باقی مانده باعث تحریک مخاط آن می‌گردد. با خوردن داروهای ملین و مسهل تحریکات روده شدیدتر می‌شود. هر چه مواد گوشتی در برنامه غذایی بیشتر باشد گندیدگی و فساد مواد در روده بزرگ بیشتر خواهد بود و در نتیجه وضع عمومی آن دچار اختلال خواهد شد. ترکیب عوامل مختلفی که ذکر شد با همدیگر سرانجام موجب بروز درد در روده می‌گردد.

چنین تصور می‌کنند که خوردن غذاهای تفاله‌دار علت اصلی

1) Colitis.

کولیت باشد لیکن در مواقعی که به علت ضعف لایه مخاطی معده و روده است که این گونه غذاها موجب ورم روده می‌شوند. غذاهائی که مقادیر زیادی تفاله طبیعی دارند (مانند میوه‌ها، سبزیها، نان سیاه و غیره) در مواقع عادی هیچگاه باعث ورم روده نمی‌شوند. حقیقت این است که مقدار زیادی از غذاهای طبیعی مانند میوه‌ها و سبزیها در دوره‌های آخر عمر از بروز کولیت جلوگیری می‌کنند زیرا اینها غذاهای طبیعی هستند که روده و معده را تمیز و پاک نگاه می‌دارند. هر قدر غذاها بیشتر ناخالص و تفاله‌دار باشند بیشتر به کار روده بزرگ کمک می‌کنند و برخلاف عقیده عده‌ای نه فقط موجب اختلال کار آن نمی‌گردند بلکه باعث فعالیت آن نیز می‌شوند. لیکن اگر روده بزرگ قبلاً نیروی حیاتی خود را از دست داده باشد مصرف کردن خوراکیهای حاوی مقدار زیادی تفاله و مواد ناخالص باعث تشدید اختلال آن می‌گردد و به ورم روده منجر می‌شود. بنابراین فقط موقعی که روده بزرگ از حال سلامت عادی خارج شده باشد، ناخالصی غذاها باعث بروز این بیماری می‌شود.

پس از شناخت چگونگی و علت ورم روده روشهایی که برای ریشه کن ساختن این بیماری به کار می‌رود به سادگی روشن می‌شود. اولین اقدام آن است که روده بزرگ و تمام قسمت‌های لوله گوارشی را پاک کنیم تا غشای مخاطی متورم بتواند سلامت خود را بازیابد. پس از آن منحصرأ از غذاهای طبیعی استفاده شود تا هرچه زودتر بیماری از بین برود.

۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۳۳۳ تا ۳۳۵.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

در این مورد بهتر است هر اقدامی تحت نظر پزشک یا متخصص درمان طبیعی انجام پذیرد.

مرحله اول:

سه تا پنج روز رژیم میوه بگیریید - میوه‌جاتی که برای این منظور بیشتر مناسب است عبارتند از: سیب، گلابی، آب پرتقال و میوه‌هایی از این قبیل.

هر روز یا هر وعده یک نوع میوه انتخاب کنید و پس از تمیز کردن و شستن آنها را خیلی خوب بجوید تا در دهان به صورت مایع درآید و یا پس از جویدن تفاله آن را بیرون دهید یا می‌توانید از آب میوه‌جات استفاده نمائید و کم‌کم آن را در دهان مزه‌مزه کنید تا با بزاق دهان خوب ترکیب شود آنگاه بلع نمائید. فواصل غذاها منحصرأ آب بنوشید. در صورت گرسنگی شدید می‌توانید از مقداری خرما یا انجیر شیرازی به صورت خشک یا خیس کرده و حدود یک تا دو استکان از مغز بادام پوست گرفته شده همراه با هر وعده غذا یا در فواصل غذاها استفاده نمائید.

در موارد شدیدتر این بیماری، می‌توانید این رژیم را به مدت طولانی‌تری انجام دهید. هر وعده غذا به مقدار کم میوه مصرف گردد تا کم‌کم روده بتواند میوه و سبزی خام را تحمل نماید.

مرحله دوم:

این رژیم باید پس از برطرف شدن یا تخفیف ناراحتی روده انجام گیرد.

رژیم ۱۰ تا ۱۵ روزه:

ناشتا: چند دانه سیب یا گلابی یا یک لیوان آب پرتقال یا انگور یا یک لیوان آب.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان + عسل یا خرما + یک یا دو دانه سیب (خیلی آرام و خوب بجوید و کم‌کم آن را روی خود آزمایش نمائید).

ناهار: سالاد یا آب سبزیجات از قبیل (کاهو، گشنیز، کرفس، کلم، شوید، جعفری، هویج، خیار و غیره) + لیموترش و روغن زیتون تصفیه نشده + ۲ - ۱ استکان بادام درختی پوست گرفته شده - می‌توانید سبزیجات را کاملاً ریز کنید و یا آنهایی را که می‌شود رنده نمائید.

عصر: یک نوع میوه دلخواه.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۳ - ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: میوه سیب یا ۴ تا ۶ قاشق سوپخوری کنجد آسیاب کرده + کاهو + آب سبزیجات و نصف لیموترش (کنجد آسیاب کرده را داخل برگهای کاهو به صورت

ساندویچ بگذارید و با آب سبزیجات و لیموترش میل نمایید).

مرحله سوم:

طبق دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) ادامه دهید. و در مدت رژیم باید از خوردن گوشت، پخته، لبنیات، ادویه، ششهای مختلف، قند، شکر، کیک، شیرینی، چای، قهوه، سیگار و غیره پرهیز گردد و آزمایشات پزشکی نیز انجام گیرد.

زخم اثنی عشر - التهاب معده^۲

باید درمان با احتیاط و تحت نظر پزشک یا متخصص درمان طبیعی انجام گیرد.

رژیم خام گیاهخواری

مرحله اول:

سه تا پنج روز رژیم سیب یا گلابی یا آب پرتقال یا سایر میوه جاتی که معده شما را ناراحت نکند بگیرید.

هر روز یا هر وعده یک نوع از میوه جات را انتخاب کنید و آنها را پس از تمیز شستن خوب بجوید تا به صورت مایع درآید و با بزاق دهان خوب ترکیب شود و پس از جویدن تفاله آن را بیرون دهید یا

1) Duodenal Ulcer.

2) Gastritis.

می توانید از آب میوه جات استفاده نمایید و کم کم آن را در دهان مزه مزه و آنگاه بلع نمایید. فواصل غذاها منحصراً آب بنوشید. در صورت احساس گرسنگی شدید از خرما یا انجیر شیرازی به صورت خشک یا خیس کرده مصرف کنید و یا حدود یک استکان مغز بادام پوست گرفته شده همراه و یا در فواصل غذاها میل نمایید.

هر وعده غذا به مقدار کم میوه مصرف نمایید تا کم کم معده بتواند مواد خام را تحمل کند. در مورد شدیدتر این بیماری می توانید این رژیم را به مدت طولانی تری انجام دهید.

مرحله دوم: رژیم ۲۰ روزه:

این رژیم را پس از برطرف شدن یا تخفیف بیماری انجام دهید.

رژیم ۱۰ روز اول:

صبحانه: چند دانه سیب یا گلابی یا یک لیوان آب پرتقال یا یک لیوان آب.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان + عسل + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: آب سبزیجات یا سالاد از سبزیجات لطیف ابتدا به مقدار کم، سپس زیاده تر همراه با روغن زیتون تصفیه نشده و لیموترش تازه (سبزیجات با پوست سخت را رنده و بقیه را کاملاً ریز کنید).

عصر: آب کلم برگ دار مخلوط با آب هویج یا آب هویج و کرفس یا آب سیب زمینی خام با آب هویج. و یا آب سیب زمینی خام به تنهای مصرف گردد.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۳ - ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: سیب
(می‌توانید مقدار این برنامه را کم یا زیاد کنید یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید.)

رژیم ۱۰ روز دوم:

صبحانه: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان + عسل یا خرما + میوه
سیب یا خرما + بادام درختی یا گردو.

۱۰ صبح: منحصراً یک لیوان آب کلم برگ‌دار یا آب سیب
زمینی خام یا همراه با آب هویج (در صورتی که ناراحت هستید) یا آب هویج و کرفس یا یک لیوان
آب لیموشیرین یا خود میوه یا منحصراً یک لیوان آب
هویج یا یک نوع میوه که با معده شما سازگاری
دارد (می‌توانید جای وعده صبحانه و ساعت ۱۰
صبح را با هم عوض کنید).

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + ۲ - ۱ استکان بادام
درختی پوست گرفته شده یا قارچ.

عصر: مانند ساعت ۱۰ صبح.

شام: کنبج آسیاب کرده ۶ - ۴ قاشق غذاخوری داخل
برگهای کاهو به صورت ساندویچ گذاشته و با
مقداری سبزی یا آب سبزیجات و نصف لیموترش
میل نمائید یا انجیر شیرازی + گردو طبق برنامه
قبلی انجام دهید.

مرحله سوّم:

طبق دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) ادامه دهید یا برنامه‌های
گذشته را یک بار دیگر تکرار نمائید و یا برنامه‌ای که با وضع شما
سازگاری بیشتری دارد انجام دهید. در صورت اشکال از متخصص
درمان طبیعی کمک بگیرید. آزمایشات پزشکی را نیز در هر مرحله از
رژیم انجام دهید. در مدت این رژیم غیر از این برنامه چیز دیگری میل
نکنید و از مواد محرک مانند قهوه، چای، ادویه و کشیدن سیگار و
غیره مطلقاً پرهیز نمائید^۱.

توجه:

می‌توانید از دستورات و سایر مواردی که در باره درمان کولیت
داده شده است و مناسب حال شما می‌باشد نیز پیروی کنید و
برنامه‌های آن را کماکان انجام دهید.

در صورتی که نفخ شدید و دایمی دارید می‌توانید یک یا دو روز
منحصراً آب بنوشید (هر دو ساعت یک لیوان آب معمولی یا آب
گرم).

در صورتی که ناراحت می‌شوید می‌توانید از هر وعده غذا به مقدار
کمی میل نمائید ولی خیلی زیاد بجوید و در عوض تعداد دفعات
صرف غذا را زیادتر نمائید.

۱) طرق دیگر معالجه زخم‌های دستگاه گوارش (زخم معده و اثنی عشر)
با آب است و برای اطلاع از این موضوع می‌توانید به کتاب خوددرمانی با
آب، نوشته: دکتر فریدون باتمانقلیج مراجعه کنید.

موادی که برای تقویت معده و روده‌ها مفید است:

هل، گشنیز و زیره سبز برای تقویت و نفخ معده، کتان دم کرده برای گاستریت و ورم روده و صفاق، مرزه و جوز هندی برای گاز معده، سیب برای ورم حاد و مزمن روده‌ها و ورم روده بزرگ و درد معده، انگور برای التهاب معده و روده، پرتقال برای کولیت و ورم امعاء و خرما برای تقویت معده مفید هستند.

موادی که برای رفع عفونت‌های معده مفید است:

کرفس، ترخون، پیاز، تره فرنگی، سیب زمینی، خرفه، ریواس، آویشن، سیب زمینی ترشی، بادام، شاه‌بلوط، به، انجیر، توت فرنگی، پرتقال، هلو و انگور.

موادی که برای زخم اثنی عشر و اولسرا معده مفید است:

سیر، بادنجان، کرفس، رازیانه، کلم، شاهی، اسفناج، سیب زمینی خام، بادام، توت فرنگی، سیب، فندق و گردو. شیرین بیان (۱۵ گرم ریشه شیرین بیان را در یک لیتر آب می‌خیسانند و روزی ۱ تا ۲

۱) *Ulcer* زخم، قرحه، اولسر، فقدان ماده‌ای در روی سطح پوست یا مخاط که باعث تجزیه و فساد و نکروز بافتها می‌شود.

فنجان از آن می‌نوشند. از بودر شیرین بیان نیز به همین ترتیب استفاده می‌شود)، دم کرده بابونه، آویشن، بادرنجبویه، بادیان، زیره سیاه، سداب، مصطکی یا ماستیتک، مرزنگوش یا مرزنجوش، مریم گلی، گل ختمی، گل همیشه بهار، آب کلم (نیم لیتر آب کلم تازه، ۷۵٪ کلم و ۲۵٪ کرفس در مدت ۱۵ روز معالجه می‌کند)، زرشک و لیموترش، کنگر، آب شاتوت، روغن گردو، روغن بادام، فندق و نعناع.

کبد^۱

کبد یکی از مهمترین و حیاتی‌ترین اعضای بدن است به گونه‌ای که برخی از صاحب‌نظران آن را کارخانه شیمیایی بدن می‌نامند. در حقیقت کارهای آن از چندین جهت، چه در حال تندرستی و چه در حال بیماری، حائز کمال اهمیت است و سلامت و زندگی انسان به وجود این عضو ارزشمند بستگی کامل دارد. کبد بزرگترین سد دفاعی است که بین دستگاه‌های مختلف بدن و مواد مضره گونه‌گون (یعنی عوامل خرابی دستگاهها) قرار می‌گیرد.

وظایف کبد به طور کلی عبارتند از:

- ۱- تهیه و ترشح صفرا.
- ۲- ذخیره کردن گلیکوژن یا نشاسته حیوانی.
- ۳- دفع مواد زائد.

1) Liver.

اگرچه هر یک از سه وظیفه فوق دارای اهمیت فوق العاده حیاتی است لیکن ترشح صفرا شاید مهمترین کار کبد به شمار آید. صفرا هم ماده ترشحاتی محسوب می شود و هم ماده دفعی. یعنی از لحاظ حل و جذب مواد چربی در موقع هضم غذا و تا حدی کمک به حرکات دودی روده ماده ترشحاتی به حساب می آید، و چون از مواد حاصل از تجزیه ماده رنگی خون (هموگلوبین) و مقداری مواد پروتئینی حاصل از سوخت و ساز ساخته می شود، ماده دفعی محسوب می گردد. از نظر ذخیره گردن گلیکوژن یا نشاسته حیوانی، کبد همواره در جذب مواد نشاسته ای دخالت دارد. پس از آن که نشاسته و قند در نتیجه عمل هضم برای جذب آماده شد، از راه خون به کبد می رود و مقداری از آن به گلیکوژن تبدیل شده برای مواقع احتیاج در کبد ذخیره می شود و فقط مقدار بسیار کمی قند همیشه در خون باقی می ماند. موقعی که بدن مجدداً به قند احتیاج پیدا می کند مقداری از گلیکوژن که در کبد ذخیره شده بود به قند گلوکز (دکستروز) تبدیل شده وارد جریان خون می شود تا در بافتها به مصرف برسد.

همچنین کبد در متابولیسم مواد پروتئینی نیز نقش زیادی ایفاء می کند. مواد پروتئینی در دستگاه گوارش تجزیه می شوند و به اسیدهای آمینه تبدیل می گردند. هرگاه مقدار زیادی از این ماده خورده شود مقدار بیشتری از اسیدهای آمینه در نتیجه هضم به کبد می روند و در آنجا درهم شکسته به اوره تبدیل می شوند و به سایر مواد از ته زاید که از دستگاههای دیگر حاصل می شوند می پیوندند و سرانجام از راه کلیه ها در ادرار وارد شده به خارج دفع می گردند. دانستن این موضوع که علت بسیاری از اختلالات کبدی و کلیوی خوردن مقدار زیاد گوشت، تخم مرغ، ماهی، پنیر و سایر مواد پروتئینی

است که همه روزه مصرف می شوند، اهمیت حیاتی زیادی دارد زیرا کبد مجبور است مقداری از آنها را تجزیه کند و به اوره تبدیل نماید و از راه کلیه ها به خارج بفرستد تا از زیان آنها در امان بماند. بنابراین دو عضو مذکور یعنی کلیه و کبد در نتیجه کار زیاد دچار اختلال می شوند.

اکنون به خوبی در می یابیم که کبد عضو مؤثر و مهمی در حفظ توازن و تعادل تغذیه است و به علاوه به عنوان یک عامل دفاعی قوی در برابر سموم حاصله در دستگاهها به شمار می آید (در حال سلامت یا بیماری) همچنین، چنان که قبلاً متذکر شدیم، کبد بزرگترین مدافع در مقابل داروهای وارده به بدن است. بنابراین ملاحظه می شود که اگر کبد به دلایلی از کار خود بازماند، همه دستگاههای بدن بلافاصله از راههای مختلف دچار اختلال شدید می گردند لذا واضح است که اگر کسی دائماً پر خوری کند و یا غذاهای نامناسب بخورد به کبد خود فشار و آسیب وارد می آورد که نتیجه آن بد کار کردن و بیماری این عضو مهم است. بین بیماریها و اختلالات کبدی و سوء تغذیه و یبوست مزمن، که معمولاً با عادت بد غذایی همراه است همواره رابطه وجود دارد. در یبوست مزمن همیشه مقدار زیادی مواد سمی که در روده ها جمع شده اند از راه ورید باب به کبد می روند تا این عضو با آنها مبارزه کند و سلامت بدن تأمین گردد بنابراین هنگام یبوست، کبد علاوه بر وظایفی که به عهده دارد با میکروبها و سموم حاصل از این عارضه نیز باید مبارزه کند. نوشیدن مشروبات الکلی نیز اثر سوئی بر روی کبد می گذارد زیرا این عضو مجبور است نقش دفاعی را در جلوگیری از مسمومیت دستگاهها ایفا کند و در خنثی کردن این سم بکوشد. اغلب اختلالات کبدی در سنین آخر عمر مستقیماً نتیجه همین

عادت است و بس. همچنین مصرف همیشگی ادویه، شس و چاشنی موجب ناراحتی کبدی می‌گردد زیرا کبد باید آثار سوء این مواد را که با غذا مصرف شده‌اند خنثی کند.

گذشته از عوامل عمومی و کلی، مانند عدم تحرک و انجام ندادن تمرینهای بدنی، عصبانیت، هرگونه افراط، کار زیاده از حد، درمانهای بازدارنده و سابقه بیماریهای دیگر در بدن نیز از دیگر عوامل ایجاد آسیبهای کبدی به شمار می‌آیند.

درمان طبیعی اختلالات کبدی، واقعاً علت بیماری را از بین می‌برد و بدین طریق راه را برای بازگشت به سلامت کامل هموار می‌سازد^۱.

رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

دستورات رژیم شماره ۱، سه تا پنج روز رژیم تمام میوه.

مرحله دوم:

رژیم شماره ۲ (رژیم پاکسازی بدن).

مرحله سوم:

رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و اجرای دستورات کامل آن.

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۴۰۴ تا ۴۰۸.

موادی که برای این بیماری مفید است:

انگور، آب زرشک، گلابی، آواکادو، آب آلبالو، گریپ فروت، لیموترش و آب و عسل، سیب، خیار، خربزه، زردآلو، گیلاس، توت فرنگی، پرتقال، آلو، انگور فرنگی، جوانه گندم، کرفس، ترب، اسفناج، پیاز، هویج (به مقدار کم)، ریواس، شنگ، کاهو، جعفری، شاهی، گوجه فرنگی، لیموترش، گردو، نارگیل، روغن بادام یا بادام درختی، گل گندم، ثعلب، کاسنی، گل همیشه بهار، اکلیل کوهی، آرتیشو، مارچوبه، مقل.

سنگ کلیه^۲ و سنگ مثانه^۳

سنگ کلیه عارضه دردناکی است و موقعی که سنگ در مسیر خود از کلیه به سمت مثانه در لوله^۱ حالب به حرکت درمی‌آید درد بسیار شدیدتر می‌شود. ممکن است سنگ مستقلاً در مثانه ایجاد شود یا

۱) Avacado آواکادو درختچه‌ای است کوچک که میوه‌اش خوراکی است به شکل و در ابعاد گلابی و رنگ خارجی آن قهوه‌ای مایل به بنفش ولی رنگ گوشت داخل آن سبز رنگ است. در مرکز میوه یک دانه مدور با دولپه قرار دارد. میوه آن شامل انواع ویتامینها و چرب و مطبوع است. این گیاه در برزیل و قسمت گرم آمریکا و غرب هندوستان و در برخی مناطق دیگر دنیا کاشته می‌شود (گنجینه اسرار گیاهان - جلد دوم - خلاصه صفحه‌های ۹۱ تا ۹۳).

2) Kidney Stone.

3) Bladder Stone.

آن که از کلیه به آنجا منتقل گردد. ایجاد سنگ کلیه یا سنگ مثانه منشأ غذایی دارد. سنگها از جمع شدن مواد زاید سمی به گرد هسته کوچکی تشکیل می شود و هر چه زمان پیش رود سمی که از راه خون برای دفع به کلیه ها وارد می شود اطراف هسته را گرفته و سنگ به تدریج بزرگتر می شود.

این سنگها از بلورهای فسفات یا اگزالات کلسیم حاصل از رسوب ادرار تشکیل شده اند. وجود این مواد در سنگ به خوبی نشان می دهد که خون به کلی آلوده به مواد سمی و زاید است. سنگ کلیه یا سنگ مثانه در هر کس ایجاد نمی شود و چنین به نظر می رسد که بعضی افراد استعداد بیشتری برای تشکیل سنگ دارند که وراثت نیز در آن نقش موثری ایفا می کند.

در موارد بسیاری سنگهای کلیوی را به وسیله درمان طبیعی معالجه کرده اند و در موارد پیشرفته که سنگ بسیار بزرگ شده باشد، ممکن است عمل جراحی الزام یابد. لیکن همواره در درجه اول باید سعی شود که این کار به طریق درمان طبیعی انجام شود.^۱ درمان این بیماری با رژیم خامگیاهخواری بایستی تحت نظر پزشک متخصص یا متخصص درمان طبیعی انجام گیرد.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

به طور کلی مایعات برای سنگ کلیه و مثانه بهترین درمان است و مواد پروتئینی زیاد باعث ایجاد اوره و اسید اوریک می شود که

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه های ۴۳۰ و ۴۳۱.

بایستی مصرف آن کم گردد.

۱- این میوه جات برای این بیماری مفیدند: سیب، گلابی، گریپ فروت، انگور بی دانه، پرتقال، گیلان، هندوانه، خربزه، گرمک، انبه، ازگیل، موز، آلبالو، لیموترش، آلو و ...

۲- از سبزیجات: خرفه، ترب، شلغم، جعفری، هویج، کلم پیچ، گل کلم، کاهو، پیاز، تره فرنگی، غازایاگی، کنگر فرنگی، ریحان، کرفس، سیر، شوید، رازیانه، سیاه دانه، بابونه و ...

از آجیل ها و خشکبار: انجیر خشک، کشمش، بادام درختی، فندق، گردو، بادام زمینی، آلوی خشک، جوانه ها منجمله جوانه گندم، تخم آفتابگردان، کنجد، خشخاش، ذرت، لوبیا، جو، زعفران، تخم کتان، هل و موادی که دارای ویتامینهای F و E می باشند و ویتامینهای A، B، C و D نیز مفید هستند.

مرحله اول:

رژیم شماره ۱، سه تا پنج روز رژیم تمام میوه از میوه جاتی که در این مورد ذکر گردیده و سایر دستوراتی که در این مرحله داده شده است استفاده گردد و نمک به کلی قطع شود (یا ممکن است منحصراً از رژیم خربزه استفاده شود).

مرحله دوم: رژیم ده روزه:

ناشتا: یک نوع از میوه جات مورد نظر در این بخش یا خربزه.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۲ - ۱ استکان + خرما + یک یا دو دانه سیب.

ناهار: سالاد از سبزیجاتی از قبیل (خرفه، جعفری، هویج، گل کلم، کلم پیچ، کاهو، ترخون، پیاز، چند حبه سیر، تره فرنگی، کرفس، شلغم، شوید، ترب، ریحان + سُس روغن زیتون تصفیه نشده + لیموترش).

عصر: خربزه یا سیب یا یک لیوان آب پرتقال یا انگور یا لیموترش + آب + عسل جمعاً یک لیوان.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۳ - ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: میوه سیب.

مرحله سوم: رژیم ۱۵ روزه:

۱۰ روز اول:

ناشتا: یک لیوان آلوی خیس کرده یا یک لیوان آب هندوانه و کمی گلپر، یا یک یا دو دانه موز یا گلابی یا یک لیوان آب پرتقال یا انگور یا منحصراً خربزه.

۱۰ صبح: جوانه گندم یا حلوای جوانه گندم و زعفران طبق دستورات قبلی (صفحه ۱۰۹ یا ۱۷۸) + سیب یا گلابی.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + حدود یک استکان بادام زمینی داخل آن یا قارچ یا جوانه یونجه (آلفا آلفا).

عصر: یک نوع میوه دلخواه یا خربزه.

شام: ۴ - ۳ قاشق غذاخوری کنجد آسیاب شده را در برگهای کاهو به صورت ساندویچ بگذارید و با آب سبزیجات و نصف لیموترش میل نمایید. (می‌توان بجای کنجد از مغز تخم آفتابگردان یا خشخاش نیز مصرف نمود. دسر: میوه سیب.

۵ روز بعد:

دو روز رژیم انگور یا یک روز سیب و روز دیگر گلابی یا رژیم خربزه یا رژیم میوه از میوه‌جات مفید در درمان کبد.

سه روز دیگر:

می‌توان طبق دستور رژیم ده روز اول این برنامه انجام داد و به جای کنجد آسیاب شده از مغز تخم آفتابگردان یا منحصراً از میوه یا سالاد یا انجیر شیرازی خیس کرده طبق دستور قبلی استفاده کرد.

مرحله چهارم:

برای ادامه این رژیم می‌توان از رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و سایر دستورات آن استفاده کرد و یا رژیم‌های قبلی که به ذائقه شما مطبوع است برای یک مرتبه دیگر تکرار نموده یا از غذاهای مشابه نیز در وعده غذاهای خود جانشین کرد. گاهی اوقات لازم است این رژیمها را به مدت طولانی‌تری انجام دهید تا نتیجه مؤثری بگیرید.

از مواد زیر می‌توان برای بیماران کلیوی استفاده کرد:

خرفه، بابونه، او کالیپتوس، برنجاسف، ختمی، رازیانه، زعفران، سُداب، سیاه‌دانه، کاسنی، تخم کتان، گل گاوزبان، هل، گل نیلوفر آبی، ملکه چمن، جعفری (زنان باردار نخورند)، غازایاگی، سیر، شوید، هویج، پیاز، کنگر فرنگی، کرفس، ترب، مرزه، ترخون، ریحان، آب لیموترش و یا شیرین، انبه، آلوی خشک، گریپ فروت، زیتون، خربزه، سیب، گیلاس، آب زرشک، آب آلبالو، گلابی،

انگور، پرتقال، لوبیا، ذرت، جو، نخود، روغن بادام، روغن گردو، مغز بادام شیرین.

موادی که برای سنگ کلیه و مثانه مفید است:

خرقه، علف چای = هزار چشم، آرتیشو، کاسنی، کرفس، پیاز، پواره (تره فرنگی)، شنگ، گوجه فرنگی، پونه، هویج، شلغم، ترب، سیب زمینی، خربزه، گیلاس، توت فرنگی، ازگیل، سیب درختی، انگور فرنگی، لیموترش، توت، فندق، بادام، لوبیا، باقلا و ...

توجه:

رژیم در مورد بیماری دیالیز باید طبق نظر پزشک متخصص و متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت انجام گیرد و لاغیر.

سنگ کیسه صفرا^۱

سنگ کیسه صفرا معلول سالهای بد غذایی و زندگی خلاف بهداشت می باشد که منجر به مسمومیت دستگاههای بدن عموماً و کبد و کیسه صفرا خصوصاً می گردد. بیوست عامل مستعد کننده آن است. تشکیل سنگ کیسه صفرا چند سال طول می کشد و اندازه آن ممکن است کوچک یا بزرگ باشد. علائم عمومی این بیماری عبارت از درد خیلی شدید در ناحیه تحتانی دنده های راست (بخصوص هنگام

1) Gallbladder.

فشار دادن)، نفخ، بیوست، استفراغ، بی اشتهائی و بیحالی عمومی و غیر اینها است. اگر سنگ کیسه صفرا بزرگ باشد هیچ کاری جز عمل جراحی نمی تواند به سرعت آن را از میان بردارد لیکن این عمل فقط در موارد فوق العاده استثنائی مجاز است و اثر آن فقط جنبه تسکین دارد زیرا این کار از مسمومیت دستگاههای بدن و تبیلی کبد - که عامل اصلی ایجاد سنگ هستند، جلوگیری نمی کند. مگر آن که کیسه صفرا را به کلی بردارند که در این صورت دستگاههای مختلف بدن، بخصوص کبد، از لحاظ ذخیره کردن صفرا دچار اختلال می شود. چنانکه گفتیم، عمل جراحی فقط در موارد بسیار ضروری لازم است.

رژیم خام گیاهخواری

در مورد رژیم خام گیاهخواری همان رژیمی است که در مورد سنگ کلیه و سنگ مثانه گفته شد. اما همان طوری که قبلاً یادآوری گردید این رژیم بایستی تحت نظر پزشک متخصص و یا متخصص درمان طبیعی صلاحیت دار انجام گردد زیرا ممکن است درمان نسبتاً طولانی مورد لزوم باشد و اشکالاتی پیش آید که درمان را مشکل سازد و تأخیر در امر معالجات معمول موجب زیان و ضرر گردد.

ناقوانی جنسی^۱

ناقوانی جنسی که در مردان دیده می شود نتیجه افراط و استفاده

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه های ۴۱۳ و ۴۱۴.

1) Masturbation.

زیاد از دستگاه تناسلی به مدت طولانی می‌باشد و همچنین ممکن است نتیجه ضعف دستگاه تناسلی و یا کمبود نیروی حیاتی در بدن باشد. ناتوانی جنسی ممکن است علت روانی داشته باشد و آن ترسی است که فرد تصور می‌کند قادر به انجام عمل جنسی نیست. همچنین ممکن است در اثر شوکی که به او وارد شده است، موقتاً این حالت به او دست دهد که اگر بتواند بر این فکر غلبه کند قادر خواهد بود عمل جنسی را انجام دهد. در این گونه موارد گاهی لازم است که فرد به روانپزشک مراجعه نماید و به دستورات و اندرزهای مفید وی عمل نماید. ما به همین مختصر اکتفا می‌کنیم و از بحث بیشتر در این مورد خودداری می‌نمائیم و به درمان آن از طریق خامگیاخواری به منظور رفع ضعف عمومی دستگاه تناسلی و تجدید نیروی حیاتی بدن و ... می‌پردازیم.

آزمایش رژیم خامگیاخواری

مرحله اول:

طبق دستورات رژیم شماره ۱، سه تا پنج روز رژیم تمام میوه.

مرحله دوم: رژیم ۱۰ روزه:

صبحانه: جوانه گندم ۲-۳ استکان + خرما + ۱-۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون تصفیه نشده + یک یا دو دانه سیب یا جوانه نخود به جای جوانه گندم یا مخلوط آنها (قبل از خوردن این صبحانه یک قاشق چایخوری سیاه‌دانه میل گردد).

۱۰ صبح: یک لیوان آب هویج یا کمی نارگیل یا یک نوع میوه فصل.

ناهار: سالاد سبزیجات از قبیل (تره، شاهی، شلغم، شنبلیله، فلفل فرنگی یا فلفل سبز، نعناع، هویج، کرفس، چند حبه سیر، پیاز یا پیازچه، کاهو، گوجه فرنگی یا لیموترش، کمی جعفری، + روغن زیتون تصفیه نشده) + ۱-۲ استکان گردو یا فندق.

عصر: یک لیوان آب هویج یا کمی خرما یا یک نوع میوه فصل.

شام: کنجد آسیاب شده ۶-۴ قاشق غذاخوری داخل برگهای کاهو به صورت ساندویچ بگذارید و با سبزیجات یا یک لیوان آب سبزیجات و نصف لیموترش میل نمائید یا به میوه یا سالاد اکتفا کنید.

(مقدار این جیره غذایی را می‌توانید کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید).

مرحله سوم: رژیم ۱۵ روزه:

ناشتا: موز یا هلو یا توت سفید یا میوه دلخواه. یک قاشق چایخوری سیاه‌دانه قبل از غذا میل گردد (می‌توانید با نهار و یا شام نیز میل کنید).

۱۰ صبح: حلوی جوانه گندم با عسل (صفحه‌های ۱۰۹ یا ۱۷۸) + کمی زعفران طبق دستورات قبلی در این کتاب یا جوانه گندم + عسل + میوه سیب.

(می‌توانید جای برنامه ناشتا و ساعت ۱۰ صبح را با هم عوض کنید).

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا قارچ یا ۱-۲ استکان فندق یا بادام درختی داخل آن.

عصر: کمی پسته یا خرما یا نارگیل یا یک نوع میوه فصل.

شام: ۴-۶ دانه سیب یا گلابی کاملاً رنده شده + نصف لیموترش + زنجبیل یا دارچین + عسل + ۱-۲ استکان پودر یکی از آجیل‌ها مانند فندق یا بادام یا گردو یا بادام زمینی (سیب یا گلابی رنده شده و شیره لیموترش و کمی عسل را در لیوان یخ‌دار بریزید، بعد روی آنها آجیل نرم و کمی دارچین یا زنجبیل بریزید.) یا انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن + میوه سیب.

(در صورتی که احساس سنگینی یا کم‌اشتهائی می‌کنید به میوه یا سالاد اکتفا کنید و چیز دیگری میل ننمائید تا اشتهای شما برگشت نماید).

مرحله چهارم:

طبق دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) برنامه را کماکان ادامه دهید تا به منظور غائی خود برسید.

توجه:

در مدت رژیم از خوردن ادویه، ترشی، سس، شکر، قند، غذاهای گوشتی، پخته، کیک، شیرینی و مواد محرکه از قبیل چای، قهوه، الکل، سیگار، و این‌گونه چیزها خودداری گردد. هر قدر شخص بتواند از آرامش و راحتی فکر برخوردار باشد و از هوای آزاد و تمرینهای بدنی و نور آفتاب و سایر تمریناتی که بنیه شخص را تقویت نماید استفاده کند بهتر می‌تواند نتیجه بگیرد.

موادی که برای این ناراحتی مفید است:

جوانه گندم و جوانه سایر غلات، نخود، لوبیا، کنجد یا روغن آن، خشخاش، فندق، پسته، گردو، بادام، آب زرشک، عسل، خرما، موز، نارگیل، هلو، انگور، بلوط، توت با عسل، خردل، زنجبیل، زعفران، سیاه‌دانه با عسل، دارچین، تره، شاهی، شنبلیله، تخم شلغم یا خود شلغم، فلفل سبز یا فرنگی، قارچ، نعناع، هویج، کرفس، سیر، کاهو، پیاز، لیموترش، گوجه فرنگی، خاکشیر، ثعلب، نیشکر، اسطوخودوس، تخم دانه انیسون (بادیان رومی).

نازائی

در مورد نازائی یا علت نازائی و یا عقیم بودن مرد مطلب زیادی نمی‌توان گفت زیرا تجربه ما به حدی نرسیده است که بتوانیم اظهار

نظر قطعی در باره علت یا درمان آن بنمائیم ولی با یک رژیم کامل و حساب شده از تغذیه طبیعی می‌توان انتظار نتیجه مطلوب را داشت.

آزمایش رژیم خامگیاهخواری

می‌توان رژیم را طبق دستور رژیم ناتوانی جنسی تحت نظر متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت یا پزشک خود به کار برد و آزمایشات پزشکی مربوط را نیز انجام داد و نتیجه را بررسی کرد. در جیره غذایی خود نیز از روغن آفتابگردان، کنجد و حبوب کامل، بویژه ویتامینهای E و F که در مواد خام فراوان وجود دارد و همچنین املاح معدنی و سایر ویتامینهای دیگر مصرف نمود بویژه از جوانه‌های گندم، یونجه (آلفا آلفا) و مخلوط جوانه‌ها که دوام آن در بدن و اثر هورمون‌سازی بیشتری دارند نیز مصرف گردد و احتمالاً ممکن است از شش هفته تا حدود سه یا چهار ماه، گاهی کمتر یا بیشتر نتیجه مشخص گردد.

بواسیر^۱ و بواسیر^۲

در بواسیر سیاهرگهای مقعد اتساع می‌یابند (واریس مقعد) و علت آن فشاری است که مواد دفعی بر اثر یبوست و عادت به خوردن داروهای مسهل، دائماً بر سیاهرگهای مزبور وارد می‌سازند. در بعضی مواقع سیاهرگها می‌ترکند و "بواسیر خونی" ایجاد می‌شود.

1) Hemorrhoids (Piles).

2) Anal Fistula.

نواسیر عبارت از دمل روی مقعد است و یکی از دردناکترین عارضه‌هاست و علت آن غالباً یبوست مزمن است. بر اثر سموم حاصل از گندیدن مواد مدفوع که مدت مدیدی در روده مانده باشد در مقعد دمل ایجاد می‌شود.

شقاق مقعد^۱

این عارضه عبارت از ترک یا شکافی است که در لایه مخاطی پوشاننده عضله‌ای که در انتهای روده قرار دارد و کارش خالی کردن محتویات روده است پیدا می‌شود و یکی از دردناکترین ابتلائات و معلول فشار مداوم مواد مدفوع ناشی از یبوست مزمن و عادت به مصرف مسهل است^۲.

رژیم خامگیاهخواری

درمان بواسیر و نواسیر و ... ممکن است مدتی طول بکشد تا به نتیجه مطلوب برسد ولی سرانجام از هر جهت مطمئن و رضایتبخش خواهد بود. می‌توانید این رژیم را تحت نظر متخصص درمان طبیعی انجام دهید و یا با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

1) Anal Fissure.

(۲) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۳۴۹ تا ۳۵۷ (در مورد بواسیر، نواسیر و شقاق مقعد).

درمان طبق دستوراتی است که قبلاً در مورد یبوست داده شده که بایستی کاملاً اجرا گردد.

موادی که برای این ناراحتیها مفیدند:

شاهی، خرفه، شوید، فلفل سبز یا فرنگی، نعناع، سیر، هویج، تخم تره، لیموترش، اسفناج، جعفری، تره فرنگی، سیب زمینی، سرو کوهی، سنبل الطیب، مقل، گزنه، مامیران، بادنجان، ازگیل، انبه، غوره، زیتون، طالبی، خربزه، انگور، گلابی، انجیر، به، توت، هلو، سیب، نخود، عدس، جو، نارگیل، گردو و

اسهال^۱

علت اسهال ممکن است در اثر مسمومیت غذایی، مصرف مسهل یا بیماریهای دیگر که نظم ترکیبات بدن را بهم زده است، باشد. به نظر خامگیاهخواران اسهال یکی از واکنشهای مفید بدن است که به وسیله آن مواد زاید و زیانبخش از رودهها به خارج ریخته می شود و نباید جلوی آن را گرفت مگر این که اسهال مربوط به بیماریهای تبادار دیگری باشد که بایستی جداگانه معالجه گردد.

موقعی که اسهال پیش می آید شخص باید استراحت نماید و هیچ نوع خوردنی جز آب و کمی نمک (برای جبران کمبود نمک بدن) به بیمار ندهید و یا چند دانه لیموترش تازه در یک لیوان آب و یک

1) Diarrhea.

قاشق سوپخوری عسل (یا مواد شیرین دیگر برای جبران کمبود قند یا گلوکز بدن) به آن اضافه کرده و در دفعات مکرر به او بدهید تا اسهال کاملاً رفع شود.

بایستی در مواقع اسهال از مصرف صابون و کاغذ توالت و پارچه و حوله خودداری گردد. شستشوی مقعد با آب ولرم و پنبه لطیف و سپس خشک کردن آن پس از هر بار اجابت مزاج.

بهبتر است درمان اسهال تحت نظر پزشک یا متخصص درمان طبیعی انجام گیرد تا در صورت اضطرار تهیدات لازم صورت گیرد.

موادی که برای رفع اسهال، استفراغ و اسهال خونی مفید است:

برنج کوبیده یک کف دست، نعناع، سماق، سیب، زغال اخته، زیره سیاه یا عسل و سیاهدانه، زنجبیل، آب انار، به، بلوط و سایر مواد از قبیل سیر، آب تمشک، فلفل سبز، انگور، شوید، پیاز، پونه، سیب زمینی، هویج، لیموترش، توت فرنگی، گردو، اسفناج، گیلاس، ازگیل، گزنه، علف چای = هزارچشم، گل ختمی، گل نسترن، گل مریم نخودی، گل نیلوفر آبی، آرتیشو و

سرفه^۱

امروزه سرفه بسیار شایع است. بدیهی است امکان دارد سرفه در

1) Cough.

نتیجه تحریک حلق به علت استعمال دخانیات و غیره باشد یا آن که به علت اختلالات گوارشی (سرفه معدی) ایجاد شود لیکن آنچه مورد نظر ماست همان سرفه‌های ریوی معمولی است. سرفه نشانه آن است که خلط و ترشح در ریه جمع شده است و وجود نزله دلیل بر آن است که لوله‌های برونشی از مواد زاید حاصل از سوءتغذیه انباشته گردیده است و در نتیجه بدن شخص مبتلا می‌خواهد به وسیله سرفه وجود بیماری را اعلام کند. بنابراین صحیح نیست که این علت داخلی را به عامل خارجی مانند هوا نسبت دهیم.

سرفه معمولاً در زمستان بیش از فصلهای دیگر عارض می‌شود. زیرا مردم در زمستان به طور متوسط غذاهای ایجادکننده نزله (مانند نان سفید، گوشت، قند، سیب زمینی و سایر غذاهای نشاسته‌ای) بیشتر مصرف می‌کنند. دلیل دیگر آن که تابش نور خورشید و سایر عوامل نیروبخش در زمستان کمتر است. همچنین مردم لباس اضافی و زیرپوشهای ضخیم که مانع تنفس پوست می‌گردند، بیشتر دربر می‌کنند و بالاخره در فصل سرما بیشتر وقت خود را در اتاقهای در بسته و اماکن با هوای آلوده به سر می‌برند و در نتیجه از هوای پاک و ورزش کافی کمتر بهره‌مند می‌شوند. ممکن است عوامل دیگری را نیز در ایجاد سرفه دخیل دانست که مورد بحث ما نیست.

درمان:

سرفه در حقیقت گامی است به سوی سلامت و تلاشی است برای اخراج مواد سمی و زایدی که در دستگاه تنفسی انباشته شده است. آنچه لازم است انجام دهید کمک به پاکسازی بدن است نه جلوگیری از آن با تجویز داروهایی که سرفه را بند می‌آورد.

مردم تصور می‌کنند اگر بتوانند سرفه را متوقف کنند کار صحیح و بجائی انجام داده‌اند در صورتی که با جلوگیری از سرفه مواد سمی و زاید را در دستگاه تنفسی متوقف ساخته و موجب بروز سرفه‌های دیگر و سرانجام اختلالات تنفسی ریوی شدیدتر می‌گردند، و بخصوص این اختلالات هنگامی شدیدتر می‌شود که بدغذائی نیز ادامه یابد و بدین طریق روز به روز مواد سمی و زاید بدن افزوده می‌گردد. بنابراین قطع کردن سرفه نشانه بی‌اطلاعی است. درمان آن مانند برونشیت است که متعاقباً شرح آن خواهد آمد.

برونشیت مزمن^۱

گفتیم که ریه‌ها و لوله‌های برونشی مواد سمی و زایدی را که در نتیجه عادات بد غذایی و مصرف زیاد مواد نشاسته‌ای و قندی ایجاد می‌شوند به خوبی جذب می‌کنند. بخصوص اگر این غذاها عاری از مواد معدنی و به صورت تصفیه شده باشند. موقعی که نان سفید، کیک، غلات تصفیه شده، سیب زمینی پخته، شیرینی و نظایر آنها همراه با مواد قندی خورده شوند ممکن است در همان موقع نزله شروع شود. همین وضع وقتی پیش می‌آید که مقادیر زیادی گوشت و غذاهای گوشتی و مواد چربی مصرف شوند.

منظور این نیست که هر کس به سبک فوق تغذیه کند به برونشیت یا نزله مبتلا می‌شود، بلکه ساختمان مزاجی افراد طوری است که عده‌ای استعداد ابتلای به روماتیسم را دارند و برخی دیگر به

1) Chronic Bronchitis.

ناراحتی اعصاب و عده‌های دیگر نیز به نزله و یا برونشیت و ... لیکن افرادی که بدین طریق زندگی می‌کنند بالاخره روزی به نوعی بیماری دچار خواهند شد.

حال اگر سینه شخصی در نتیجه عادت به تنفس بد، افراط در استعمال دخانیات، کار و زندگی در فضای کثیف و آلوده، تحتل درمانهای بازدارنده، بیماریهای قبلی و غیر اینها ضعیف شده باشد بیشتر احتمال می‌رود که بیماری در او به صورت برونشیت ظهور کند. پوشیدن لباس زیاد بخصوص زیرپوشهای ضخیم نیز عامل مستعدکننده‌ای در ایجاد برونشیت است.

درمان:

تنها راه صحیح و منطقی درمان برونشیت مزمن اصلاح وضع تغذیه و سایر اشتباهاتی است که موجب بروز این عارضه گردیده است.

درمان طبیعی همراه با تنفس در هوای پاک و ورزش در هوای آزاد، پیاده‌روی کافی، مشیت و مال خشک روزانه، ماساژ با برس خشک و نظیر اینها کمک به بهبود بیمار می‌کند.

از خوردن خوراکیهای عاری از مواد معدنی و نیز غذاهای تصفیه شده که موجب بروز نزله و برونشیت مزمن می‌شوند باید جداً اجتناب شود. برنامه غذایی بیمار باید از آن پس بیشتر از سزی و میوه تشکیل شود. مصرف چای، قهوه، ادویه، ترشی، سس، مشروبات الکلی و استعمال دخانیات باید به کلی ترک گردد^۱.

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۳۹۱ و ۳۹۲ و نیز صفحه‌های ۳۸۸ تا ۳۹۰.

رژیم خامگیاهخواری

مرحله اول:

چند روز رژیم تمام میوه از قبیل سیب، گلابی، آب پرتقال یا انگور طبق رژیم شماره ۱، اجرا گردد.

مرحله دوم: رژیم ۱۰ تا ۲۰ روزه:

ناشتا: آب هندوانه با گلپر یا سیب یا انگور یا انار یا گلابی یا یک نوع میوه فصل به مقدار متعادل.

۱۰ صبح: جوانه گندم ۲-۱ استکان + خرما + یک یا دو دانه سیب، یا حلوای جوانه گندم و کمی زعفران (صفحه‌های ۱۰۹ یا ۱۷۸).

ناهار: سالاد از سبزیجاتی نظیر کاهو، چند حبه سیر، رازیانه یا سیاه‌دانه (یک قاشق چایخوری قبل از سالاد)، ترب، تربچه، شلغم و سایر سبزیجات فصل + لیموترش و روغن زیتون تصفیه نشده یا روغن بادام به عنوان سس.

عصر: یک لیوان آب هندوانه و کمی گلپر یا انگور یا آب پرتقال یا سیب.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۳-۲ استکان + چند معز گردوی کامل داخل آن. دسر: سیب.

می‌توان این رژیم را کم یا زیاد کرد و یا جای وعده‌های غذا را با هم تعویض و یا از غذاهای مشابه دیگر در هر وعده استفاده کرد.

مرحله سوم:

طبق دستورات رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) ادامه دهید و در جیره غذایی از مواد زیر نیز استفاده کنید.

موادی که برای این نوع بیماری مفید است:

هندوانه، سیب، انار، انگور، خرما، لیموترش، خیار، پرتقال، توت فرنگی، تمشک، توت سفید، انگور فرنگی، خرفه، رازیانه، زعفران، سیاه‌دانه، سیر، کاهو، ترب، شلغم، کلم، تره فرنگی، شنگ، کرفس، جمعفری، جوانه شبدر یا یونجه (آلفا آلفا)، تخم بهدانه، انجیر، روغن بادام، روغن زیتون، بادام، گردو، ترنجبین، گل ختمی، گل شقایق، مقل، مورد و کاسنی.

بیماریهای گوش و گلو (حلق)، بینی و دهان

امروزه بیماریهای گوش، گلو (حلق)، بینی و دهان از شایعترین بیماریها هستند. تمامی آنها به وسیله یک عامل مشترک یعنی بافت مخاطی با یکدیگر ارتباط دارند. بافت مخاطی بافتی است که سطح داخلی حفره‌ها و مجاری بدن از جمله مجرای گوارشی را که شامل دهان، حلق، مری، معده و روده‌ها است می‌پوشاند و لایه محافظ به شمار می‌آید. امتداد بافت مخاطی دهان و حلق سطح داخلی حفره‌های بینی و پلکها و لوله استاش گوش را می‌پوشاند. بنابراین تمام اندامها با یکدیگر بستگی بسیار نزدیکی دارند و دانستن این موضوع از نظر

بررسی بیماریهای گوش و حلق و بینی و دهان حائز کمال اهمیت است. زیرا پرخوری (بخصوص خوردن مواد خوراکی تصفیه شده و عاری از املاح معدنی) و تخمیر و تجزیه آنها در لوله‌های گوارشی سمومی ایجاد می‌کند که طبیعت بدن سعی دارد آنها را به وسیله نزله و زکام از راه بافت مخاطی به خارج دفع کند. هر وقت که حالت زکامی و نزله‌ای پیش آید دیری نمی‌گذرد که این حالت به گوشها هم سرایت می‌کند و حتی ممکن است چشمها نیز به ورم ملتحمه دچار شوند.

بنابراین ملاحظه می‌کنیم که اولین عامل در ایجاد بیماریهای گوش و گلو و بینی و دهان تغذیه غلط و دومین عامل، درمانهای بازدارنده بیماریهای قبلی بخصوص امراض حاد و تبهای گونه‌گون است. طبیعت بدن همواره کوشش می‌کند با ایجاد تب مواد سمی و زایدی را که طی سالها در نتیجه زندگی خلاف بهداشت و سوءتغذیه و نیز تحمل درمانهای بازدارنده‌ای که در دستگاههای مختلف بدن جمع شده‌اند به خارج دفع کند.

می‌توانیم به علل اصلی بیماریهای گوش، گلو، بینی و دهان، علت سومی را که نقش مهم گره‌های لنفی، (لوزه‌ها نیز جزو آنهاست) اضافه کنیم. این گره‌ها که وظیفه آنها دفع مواد سمی از بدن است به سبب کار زیادی که انجام می‌دهند اغلب بزرگ می‌شوند لیکن بجای آن که این رویداد را علامت پیدایش مسمومیت در بدن بشناسند و در پی رفع علت آن برآیند آن را دلیل بر "عفونت میکروبی" می‌پندارند و لوزه‌ها را بیهوده از بدن بیرون می‌آورند و مالیخولیای بیرون آوردن لوزه‌ها و سایر گره‌های لنفی از اینجا سرچشمه گرفته است در حالی که لوزه‌ها نگهبان سلامت قسمت فوقانی بدن هستند. بر اثر برداشتن

لوزه‌ها و سایر گره‌های لنفی مجاور آن، سلامت شخص بدون تضمین می‌ماند زیرا با این عمل قوه دفاعی و خنثی‌کننده سموم قسمت فوقانی بدن از بین خواهد رفت و راه برای ایجاد پیشرفت بیماری در نواحی مجاور یعنی گوش، حلق، دهان، بینی و حتی مغز هموار خواهد شد (اغلب موارد برونشیت، آسم، سل، سینوزیت، کری و غیره در نتیجه برداشتن لوزه‌ها در زمان کودکی ایجاد می‌شود).

از آنجا که در روزهای اول پس از برداشتن لوزه‌ها بهبود ظاهری در حال بیمار پیدا می‌شود، در نتیجه وجود ارتباط بین عمل انجام‌شده و بیماریهایی که بعدها تولید خواهد شد، مخفی می‌ماند. نقشی که زندگی خلاف بهداشت مانند کار زیاده از حد، سکونت در محل نامناسب، پوشیدن زیرپوش ضخیم و پلاستیکی، نوشیدن مشروبات الکلی، تفریجات نامعقول، استعمال دخانیات و افراط در کارهای گونه‌گون، نداشتن تمرین بدنی و عواملی نظیر آنها در ایجاد بیماریها ایفاء می‌کنند نباید از نظر دور بماند، لیکن تمام عوامل فوق در برابر علل اصلی یعنی سوءتغذیه، درمانهای بازدارنده و برداشتن لوزه‌ها، عوامل مستعدکننده‌ای بیش نیستند.

در اینجا باید تفاوت بین درمان بازدارنده و دفع‌کننده به خوبی روشن شود. درمان بازدارنده به جای آن که علل بیماری را از بین ببرد، آن را به داخل عضو برمی‌گرداند و در آنجا متوقف و متمرکز می‌کند و در نتیجه پس از چندی به صورت بیماری شدیدتری ظاهر می‌شود. لیکن درمان دفع‌کننده برای از بین بردن و دفع مواد سمی و زاید بدن و اعاده تندرستی تلاش می‌کند. برداشتن بیهوده لوزه‌ها از راه جراحی، تجویز داروهای گونه‌گون برای سرماخوردگی، تزریقات مختلف در تب یونجه، زکام، ریختن دارو در بینی، مالیدن دارو به گلو

در بیماری آنژین، همگی درمانهای بازدارنده‌ای هستند که در هیچ یک از آنها به دنبال از بین رفتن علت بیماری نرفته‌اند و در نتیجه بیمار از هر جهت بدتر می‌شود و باید مدت زیادی از عمر خود را به بیماری بگذارند زیرا مصرف این داروها بیمار را از طریق سلامت دور می‌کند. کلیه تدابیر درمان طبیعی جنبه دفع‌کننده و تمیزکننده بدن را دارند و هیچ یک از آنها بازدارنده نیستند. تنها درمان به روشهای طبیعی است که راه مطمئن سلامت را پیش پای شما می‌گذارد^۱.
برای بهبود این بیماریها می‌توان به رژیم خامگیاهخواری در مورد زکام که شرح آن متعاقباً خواهد آمد، عمل نمود.

زکام^۲

هیچ بیماری بیشتر از زکام در بین بشر امروزی شایع نیست. علت آن بر اساس آنچه که در کتب پزشکی نوشته شده غیر معلوم است. هوا، محیط گردآلود یا کثیف، و عفونت میکروبی را علل احتمالی این اختلال دانسته‌اند و از لحاظ درمان نیز عقیده دارند که کاری نمی‌توان کرد. بدیهی است به بیماران مبتلا به زکام داروی خوراکی، بخور، داروهائی برای ریختن در بینی و نظایر آنها را تجویز می‌کنند؛ یا آن که مخاط بینی را داغ می‌کنند و یا قسمتی از استخوان بینی را به وسیله عمل جراحی برمی‌دارند. اخیراً حتی به تلقیح بعضی میکروبها پرداخته لیکن به خوبی اعتراف دارند که هیچ درمانی برای زکام وجود ندارد.

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۲۹۴ تا ۲۹۷.

2) Catarrh.

زیرا زکام نیز مانند همه بیماریها در اصل معلول سوءتغذیه است. در حالی که حذف عامل سوءتغذیه (به عنوان عامل اصلی) از مجموعه عوامل ایجادکننده بیماری موجب ناتوانی در درمان زکام گردیده و آن را غیرقابل علاج جلوه داده است. بدیهی است که تنها به وسیله درمان طبیعی می‌توان بر زکام غلبه کرد.

امروزه گوشت و غذاهای نشاسته‌ای و قندی تصفیه شده به مقدار زیادی به صورت بیسکویت، کیک، شیرینی، سیب زمینی پخته، نان سفید، غذاهای کنسرو شده و ... مورد استفاده قرار می‌گیرد. این محصولات غذایی در بدن سمومی ایجاد می‌کند و طبیعت سعی می‌کند قسمت اعظم آنها را از راه مخاط مجاری تنفسی به صورت زکام به خارج بفرستد.

در سنین اولیه زندگی هیچگاه زکام مزمن پیش نخواهد آمد زیرا بدن قادر است به وسیله سرماخوردگیهای مکرر با سموم حاصل از سوءتغذیه در دستگاههای بدن مبارزه کند، لیکن هر چه سوءتغذیه بیشتر ادامه یابد و سرماخوردگیها یکی پس از دیگری به طور بازدارنده درمان شوند قدرت بدن به تدریج کاهش می‌یابد و پس از چند سال که شخص به حدود بیست سالگی رسید زکام مزمن بروز خواهد کرد (در حقیقت زکام نوعی پاکسازی طولانی بدن است در حالی که سرماخوردگی نوع حاد آن است).

زندگی و کار در محیط ناسالم، استعمال دخانیات، نوشیدن مشروبات الکلی و پوشیدن زیرپوش ضخیم که مانع نفوذ هوا شود، عدم مراقبت از پوست بدن، عدم استفاده از تمرینهای بدنی و سایر عوامل و علل جانبی، هر یک به کم شدن بنیه حیاتی شخص کمک می‌کند و حالت زکام را شدت می‌دهد لیکن سوءتغذیه مداوم چنان

که قبلاً بیان شد، همواره عامل اصلی این بیماریها بوده و خواهد بود.

درمان:

درمان زکام به طول مدت بیماری بستگی دارد، لیکن به طور کلی می‌توان با پشتکار و شکیبائی حتی بدترین نوع زکام را به وسیله درمان طبیعی معالجه کرد^۱.

رژیم خامگیاهخواری

۱- ابتدا درمان را با سه تا پنج روز رژیم میوه طبق دستورات رژیم شماره ۱ انجام دهید.

۲- رژیم پاکسازی بدن (رژیم شماره ۲) را اجرا کنید.

۳- رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و دستورات مربوط به آن را انجام دهید.

سعی کنید رژیم روزانه متعادل و متنوع و با وضع و کیفیت مزاجی و ذائقه بیمار سازگار باشد و جنبه عملی و اجرائی آن در نظر گرفته شود.

سرماخوردگی^۲

در جهان امروزی که اغلب مردم پرخوری می‌کنند جای تعجب

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۲۹۸ تا ۳۰۰.

1) Common Cold.

نیست که سرماخوردگی همیشه با ما همراه است زیرا سرماخوردگی ساده‌ترین و دایمی‌ترین عامل پاکسازی بدن و دفع‌کننده مواد سمی و زاید به طور طبیعی است.

مردم عقیده دارند که سرماخوردگی از طریق اشخاص و یا میکروبها سرایت می‌کند، گرچه ممکن است این عقیده درست باشد ولی تنها به علت آن که بدن افراد مبتلا در نتیجه سوءتغذیه از مواد سمی انباشته شده و این موجب ابتلا و انتقال بیماری از یکی به دیگری است، بدن آنها احتیاج به پاکسازی دارد. افرادی که درون بدنشان نیز پاک و سالم است، کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند. سرماخوردگی نتیجه عادت به سوءتغذیه‌ای است که موجب انباشته شدن مواد سمی در بافتها می‌گردد و هرگونه کاهش نیروی حیاتی سبب می‌شود که این عارضه بروز کند. هر چه شخص بیشتر دچار سرماخوردگی شود نشانه آن است که حالت عمومی او بیشتر در معرض مسمومیت قرار گرفته و زندگی و تغذیه او نادرست است.

درمان:

یگانه راه معالجه حقیقی سرماخوردگی امساک در غذاست زیرا تا موقعی که ناشتا می‌مانیم به هدف طبیعت در پاکسازی بدن کمک می‌کنیم. امساک در غذا به مدت یک تا پنج روز و فقط نوشیدن آب پرتقال و به دنبال آن دو تا سه روز استفاده از رژیم تمام میوه بهترین راه مبارزه با این بیماری است، یا طبق دستور رژیم شماره ۱ این کتاب (رژیم تمام میوه) یا دستور رژیم شماره ۲ (رژیم پاکسازی بدن) اجرا گردد، زیرا با این رژیمها کلیه دستگاها و اندامهای بدن از مواد سمی و زاید به کلی پاک می‌شود.

برای جلوگیری از سرماخوردگیهای بعدی باید به مراقبت بدن و حفظ بنیه بیمار پرداخت و بخصوص در رژیم غذایی دقت لازم بعمل آورد و جیره‌های غذایی از رژیمهای مواد خام کامل و غنی مصرف نمود و اگر زکام و سرماخوردگی دایمی باشد بهتر است به درمان زکام که شرح آن گذشت پرداخته شود^۱.

بیماریهای چشم

در اینجا فرصت و موقعیت مناسبی برای تفکر در باره چگونگی دید و کشف اسرار آن وجود ندارد. آنچه مورد توجه ماست شرح بیماریهای چشم و طرز درمان آنهاست. اغلب مردم به این حقیقت توجه ندارند که بیماریهای چشم و اختلالات دید یک پدیده نیستند بلکه دو دسته بیماری کاملاً متفاوت هستند. بیماریهای چشم در نتیجه تغییرات آسیب‌شناسی ساختمانهای مختلف چشم و معلول اختلال در کار چشم و یا در نتیجه بیماری بعضی قسمتهای بدن است، در صورتی که اختلالات دید نتیجه حالات بیماریزا نیست بلکه موقوف به عدم قابلیت تمامی چشم در تطابق خود برای انجام عمل فیزیولوژیکی دید است. دوربینی و نزدیک‌بینی و نظایر آنها اختلالات دید محسوب می‌شوند، در حالی که آب مروارید، آب سیاه (آب سبز)، ورم عنبیه و غیره جزو بیماریهای چشم به شمار می‌آیند. واضح است که بسیاری از بیماریهای چشم در دید نیز تأثیر دارند و حتی گاهی ممکن است مانع دید بیمار گردند.

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۳۰۳ و ۳۰۴.

ممکن است یک فرد سالم به اختلال دید دچار شود زیرا ریشه و علت این اختلال خستگی جسمی و تنش روحی است. لیکن در مورد بیماریهای چشم باید علت معین و مشخصی از لحاظ جسمانی در بدنش وجود داشته باشد.

هیچگاه نباید فراموش کنیم که چشمها قسمتی از بدن ما هستند. بنابراین در نارسائیهها و اختلالات اعمال بدن شرکت دارند. ما نباید فقط علت بیماری چشم را جستجو کنیم بلکه باید تمامی بدن را که چشم نیز جزئی از آن است مورد بررسی قرار دهیم.

کم شدن نیروی حیاتی و نیز مسمومیت خون ناشی از سوءتغذیه و زندگی ناصحیح، همواره ریشه اصلی این اختلالات را تشکیل می دهند. تنها درمان مزاجی است که می تواند شخص را از این بیماریها به طور صحیح و به نحو رضایتبخشی رهائی بخشد و سلامت کامل او را به او بازگرداند و این امر با پاکسازی دستگاههای بدن در سایه درمان طبیعی میسر است. قابل توجه ترین بیماریهای چشم آب مروارید است.

آب مروارید^۱

عدسی چشم در پشت عنبیه که قسمت رنگی چشم است، قرار دارد و نور از آن می گذرد و وارد چشم می شود. در بیماری آب مروارید این عدسی کدر می شود و در نتیجه ورود نور به داخل چشم به تدریج دچار اشکال بیشتری می گردد تا جائی که شخص به کلی

1) Cataract.

از نعمت بینائی محروم می ماند.

بیرون آوردن عدسی با عمل جراحی یگانه راهی است که دانش پزشکی از آن استفاده می کند و پس از آن با استفاده از عینک مناسب دید چشم را به حال طبیعی برمی گرداند. می دانیم که مبتلایان به دیابت (مرض قند) یا بیماران کلیوی نیز گاهی به آب مروارید دچار می شوند. آیا این موضوع علت آب مروارید را کمی روشن نمی کند؟ آیا بیماریهای مذکور نمی توانند در ایجاد و پیشرفت آب مروارید دخالت داشته باشند.

علت اصلی آب مروارید، مسمومیت دستگاههای بدن به سبب سوءتغذیه طولانی و زندگی عمومی خلاف بهداشت می باشد. یبوست دایمی نیز همواره یکی از عوامل مستعد کننده است. چنان که گفته شد، در اثر روماتیسم و ورم مفاصل و سایر بیماریها، خون از مواد سمی انباشته شده و این مواد را به تمام نقاط بدن می رساند. حال اگر در نتیجه خستگی مفرط و تحریک موضعی و غیره عدسی چشم شخصی در معرض تحریک قرار گیرد سموم خون اثر خود را بر آن ظاهر خواهند ساخت و هر چه زمان پیش رود وضع وخیمتر می شود و آب مروارید به تدریج پیشرفت می کند.

درمان:

مقصود این نیست که هر شخص مبتلا به آب مروارید با توسل به آنچه در بالا شرح داده شد به وسیله درمان طبیعی معالجه خواهد شد. اگر آب مروارید سالها در حال پیشرفت بوده و عمیق شده باشد معالجه آن از راه درمان طبیعی امکان پذیر نخواهد بود، لیکن اگر این بیماری در مراحل اولیه باشد امکان دارد با درمان طبیعی بیمار را

نجات دهیم و حتی در مراحل پیشرفت کم بیماری نیز قادر خواهیم بود از پیشرفت بیشتر آن جلوگیری به عمل آوریم. با یک درمان طبیعی، خون و بافتها را می‌توان پاکسازی کرد و اختلالات را در مراحل ابتدائی آب مروارید از بین برد و یا در بعضی موارد از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

تمرین تنفسی و سایر تمرینهای بدنی و هوای پاک و پیاده‌روی نیز برای این گونه بیماران سودمند است. در مدت رژیم باید از مصرف نان سفید، قند، شکر، غلات تصفیه شده، سیب زمینی پخته، غذاهای گوشتی و غذاهای چرب، نوشیدن چای، قهوه، نوشابه‌های الکلی و نظیر اینها خودداری کرد و از خوردن ادویه، ترشی و سس نیز پرهیز کرد^۱.

رژیم خام‌گیاه‌خواری

۱- ابتدا رژیم شماره ۱، سه تا پنج روز رژیم تمام میوه.

۲- رژیم شماره ۲ (رژیم پاکسازی بدن).

۳- رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و کلیه دستورات آن.

(رژیم باید تحت نظر متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت یا پزشک متخصص انجام گیرد).

مواد زیر برای تقویت بینائی مفید است:

جوانه گندم، گردو، شلغم، مرزه، زیتون، دارچین، شاه‌تره، آب

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه از صفحه‌های ۲۸۰ تا ۲۸۶.

هویج، کاهو، رازیانه، به، لیموترش، سیب درختی، توت، انگور، بادیان، کاسنی.

موادی که ویتامین A در آنها فراوان است (برحسب میکروگرم) در یکصد گرم قسمت خوراکی.

۱- سبزیجات:

جعفری ۱۱۴۸ - ترخون ۴۵۶ - تره کوهی ۱۶۲ - تره ۶۴ - شاهی

۶۶۸ - شوید ۵۲۷ - گوجه‌فرنگی خشک شده در آفتاب ۲۰۲۹ -

شنبلیله ۸۰۷ - کدو تنبل ۳۹۲ - کرفس ۱۰۴ - گشنیز ۶۴۰ - مرزه ۷۴۲ -

موسیر ۷۲۹ - نعناع ۵۶۸ - هویج فرنگی ۶۹۱ - چغندر برگ ۱۳۳۲ -

اسفناج ۶۹۱ - پونه ۲۵۸ - پیازچه ۱۶۰ - رب گوجه‌فرنگی ۴۵۵.

۲- میوه‌جات:

نارنگی شهبوار ۲۰۳ - خرمالو ۱۵۰۵ - آلبالو ۱۰۲ - زردآلوی

خشک ۲۱۰.

در صورتی که، تخم مرغ کامل ۵۰۰ - زرده تخم مرغ ۹۵۰ و

لبنیات دارای ویتامین بسیار کم بوده و بالاترین آنها کره است که

۸۴۰ میکروگرم ویتامین A دارد. گوشتها بجز جگر گوسفند که

۱۵۱۵۰ و ماهی سفید ۶۷۸ میکروگرم، بقیه تقریباً عاری از ویتامین A

می‌باشند^۱.

(۱) استخراج و مقایسه از جدول ترکیبات مواد غذایی ایران - جلد اول:

مواد خام از انتشارات انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران - شماره

۱۳۱ تهران ۱۳۵۸.

بلفاریت^۱ (ورم پلکها)

در این بیماری غده‌های لبه پلکها متورم می‌گردند. این اختلال در گل مژه نیز دیده می‌شود. منظره پلکی که دچار بلفاریت شده باشد مشخص است. لبه آن قرمز شده و آماس می‌کند و پوسته‌های زردرنگی همواره روی آنها وجود دارند که اگر بر روی قرنیه چشم کشیده شوند باعث ایجا خراش و ناراحتی می‌گردند. در موارد شدت این بیماری پیاز موهای مژه خراب می‌شود و در نتیجه مژه‌ها می‌ریزند.

درمان:

بلفاریت، معلول علت مزاجی و محصول کم شدن نیروی حیاتی و مسمومیت خون به سبب تغذیه غلط و زندگی خلاف بهداشت است. اگرچه خستگی مفرط چشم نیز از عوامل مستعد کننده به شمار می‌آید. بنابراین درمان بلفاریت باید بیشتر جنبه مزاجی و کمتر موضعی داشته باشد تا بهبود دائمی نصیب بیماران گردد. با استعمال پماد، مرهم و نظایر آنها هرگز درمان واقعی صورت نمی‌گیرد. درمان مانند درمان بیماری ورم ملتحمه است.

ورم ملتحمه^۲

ورم ملتحمه اختلال بسیار شایع و رایجی است که در نتیجه تورم

2) Conjunctivitis.

1) Blepharitis.

لایه داخلی پلکها ایجاد می‌گردد و بیشتر اوقات با سرخی و تورم پلک و احساس جسم خارجی در چشم همراه است و اغلب ریزش شدید اشک (آبریزش چشم) و در مورد سخت‌تر ترشح چرک نیز دیده می‌شود. پزشکان عقیده دارند که میکروب یا خستگی چشم مولد این عارضه است. مسلم است که کار زیاد چشم در نور مصنوعی موجب بروز این اختلال می‌گردد بخصوص اگر با حالت نزله عمومی بدن همراه باشد. لیکن کسی که شرایط مسمومیت عمومی به سبب سوءتغذیه و زندگی خلاف بهداشت در بدنش جمع نباشد هرگز به ورم ملتحمه دچار نخواهد شد. مبتلایان به ورم ملتحمه کسانی هستند که همواره دچار سرماخوردگی و زکام بوده‌اند و زکام خود عارضه‌ای است که با مخاط بینی، گلو و پلکها ارتباط دارد و علت ورم ملتحمه را باید در این رابطه جستجو کرد. گرچه باید علل کمک کننده دیگری مانند خستگی چشم و حالت مزاجی را نیز در نظر داشت.

درمان:

معالجه باید از راه بهبود مزاج صورت گیرد تا به نتیجه برسد. شخص مبتلا به ورم ملتحمه معمولا مواد نشاسته‌ای و قندی به صورت نان سفید، غلات تصفیه شده، سیب زمینی پخته، شیرینی تازه، مربا و نظایر آنها را به مقدار زیاد می‌خورد و همین مواد ایجاد کننده اصلی زکام و ورم ملتحمه هستند. بخصوص اگر با افراط در خوردن گوشت و سایر مواد پروتئینی و چربی و نوشیدن قهوه و مصرف نمک و ادویه همراه باشد. در اینجا باید حالات عصبانیت و خستگی زیاد چشم را نیز به علل فوق افزود.

از گفته‌های بالا چنین برمی‌آید که پاکسازی داخلی دستگاههای بدن و ریختن طرح اساسی برای رژیم غذایی در بهبود ورم ملتحمه تأثیر بسزائی دارد.

هوای پاک و تمرین خارج از منزل دو عامل اساسی معالجه‌اند که نباید آنها را هیچگاه از نظر دور داشت. مبتلایان به ورم ملتحمه هرچه ممکن است در خارج از خانه و در هوای آزاد بسر برند. باید مراقب چشمها بود و از کار زیاد در برابر نور مصنوعی خودداری کرد^۱.

رژیم خامگیاهخواری

درمان با رژیم خامگیاهخواری مانند درمان آب مروارید و کلیه دستورات آن است که قبلاً شرح داده شده است.

توجه

کسانی که دوخت و دوز می‌کنند یا کتاب می‌خوانند، جوشکاران، عکاسان، کسانی که بیش از اندازه به تلویزیون نگاه می‌کنند، یا افرادی که در معرض اشعه منعکس کننده می‌باشند و سایر افرادی که از بیماریهای چشم و ورم ملتحمه رنج می‌برند همگی احتیاج به ویتامین A دارند. (در این مورد به بخش رژیم خامگیاهخواری برای درمان آب مروارید رجوع فرمائید).

(۱) راهنمای همگان برای درمان طبیعی - اقتباس و خلاصه صفحه‌های

۲۸۳ و ۲۸۷ و ۲۸۸.

تغذیه کودکان

کودک امروزی از دوره قبل از تولد به طور غلط تغذیه می‌کند. زیرا باید به خاطر داشته باشیم که نوزاد در دوران جنینی از مادر خود غذا می‌گیرد و مادر امروزی اشتیاق و علاقه خاصی به خوردن غذاهائی دارد که جنین را از مواد معدنی لازم برای رشد و نمو بدنش محروم می‌سازد.

مادر نمی‌داند که برای سلامت خود و کودکش به چه غذائی نیازمند است. او با غذاهای تصفیه شده امروزی زندگی می‌کند و از نقش میوه‌های تازه و سبزیهای خام و سالاد سبزی غافل است. بدین ترتیب راه سلامت کودکش را دشوار ساخته و او را به سوی بیماریهای (معمولی) می‌کشاند (معمولی از این نظر که اغلب مادران از موضوع رژیم غذایی صحیح بی‌اطلاع‌اند).

راشی‌تیسس^۱ بیماری است که در نتیجه کمبود مواد لازم و نارسائی غذا ایجاد می‌شود. سایر بیماریهای کودکان نیز به همین علت ایجاد می‌شوند. آری، حتی دندانهای خراب بر اثر سوءتغذیه و کمبود املاح معدنی که بخصوص در مواد نشاسته‌ای و قندی و پروتئینی و چربی تصفیه شده نایاب است، تولید می‌شود. مادری که بخواهد فرزند

(۱) *Rickets* نرمی استخوان - راشی‌تیسس، نوعی بیماری در اثر کمبود ویتامین D و مواد غذایی که در کودکان دیده می‌شود و با اختلال در استخوان‌سازی و تغییر شکل استخوانهای بدن مشخص می‌شود.

سالمی به بار آورد و او را از بیماریهای گونه گون مصون بدارد باید او را به طور صحیح تغذیه کند.

هر کودک شیرخواری باید از پستان مادر تغذیه کند. غذاهای تهیه شده مخصوص شیرخواران مطلقاً از لحاظ سلامت و نمو کودک کم ارزش هستند. کودک شیرخواری که از شیر گاو یا شیر بز تغذیه می کند باید مقدار زیادی آب پرتقال نیز در روز بخورد تا هرگونه کمبود مواد معدنی دوران قبل از تولد را جبران کند^۱.

تغذیه خام را چگونه به کودکان معرفی کنیم:

رسیدن به این مرحله برای کودکان، مخصوصاً کوچکترها و بعد هم بالغین مشکل است. آنها با هر چیز تازه ای مخالفت می کنند. اما کلید رژیم خام نزد خانواده است و راههای مختلفی دارد که ما آن را کشف کرده ایم.

تعجب آور نخواهد بود که یک کودک شیرینیجات یا غذاهای مانده و کم ارزش را دوست نداشته و بدون این که کسی به او گفته باشد تنها غذائی را که حقیقاً برای او خوب است بخورد. عملاً تمام کودکان شیرخوار از ابتدای تولد یک گزینه طبیعی برای غذاهای سالم و بی خطر دارند. وقتی نوزادان فقط به غذاهای تقلبی تجارتي که مملو از شکر و نمک است خو گیرند، ذائقه طبیعی آنها تمیز داده نمی شود و آنها به این نوع غذاهای غیرطبیعی معمولاً چیزهای شیرین عادت می کنند. جالب است که کودکان به طور غریزی می دانند کدام غذاها مورد احتیاج آنهاست. آنها اغلب یک نوع غذا را برای

(۱) همان کتاب ... اقتباس و خلاصه صفحه های ۱۳۹ و ۱۴۰.

چندین روز می خورند زیرا آن غذاها شامل پروتئین ها یا مواد معدنی است که آنها در آن مرحله رشد احتیاج دارند. بنابراین اگر شما بتوانید غذاهای انرژی زای خام را هر چه زودتر برای کودکان خود شروع کنید بهتر خواهد بود.

مشکل وقتی زیاد است که شما سعی می کنید به کودکان بزرگتر یک رژیم خام کامل بدهید زیرا قسمتی از ذائقه شان قبلاً شکل گرفته است. تقریباً هر کوششی در تغییر بدو احتمال دارد با مخالفت روبرو شود.

به خاطر داشته باشید مهمترین موضوع آن است که تمام چیزهای دوست داشتنی یا تنفر آور را می توان به کودکان یاد داد. یک بار کودکی را ملاقات کردیم که فقط مزه میوه های مصنوعی را دوست داشت وقتی به او گفتیم توت فرنگی تازه بخورد او آن میوه مصنوعی را دور ریخت و توت فرنگی تازه را خورد. کافی است به کودکان بگوئید اغذیه خام چقدر باعث سلامتی می شود یا اغذیه خرده ریز چقدر ضرر دارد. وقتی دندانپزشک به طفلی می گوید اگر به خوردن شیرینی ادامه دهد در سن بیست سالگی مجبور خواهد شد دندانهای مصنوعی بگذارد او از آن موقع به بعد ممکن است از خوردن شیرینی اجتناب کند و یا به ندرت شیرینی بخورد. به فرزند خود بگوئید اگر کلم و اسفناج خود را نخوری هرگز مثل پدرت رشد نمی کنی و بزرگ و قوی نمی شوی. شما میتوانید با بچه ها به این گونه تدابیر متوسل شوید.

(۱) منظور از اغذیه خرده ریز معمولاً تنقلات مضر است که کودکان با بزرگسالان در فواصل غذاهای خود می خورند.

عمل غیر مستقیم:

برای این که کودکان به این کار خوب علاقه پیدا کنند باید شکیبائی و پافشاری کرد. مهم آن است که خودتان نمونه باشید و غذاهای خام را تدریجاً به آنها معرفی کنید. اگر بچه ببیند که شما از خوردن سالاد زیاد و میوه‌جات تازه لذت می‌برید، بالاخره متقاعد خواهد شد. مخصوصاً اگر شما زیاد راجع به آن بحث نکنید. شرح چند نمونه از تشویق‌کننده‌ها در زیر آمده است.

خوراکهای مختصر (ته‌بندیها):

ما به خاطر داریم در یک برنامه تجارتي از تلویزیون امریکا کودکی هویج‌ها را پاک کرد و به قطعات کوچک برید و آنها را در یک ظرف آب سرد خنک کرد و جوید. کودکان عاشق جویدن سبزیجات تازه هستند. وقتی کودکان خانواده ما نوباوه بودند، هیچ چیز برایشان از هویج و تربچه‌هائی که پدر بزرگ در باغش پرورش می‌داد و برای آنها می‌چید، خوشمزه‌تر نبود. یک کودک سه ساله از اعضای فامیل ما، هیچ چیز را بهتر از جویدن یک فلفل قرمز یا سبز دوست ندارد. او یک لیوان از شیرۀ هویج و چغندر تازه می‌نوشد، یا یک تکه علف دریائی تازه می‌جوید و او یک فرد غیر معمولی هم نیست.

فکر خوبی است که یک ظرف از میوه‌جات تازه و یک ظرف از آجیل‌ها را (با پوست باشد زیرا برای آنها مطرح است که پوست آنها را خودشان بکنند) برای کودکان در آشپزخانه نگهداری کنید تا به

جای این که به مغازه بروند و یک بسته شیرینیجات یا یک شاخه شکلات بخرند و بخورند در فاصله غذاها از خودشان پذیرائی کنند. شما می‌توانید خوراک مختصر و لذیذ، سالم و بی‌خطر از موز منجمد شده و غوطه‌خورده در پودر آجیل خرد شده و عسل درست کنید و سرو نمائید و ...

ناهارهای بسته‌بندی شده:

یک نهار بسته‌بندی شده خام می‌تواند شامل یک رشته وسیعی از اقلام غذاهای لذیذ و مغذی باشد از قبیل کنجد آسیاب شده در برگ کاهو به صورت ساندویچ همراه لیموترش یا نانهای شیرینی میوه‌دار خام با سبزیجات به صورت معمولی یا خرد شده، جوانه‌ها، تکه‌هائی از میوه‌جات، آجیل‌ها و دانه‌ها و غیره باشد. جوانه‌ها یکی از بهترین غذاها برای معرفی به کودکان می‌باشند. زیرا رشد دادن و خوردن آنها تفریح است. چنانچه گذارید کودکان مسئول جوانه زدن باشند و اجازه بدهید آنها در رشد انواع مختلف جوانه‌ها که شما می‌خواهید مصرف کنید دخالت کنند و احساس غرور نمایند. آنها از این که می‌بینند چگونه دانه‌های کوچک بزرگ شده‌اند مجذوب خواهند شد. چیزهای کوچک به مانند معجزه رشد برای آنها مهیج می‌باشند. مهمترین چیز آن است که عادات کودکان را تدریجاً بدون این که آنها احساس کنند که از هر بابی در فشارند، تغییر دهید. اگر شما با مقاومت برخورد کردید روش ملایمتری در پیش بگیرید و به خاطر داشته باشید وقتی آنها به اندازه کافی بزرگ شدند از شما به خاطر زحمات و پافشاریتان سپاسگزاری خواهند کرد.

موادی که برای دفع کرم و میکروب مفید است:

سیر، کلم، زیره سیاه، رازیانه، شلغم، هویج، شاهی، پیاز، جعفری، تره فرنگی، سیب زمینی، ریواس، توت سیاه، خرما، آب انار، پرتقال، آب لیمو، عسل (ضد میکروب است)، توت فرنگی، هلو، آلو، روغن بادام، تخم خربزه (ضد کرم)، گردو، نخود، علف چای، آویشن، برای کرم کدو (سیر، هویج، خرفه، فندق و گردو).

بیماریهای زنان

تعداد بیماریهایی که با دستگاه جنسی زنان ارتباط دارند سال به سال بیشتر می شود. با آن که محافل پزشکی در مبارزه با این بیماریها تلاش بسیار می کنند، لیکن تا زمانی که علت اصلی و منشاء آنها تا حدی برای زنان روشن نگردد این بیماریها به سرعت افزایش خواهد یافت. اولین موضوعی را که باید در باره منشاء بیماریهای زنان دانست این است که ساختمان دستگاه تناسلی زن بسیار آسیب پذیر است و طوری در بدن قرار گرفته که به زودی تحت تاثیر قسمت های مجاور واقع می شود. توضیح آن که با بروز عادت ماهانه، طبیعت و سیله ای پیدا می کند که مواد سمی و زاید دستگاه تناسلی زن را همه ماهه به خارج دفع کند تا دستگاه های بدن از وجود آنها رهائی یابند. در حالی که در دستگاه جنسی مرد چنین وضعی وجود ندارد. مثلاً رحم در موقعیتی قرار گرفته است که اگر روده ها همیشه بر اثر پر شدن از گاز متسع شوند دائماً بر روری این عضو و بافت های اطراف آن فشار

وارد می آورند و اگر بیوست هم به آن اضافه شود این فشار شدیدتر خواهد شد و بدین ترتیب می توانیم به خوبی متوجه شویم که تغییر محل رحم یا سایر اختلالات رحمی (که در نتیجه فشار، انقباضات دردناک رحمی یا احتقان رحم ممکن است دست دهد) نتیجه مستقیم و آشکار سوء تغذیه و سایر عوارض ناشی از آن است و بس. همچنین پوشیدن لباس های تنگ و بخصوص کمرست، از فعالیت آزاد دستگاه های داخلی بدن جلوگیری می کند و فشار آنها خود بخود به قسمت پائین یعنی رحم منتقل می شود و در نتیجه موجب انقباضات دردناک و احتقان رحم می گردد. ایستادن دایم یا خم شدن زیاد نیز همین نتایج را به بار می آورد. سستی عضلات داخلی شکم در نتیجه نداشتن تمرین های ورزشی و ضعف عمومی بدن و غیره موجب می شود که رحم و بافت های اطراف آن نتوانند کار خود را به خوبی انجام دهند و در نتیجه عوارض نامطلوبی به بار می آورند.

بنابراین به خوبی مشاهده می شود که اگر زنان تا حدی از ساختمان بدن و نوع لباسهایی که باید دربر کنند و بخصوص از وضع دستگاه های داخلی شکم خود و ارتباط آنها با طرز تغذیه و سایر عوامل مهم اطلاعی حاصل کنند و بویژه در باره اختلالات رحمی و علل آنها به مطالعه بپردازند و از فیزیولوژی آنها نیز مطلع شوند، در این صورت این بیماریها را به چشم بیماریهای موضوعی نمی نگرند و از تاثیر عوامل گونه گونه در ایجاد آنها غافل نمی مانند.

لیکن در کنار این عوامل کم و بیش آشکار، بعضی علل عمیقتری در ایجاد اختلالات رحمی وجود دارد که با اطلاع از طرز دستگاه های بدن در مواقع بیماری بر ما روشن می گردد. بنابر فلسفه درمان طبیعی معلوم شده است که کلیه بیماریها جهش و حرکتی هستند به سوی

خودپاکسازی بدن و نیز ثابت شده است که طبیعت در مواقعی که سطح سلامت بدن پائین می‌آید راه را برای دفع مواد سمی هموار می‌سازد. بنابراین می‌توانیم به آسانی دریابیم که جریان عادت ماهانه تدبیری است که طبیعت برای حفظ سلامت دستگاههای جنسی زنانه اندیشیده و از آن به عنوان دریچه اطمینان استفاده می‌کند.

موقعی که عادت ماهانه، تخمگذاری و سایر اعمال زنانه در هنگام بلوغ شروع می‌گردد (تخمگذاری عبارت از خروج تخمک از تخمدان و ورود به داخل رحم و آماده شدن برای لقاح) راه برای دفع مواد سمی و زاید و سایر ناخالصیها از دستگاه جنسی زن باز می‌شود و بدین ترتیب طبیعت حداکثر استفاده را به منظور پاکسازی خون می‌کند. این عامل مانند سایر عواملی که قبلاً نام برده‌ایم علت قاعدگی مفرط و دردناک به منظور تصفیه دستگاه جنسی او پدیدار گردیده است. شکی نیست اگر عادت به زندگی غلط و بخصوص بدغذائی نیز در کار باشد، قاعدگی به تنهایی قادر به پاکسازی بدن نخواهد بود و بدین جهت اختلال روز به روز عمیقتر و شدیدتر خواهد شد و هرگاه به درمان بازدارنده اقدام شود بیماری مزمن خواهد گردید. باید منشاء این اختلالات را پیدا کرد و در رفع آن کوشید. استفاده از داروهای مسکن در دردهای قاعدگی بیهوده است و باعث نمو بیش از حد رحم و سایر عوارض نامطلوب خواهد گردید.

گفتیم عوامل مختلفی که بیماریهای معمولی زنانه را ایجاد میکند در اصل از خود بدن سرچشمه می‌گیرند. این نظریه در مورد بیماریهای مهمتر مانند نمو بیش از حد رحم و غیره به خوبی صادق است. یک دستگاه انباشته از مواد سمی در بدن سبب می‌شود که جریان خون همواره در حال مسمومیت باشد و اگر در چنین حالتی

احتقان مزمن و انقباض دردناک رحم و قسمتهای مجاور آن پیش آید احتمال نمو رحم بیش از حد طبیعی (به سبب اشکال در رهائی از احتقان و رسوب مواد مضر) زیادتر می‌گردد. همچنین شکی نیست که قطع قاعدگی در زنان (یا نرسگی) نیز احتمال بزرگ شدن غیرطبیعی رحم و بخصوص ابتلای به سرطان آن را به دلایل فوق زیادتر می‌کند.

نیز گفتیم که طبیعت برای رهائی بدن از مواد زاید و فضولات دستگاههای جنسی زنانه از قاعدگی استفاده می‌کند. موقعی که قاعدگی بند می‌آید این جریان دفع مواد اضافی طبیعتاً تعطیل می‌شود و در بعضی از زنانی که نتوانند این مواد مضره را از طریق دیگری دفع کنند مواد مذکور به تدریج در رحم آنها جمع شده باعث بزرگ شدن بیش از حد آن و یا ممکن است باعث سرطان این عضو گردد (کلیه این نظرات در باره پستان نیز کاملاً صادق است زیرا پستان و رحم با یکدیگر ارتباط بسیار نزدیک دارند).

مسلم است با توجه به علل بیماریهای زنان نباید نقشی را که عادت به زندگی خلاف بهداشت، زایمان مخالف مقررات بهداشتی و زایمان زیاد در ایجاد آنها ایفاء می‌کنند از نظر دور داشت. همچنین نقش سقط جنین، افراط در اعمال جنسی، انحرافات جنسی و روشهای جلوگیری از بارداری را نباید فراموش کرد.

یگانه راه درمان منطقی بیماریهای زنان روشی است که به منظور بالا بردن سطح سلامت و قدرت و کارائی بدن بیمار صورت گیرد. امروزه با کمک درمان طبیعی، که جنبه عملی پیدا کرده است، هزاران زن سلامت خود را بازیافته‌اند. این زنان با کمک درمان طبیعی کاملاً

معالجه شده و تمامی دستگاہ جنسی آنان سالم باقی مانده است^۱.

ویژه بانوان:

غذاهای خام نیروی عظیمی برای بهبود کیفیت زندگی و سلامتی یک خانم دارد. دو هفته با رژیم خام یک خانم را ده سال جوانتر می‌کند. گوشت بدن محکم‌تر، خطوط صورت صاف‌تر، پوست لطیف‌تر و چشم‌ها و مو از سلامت می‌درخشند، و دو سال یک رژیم خام غنی می‌تواند به طور کلی شکل بافتها و کار ارگانهای بدن یک خانم را تغییر دهد. حتی به طور نمونه مشکلات زنانگی مانند سخت شدن سلولیت^۲، جاری شدن بیش از اندازه قاعدگی و تنش بیش از حد قاعدگی و گرم و سرخ شدن در هنگام یائسگی در یک رژیم خام می‌تواند از بین برود. شما دیگر احتیاج به قرصهای گرانتقیمت، داروهای بی‌فایده و جراحی پلاستیک ندارید. مواد خام آنها را بهبود می‌بخشد.

کمبودهای تغذیه‌ای در بانوان

مطالعات بسیاری در بریتانیا و ایالات متحده انجام شده که بر حقیقتی اشاره کرده است. تعدادی از زنان از کمبودهای تغذیه‌ای رنج

۱) راهنمای همگان برای درمان طبیعی - اقتباس و خلاصه صفحه‌های ۴۴۹ تا ۴۵۴.

۲) Cellulitis سلولیت نوعی التهاب پراکنده ادم‌دار و گاهی چرک‌دار بافت‌های نرم (زیر پوستی).

می‌برند. روی این موضوع حدود ۴ ماه از سال در امریکا، در ارتباط با سلامت متوسط تحقیق به عمل آمده، آنها متوجه شدند که کمبود کلسیم و آهن در زنان شایع است. در هر دو نفر زن یک نفر دچار فقدان کلسیم و نه نفر از ده نفر خانم دچار کمبود آهن بودند.

بسیاری از خانمهایی که به رژیم استاندارد شده غربی عمل می‌کنند نیز از کمبود روی رنج می‌برند. روی کمک می‌کند که از گسترش ناراحتیهای بعد از بارداری یا ضایعات وزن سنگین جلوگیری و از چین‌خوردگی زشت پوست ممانعت نماید. اگر شما قصد دارید به نظر بهترین بیائید، تمام مواد مغذی که برای شما ضروری و لازم هستند مصرف نمائید. رژیم حد وسط و یا تعادل املاح و ویتامینها برای این منظور که بتواند دوام سلامتی طولانی خوبی را تأمین کند، کافی نیست. اغذیه خام تازه مخصوصاً دانه‌ها و غلات جوانه‌زده و شیرهای تازه سبزیجات فشرده شده این کار را می‌کند.

مواد مغذی مخصوص زیبایی:

برخی ویتامینها و املاحی که در یک رژیم اغذیه خام غنی وجود دارند می‌توانند سودمندتر از یک رژیم معمولی باشند و به طور مطلق آنها ضروری برای نگهداری و درخشندگی و قوت مو و ناخنها و محافظت پوست شما از تاخت و تاز پیری زودرس باشند. برای مثال ویتامین C و رنگدانه‌های سبزیجات و آنهایی که در مواد اصلی دارای رنگهای روشن با خواص کاملاً استثنائی می‌باشند برای سلامت و زیبایی خانمها مفید است. املاح معدنی روی به مقدار فراوان در دانه‌های کدو مسائی، دانه‌های آفتابگردان و گندم جوانه‌زده وجود

دارد. خانمهایی که موادی را که دارای روی کافی است، مصرف نمی‌کنند (به مانند اکثریت آنهایی که از رژیم استاندارد شده غربی استفاده می‌کنند - مخصوصاً آنهایی که قرصهای جلوگیری از بارداری می‌خورند) وقتی حامله می‌شوند یا اگر وزن کم نمایند علامتی روی سینه‌هایشان گسترش می‌یابد. وقتی شما بتاکاروتن را از سبزیجات سبز و هویج به دست می‌آورید ویتامین A به مقدار فراوان در بدن ساخته می‌شود که کمک به تنظیم تعادل چربی پوست می‌نماید.

ضدپیری:

ویتامین A به طرق دیگر نیز یک ضدپیری مهمی می‌باشد، مانند ویتامین E و C و بعضی ویتامینهای B کمپلکس. این ویتامینها باعث محافظت پوست و در حقیقت تمام بدن می‌گردد و در جلوگیری از پیری زودرس مهم می‌باشد.

ورزش منظم در هوای پاک و برس زدن پوست، ورزشهای شنا، دویدن، حرکات جنبشی، اکروبات، دوچرخه سواری و باغبانی، برای خروج مواد سمی از پوست، تقویت کردن بهتر گردش لنفاوی و در نتیجه سلامت بدن مفید است و از رسیدن پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

در زمانی کوتاهتر از یک ماه:

اغلب گزارش می‌کنند که تغذیه خام مشکلات قاعدگی از قبیل نفخ، بحران قبل از قاعدگی و خستگی را بعد از ۲ یا ۳ ماه به مقدار زیادی بهبود می‌بخشد. برای بعضی از آنها بهبودی بسیار سریع‌تر

است و آنها تا رسیدن پرپود^۱ از آن آگاه نمی‌شوند. پرپودهای سنگین زنان سبکتر می‌شود. یک پرپود که به طور عادی شش یا هفت روز ادامه دارد می‌تواند به یک یا دو روز کاهش یابد. تعجب‌آور آن که در بعضی زنان، مخصوصاً آنهایی که گوشت و فرآورده‌های لبنی یا مقدار زیادی آجیل نمی‌خورند، پرپود متوقف می‌گردد.

زمانی یک بیمار جوان ایتالیائی به متخصص بیماریهای زنان سی. آلن. بی. کلمتسون^۲ گفت که با مکیدن لیموترش توانسته است به آسانی خونریزی قاعدگی زیادش را درمان کند ولی با تعجب و ناباوری که کلمتسون پیدا کرده بود نتوانست کاملاً حس کنجکاوی خود را راضی کند.

چندین سال بعد کلمتسون فرصتی پیدا کرد که ارتباط بین میزان بایوفلاوینوئیدهای^۳ مرکبات در خون و خونریزی رحم (قاعده شدن بسیار سنگین زنان) را مطالعه نماید. پژوهش او سه چیز را ثابت کرد. اول، مویرگهای بدن یک زن هر ماهه درست بعد از تخمک گذاری به طور مختصری ضعیف می‌گردد. دوم زنانی که پرپود سنگینی دارند به طور قابل ملاحظه‌ای مویرگهای ضعیف‌تر از زنانی دارند که جریان قاعدگی آنان طبیعی است. سوم در نتیجه مصرف مرکبات (به دلیل وجود بایوفلاوینوئید و ویتامین C در آنها) به مدت سه یا چهار

۱) Period قاعدگی.

2) C. Alan. B. Clemetson.

۳) Bioflavonoids اصطلاحی است کلی برای گروهی از ترکیباتی که در بسیاری از جاها در بین گیاهان پراکنده‌اند و به نظر می‌رسد در حمایت و نگهداری حالت طبیعی جدار رگهای خونی دخالت دارند.

ماه، به طور نتیجه‌بخشی خونریزی اضافی پیروید در اکثریت زنانی که او آزمایش می‌کرد کاهش یافت. بعد از این که مطالعه‌اش کامل شد، به بیمارانش پیشنهاد کرد که آنها روزانه سه پرتقال یا مقدار فراوان مغز میوه‌جات بخورند (زیرا مغز میوه دارای بایوفلاوینوئید می‌باشد). بسیاری از آنان متوجه شدند که این مقدار برای سبکتر کردن پیروید کافی است.

کلمت‌سون نیز به مطالعه روی ۲۶ نفر دیگر پرداخت و اغذیه معمولی از آجیل، دانه‌ها و گروه میوه‌جات و سبزیجات داد. او کشف کرد که بادام، کاشیوا، بادام زمینی، جوه‌های دوسر، ذرت، گندم و سیب دارای این خاصیت هستند.

رابطه کاروتن با توقف پیروید:

آمنوره^۲ (فقدان پیروید) در زنان که عاداتهای غیر معمول رژیمی را انجام می‌دهند اغلب به میزان مصرف بالای کاروتن در رژیمشان نسبت داده شده است. کاروتن یک ماده متشکله جسم جدید است که در مرحله گوارشی تبدیل به ویتامین A می‌گردد. هویج، اسفناج و دیگر سبزیجات سبز شامل مقدار زیادی کاروتن می‌باشد.

طب مدت مدیدی است خاطر نشان کرده که مردمی که به طور

۱) *Cashew - Nut Tree* میوه درختی است و در غالب نواحی حاره و استوایی و آمریکا و بعضی مناطق ساحلی هندوستان پرورش داده می‌شود و در بازار آجیل فروشها بادام هندی نیز می‌گویند و ...

۲) *Amenorrhoea*. آمنوره، فقدان قاعدگی، وقفه یا عدم جریان عادت ماهانه زنان به علتی جز آبستنی و یائسگی.

استثنائی مقدار زیادی کاروتن می‌خورند بعضی اوقات یک تغییر رنگ پوست، کمی رنگ طلائی تقریباً شبیه قهوه‌ای مایل به زرد ملایم پیدا می‌کنند. این پدیده، به عنوان وجود کاروتن در خون معروف است که اولین دفعه در روزنامه پزشکی بریتانیا در سال ۱۹۰۴ منتشر گردید. در حقیقت وجود کاروتن در خون کاملاً بی‌ضرر است.

با توجه به بررسی پژوهشگران در دانشگاه روتجرز در نیوجرسی که روی یک گروه از زنان مطالعه کردند، یک علت ارتباطی مستقیم بین خوردن کاروتن و توقف پیروید وجود دارد. وقتی کاروتن از رژیم غذایی‌شان حذف گردید چه اتفاق افتاد؟

در زنانی که مواد غنی از هویج از برنامه غذایی‌شان حذف شده و مواد غذایی دارای کمی هویج و یا بدون هویج جایگزین آن شده بود، خونریزی قاعدگی ادامه یافت. آنهایی که به رژیم غنی کاروتن خود برگشتند مجدداً آمنوره شدند. بنابراین ارتباط علمی بین خوردن کاروتن غنی و آمنوره به طور نسبتاً خوبی روشن شد.

بنابراین تصویری که پیدا شده این است که اغذیه خام عموماً و بعضی از اغذیه‌ها خصوصاً آنهایی که در نام بایوفلاوینوئیدهای غنی، ویتامین C و کاروتن هستند، جریان قاعدگی را کاهش می‌دهند و دیگر ناراحتی‌های مربوط به دوره قاعدگی را آرام می‌کند.

یک شرح تکاملی:

ادعای کاملاً شگفت‌آوری که به وسیله زنانی که با رژیم کاملاً خام زندگی می‌کنند بیان شده این است که برخلاف تصور ما قاعدگی زنان یک پدیده طبیعی نیست. پژوهشگران پیشگام اشاره کرده‌اند که میمونهای دنیای قدیم (یعنی اروپا و آسیا) قاعده

نمی‌شوند. اما خویشاوندان بالاترشان بابونها^۱ قاعده می‌شدند، با این حال، وقتی بابونه‌های مؤنث فقط با رژیم سبزیجات تغذیه می‌شدند، قاعده شدن آنها متوقف می‌شد. آیا منظور این است که قاعده شدن زنان هموساپینز^۲ یکی از نتایج همه‌چیز خواری آنان بوده است تا عاداتهای گیاهخواری؟ اگر تاکنون ثابت شده باشد که قاعده شدن زنان نتیجه یک رژیم غذایی است زنان آزادخواه بسیاری که به قاعده شدن به عنوان یکی از موانع متعدد آزادی زنان توجه می‌کنند خوشحال خواهند شد. ما نیز باید کاملاً دیدمان را نسبت به زنان - نه تنها به عنوان عوامل توالد و تناسل جنسی - بلکه به نقش آنان بر اساس طرزفکرشان متحول کنیم.

ضمناً برای آسایش خاطر زنانی که از هر درد زنانه مخصوصی رنج می‌برند، می‌توان به آنها یک رژیم خام غنی را توصیه کرد^۳.

رژیم خام‌گیاهخواری

(اختلالات هورمونی - کمخونی - خونریزی - تورم کشاله ران و...)

مرحله اول:

رژیم شماره ۱، سه تا پنج روز (رژیم تمام میوه).

۱) Baboons یک نوع میمون یا عنتر دم‌کوتاه.

۲) *Homo sapiens* انسان - نام علمی انسان، نوع انسان.

۳) اقتباس و خلاصه از کتاب انرژی مواد خام - صفحه‌های ۱۶۸ تا

مرحله دوم:

رژیم شماره ۲ (رژیم پاکسازی بدن) به مدت ده روز.

مرحله سوم: رژیم ۱۵ روزه:

ناشتا: یک نوع میوه

۱۰ صبح: جوانه گندم و عدس ۲ استکان + خرما. دسر: میوه

سیب.

ناهار: سالاد از سبزیجات فصل + شس روغن زیتون تصفیه

نشده و لیموترش + یک یا دو استکان فندق یا بادام

زمینی یا گردو.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ تا ۳ استکان +

چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: میوه سیب.

مرحله چهارم: رژیم غذایی ۱۵ روزه:

۵ روز اول:

صبحانه: بادام پوست گرفته شده یک فنجان + ۴ فنجان یا

کمتر آب + عسل + دارچین + کمی وانیل (بادام

را چرخ کرده آب و مواد دیگر اضافه نمائید و در

یک لیوان ریخته میل نمائید - می‌توانید به جای بادام

از فندق یا گردو نیز استفاده نمائید).

۱۰ صبح: یک لیوان آب انگور یا یک نوع میوه دیگر.

ناهار: سالاد از همه گونه سبزیجات طبق دستورات قبلی +

چند حبه سیر.

۲ ساعت بعد: جوانه گندم و عدس یا نخود ۱ تا ۲ استکان + عسل + سبزیجات (جعفری، گشنیز، شاهی، ریحان، گوجه فرنگی، سیر، پیاز یا پیازچه و کاهو). جوانه‌ها را به صورت معمولی یا نیم کوب کرده و سبزیجات را نیز خرد کرده و در یک کاسه مخلوط نمائید. مقدار گوجه فرنگی را زیادتر بگیرید که سالاد و جوانه‌های شما کمی آبدار شود.

شام: منحصراً یک نوع میوه از قبیل گلابی، سیب، شلیل، طالبی، هندوانه، یا خربزه.

۵ روز دوم:

صبحانه: کنجد یا مغز تخم آفتابگردان آسیاب شده یک فنجان + ۴ فنجان یا کمتر آب + ۸ دانه انجیر شیرازی و لیموترش، را مخلوط کرده میل نمائید.

۱۰ صبح: یک لیوان آب هویج و خیار با آب هویج و چغندر یا یک نوع میوه.

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + سیر + پیاز یا پیازچه + لیموترش + روغن زیتون تصفیه نشده + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا قارچ داخل سالاد.

عصر: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + یک قاشق غذاخوری عسل جمعاً یک لیوان یا یک نوع میوه.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ تا ۳ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: میوه سیب.

۵ روز سوم:

دو روز رژیم انگور یا آب هویج یا یک روز انگور و یک روز آب هویج، یا یک نوع میوه دلخواه طبق دستور رژیم شماره ۱.

۳ روز بعد:

ناشتا: ۵ تا ۱۰ دانه لیموترش تازه فشرده شده + آب + عسل جمعاً یک لیوان. آب آلبالو یا شاه‌توت یا یک نوع میوه فصل.

ناهار: جوانه گندم و نخود ۲ استکان + عسل. دسر: سیب.

عصر: کنجد آسیاب شده ۶-۴ قاشق سوپخوری + سبزیجات یا یک لیوان آب سبزیجات + نصف لیموترش + کاهو (کنجد آسیاب شده را در برگهای کاهو به صورت ساندویچ بگذارید و با آب سبزیجات و لیموترش میل نمائید).

شام: سالاد طبق دستور قبلی یا پالوده میوه (سیب، گلابی، طالبی، هندوانه + عسل یا خرما).

مرحله پنجم: رژیم ۱۵ روزه:

۱۰ روز اول:

صبحانه: ۴ گلابی یا سیب + نصف لیموترش + عسل + دارچین + آجیل نرم مانند فندق و غیره (گلابی یا سیب‌ها را کاملاً رنده کنید و لیموترش روی آن

بریزید با عسل در لیوان یخ دار ریخته بعد روی آن آجیل نرم و کمی دارچین اضافه نمائید. می‌توانید یک روز فندق و یک روز بادام زمینی مصرف نمائید).

ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه گندم یا سایر جوانه‌ها به صورت معمولی یا نیم کوب داخل سالاد.
عصر: خرما یا برگهای خیس کرده مانند برگه زرد آلو، هلو، انجیر، آلو و غیره.

شام: انجیر شیرازی خیس کرده غلیظ ۲ تا ۳ استکان + چند مغز گردوی کامل داخل آن. دسر: میوه سیب.

۵ روز آخر:

یک روز رژیم انگور یا یک نوع میوه دیگر.

۴ روز بعد:

صبحانه: جوانه گندم ۳-۲ استکان + عسل + میوه سیب.
ناهار: سالاد طبق دستور قبلی + جوانه یونجه (آلفا آلفا) یا فارچ.

شام: کنجد آسیاب شده ۶-۴ قاشق سوپخوری + آب سبزیجات + نصف لیموترش + کاهو (طبق دستور قبلی).

فواصل غذاها: میوه‌جات دلخواه مانند آب هویج و چغندر یا برگه‌های خیس کرده یا خرما یا از میوه‌جات فصل و قابل دسترس.

مرحله ششم:

طبق رژیم شماره ۳ (رژیم پایه) و کلیه دستورات آن عمل نمائید.

توجه:

این برنامه را تحت نظر متخصص درمان طبیعی صاحب صلاحیت یا پزشک خود به کار برید و آزمایشات پزشکی را نیز کماکان انجام دهید.

می‌توانید مقدار این جیره‌ها را کم یا زیاد کنید و یا جای وعده‌های غذا را تغییر دهید یا از مواد مشابه دیگر به جای وعده‌های غذای خود انتخاب و مصرف کنید یا از جیره‌هایی که دوست دارید برای یک مرتبه دیگر تکرار نمائید یا طبق سلیقه و اشتهای خود برنامه‌ای کامل تنظیم و اجراء نمائید - به صورتی که جنبه عملی و اجرایی داشته باشد.

بارداری و زایمان

گرچه بارداری و زایمان به طور کلی به عنوان بیماری شناخته نمی‌شوند، با این حال بسیاری از زنان امروزی در دوره بارداری و موقع زایمان ناراحتیهائی پیدا می‌کنند که لازم است مختصری در باره آن گفتگو کنیم.

اصولاً بارداری و مخصوصاً زایمان باید عادی و طبیعی باشد زیرا عملی است کاملاً طبیعی که بدون درد و ناراحتی زیاد انجام می‌شود. این فقط در نتیجه سبک زندگی و طرز تغذیه جدید زنان امروزی است

که زایمان را دشوار می‌سازد. بخصوص رژیم غذایی هر چه بیشتر دارای فرآورده‌های آرد سفید، قند، شکر سفید، غلات تصفیه شده، گوشت زیاد و غذاهای گوشتی و غیره هنگام بارداری باشد، جنین در رحم بزرگتر می‌شود و زائیدن آن مشکلتر می‌گردد. حال اگر مسأله ضعف رحم زن (به سبب نداشتن تمرین بدنی و زندگی خلاف بهداشت و پوشیدن لباسهای تنگ) نیز به اینها اضافه شود زایمان ممکن است بیشتر دچار اشکال گردد.

وزن نوزاد به هنگام تولد باید در حدود ۳ کیلوگرم باشد، لیکن اغلب، کودکانی با وزن چهار تا چهارونیم کیلو به دنیا می‌آیند و حتی پدران و مادرانشان از این وضع احساس رضایت و شادی و افتخار هم می‌کنند. حال تصور کنید که مادر در موقع زایمان چه حال بد و وحشتناکی داشته که نتوانسته است چنین جنین بزرگی را به دنیا آورد. بدن چنین نوزادانی از چربی غیرلازمی پوشیده شده و بافتهای آنها سست است و اینها در واقع چیزی بجز مواد زاید و مضر برای سلامت کودک نیستند. معمولاً این گونه نوزادان در چند هفته اول در حدود یک تا یکونیم کیلو از وزنشان کم می‌شود و این کاهش در واقع از بین رفتن بافت ناسالمی می‌باشد که در نتیجه تغذیه نادرست و مسمومیت عمومی مادر در هنگام بارداری تشکیل شده است.

عامل مهم تسهیل زایمان و سلامت وضع حمل، رژیم غذایی صحیح است. عقیده بسیار شایع و رایج " خوردن برای دو نفر " عقیده‌ای پوچ و نامعقول و بخصوص خطرناک است. زیرا همین فکر نادرست است که اغلب منجر به پرخوری مادر و بزرگ شدن جنین و سرانجام اشکال در زایمان می‌گردد.

رژیم غذایی در دوران بارداری باید از غذاهای طبیعی و حیاتبخش

تشکیل شود و هر چه ممکن است مقدار مواد عاری از عناصر نیروبخش آن کمتر باشد. جنین برای ساختن استخوان‌بندی و تشکیل سایر بافتهای خود به مقادیر زیادی مواد معدنی و آلی نیاز دارد که باید توسط مادر از غذاهای طبیعی مانند سبزیها، میوه‌ها و غیره تأمین گردد. نان سفید، قند، شکر، گوشت، غذاهای خمیری و نظایر آنها از مواد معدنی مورد نیاز کودک کم‌ارزش است. بدین جهت است که بعضی مادران بعد از زایمان به خرابی دندان، ضعف عمومی و سایر بیماریها و حتی سل مبتلا می‌شوند.

رژیم مناسب زنان باردار باید به صورت برنامه غذایی کامل و حساب شده هفتگی تنظیم گردد. پیاده‌روی باید تا آخر ماه هشتم ادامه یابد (در صورتی که اشکالی در کار نباشد) و فعالیتهای روزمره را طبق معمول انجام دهد. این اشتباه بزرگی است که در چند ماه آخر بارداری بیشتر به استراحت پرداخته و از انجام کار سرباز زند زیرا باعث اشکال در زایمان می‌گردد. در دوران بارداری باید از مصرف فرآورده‌های آرد سفید، قند، مربا، شیرینی، غذاهای چرب سرخ‌کردنی، چای پررنگ، قهوه، الکل، ادویه، ترشی و سرکه اجتناب کند.

یبوست در دوره بارداری:

یبوست دایم، زایمان را مشکلتر خواهد ساخت زیرا جنین با فشارهای اضافی که مستقیماً بر لگن وارد می‌سازد باعث می‌شود که روده بزرگ بیشتر از مواد مدفوع انباشته گردد. برای درمان یبوست هر گونه امساک درازمدت در دوران بارداری غیرعقلانه است لیکن رژیم میوه به مدت دو تا سه روز به فاصله هر ماه یک مرتبه در چند

ماه اول بارداری توصیه می‌شود.

(توصیه‌های فوق باید تحت نظر پزشک مجرب و متخصص کودکان انجام پذیرد.)

تهوع و استفراغ صبحگاهی^۱:

تهوع صبحگاهی در ماههای اول بارداری رویداد بسیار شایع و معمول است. لیکن علت آن ناسالم بودن وضع دستگاههای عمومی و بخصوص دستگاه گوارشی زنان باردار است.

اگر طرز تغذیه و زندگی صحیحی را در پیش گیرند استفراغ صبحگاهی به تدریج کم شده، از بین خواهد رفت. چنانچه این عارضه خیلی شدید باشد یک روز امساک در غذا یا دو روز فقط میوه‌های آبدار خوردن سودمند واقع خواهد شد. نوشیدن جرعه جرعه آب گرم یا آب گرم و آبلیمو هنگام حمله تهوع مفید واقع می‌شود.

تب زایمان^۲:

تب زایمان عارضه‌ای است که گاهی در نتیجه عدم رعایت بهداشت در موقع زایمان و بلافاصله پس از وضع حمل بروز می‌کند. باید دانست که مسمومیت بدن بیمار اغلب در پشت این اختلال نهفته است. تب زایمان باید به همان روشهای طبیعی معالجه گردد. معالجه طبق اصول درمان طبیعی بهترین و مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به شفای کامل است^۳.

1) Morning Sickness

2) Puerperal Fever.

۳) راهنمای همگان برای درمان طبیعی - اقتباس و خلاصه صفحه‌های

موادی که برای ازدیاد شیر مادر مفید است:

رازیانه، زیره سبز، سیاه‌دانه، اسفناج، بابونه، شوید، آب هویج، باقلا، ترب، ریحان، کاهو، زنجبیل، غازایاغی، سیب زمینی ترشی، خربزه، هندوانه، گرمک، طالبی، بهارنارنج، لیموترش (برای رفع غلظت شیر مادر)، انگور، پرتقال، ویتامین E (در جوانه گندم)، جوانه یونجه (آلفا آلفا)، عسل، نخود، لوبیا، ماش و سایر بنشن‌ها، سویا، بنفشه، گل پنیرک، تخم دانه انیسون (بادیان رومی) و مقل.

موادی که برای رگلهای سخت مفید است:

سیر، هویج، رازیانه، جعفری، انجیر، هلو و آویشن.

موادی که برای دفع ترشحات و مایعات سفید در زنان مفید است:

جعفری، آویشن، توت فرنگی، توت و گردو. ویتامین E بر نسج‌های ارتباطی اثر گذاشته و بارداری را تسهیل می‌کند. این ویتامین در خوراکیهای حیوانی کمیاب است اما در گیاهان مخصوصاً در گردو و دانه‌ها فراوان می‌باشد. بیشتر در سبوس و جوانه‌ها یافت می‌شود. روغن جوانه گندم سرشار از ویتامین E است و نیاز روزانه انسان به این ویتامین ۱۵-۱۰ میلی گرم می‌باشد.

ویتامین F نیز در دانه‌های روغنی مانند آفتابگردان، برزک،

کنجد، هندوانه و خشخاش وجود دارد. این دانه‌ها به طور فوق العاده سرشار از ویتامین F_۴ است و نیاز روزانه ۱۵-۱۲ میلی گرم می‌باشد.

آب سبزیجات و فواید آنها

چغندر:

آب چغندر یکی از بهترین مواد برای کمک به ساختن سلولهای قرمز خون در کم خونی می‌باشد و جریان معمولی خون را بهبود می‌بخشد. مخصوصاً برای زنان که از اختلالات مربوط به قاعدگی رنج می‌برند، مفید است. آب برگهای چغندر باعث پیدایش استروژنیک^۱ یا خواص هورمونی می‌شود و برای افزایش باروری و کمک به قاعدگی زنان مفید می‌باشد. املاح موجود در آب چغندر یک پاک کننده عالی برای کبد، کلیه و کیسه صفرا است. آب چغندر را خیلی غلیظ ننوشید مگر آن که مقدار کم مصرف نمایند. با آب سبزیجات دیگر از قبیل هویج بسیار خوش طعم است. فراموش نکنید از آب قسمت سبز آن نیز استفاده نمایید.

کلم:

کلم پاک کننده عالی و موثر بر روی غشاء مخاطی روده‌ای است. آب کلم مخصوصاً برای درمان اولسرها، معده و یبوست و همچنین برای تمیز کردن عفونتهای صمغی مفید است و از طریق تجزیه مواد

۱) *Estrogenic* نام عمومی دسته‌ای از هورمونهای تخمدان در نیمه اول دوره قاعدگی و ...

فاسدکننده در روده‌ها باعث از بین رفتن علت گاز می‌شود. مزه آب کلم تند است ولی می‌توان آن را به تنهایی نوشید. ترکیب آب کلم با آب سبزیجات دیگر مطبوع تر است.

هویج:

فواید آب هویج باور کردنی نیست. کمک به یک سری هضم‌ها، مقوی غدد مترشحه داخلی، ماده تمیزکننده پوست و تقویت قدرت بینائی، مایع محلل زخمها، جلوگیری از رشد سلولهای سرطانی، کمک به دفع عفونتها و تسکین دستگاه عصبی و افزایش قدرت حیاتی و احساس سلامتی و خوشی از جمله فواید مصرف این گیاه هستند. آب هویج را به عنوان سرآمد آب سبزیجات دیگر توصیه می‌کنیم. آب هویج شامل ویتامینهای بسیار منجمله مقدار زیاد ویتامین A می‌باشد. آب هویج را به دلخواه می‌توانید با آب سبزیجات دیگر مخلوط کرده و میل نمایید.

کرفس:

آب این گیاه برای تمیز کردن مواد زائدی که در نسوج بدن متراکم و انباشته می‌شود و باعث شرایطی از قبیل آرتریت، دیابت (مرض قند)، بیماریهای کرونری^۱، سیاهرگهای واریسی^۲، سنگهای کلیه و غیره می‌گردد مفید است. کرفس مخصوصاً دارای سدیم ارگانیکی^۳ همراه با پتاسیم ارگانیکی بالا است و برای نگهداری قوام

1) *Coronary disease.*

2) *Varicose Veins.*

3) *Organic Sodium.*

صحيح مایعات بدن ضروری است. همچنین شامل کلسیم و سایر املاح ارگانیکی می باشد که به اعاده تعادل دستگاه عصبی کمک می نماید.

ترکیب آب کرفس با آب هویج مخصوصاً از جهت املاح، تعادل خوبی را ساخته و مفید است.

خیار:

یک مدر طبیعی عالی، و همچنین به علت داشتن سیلیکون^۱ و گوگرد زیاد باعث رشد مو می باشد. به علت داشتن مقدار پتاسیم فراوان برای تنظیم فشار خون باارزش است و به علت دفع اسید اوریک از دستگاه بدن، روماتیسم را نیز تخفیف می دهد.

آب خیار یک تأثیر سریع و دلخواه در تمیز کردن بدن، مخصوصاً چند ساعت بعد از خوردن یک وعده غذای پر نمک دارد. ترکیب آن با آب هویج و چغندر خوب است.

کاهو:

به علت این که انواع کاهوها سبزینه دارند، آب آنها مفید است. اکثراً به دلیل داشتن آهن فراوان برای ساختن خون مفید می باشند. همچنین، سبزینه آن دارای کلروفیل غنی است که یک حالت استثنائی خوب برای سلامتی است. کاهو یک طبیعت آرام دهنده است. معده را تسکین می دهد و مُدر ملایمی است.

بهترین قسمت برای آب گرفتن، برگهای خارجی کاهو می باشد

1) Silicon.

که بالاترین کلروفیل را دارد. اغلب برگهائی که لطافت کمتری دارند برای سالادها مناسب نیستند. کاهو با دیگر سبزیجات ترکیب خوبی دارد.

جعفری:

آب جعفری به مقدار کم (۱ یا ۲ قاشق سوپخوری) با آب سایر سبزیجات برای غده های آدرنال و تیروئید^۱، نگهداری سلامت دستگاه اداری، کمک به نارسائیهای کلیه و درمان بی نظمی های چشم مفید است.

آب جعفری چون بسیار قوی است باید به مقدار کم مصرف گردد. با هویج یا کرفس و هویج بهترین ترکیب را دارد.

اسفناج:

آب اسفناج شاید در مقایسه با آب هر سبزی دیگری بهترین اثر را بر کل دستگاه عصبی داشته باشد. آب اسفناج به دلیل داشتن اسید اگزالیک نه تنها ماده تمیز کننده و معالج بیوست است، بلکه به التیام غشاء داخلی، مخصوصاً کولون^۲ و روده کوچک کمک می کند. حال آن که پختن اسفناج، موجب می شود اسید اگزالیک موجود در آن غیر ارگانیکی شده و به بلورهای مضر تبدیل گردد. اسید اگزالیک ارگانیکی در اسفناج باعث تحریک حرکات دودی می گردد (مانند اثر انقباض ماهیچه ها در احشاء). بدین طریق آب اسفناج ضمن کمک به سرعت عمل هضم، دفع غذاهای مانده و فاسد را تسریع می کند.

1) Adrenal and Thyroid Glands.

2) Colon.

آب اسفناج تقریباً خودش مقوی است و بنابراین بهترین ترکیب است. دیگر سبزیجات که شامل اسید اگزالیکی اورگانیکی هستند، عبارتند از: چارد سویسی، سبزینه چغندر و شلغم، کلم پیچ، برگهای پهن ترشک فرانسوی.

شاهی:

شاهی در داشتن سولفور زیاد، از دیگر سبزیجات مستثنی است و یک ماده تمیزکننده خوب روده‌ای است که ترکیب آن با آب سبزیجات دیگر برای کمخونی، اتساع واریسی و ریدهای شبکه بواسیری و آمفیزم مفید است.

بایستی همیشه با سبزیجات دیگر ترکیب شده و خیلی کم مصرف گردد چون آب آن به شدت تلخ است. کمی از آن را به آب هویج و اسفناج اضافه کنید.

خواص آب سبزیجات در درمان بیماریها:

تأثیرات شگفت‌انگیز مصرف آب سبزیجات و سایر مواد خام در درمان سرطان، کولیت، ام‌اس (M.S.)، مسمومیت خون، التهاب مفصل و روماتیسم در به دست آوردن سلامتی به خوبی ثابت شده است. آب سبزیجات نه تنها به علت دارا بودن آنزیمهای حیاتی، املاح معدنی و ویتامینها در معالجه بیماریهای فوق مؤثرند، بلکه از طرف دیگر دارای ارزش غذایی بالایی می‌باشند. آب سبزیجات به سرعت و گاهی اوقات در مدت چند دقیقه در بدن جذب و تحلیل می‌روند. به این علت اینچنین نوشیدنیهای، شربت‌های مقوی خوبی هستند. بعد از یک بیخوابی شبانه سعی نمایید یک لیوان از مخلوط آب هویج و سیب

بنوشید و می‌بینید که چگونه تمام دستگاه بدن شما را گالوانیزه^۱ می‌کند و انرژی فراوانی برای فعالیتهای روزانه به شما خواهد داد.

وقتی آب سبزیجات را تهیه می‌نمائید، به منظور کاهش اکسیداسیون، حتماً در ظرف آن یخ بریزید. گرچه بهترین طریق آن است که آب سبزیجات را فوراً بنوشید، اما می‌توانید آنها را برای چند ساعت در یک پارچ دهان بسته در یخچال یا ترموس فلاسک^۲ با یخ نگهداری نمائید.

همان طوری که در صفحه‌های قبل نشان داده‌ایم، هر سبزی خواص مخصوصی دارد که برای بیماریهای مختلف مفید است. فواید و طعم‌های آب سبزیجات مختلف باعث کامل شدن یکدیگر می‌شوند. ما فکر می‌کنیم بهترین طعم، ترکیب آب هویج و سیب است (۵ قسمت هویج با سه قسمت سیب). شما سعی نمائید بعضی از ترکیبات زیر را تهیه نمائید.

(۸:۲:۳) خیار و چغندر، هویج

(۷:۵:۴) اسفناج و کرفس، هویج

(۸:۴:۴) کاهو و کلم، هویج

می‌توانید کمی جعفری یا شاهی و مقداری گیاهان تازه از قبیل نعناع، پيازچه یا ریحان به هر کدام آنها اضافه کنید. همچنین یک یا دو گوجه فرنگی تازه، اگر به این ترکیبات یک مشت از مغز تخم‌های آفتابگردان یا بادام پوست‌کنده اضافه کنید یک نوشیدنی پروتئین‌دار

1) Galvanise.

2) Thermos Flask.

لذیذ به دست می آورید. اضافه بر این جوانه‌ها، مخصوصاً جوانه یونجه (آلفا آلفا) و یا آب آنها (آبی که جوانه‌ها برای نرم شدن در آن گذاشته شده‌اند) با دیگر سبزیجات مفیدند.

فصل چهارم

آنامنز ANAMNESE پیشینه مزاجی

خواننده عزیز:

در این قسمت از کتاب برای آن که از فواید معجزه‌آسای خامگیاهخواری آگاهی پیدا کنید، به چندین مورد عینی از تجارب نگارنده کتاب که شاهدهی صادق به وضع قبل و بعد از خامگیاهخواری بیماران دیروز و سلامت‌یافتگان امروز بوده است، می‌پردازیم. گمان نویسنده بر این است که ذکر این موارد از هر توصیه دیگری در جهت تغذیه طبیعی موثرتر می‌باشد. قبل از ذکر این موارد به نکات زیر توجه فرمائید:

۱- زمان خامگیاهخواری موارد یادشده به طور تقریب ذکر شده است. بنابراین با توجه به تفاوت طبایع افراد در اقدام به خامگیاهخواری و یا در صورت عدم حصول نتیجه مطلوب با مجربین این نوع تغذیه مشورت کنند و مداومت بخرج دهند. در این صورت به نتیجه، قطعی خواهند رسید.

۲- باید اذعان داشت افرادی که به تازگی شروع به

خامگیاهخواری می‌کنند و هنوز اثرات مفید این روش تغذیه برای آنان شناخته شده نیست و نیز به دلیل ترک عادات غذائی چندین ساله و ... تحت فشار قرار گرفته و حتی گاهی هم مورد طعن و نیشخند دوستان و نزدیکان و یا اطرافیان ناآگاه خود قرار می‌گیرند. " حال تو خود حدیث مفصل خوان از این مجمل "

اما همه اینها در مقابل بدست آوردن سلامت و تندرستی، اهمیتی ندارد. سلامتی بزرگترین و مهمترین موهبت الهی است که با هیچ امر دیگری قابل قیاس نیست. باید به اثرات نیکوی آن فکر کرد و آن را با اشتیاق بیش از پیش ادامه داد و هیچ مانع و سدی نباید سلامت و خوشبختی انسان را خدشه دار کند و یا او را آشفته خاطر نماید و انتقادکنندگان نیز ممکن است روزی مجبور بشوند راه شما را برای زندگی و سلامت بهتر انتخاب نمایند.

۳- با پذیرش غیرقابل انکار اثرات متقابل تن و روان، خامگیاهخواری را با روحیه‌ای مثبت و باوری راستین آغاز کنید چرا که کم‌اعتقادی از اثر این رژیم و تداوم آن می‌کاهد.

۴- نه تنها در خامگیاهخواری بلکه در هر تصمیم مثبت و منجر به نتیجه در زندگی، مداومت و پایداری در کار تا رسیدن به مقصود را همواره در نظر داشته باشید و از مشکلات راه و ترک عادات دیرین نادرست نهراسید.

۵- علاوه بر کسانی که در این کتاب شرح حال آنان ذکر شده، شرح زندگی عده‌ای از گروه‌های سنی و شغلی دیگر که آنان نیز به بیماریهای گونه‌گون دچار بوده و به وسیله این روش درمان شده‌اند در کتابهای قبلی مؤلف ثبت است که از درج مجدد آنها در این کتاب خودداری می‌گردد. علاقمندان می‌توانند برای اطلاع از چگونگی

وضع بیماران و درمان آنان به کتابهای دیگر مؤلف مراجعه فرمایند.
۶- با توجه به این که هزاران بیمار به ظاهر لاعلاج، مایوس، از طریق خامگیاهخواری برترین نعمت زندگی یعنی سلامت خود را بازیافته‌اند، سعی کنید راه چنان روید که رهروان رفته‌اند.

حال با آرزوی سلامت و شادابی و بهروزی شما به ذکر نمونه‌هایی از اثرات معجزه‌آسای خامگیاهخواری در بازیافت سلامت بیماران می‌پردازیم^۱.

پیشینه مزاجی بیماران

مورد ۱: زن - وزن ۶۲ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۳۷ سال -
خانمدار.

ناراحتیها:

اکزما و حساسیت شدید دستها - ناراحتی اعصاب - بیوست مزاج -
در مدت ۱۶ روز خامگیاهخواری، حساسیت و خارش دستها بهتر شده است، اعصاب آرامش نسبی یافته و بیوست مزاج کاملاً برطرف گردیده و ۱/۵ کیلو نیز کاهش وزن داشته است.
مجدداً بعد از دو ماه خامگیاهخواری تمام اکزمای دستها بهبود داشته و فقط در سر انگشتان آثاری جزئی باقی مانده که به تدریج

(۱) شرح حال بیمارانی که در این بخش از کتاب ذکر شده است منحصراً طبق اظهارات خود آنان بوده و نگارنده این سطور هیچ نوع تصرفی در آنچه گفته‌اند نکرده و فقط آنها را خلاصه کرده است ولاغیر.

رفع می‌گردد. خارش نیز از بین رفته و تغییرات خوب دیگری از قبیل کاهش وزن ۳ کیلو، خواب عمیق و شیرین و بیداری بدون کسالت، احساس نشاط و سبکی هنگام صبح و تقویت اعصاب از دیگر نتایج خوب این روش تغذیه بوده است. در گرمای تابستان پیاده‌روی می‌کند و احساس تشنگی ندارد.

یکماه و نیم بعد: اکزما کاملاً خوب شده و لکه‌هائی که در پوست بوده از بین رفته است. جمعاً در تمام مدت خامگیاه‌خواری ۷ کیلو کاهش وزن داشته، خارش ندارد و در صورتی که قبلاً برای معالجه اکزما دستهای خود به پزشکان متخصص زیادی مراجعه و از داروهای فراوانی استفاده می‌کرده و نتیجه‌ای نگرفته بود. لیکن با روش تغذیه خام درمان شده است و اکنون نیز به این روش ادامه می‌دهد.

مورد ۲: زن - وزن ۸۲ کیلو - سن ۵۰ سال - مهندس کشاورزی

ناراحتیها:

ضعف اعصاب شدید - بی‌قراری - ناسازگاری با محیط - اضطراب - هیجان - نگرانی - چاقی - یبوست مزاج - ضعف دید چشم - سرخ شدن و گُرگرفتگی (یائسگی).

۱۴ روز خامگیاه‌خواری: کاهش وزن ۳ کیلو - یبوست به کلی مرتفع گردیده و وضع دید چشم و سایر ناراحتیها بهتر شده است. مجدداً ۱۸ روز بعد با ادامه روش خامگیاه‌خواری بدون عینک می‌توانسته روزنامه بخواند در صورتی که قبلاً برای مطالعه روزنامه مجبور بوده از عینک استفاده نماید. احساس سبکی و آرامش خاطر

دارد و از این طرز تغذیه بسیار راضی است. کلاً در مدت حدود ۶ ماه خامگیاه‌خواری (که صددرصد هم نبوده است) حدود ۷۰ تا ۸۰٪ استرسها و ناراحتیهای شدید اعصاب بهتر شده و رو به بهبودی کامل می‌رود. حالت‌های جسمانی، عجله - سرخ شدن و گُرگرفتگی ناشی از "یائسگی"، بی‌قراری و سایر مسائل رو به بهبودی کامل است.

دوربینی و نزدیک‌بینی ۵/۰ تا ۷۵٪ بهتر شده است و دیگر نیازی به استفاده از عینک ندارد. وزن وی کاهش زیادی داشته و علاوه بر اینها نیروی منجر به ادراکات حسی وی تقویت شده است. در کنار این شیوه تغذیه، پیاده‌روی در هوای پاک و ورزشهای تنفسی نیز انجام داده است.

مورد ۳: مرد - وزن ۸۶ کیلو - قد ۱۷۰ سانتیمتر - سن ۳۳ سال - مهندس راه و ساختمان.

ناراحتیها:

چاقی - ضعف اعصاب - ریزش موی شدید - التهاب و زودرنجی و مصرف سیگار زیاد.

در مدت ۸ روز خامگیاه‌خواری ۶ کیلو کاهش وزن داشته، اعصاب متعادل‌تر و ریزش مو کمتر گردیده و التهاب و زودرنجی نیز برطرف شده است. تعداد مصرف سیگار به یک سوم تقلیل یافته است. نیروی جنسی زیادتر و سبکیال و وضع خوب عمومی بدن از نتایج خوب این تغذیه در این مدت کوتاه بوده است و آزمایشات

ترکیبات خونی و ادراری هم طبیعی بوده و هیچگونه کمبود انرژی نیز نداشته است.

مورد ۴: مرد - وزن ۸۰ کیلو - قد ۱۷۱ سانتیمتر - سن ۳۰ سال - شغل آزاد.

ناراحتیها:

چاقی - سرگیجه - التهاب - دلهره - یبوست - نفخ شکم - مصرف سیگار زیاد.

کمتر از مدت ده روز خامگیاهخواری کرده است: سرگیجه، التهاب و دلهره، نفخ شکم، یبوست بهبود یافته و اشتهاى جنسى بهتر و اعصاب نیز آرامتر شده است و ۴ کیلو کاهش وزن داشته و ۵۰٪ سیگار را کم کرده است و آزمایشات از ترکیبات خونی نیز طبیعی بوده است.

مورد ۵: مرد - وزن ۶۰ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۳۱ سال - کارمند.

ناراحتیها:

قبلاً تریاک می کشیده و بعد از سه ماه خامگیاهخواری دیگر هوس کشیدن تریاک را ندارد. عصبانیت زیاد - درد گرفتن دست راست - قفل شدن دهان در هنگام اضطراب - زخم اثنی عشر - عکس العملهای تند و ناخودآگاه در مقابل مسائل و مغلوب فکر خود بوده است که همگی با خامگیاهخواری برطرف شده است.

مورد ۶: زن - وزن ۶۷ کیلو - سن ۳۰ سال - شغل کارمند.

ناراحتیها:

چاقی - یبوست - احساس خستگی شدید - روزی یک پاکت مصرف سیگار - مصرف مسکن و کورتون - سوختگی.

مدت ۱۶ روز خامگیاهخواری کرده است: کاهش وزن ۲/۵ کیلو، احساس خستگی از بین رفته و پوست دست و صورت روشن تر گردیده و از نظر روحی نیز بهتر شده است، خواب راحت دارد و تعداد سیگارها را به یک دانه در روز تقلیل داده است و قرصهای مسکن و کورتون را نیز قطع کرده، یبوست کاملاً برطرف شده است و حدود یک ماه بعد نیز ۸ کیلو کاهش وزن مجدد داشته است.

مورد ۷: زن - وزن ۸۶ کیلو - قد ۱۵۰ سانتیمتر - سن ۵۴ سال - خانه دار.

ناراحتیها:

کمردرد - سردرد - چاقی - ضربان زیاد قلب - عصبانیت زیاد - قند خون کمی بالا.

مدت کوتاهی پس از شروع خامگیاهخواری، کلیه ناراحتیها برطرف شده است و ۷ کیلو نیز کاهش وزن داشته است.

مورد ۸: مرد - وزن ۱۰۵ کیلو - سن ۴۳ سال - شغل آزاد.

ناراحتیها:

چاقی. جمعاً حدود ۴۰ روز خامگیاهخواری کرده و گاهی هم

پخته می‌خورده است. در این مدت ۱۱ کیلو کاهش وزن داشته است. در مدت روز تشنه نمی‌شود، کمتر عرق می‌کند، میل به غذا بهتر شده و احساس سبکی می‌کند و نشاط و آرامش خاطر داشته و خواب شبانه نیز بهتر شده است در صورتی که قبلاً از این ناراحتیها در رنج بوده است.

مورد ۹: زن - وزن ۶۹ کیلو - سن ۳۲ سال - لیسانس مدیریت اداری.

ناراحتیها:

حالت افسردگی شدید - تلخی دهان - پریدن پلک چشم راست - یبوست.

حدود ۱۵ روز خامگیاهخواری کرده است. در این مدت کلیه ناراحتیهای فوق مرتفع گردیده و احساس سبکی و نشاط می‌نماید.

مورد ۱۰: مرد - سن ۲۲ سال - قد ۱۸۰ سانتیمتر شغل رنگ‌کار چوب.

ناراحتیها:

حالت صرع شدید - تنگی عروق - لرزش بدن.

فقط در مدت ۵ تا ۱۰ روز صددرصد با روش صحیح خامگیاهخواری کرده و نتایج زیر به دست آمده است:

توقف حمله‌های صرع، برطرف شدن موجهای عصبی، کم شدن لرزش بدن، برطرف شدن ناراحتی اعصاب، احساس سبکی و لذت بردن از خواب متعادل، بدین ترتیب ناراحتیها همگی برطرف شده و

مانند یک فرد کاملاً سالم رفتار می‌کرده است. پس از بهبودی در این مدت کم مجدداً به صددرد پخته‌خواری و خوردن غذاهای چرب و سنگین از قبیل کله‌پاچه و غیره روی می‌آورد و دچار همان عوارض قبلی ناشی از بیماری صرع می‌گردد.

مورد ۱۱: مرد - وزن ۱۴۵ کیلو - سن ۳۳ سال - قد ۱۷۶ سانتیمتر - مهندس متالوژی و معماری.

ناراحتیها:

چاقی مفرط - دیسک کمر - مصرف زیاد سیگار.

مدت ۱۳ روز خامگیاهخواری کرده است و در این مدت کوتاه بدون کوچکترین ناراحتی و عوارض جانبی ۱۸ کیلو کاهش وزن داشته، احساس نشاط و سبکی، آرامش خاطر، پیدا شدن شور جوانی، رفع عصبانیت و برطرف شدن تنگی نفس ناشی از کشیدن سیگار و پیدا شدن میل جنسی از مزایای این دوره کوتاه خامگیاهخواری بوده است.

۱۶ روز دیگر خامگیاهخواری همراه با پخته را ادامه داد و مجدداً ۶ کیلو از وزنش کاسته شد، تعداد سیگار را که روزی دو پاکت بود، به ۱۰ دانه تقلیل داده است. پیاده‌روی و ورزش برای دیسک خود انجام می‌داده است. خواب ملایم و عمیق، آرامش خاطر، وضع مزاجی خوب و به طور کلی از نظر جسمی و فکری کاملاً متعادل، از اثرات خوب این تغذیه در این مدت بوده است.

مورد ۱۲ - زن - وزن ۸۷ کیلو - سن ۴۶ سال - خانه‌دار.

ناراحتیها:

گواتر - چاقی - آرتروروماتوئید (۱۰ ساله).
مدت کمی خامگیاهخواری کرده و در این مدت وضع عمومی بدن وی بهبود نسبی یافته و ۵ کیلو نیز کاهش وزن داشته است.

مورد ۱۳: زن - وزن ۴۳ کیلو - قد ۱۵۸ سانتیمتر - سن ۳۳ سال - کارمند.

ناراحتیها:

ضعف اعصاب - افسردگی شدید - بیبوست - پادرد و استخوان درد.

مدت ۱۰ روز به این روش تغذیه ادامه داده است. در این مدت کوتاه کلیه بیماریهای وی بهبود نسبی یافته و ناراحتی جسمی خاصی ندارد.

مورد ۱۴: زن - وزن ۷۰ کیلو - قد ۱۶۵ سانتیمتر - سن ۳۹ سال - خانه‌دار.

ناراحتیها:

آرتروروماتوئید - درد مفاصل - گاستریت - خونریزی معده - عصبانیت زیاد - واکنش‌های شدید نسبت به مسائل.

۱۱ روز این روش تغذیه را ادامه داده است و در این مدت درد

مفاصل تسکین یافته و ورم آن نیز خیلی کم شده است. پُف صورت و ورم چشم نیز از بین رفته است. وضع مزاجی خوب بوده و ۶ کیلو هم کاهش وزن داشته است.

مورد ۱۵: زن - وزن ۴۸ کیلو - قد ۱۶۴ سانتیمتر - سن ۴۲ سال - لیسانس زیست‌شناسی - کارمند.

ناراحتیها:

کمخونی - تورم کشاله ران - اختلالات هورمونی و خونریزی زیاد ناشی از آن که احتمال بروز سرطان و خارج کردن رحم می‌رفته است.

یک ماه و ۱۷ روز خامگیاهخواری منظم کرده است. اختلالات هورمونی رفع شده و تست سرطان منفی بوده است. تورم کشاله ران نیز بهبود نسبی یافته، خونریزی زیاد برطرف شده و رحم سالم است. دیگر هیچگونه ناراحتی ندارد. قبلاً بیبوست داشته که آن نیز برطرف گردیده است و وضع عمومی بدن طبیعی است ولی قبلاً گاهی اوقات که پخته‌خواری می‌کرد مجدداً بخشی از بیماریها رجعت می‌نمود و ناچار باز هم به خامگیاهخواری روی می‌آورد.

در حال حاضر این خانم بسیار بااراده و مصمم و علاقمند به این روش تغذیه است و به همین دلیل کاملاً سرحال و قَبْرَاق است و هیچ یک از ناراحتیهای گذشته را ندارد. وی کماکان به این روش تغذیه ادامه می‌دهد.

مورد ۱۶: زن - وزن ۵۶ کیلو - قد ۱۵۶ سانتیمتر - سن ۲۴ سال.

ناراحتیها:

آرتروروماتوئید (سابقه ۶ ساله) - درد و ورم شدید به طوری که نمی‌توانسته راه برود. قبلاً معالجه داروئی می‌کرده است. اکنون سه ماه است که خامگیاهخواری می‌کند و گاهی هم پخته می‌خورد. در این مدت درد تسکین یافته و ورم کمتر شده است. از نظر روحی نیز بهتر شده و هنگام بیدار شدن احساس کسالت ندارد. قبلاً با دو عصا راه می‌رفت که اکنون با یک عصا می‌تواند راه برود. از هیچ داروئی استفاده نمی‌کند و مجموعاً در این مدت ۶۰٪ بهبود یافته است.

مورد ۱۷: زن - وزن ۶۰ کیلو - سن ۵۰ ساله - قد ۱۶۳ سانتیمتر - کارمند.

ناراحتیها:

نداشتن اشتها - درد گردن - افسردگی شدید - اضطراب - دلهره - نگرانی - ترس - تکرر ادرار - تنگی عروق - ناراحتی قلبی - فشار عصبی - خودخوری - خستگی - زودرنجی و یبوست.

طی ده روز خامگیاهخواری، افسردگی، اضطراب و دلهره تخفیف یافته، ترس از بین رفته و تکرر ادرار بهتر شده است. همچنین ناراحتی قلبی و تنگی نفس بهبود یافته، عصبانیت کمتر شده و خودخوری و حالت یبوست مزاج نیز برطرف گردیده، احساس خستگی وی بهتر شده و این بهبودی سریع که فقط در مدت ده روز

خامگیاهخواری حاصل شده موجب تعجب و شگفتی وی گردیده است.

مجدداً یک رژیم ۲۰ روزه را انجام داده است و چشم وی از نظر بینائی بهتر شده، درد گردن نیز رفع گردیده، میل به غذا، وضع مزاجی، فشار عصبی و سایر مسائل وی عادی بوده و کمبود انرژی هم نداشته است.

مورد ۱۸: زن - وزن ۵۴ کیلو - قد ۱۶۲ سانتیمتر - سن ۵۱ سال - خانه‌دار.

ناراحتیها:

میگرن - خستگی - دردهای ماهیچه‌ای بدن - ناراحتی معده - عرق کردن و داغ شدن و بعد سردرد. مدت سه ماه و ۸ روز رژیم را به صورت ۸۰٪ خام و ۲۰٪ پخته انجام داده و همه ناراحتیها به طور کلی بهبود یافته است.

مورد ۱۹: مرد - وزن ۱۱۸ کیلو - قد ۱۷۶ سانتیمتر - سن ۴۲ سال - لیسانس هنرهای زیبا از دانشگاه تهران.

ناراحتیها:

چاقی - دیسک کمر - بیماریهای قند - ناراحتی معده (گاستریت) - بواسیر - تکرر ادرار - مصرف سیگار. در نتیجه یک رژیم ۱۲ روزه خامگیاهخواری، ۵ کیلو کاهش وزن داشته - از نظر روحی سر حال‌تر و پف‌های صورت از بین رفته و

صورت رنگ روشنی پیدا کرده و مصرف سیگار نیز تقلیل یافته است. بعداً ۲۳ روز دیگر به رژیم خود ادامه می‌دهد. که در نتیجه آن ۱۰ کیلو کاهش وزن داشته، دیسک کمر بهتر و ناراحتی معده بهبود یافته است. وضع مزاجی خوب و نفخ شکم کمتر و از خواب خوب بهره‌مند شده و تکرر ادرار نیز رفع گردیده و از نظر روحی شاداب و سر حال است. مجدداً تعداد سیگار مصرفی را تقلیل داده است.

مورد ۲۰: زن - وزن ۵۴ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۴۰ سال - خانهدار.

ناراحتیها:

درد مفاصل دست - زانو - پشت - گردن و درد کمر - به طوری که برخاستن از زمین برایش دشوار بوده - ریزش مو. ابتدا ۱۶ روز رژیم خامگیاهخواری منظم می‌گیرد. به طور کلی دردها تخفیف یافته، نشستن و برخاستن بهتر گردیده، ورم دستها و پاها و شانه‌ها نیز بهتر شده است، احساس آرامش خاطر، سبکی و نشاط می‌کند. ریزش مو کمتر و پوست روشن‌تر و لطیف‌تر شده و کمبود انرژی نداشته است. از هوای پاک و ماساژ با برس خشک و حمام آفتاب نیز استفاده می‌کرده است.

۱۵ روز دیگر به ادامه این رژیم پرداخته است. درد مداوم انگشت دست و پاها به کلی از بین رفته، ورم‌ها باز هم کمتر و نرم‌تر شده است، ریزش مو نیز کمتر گردیده، می‌تواند به راحتی بنشیند و بلند شود، احساس سبکی، وضع مزاجی خوب، عصبانیت کمتر از دیگر نتایج خوب این رژیم غذایی بوده است.

مورد ۲۱: زن - وزن ۵۸ کیلو - قد ۱۷۱ سانتیمتر - سن ۶۳ سال - خانهدار.

ناراحتیها:

طپش قلب - آرتروز گردن - با قرص خواب‌آور می‌خوابیده - احساس خستگی شدید.

در مدت ۲ ماه خامگیاهخواری طپش قلب رفع شده و آرتروز گردن نیز بهتر گردیده، بدون قرص خواب‌آور می‌خوابد، احساس سبکی و نشاط می‌کند و چهره روشن پیدا کرده و ۵ کیلو کاهش وزن داشته است. خستگی شدید نیز از بین رفته است و مجموعاً در مدت حدود ۵ ماه خامگیاهخواری نمره عینک وی ۲ شماره کاهش یافته است.

مورد ۲۲: زن - وزن ۷۹ کیلو - قد ۱۵۵ سانتیمتر - سن ۲۸ سال - کارمند.

ناراحتیها:

چاقی - پریود نامنظم - دل‌درد و کمردرد شدید - نفخ و یبوست شکم - دلهره - اضطراب - خونریزی لثه - تنگی نفس - از نظر روحی خیلی ناراحت.

طی یکماه و نیم خامگیاهخواری، از نظر روحی نسبت به برخورد با مسائل خونسردتر شده، تنگی نفس بهتر، دل‌درد و کمردرد از بین رفته و پریود منظم شده است. همچنین نفخ و یبوست برطرف گردیده اضطراب و نگرانی و نیز خونریزی لثه به کلی از بین رفته است.

حدود ۶ کیلو کاهش وزن داشته و نسبت به زندگی امیدوار گردیده است.

مورد ۲۳: مرد - وزن ۹۵ کیلو - قد ۱۷۰ سانتیمتر سن ۳۳ سال - شغل آزاد.

ناراحتیها:

چاقی - فشار خون نوسان دار - نفخ معده - ضربان تند قلب - کلیه سنگ ساز - تلخی دهان - زبان باردار.
ده روز خامگیاهخواری کرده است. فشار خون و ضربان قلب خوب شده و سایر بیماریها همگی بهبود یافته و کاهش وزن نیز داشته است و نگرانی ندارد.

مورد ۲۴: زن - وزن ۷۰ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۱۸ سال.

ناراحتیها:

سردرد (میگرن) - معده درد - سرگیجه - عصبانیت - ضعف دید چشم - قند پائین - پُف صورت.
ده روز خامگیاهخواری کرده است، سردرد و سرگیجه و پُف صورت از بین رفته، احساس سبکی و نشاط می‌نماید و وزنش نیز کاهش یافته است.

مورد ۲۵: زن - وزن ۷۹ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۵۳ سال -

خانهدار.

ناراحتیها:

ضعف اعصاب - یبوست - بواسیر - دلهره و اضطراب - نگرانی - ریزش مو - درد دست و زانو.
مدت کوتاهی خامگیاهخواری کرده است، اعصاب ملایمتر، روحیه شادابتر - یبوست و بواسیر بهتر شده است. همچنین دلهره و اضطراب تماماً رفع شده و اشتها مناسب به غذا دارد. درد دست و زانو خوب شده است و ریزش مو کمتر گردیده است و ۴ کیلو نیز کاهش وزن داشته است.

مورد ۲۶: زن - وزن ۸۰ کیلو - قد ۱۶۴ سانتیمتر - سن ۳۰ سال - خانهدار.

ناراحتیها:

آلرژی - درد دست چپ - گاستریت خفیف - چاقی - حالت عصبی - دلهره و اضطراب و بیخوابی و مصرف زیاد سیگار.
طی ۲۷ روز خامگیاهخواری، ۷ کیلو کاهش وزن داشته، درد دست چپ خوب شده است، گاستریت بهتر شده، خواب خوب، دلهره و اضطراب و نگرانی کاهش یافته است و احساس سبکی و نشاط دارد و تعداد مصرف سیگار کم شده است.

مورد ۲۷: مرد - وزن ۶۲ کیلو - قد ۱۶۷ سانتیمتر - سن ۴۰ سال

ناراحتیها:

دو بار سکته قلبی که در واحد مراقبت‌های ویژه قلبی بستری بوده

است. یکی از کرونرها ۸۰٪ و دیگری ۷۵٪ گرفتگی داشته و تحت درمان داروئی بوده است.

بعد از ۹ ماه خامگیاهخواری، برای چک آپ و جراحی به انگلستان می‌رود. لیکن در آنجا پزشکان به وی می‌گویند که احتیاج به عمل جراحی ندارد. وی در این مدت کاملاً راحت بوده و مرتب به کوه‌نوردی هم می‌رفته است. چندی پیش دچار کمردرد، پادرد، بادگلو، درد پشت و نفخ معده می‌شود که مجدداً با یک رژیم منظم و کامل خامگیاهخواری و رعایت سازگاری غذاهای خام با یکدیگر در مدت چند روز این ناراحتیها نیز بهبود یافت.

مورد ۲۸: مرد - وزن ۱۰۹ کیلو - قد ۱۷۰ سانتیمتر - سن ۳۸ سال - شغل راننده تاکسی.

ناراحتیها:

چاقی - کمردرد - ورم پا - ناراحتی اعصاب - عصبانیت - دلهره - اضطراب و نگرانی و تشویش زیاد - بیوست - ورم چشم - دانه‌های قرمز روی پوست.

با یک رژیم خامگیاهخواری به مدت ده روز ۹ کیلو کاهش وزن پیدا می‌کند. از میزان دلهره، اضطراب، نگرانی و تشویش کاسته شده است. رفع بیوست و ورم چشم، رفتار اخلاقی ملایمتر از نتایج خوب این رژیم بوده است. دانه‌های قرمز روی پوست، گرمائی و سرمائی شدن و سردرد نیز بهتر شده است.

مورد ۲۹: زن - وزن ۸۹ کیلو - سن ۵۵ سال - خانه‌دار.

ناراحتیها:

آرتروز زانوی چپ - فشار خون بالا - چاقی - سرگیجه - کمخونی - عصبانیت - حالت عطش مداوم.

طی ۱۰ روز رژیم خامگیاهخواری، ۶ کیلو کاهش وزن، از ورم پا و درد کمر کاسته شده، و با رفع عطش، احساس سبکی و نشاط کرده و به طور کلی بهبود نسبی یافته است.

مورد ۳۰: زن - وزن ۵۴ کیلو قد ۱۷۰ سانتیمتر - سن ۲۵ سال - خانه‌دار.

ناراحتیها:

میگرن (سابقه چهار ساله) که بعضی اوقات شدید بوده است - از سروصدای بچه‌ها ناراحت می‌شده - کمردرد - پادرد - لک‌های صورت - اضطراب - دلهره و نگرانی وی را آزار می‌داده است.

بعد از مدت ۱۵ روز خامگیاهخواری، ناراحتی میگرن، کمردرد و پادرد کاهش یافته و از سروصدای بچه‌ها ناراحت نمی‌شده، وضع مزاجی خوب داشته و اضطراب و دلهره و نگرانی نیز بهتر گردیده، پوست صورت روشن و لک‌های آن رو به بهبود است.

مورد ۳۱: زن - وزن ۶۶ کیلو - قد ۱۵۴ سانتیمتر - سن ۴۲ سال - لیسانس تغذیه - کارمند.

ناراحتیها:

سیاتیک - دیسک مادرزادی به صورت زائده - میگرن - حالت

عصبی - احساس یأس و ناامیدی - بیوست - ناراحتیهای هورمونی.
در مدت ۱۵ روز که تحت رژیم خامگیاهخواری قرار گرفته، حملات میگرن نداشته، وضع مزاجی خوب بوده و رویهمرفته از هر نظر اظهار رضایت می کرده است و ۳ کیلو کاهش وزن داشته است.

مورد ۳۲: زن - وزن ۷۲ کیلو - سن ۲۷ سال - خانه دار.

ناراحتیها:

تنگی دریچه میترا ل و گشادی دریچه های قلب - پاها و دستها گاهی خواب می رود - عصبانیت زیاد - دلهره - اضطراب - نگرانی و تشویش - ناراحتی از سروصدا - وجود مو در چانه و صورت - تنگی نفس - عرق کردن بدون فعالیت - نامرتب بودن عادت ماهانه - درد مهره های کمر.

ابتدا تحت رژیم ده روز خامگیاهخواری بوده: ناراحتیهای ناشی از تنگی دریچه میترا ل و گشادی دریچه های قلب و همچنین طپش قلب و تنگی نفس هنگام بالا رفتن از پله ها با وجود حذف قرصها بهتر شده است و در پیاده روی احساس بهتری دارد. خواب رفتن دستها و پاها و عصبانیت نیز بهتر گردیده است، دلهره و اضطراب و نگرانی و تشویش تخفیف یافته و دیگر به شدت گذشته از سروصدا ناراحت نمی شود، احساس درونی خوبی دارد. پرحوصله شده و از خستگی ناشی از کار شکایت ندارد، خواب خوب و کاهش وزن ۲ کیلو از مزایای دیگر خامگیاهخواری صددرصد در این مدت کوتاه بوده است.

مجدداً به دنبال رژیم قبلی یک رژیم ۱۵ روزه دیگر اجرا کرده که

با این رژیم نیز مسائل فوق بهتر شده است.
دوباره یک رژیم ۲۰ روزه را ادامه داده است و مجموعاً در این مدت تنگی نفس، طپش قلب، خواب رفتن دستها و پاها و اختلالات مجاری تنفسی، دلهره، اضطراب و تشویش به کلی رفع شده است. موهای چانه و صورت خیلی کم گردیده، از فعالیت زیاد خسته نمی شود، هیچگونه احساس کسالتی ندارد و بالاخره درد مهره های کمر و چربی زیاد خون به کلی مرتفع گردیده است. خواب متعادل، احساس سبکی و نشاط فراوان و وضع عمومی بدن و سایر پی آمدهای خوب جسمی و روانی نتایج این مدت خامگیاهخواری بوده است.

مورد ۳۳: زن - وزن ۷۵ کیلو - قد ۱۵۸ سانتیمتر - سن ۴۶ سال - خانه دار.

ناراحتیها:

ناراحتی قارچی زنانگی و خارش - چربی بالای خون - خوابهای آشفته و ناامیدی و بدبینی به زندگی - عدم توانائی در کار کردن - تشویش و اضطراب - افسردگی - دیابت (مرض قند) و عرق کردن زیاد از حد.

تحت رژیم ده روزه خامگیاهخواری قرار گرفته است: خارش قطع شده و ناراحتی قارچی زنانگی نیز بهتر شده است، ترکیبات قند، کلسترول و تری گلیسرید متعادل بوده است، عرق کردن و گرم شدن نیز در مدت یک هفته خامگیاهخواری کاملاً برطرف شده است. ظرفیت کاری، دلهره، اضطراب، تشویش و نگرانی بهتر گردیده و مجدداً امید به زندگی را بازیافته است و نیز خواب راحت دارد.

مورد ۳۴: زن - وزن ۵۴ کیلو - قد ۱۵۸ سانتیمتر - سن ۳۰ سال -
خانه‌دار.

ناراحتیها:

خستگی - بیحوصله بودن - افسردگی شدید - خواب‌آلودگی -
نگرانی - دلهره - واکنش تند در مقابل حرفهای دیگران - حالت
عصبی - غصه خوردن - زودرنجی و ...
ده روز تحت رژیم خامگیاهخواری قرار گرفت. تنها ۴ روز بعد از
اجرای این روش، به طور کلی و معجزه‌آسا تمام ناراحتیهای فوق
بهبود یافته و خوشحال و سرحال، کاملاً احساس رضایت خاطر
می‌کند. از این که سالها این ناراحتیها وی را رنج می‌داده و اکنون از
شر آنها رهائی یافته است بسیار خوشنود است.

مورد ۳۵: زن - وزن ۷۳ کیلو قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۴۱ سال -
خانه‌دار.

ناراحتیها:

کمر درد - سرگیجه - دلهره - اضطراب، تشویش و نگرانی - درد
مفاصل - بیوست - ناراحتی اعصاب.
در اثر اجرای ده روز رژیم خامگیاهخواری، کمر درد و سرگیجه
بهبود شده، دلهره و اضطراب و تشویش و نگرانی کاهش یافته و از نظر
اعصاب آرامتر گردیده است. بیوست و درد مفاصل نیز خوب شده
است. بعد از ۵ روز خامگیاهخواری ۳ کیلو کاهش وزن داشته است.

مورد ۳۶: زن - قد ۱۷۲ سانتیمتر - سن ۲۱ سال - خانه‌دار.

ناراحتیها:

آرتروروماتوئید - درد شدید در مچ دست راست، آرنج، زانو و
پای چپ و راست - ناراحتیهای دیگر از قبیل دلهره، اضطراب، نگرانی
و تشویش و عصبانیت زیاد.

ابتدا به مدت ده روز تحت رژیم خامگیاهخواری قرار گرفته و بعد
از ده روز دردها کمتر شده است. روحیه خوب پیدا کرده، صبحها به
راحتی از خواب بیدار می‌شود، در صورتی که قبلاً این حالت را نداشته
است. دلهره، اضطراب، نگرانی، تشویش، عصبانیت و طپش قلب بهتر
گردیده است.

مجدداً ۱۵ روز دیگر در ادامه رژیم قبلی خامگیاهخواری می‌کند.
درد مفاصل بهتر شده است و می‌تواند به راحتی از پله‌ها بالا رود،
کارهای شخصی را که قبلاً نمی‌توانسته انجام دهد اکنون به راحتی
می‌تواند انجام دهد و علاوه بر این کارهای خانه را نیز خود انجام
می‌دهد، دلهره، اضطراب و طپش قلب کاملاً بهبود یافته است. قبلاً
ضعف خیلی زیاد داشته و بدون آن که فعالیتی داشته باشد عرق
می‌کرده ولی اکنون در این موارد احساس ناراحتی نمی‌کند - روحیه
خوب، خواب و وضع مزاجی نسبت به قبل بهتر شده است و شوق
زندگی کردن یافته و احساس درونی خوبی دارد. ضعف و کمبود
انرژی ندارد. احساس گرفتگی و افسردگی جای خود را به احساس
سبکی و نشاط داده است.

مجدداً ۲۰ روز رژیم خامگیاهخواری را ادامه می‌دهد: به طور کلی
وضع فیزیکی و روحی وی نسبت به سابق باز هم بهتر شده است.

مورد ۳۷: مرد - وزن ۹۴ کیلو - قد ۱۷۸ سانتیمتر - سن ۴۴ سال -
کارمند.

ناراحتیها:

قند خون ۲۷۰ - چاقی.
در مدت ۱۸ روز خامگیاهخواری ۴ کیلو کاهش وزن داشته و
میزان قند خون به ۸۷ کاهش یافته است.

مورد ۳۸: زن - وزن ۵۴ کیلو - سن ۳۹ سال - خانهدار.

ناراحتیها:

قبلاً ۱۰ سال فلج آنی و دو ماه بیهوشی داشته که بهبود وی حدود
پنج یا شش ماه به طول انجامیده است. غده‌ای به اندازه یک گردو و
دو غده کوچکتر، فیبر آدنوم داشته که جراحی کرده است. مرتباً
مریض می‌شده است.

فعالاً ناراحتی گواتر دارد که سه ماه است رشد کرده - در ناحیه
سینه، گردن، کلیه و مفاصل احساس درد کرده و مرتباً تب می‌کند.
گرفتگی و خستگی بدن، بیخوابی، حالات عصبی و بالاخره سردرد و
فشار روانی از جمله ناراحتیهای آن است که وی به آنها مبتلا بوده است.
مجموعاً حدود ۴۳ روز با فاصله زمانی و پی‌درپی تحت رژیم
خامگیاهخواری منظم بوده است و تغییرات زیر در وی حاصل شده
است:

درد مفاصل و درد کلیه به کلی از بین رفته، تورم و درد دست
چپ کاملاً بهبود یافته، درد گردن و سینه نیز برطرف گردیده و

گرفتگی و خستگی بدن از بین رفته است. ورم گواتر از بین رفته و
کلاً دردی ندارد. تب قطع شده، حالت عصبی کاملاً بهبود یافته و
اکنون هیچگونه ناراحتی ندارد و در این مدت چند کیلوئی هم کاهش
وزن داشته است.

مورد ۳۹: مرد - قد ۱۷۲ سانتیمتر - سن ۴۲ سال - لیسانس مدیریت
- کارمند.

ناراحتیها:

سکته قلبی که مدت ۷ روز هم در واحد مراقبت‌های ویژه قلبی
بستری بوده است - تنگی نفس - احساس ترس و تشویش و نگرانی -
خستگی و سرگیجه.

پس از ده روز رژیم خامگیاهخواری، کلاً بهبود نسبی یافته و ۴
کیلو هم کاهش وزن داشته است.

مورد ۴۰: زن - وزن ۵۷ کیلو - قد ۱۵۰ سانتیمتر - سن ۵۸ سال -
خانهدار.

ناراحتیها:

قند - تنگی نفس - نفخ معده.
بعد از ۱۸ روز خامگیاهخواری، قندش به ۱۳۶ رسیده و ۲۸
میلی گرم کاهش داشته است. تنگی نفس و نفخ معده نیز بهتر شده
است.

مورد ۴۱: زن - وزن ۵۵ کیلو - سن ۷۰ سال - خانه‌دار.

ناراحتیها:

فشار خون ۱۷ روی ۴ - بیحسی ناشی از یک زائده در پای راست که به تازگی بروز کرده و به همین دلیل پای راست لاغرتر از پای چپ است - سردرد و ضعف عمومی بدن.

در نتیجه یک رژیم ده روزه و سپس یک رژیم ۱۸ روزه خامگیاهخواری، سردرد و بیحسی پا بهتر شده و گاهی اوقات درد می‌گیرد. ضعف عمومی ندارد، فشار خون به ۱۲ روی ۴ کاهش یافته، دلهره و اضطراب نیز بهتر شده است و ۳ کیلو کاهش وزن داشته است.

مورد ۴۲: زن - قد ۱۵۴ سانتیمتر - سن ۴۳ سال - لیسانس زبان

انگلیسی - کارمند.

ناراحتیها:

احساس افسردگی و خستگی مفرط - سوزش هر دو چشم - حالت خواب‌آلودگی - نداشتن تمرکز فکری - حساسیت - حالت عصبی - خودخوری - ورم معده - بزرگی شکم - خارش بدن - سرگیجه - خوابهای آشفته - طپش قلب و خونریزی.

ابتدا یک رژیم ۱۶ روزه و سپس یک رژیم یکماهه و ۱۱ روزه خامگیاهخواری را انجام داده است: افسردگی و خستگی در چند روز اول رژیم برطرف گردیده است. ناراحتی چشم، خواب‌آلودگی، ورم معده، بزرگی شکم، خارش و خونریزی بهتر شده است. ضربان قلب

متعادل‌تر شده و اینهمه در حالی بوده که داروها را به کلی قطع کرده است. سایر ناراحتیهای وی نیز به طور نسبی تخفیف یافته است.

مورد ۴۳: زن - وزن ۱۰۴ کیلو - قد ۱۶۳ سانتیمتر - سن ۳۵ سال -

خانه‌دار.

ناراحتیها:

درد کمر - آرتروز گردن - ناراحتی مفاصل - چاقی - ضربان شدید قلب - حالت افسردگی و عصبی.

حدود ۲ ماه و ۱۹ روز خامگیاهخواری کرده است، ۱۹ کیلو کاهش وزن داشته، درد کمر، آرتروز گردن و سایر بیماریها نیز بهبود یافته است.

مورد ۴۴: مرد - مهندس ساختمان ...

ناراحتیها:

قند ۱۵۵ - کلسترول ۴۷۴ - تری‌گلیسرید ۱۲۰۰ (طبق

آزمایشات انجام شده).

مجموعاً ۱۵ روز تحت رژیم خامگیاهخواری منظم قرار گرفته و نتیجه آزمایشات جدید طبق برگهای آزمایشگاه به شرح زیر می‌باشد:

قند خون ۱۲۱ - کلسترول ۲۱۹ و تری‌گلیسرید به ۱۶۷ کاهش

یافته است.

در همین زمینه بیمار دیگری که دارای تری‌گلیسرید ۱۱۱۴

میلی‌گرم و مقدار کلسترول نسبتاً بالایی بوده است، در اثر فقط ۱۰ روز

خامگیاهخواری، تری گلیسرید وی به ۲۸۰ میلی گرم کاهش یافته و مقدار کلسترول نیز ۸۰ میلی گرم از میزان اولیه کمتر شده است. خواب عمیق و شیرین، احساس سبکی و نشاط، کارآیی فکری و جسمی بهتر و ۵ کیلو کاهش وزن از نتایج این ده روز خامگیاهخواری او بوده است.

مورد ۴۵: زن - وزن ۷۴ کیلو - قد ۱۶۲ سانتیمتر - سن ۵۲

خانه دار.

ناراحتیها:

تنگی دریچه میترال - نفخ شکم - عصبانیت زیاد - آرتروز گردن - عوارض یائسگی.

یک رژیم ۸ روزه خامگیاهخواری با درصدی پخته انجام داده است. در همین مدت کوتاه نفخ از بین رفته و اعصاب آرامتر شده و احساس گرفتگی قلبی ندارد و از این رژیم کاملاً راضی است. با ادامه رژیم، عوارض یائسگی، آرتروز گردن و وضع مزاجی و خواب آلودگی رفع شده است. اکنون احساس می کند نیازی به جراحی برای رفع تنگی دریچه میترال ندارد.

مورد ۴۶: زن - وزن ۶۲ کیلو - سن ۴۸ سال - خانه دار.

ناراحتیها:

دیسک پیشرفته کمر (پنج مهره چسبندگی داشته است) - نوسان فشار خون - تری گلیسرید بالا - عوارض یائسگی (سرخ شدن و

برافروختگی و ... - دلهره و اضطراب.

سه سال است خامگیاهخواری می کند: دیسک کمر، نوسان فشار خون، تری گلیسرید اضافی و عوارض یائسگی به کلی بهبود یافته و ۲۰ کیلو کاهش وزن داشته است.

مورد ۴۷: زن - وزن ۵۵ کیلو - سن ۳۶ سال - لیسانس اقتصاد و بیمه

- کارمند.

ناراحتیها:

در طفولیت راشی تیسیم داشته و فعلاً کولیت عصبی معده دارد - اضطراب - ترس - نگرانی - افسردگی - تنگی نفس و تهوع که در نتیجه فشار عصبی تشدید شده است.

حدود ۱۷ روز رژیم خامگیاهخواری داشته: اضطراب، نگرانی و افسردگی از بین رفته و اکنون احساس سبکی و نشاط می کند و وضع عمومی وی کلاً خوب است. مضافاً این که قرصهای آرامبخش و سایر داروها را به کلی قطع کرده است.

مورد ۴۸: مرد - سن ۴۸ سال - قبلاً راننده تاکسی بوده است.

ناراحتیها:

سه بار سکته معزی - هنگام خواب خُر خُر می کرده - بیوست - کمردرد - روحیه خراب - حالت عصبی - بالا بودن قند خون - ناراحتی در حرکت.

جمعاً به مدت یک ماه و ۱۱ روز تحت رژیم خامگیاهخواری بوده

و نتایج زیر حاصل گردیده است.

قبلاً با صندلی چرخدار حرکت می کرده، لیکن اکنون با عصا رفت و آمد می کند و از پله ها نیز بالا و پائین می رود. روحیه خوبی پیدا کرده و به گفته خودش از زمین تا آسمان بهتر شده است. خُر خُر کردن در خواب، یبوست، کمردرد و سایر ناراحتیها برطرف گردیده است و احساس نشاط و سبکی می نماید.

مورد ۴۹: زن - قد ۱۷۵ سانتیمتر - سن ۳۳ سال - کارمند.

ناراحتیها:

کولیت روده بزرگ - زخم اثنی عشر - پرولاکتین بالای خون - نفخ معده - حالت عصبی زیاد - نگرانی - اضطراب و تشویش - یبوست - کیست تخمدان - ریزش مو و ناراحتیهای زنانه (پریود نامنظم).

پس از حدود ۱۶ روز خامگیاهخواری، نفخ معده که خیلی شدید بوده و وی را خیلی ناراحت می کرده است، کم شده و بقیه ناراحتیها نیز به طور کلی بهتر شده و احساس رضایت می نماید.

مورد ۵۰: مرد - سن ۳۱ سال.

ناراحتیها:

چسبندگی مغز استخوان - ناهنجاری گلوبولهای سفید و کمبود آن - حالت خستگی و خواب آلودگی - بی اشتهائی - سوزش چشم - گرچه به صورت کامل و منظم خامگیاهخواری نمی کند، لیکن

مجموعاً وضع عمومی بدن و ناراحتیهای وی تخفیف زیادی یافته است.

مورد ۵۱: مرد - سن ۲۵ سال.

ناراحتیها:

حدود ۹ سال پیش به بیماریهای افسردگی، اضطراب، طپش قلب، ناراحتی معده و روده - بیحسی کامل بدن - سرد شدن دستها و پاها - تنگی نفس - واریس - سرگیجه شدید - حالت انزوا و بیزاری از همه چیز دچار بوده و علیرغم شوکهای مداوم بیماری وی روز به روز شدیدتر می شده است. دیگر از زندگی ناامید شده و هر لحظه انتظار مرگ را می کشیده و چه بسا مرگ را هر روز جلوی چشمان خود می دیده است.

اکنون یک سال از شروع خامگیاهخواری او می گذرد: کلیه بیماریها و عوارض مربوط به آنها مرتفع گردیده و دیگر هیچگونه ناراحتی ندارد و به دلیل احساس جوانی و نشاط، از ماندن در خانه ناراحت می شود.

مورد ۵۲: مرد - وزن ۶۸ کیلو - قد ۱۷۷ سانتیمتر - سن ۴۷ سال - مهندس صنایع غذایی و تغذیه.

ناراحتیها:

حدود ۱۲ سال ابتلا به بیماری قند - تورم و درد شدید انگشت پا -

(۱) از نامه های ارسالی به نویسنده کتاب از یکی از روستاهای خرم آباد.

مصرف سیگار زیاد.

برای ناراحتی انگشت پا معالجات زیادی کرده ولی نتیجه‌ای نگرفته است و حتی ممکن بوده به قانقاریا تبدیل گردد. شروع به خامگیاهخواری می‌کند و در مدت کوتاهی بیماری قند وی درمان می‌شود و مجدداً با ادامه این رژیم در کمتر از ۲۰ روز، ورم، سیاهی و درد انگشت پا خوب می‌شود و به راحتی می‌تواند راه برود و کارهای روزانه خود را انجام دهد و سیگار را نیز به کلی ترک نماید.

مورد ۵۳: مرد - قد ۱۷۶ سانتیمتر - وزن ۱۰۰ کیلو - سن ۳۵ سال.

ناراحتیها:

فشار خون بالا - درد استخوانها بخصوص استخوانهای پا - سردرد ناشی از سینوزیت - ناراحتی معده.

در مدت یک ماه خامگیاهخواری، فشار خون از ۱۸ به ۱۲ تنزل یافته است. درد تمام استخوانها، بخصوص استخوانهای پا بهبود یافته سردرد شدید بعد از بیدار شدن از خواب مرتفع شده، کسالت و خستگی و بیحالی بعد از صرف ناهار مرتفع گردیده است. صدای تنفس در گلو هنگام خواب (خروپف) حدود ۸۰٪ رفع شده و چربیهای اضافی در سر و بدن از بین رفته است. ناراحتی معده (ترشی) به کلی رفع گردیده و وزن از یکصد کیلوگرم به ۸۹ کیلوگرم کاهش یافته است.

مورد ۵۴: زن - وزن ۶۰ کیلو - قد ۱۷۵ سانتیمتر - سن ۳۶ سال -

خانه‌دار.

ناراحتیها:

گاستریت (ورم معده) مزمن - کیست تخمدان - ریزش مو - بواسیر - برآمدگی شکم و ...

بعد از دو ماه خامگیاهخواری که حدود یک ماه آن منظم بوده است، وضع معده بدون مصرف هیچ دارویی (قبلاً روزی ۸ دانه قرص مصرف می‌کرده) کاملاً خوب و راحت است. کیست تخمدان بهتر شده و ناراحتی بواسیر برطرف شده است. ریزش مو کمتر و برآمدگی شکم کاملاً رفع شده است. احساس سبکی و نشاط می‌نماید و در انجام فعالیت‌های روزمره کارآئی خوبی دارد. قدرت بینائی افزایش یافته و از جهت خواب و تنفس و سایر ناراحتیها مشکلی ندارد.

مورد ۵۵: زن - سن ۳۵ سال - خانه‌دار.

ناراحتیها:

آسم مزمن (۲۳ سال).

مدت ۴۷ روز با فاصله زمانی و پی‌درپی خامگیاهخواری کرده است. قبلاً در اثر تنگی نفس شدید و خس‌خس کردن سینه نمی‌توانسته راه برود. اکنون در راه رفتن راحت است و تقریباً بیماری وی به میزان ۸۰٪ بهبود یافته است. کاملاً سرحال و بانشاط بوده و کارهای روزانه را به راحتی انجام می‌دهد. خواب راحت و عمیق دارد و کلیه داروهائی را که قبلاً مصرف می‌کرده، قطع نموده است. هیچگونه ناراحتی و نگرانی از بیماری خود ندارد.

مورد ۵۶: زن - وزن ۸۰ کیلو - قد ۱۵۵ سانتیمتر - سن ۳۲ سال -
نرس بیمارستان

ناراحتیها:

کیست تخمدان - میومهای متعدد رحم (احتمال برداشتن رحم) -
پرولاپس دریچه میترال - پریودهای دردناک - نگرانی و اضطراب
فراوان.

پس از ۲۳ روز خامگیاهخواری، ۵ کیلو کاهش وزن داشته و درد
رحم و دردهای زمان پریود کاهش چشمگیری داشته است. احساس
سبکی و نفس راحت - خواب خوب، بیداری بی کسالت، انرژی
فراوان، وضع مزاجی خوب و رفع کامل اضطراب و نگرانی از دیگر
دستاوردهای این دوره کوتاه خامگیاهخواری بوده است. وی کلیه
داروهای مصرفی جهت بیماریهای خود را قطع نموده است. طی
روزهای اول خامگیاهخواری حالتیهای عصبی داشته ولی بعداً این
حالتها از بین رفته است.

مورد ۵۷: زن - وزن ۵۵ کیلو - قد ۱۵۷ سانتیمتر - سن ۳۳ سال -
کارمند.

ناراحتیها:

میگرن - گاستریت حاد و مزمن - عصبانیت - جوش فراوان
صورت - پریود نامنظم.
بر اثر ۲۳ روز خامگیاهخواری، گاستریت خیلی بهتر شده است.
دفعات سردرد کاهش یافته و بی نظمی پریود و عصبانیت برطرف و

جوشهای صورت کم شده و فرورفتگیهای ناشی از آنها در حال
ترمیم است.

مورد ۵۸: زن - وزن ۶۳ کیلو - قد ۱۶۰ سانتیمتر - سن ۵۷ سال -
خانه‌دار.

ناراحتیها:

کولیت مزمن - آلرژی - کمخونی - ناراحتیهای اعصاب - بیخوابی
شدید - ناراحتی بواسیر - درد شدید حنجره - ناراحتیهای زنانگی -
گرفتگی عضلات - آرتروز گردن و انگشتان - خواب رفتن شدید
اندامها - سردرد.

در مدت دو ماه خامگیاهخواری، ۱۵ کیلو کاهش وزن داشته و
تمام ناراحتیهای فوق برطرف شده اند.

مورد ۵۹: مرد - وزن ۵۲ کیلو - قد ۱۷۰ سانتیمتر - سن ۲۳ سال
شغل آزاد.

ناراحتیها:

زخم اثنی عشر - حساسیت فصلی در برابر آفتاب و خاک و حالت
زکام.

جمعاً ۲۳ روز خامگیاهخواری منظم و صحیح انجام داده است. در
ابتدای امر واکنشهای عصبی مختصری داشته ولی بعد کاملاً بهبود
یافته و اکنون هیچ یک از ناراحتیهای قبلی را ندارد و از همان ابتدا از
مصرف کردن داروها خودداری کرده است.

مورد ۶۰: مرد - سن ۳۳ سال - وزن ۶۲ کیلو - قد ۱۵۰ سانتیمتر - شغل طلبه.

ناراحتیها:

اُزن یا آتروفی شدن مخاط بینی - سینوزیت - سرگیجه - سردرد - زخم معده - ضعف عمومی بدن - تَرَک شدید گوشه لب و کف پاها - ضعف قوه بینائی - ضعف قوه بقاء - ضعف اعصاب - کم شدن شنوائی گوش راست - شوره سر - ریزش مو.

در مدت سه سال خامگیاہخواری به تدریج تمام بیماریها یکی پس از دیگری بهبود کامل یافته و فقط کمی از آثار بیماری اُزن باقی مانده است.

نکته مهم آن که این بیمار ۵ سال بعد از ازدواج صاحب فرزندی شد. پس از آن وی مجدداً بچه دار نمی شد، تا آن که بعد از ۴ سال، خامگیاہخواری را آغاز کرد و پس از گذشت حدود یک سال (از شروع خامگیاہخواری) صاحب فرزند دیگری شد.

توضیح:

چون ممکن است مواردی از بیماران سرطانی که بیماری آنان با روش خامگیاہخواری تخفیف و یا بهبود نسبی یافته، تلویحاً از این طریق از کیفیت و نوع بیماری خود مطلع شوند و این امر آنان را بیشتر آزرده خاطر نماید علیهذا از درج و نشر شرح حال آنان در اینجا خودداری می گردد.

منابع مورد مطالعه

- | نام نویسنده | نام کتاب |
|--|--|
| دکتر فریدون باتمانقلیچ . ناشر:
شرکت کتابسرا - چاپ دوم -
بهار ۱۳۶۹ . | ۱- آب - خوددرمانی با آب .
آب عامل پیشگیری و درمان
بیماریهای دشوار امروزی . |
| دکتر ایرولا - پاوواو (غذاشناس)
- ترجمه: مرتضی صابر - مؤسسه
انتشارات امیرکبیر - چاپ اول
۱۳۶۷ . | ۲- آرتريت درمان پذیر است . |
| دکتر یوسف شاملو - دکتر ثریا
کامیاب با همکاری دکتر پرویز
اربابی - گروه بیوشیمی دانشگاه
تهران شهریور ماه ۱۳۵۸ . | ۳- آموزش آزمایشگاهی -
بیوشیمی . |
| دکتر بهرام الهی دانشیار دانشگاه | ۴- آناتومی - اندام تحتانی - |

نام کتاب

نام نویسنده

اندام فوقانی - مفصل

تهران. ناشر: دفتر جهاد
دانشگاهی دانشکده پزشکی
دانشگاه تهران - تاریخ انتشار:
پائیز ۱۳۶۲.

۵- آناتومی تنه.

دکتر بهرام الهی - چاپخانه
دانشگاه تهران چاپ دوم -
۱۳۵۸.

۶- استفاده از قوانین طبیعی در
تغذیه سالم

دکتر عبدالحسین - نواب. ناشر:
دنیای کتاب.

۷- اطلاعات و کاربرد داروهای
ژنریک (نظام نوین دارویی
ایران).

جمعی از آقایان پزشکان -
انتشارات شرکت سهامی
داروپخش وابسته به وزارت
بهداری جلد سوم: چاپ اول
بهمن ماه ۱۳۶۱.

۸- اولین دانشگاه و آخرین
پیامبر - میوه و سبزی.

دکتر سیدرضا پاک‌نژاد. ناشر:
بنیاد فرهنگی شهید دکتر
پاک‌نژاد - یزد - جلد نهم - چاپ
اول، بهار سال ۱۳۶۳.

۹- اولین دانشگاه و آخرین
پیامبر - بهداشت تغذیه در اسلام -
فلسفه روزه.

دکتر سیدرضا پاک‌نژاد -
انتشارات بنیاد فرهنگی شهید
پاک‌نژاد - یزد - جلد سوم. تیر

نام کتاب

نام نویسنده

۱۰- اصول روانشناسی.

ماه ۱۳۶۱.
نرمان ل-مان. ترجمه: دکتر
محمود صناعی. ناشر: شرکت
سهامی نشر اندیشه - تیرماه
۱۳۴۲.

۱۱- اصول طب داخلی
هاریسون (تجدیدنظر دهم -
۱۹۸۳) - در باره بیماریهای کلیه
و مجاری ادرار و اختلالات آب
و الکترولیت.

ترجمه: دکتر ایرج آذری -
انتشارات دانش پژوه - چاپ اول
۱۳۶۳.

۱۲- بافت‌شناسی انسانی.

دکتر محمدصادق رجحان. استاد
دانشکده پزشکی دانشگاه تهران.
ناشر: انتشارات شرکت سهامی
چهر - آبان ماه ۱۳۵۹.

۱۳- بافت‌شناسی آزمایشگاهی و
اطلس، بافت‌شناسی رنگی.

دکتر محمدصادق رجحان. استاد
دانشکده پزشکی دانشگاه تهران -
انتشارات شرکت سهامی چهر.
چاپ سوم ۱۳۵۸.

۱۴- بخور و خوشگل شو.

دکتر علی مجدی. ناشر: مهندس
جواد رمضانی. چاپ اول
اسفندماه ۱۳۵۷.

نام کتاب

نام نویسنده

- ۱۵- بخور و نیرومند شو. دکتر علی مجدی. ناشر: مهندس جواد رمضانی. چاپ اول بهمن ماه ۱۳۵۷.
- ۱۶- بدون طبیب زندگی کنیم یا نسخه‌های حکیم باشی. محمد میرزا عبدالرحیم. انتشارات معراجی.
- ۱۷- بررسی در طب سنتی ایران و مقایسه آن با طب کنونی جهان. دکتر جلال مصطفوی. ناشر: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران. آبانماه ۱۳۶۰.
- ۱۸- بیماریهای پوست. پروفیسور بتل - سالومونز. ترجمه: دکتر خسرو صادقانی. دکتر محمود فرشچیان. انتشارات شرکت سهام چهر. تاریخ انتشار: مهرماه ۱۳۶۲.
- ۱۹- بیماریهای قند (دیابت) دکتر حسن اسمعیل بیگی. چاپ دوم آذرماه ۱۳۵۳.
- ۲۰- بیماریهای کبد و مجاری صفراوی (سیسیل ۱۹۸۲) ترجمه دکتر حسین فروتن استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه تهران. ناشر: دفتر جهاد دانشگاهی دانشکده پزشکی دانشگاه تهران. چاپ اول. تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۶۲.

نام کتاب

نام نویسنده

- ۲۱- بیوشیمی عمومی - برای دانشجویان دانشکده‌های گروه پزشکی. انتشارات دانشگاه تهران - تاریخ انتشار: مهرماه ۱۳۵۸.
- ۲۲- بیوشیمی - انسان و محیط زیست - بیوشیمی مواد غذایی و تغذیه انسان. گروه بیوشیمی دانشگاه تهران.
- ۲۳- بیولوژی جانوری - تولیدمثل و نمو برای دانشجویان دانشکده‌های علوم پزشکی. دکتر عبداله خدایاری. سال تحصیلی ۵۹-۱۳۵۸.
- ۲۴- بیولوژی سلولی (مجموعه سخنرانیها) - قسمت سیتوپلاسم در گلبول قرمز (هموگلوبین). دکتر گیتی نوذری.
- ۲۵- بهداشت تغذیه (خوردنیها و درمان با غذا). محمد مهدی اصفهانی. انتشارات قلم - شهریور ماه ۱۳۶۰، آرشاور در آوانسیان.
- ۲۶- پخته‌خواری یک عادت مرگ آور باعث همه بیماریها.
- ۲۷- پروتئینهای گیاهی. جمعیت گیاهخواران ایران.
- ۲۸- پزشک خانواده. دکتر محمد حسین حاجبی - شرکت نسبی اقبال و شرکاء - چاپ دوم: بهمن ماه ۱۳۴۸.
- ۲۹- پزشک خود باشیم. دکتر سیف‌الدین نبوی - سازمان

نام کتاب

نام نویسنده

چاپ و انتشارات اقبال - اسفند

ماه ۱۳۵۸.

دکتر محمود نجم آبادی - چاپ

اول - سال ۱۳۴۱.

جهانگیر ایرمیان خراباتی - تهیه

در: جمعیت گیاهخواران ایران

مهرماه ۱۳۵۷.

پروفسور اچ ماهلون ولپ.

پروفسور رابرت تی. مانینگ.

مترجم: دکتر محمدحسن هدایتی

امامی. ناشر: شرکت سهامی

چهر. تاریخ انتشار: بهمن ماه

۱۳۶۳.

آر. اف - موترام. ترجمه: دکتر

مهشید لطفی. ناشر: انتشارات

واحد فوق برنامه بخش فرهنگی

دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی -

نوبت اول آبان ۶۴.

دنيس دنيستون - ترجمه: كيوان

نوذری - مؤسسه علم شعور

خلاق، تهران - چاپ اول: ۱۳۶۹.

۳۰- تاریخ طب ایران

۳۱- تاریخ گیاهخواری در اسلام.

۳۲- تشخیص فیزیکی میجر.

۳۳- تغذیه انسان.

۳۴- تی.ام.

نام کتاب

نام نویسنده

۳۵- جدول ترکیبات مواد غذایی

ایران - مواد خام.

انستیتو علوم تغذیه و صنایع

غذائی ایران (دانشکده علوم

تغذیه) - جلد اول شماره ۱۳۱ -

۱۳۵۸.

دکتر فرشته انشاء رضوی -

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران -

سال ۲۵۳۷.

دکتر گیلورد هاووزر. ترجمه:

مهدی نراقی - مؤسسه انتشارات

امیر کبیر - چاپ ششم ۱۳۵۲.

گرد آورنده: دکتر علیرضا یلدا -

جلد اول - فروردین ماه ۱۳۶۰.

دکتر محمد کار - سال ۱۳۵۷.

دکتر عبدالحسین نواب. ناشر:

جواد رضایی.

دکتر ریمون باریو - مترجم:

مهدی نراقی - ناشر: سازمان

انتشارات جاویدان - چاپ دوم

۱۳۶۱.

شعبان طاوسی (کابوک) -

۳۶- جنین شناسی انسانی

۳۷- چه باید خورد و چگونه

باید پخت.

۳۸- چکیده نوشتجات پزشکی

۳۹- خام گیاهخواری - آشپزخانه

بی اجاق.

۴۰- خام گیاهخواری - شناخت

رابطه غذا و محیط انسان.

۴۱: خوب بخورید و جوان

بمانید.

۴۲- خودهیپنوتیزم.

نام کتاب

نام نویسنده

- انتشارات کابوک - چاپ اول:
مرداد ماه ۱۳۶۰.
- ۴۳- خواندن فوری الکتروکاردیوگرام.
دکتر دیل روبن. مترجم: دکتر محتشم نوری - انتشارات مجید - چاپ سوم - اسفند ماه ۱۳۶۷.
مهندس حسین میرحیدر - ۴۴- دانش تغذیه.
انتشارات وحید - تهران ۱۳۶۴.
دکتر عبداللطیف حویزی - ناشر: ۴۵- دائرةالمعارف پزشکی. علم و زندگی - چاپ دوم ۱۳۶۲.
شیخ الرئیس ابوعلی سینا - ۴۶- درمان روماتیسم، نقرس و سیاتیک. پژوهشگر، استاد فقید - دکتر عبدالله احمدیته - چاپ دوم ۱۳۶۹ (با اضافات و اصلاحات).
- ۴۷- دکتر برای همه یا اطلاعات پزشکی.
اسمعیل اژدری - شرکت نسبی اقبال و شرکاء - سال ۱۳۵۷.
دکتر س- کاسمن - مترجم: ۴۸- راز به زیستن. دکتر محمد مشایخی - انتشارات شباویز - شهریور ماه ۱۳۶۷.
دکتر حسن محمدیها استاد ۴۹- راهنمای تغذیه و علوم

نام کتاب

نام نویسنده

- غذائی.
دانشکده پزشکی تهران - آبان ۱۳۵۱.
- ۵۰- راهنمای رژیمهای غذائی تغذیه در بیماریها.
نوشته: سیمین بلورچی (واقفی) دکترای تغذیه و ناهید حاجیان (ایرانفر) متخصص رژیمهای درمانی شرکت سهامی کتابهای جیبی - تهران ۱۳۵۲.
- ۵۱- راهنمای همگان برای درمان طبیعی.
هاری بنجامین - ترجمه: دکتر سیاوش آگاه - شرکت انتشارات علمی و فرهنگی وابسته به وزارت فرهنگ و آموزش عالی - سال ۱۳۶۴.
- ۵۲- رژیم انگور، پرتقال، لیمو.
پروفسور نیکولا کاپو - مترجم: مهدی نراقی - سازمان انتشارات جاویدان - چاپ سوم ۱۳۶۱.
- ۵۳- رژیمهای گوناگون غذائی.
مایو کلینیک - ترجمه: دکتر مهرداد سالور - چاپ ۱۹۷۲ - اسفند ماه ۱۳۵۱.
- ۵۴- روزه، روش نوین برای درمان بیماریها.
الکسی سوفورین - ترجمه: محمدجعفر امامی با مقدمه مکارم شیرازی - دارالکتب الاسلامیه

- نام کتاب
- نام نویسنده
- ۵۵- زنده‌خواری (خام‌خواری) -
فلسفه تغذیه و تندرستی
- ۵۶- زنده‌خواری و مرده‌خواری
زندگی و مرگ مواد غذایی.
- ۵۷- سیر و بیماریهای قلبی
- ۵۸- شفا با گیاهان داروئی
" گیاه‌درمانی "
- ۵۹- شفا - میوه‌درمانی
- ۶۰- طب داخلی سیسیل ۱۹۸۲
- بیماریهای دستگاه گوارش.
- آرشاور در آوانسیان - چاپ
چهارم - تهران ۱۳۵۵.
- دکتر احمد اردوبادی - انتشارات
صبور - انجمن " علمی و مذهبی "
دانشگاه آذرآبادگان - جلد اول
- تیرماه ۱۳۵۷.
- جان بلک‌وود - استفان فولدر -
ترجمه و اقتباس: هنگامه
شهریاری - نشر مینا - چاپ اول
- بهار ۱۳۷۰.
- دکتر محمدصادق رجحان استاد
دانشکده پزشکی دانشگاه تهران -
کتابفروشی خیام - چاپ سوم
۱۳۶۰.
- دکتر محمدصادق رجحان -
استاد دانشکده پزشکی دانشگاه
تهران - کتابفروشی خیام - چاپ
اول ۱۳۶۱.
- ترجمه: دکتر حسین فروتن
استادیار دانشکده پزشکی

- نام کتاب
- نام نویسنده
- ۶۱- طب‌الصادق یا طب و
بهداشت از نظر امام جعفر
صادق (ع)
- ۶۲- طب‌الکبیر یا فرشته نجات.
- ۶۳- طب‌المفید (جلد دوم
طب‌الکبیر)
- ۶۴- طب و بهداشت
- ۶۵- طیب خانواده.
- ۶۶- طریقه جوانه زدن را
جمعیت گیاهخواران ایران.
- دانشگاه تهران - تاریخ انتشار
مهرماه ۱۳۶۲.
- محمد خلیلی، حکیم نامی عرب -
ترجمه و شرح از: نصیرالدین
امیرصادقی تهرانی - ناشر:
مؤسسه مطبوعاتی عطائی - چاپ
پنجم.
- محمد سرورالدین - مرکز پخش:
مؤسسه مطبوعاتی عطائی.
- محمد سرورالدین - مرکز پخش
مؤسسه مطبوعاتی عطائی -
تابستان ۲۵۳۷.
- امام علی‌بن موسی‌الرضا
علیه‌السلام - ترجمه: نصیرالدین
امیرصادقی - چاپ پنجم. ناشر:
مؤسسه مطبوعاتی معراجی - سال
۵۱.
- اسمعیل اژدری - شرکت نسبی
اقبال و شرکاء - چاپ هفتم -
آبان ۱۳۴۱.

- | نام کتاب | نام نویسنده |
|---|---|
| بیاموزید. | |
| ۶۷- غذا و شفا - سبزیجات، حبوبات، غلات، قارچها. | دکتر محمدصادق رجحان. استاد دانشکده پزشکی دانشگاه تهران - کتابفروشی خیام - چاپ دوم - فروردین ماه ۱۳۶۰. |
| ۶۸- غذاهای خام گیاهی - یگانه غذای انسان | احمدرضا مهتابی. |
| ۶۹- فارماکولوژی داروهای اورژانس | جوزف بی اورناتو و جان آ. رومانکیویکز. ترجمه: علی نوری - ناشر: انتشارات جهان دانش - فروردین ماه ۱۳۶۳. |
| ۷۰- فرهنگ کامل جدید انگلیسی به فارسی (پنج جلدی) | دکتر عباس آریانپور - مؤسسه چاپ و انتشارات امیرکبیر - تهران - سال ۱۳۶۳. |
| ۷۱- فرهنگ پزشکی انگلیسی به فارسی " دو جلد " | دکتر یعقوب احدوت - ناشر: شرکت سهامی چهر - چاپ پنجم - تاریخ انتشار: مهرماه ۱۳۶۳. |
| ۷۲- فواید گیاهخواری | صادق هدایت - مؤسسه چاپ و انتشارات امیرکبیر - چاپ سوم - تیرماه ۱۳۴۲. |
| ۷۳- فیزیوپاتولوژی دستگاه | نوشته و گردآوری: دکتر |

- | نام کتاب | نام نویسنده |
|---|---|
| گوارش | محمدعلی راشد محصل - دانشیار گروه داخلی دانشکده پزشکی تهران. |
| ۷۴- فیزیولوژی پزشکی (سه جلدی) | پروفسور آرتور گایتون - مترجم: دکتر فرخ شادان - انتشارات شرکت سهامی چهر - جلد اول: اردیبهشت ماه ۱۳۶۲ - جلد دوم: تیرماه ۱۳۶۲ - جلد سوم: خرداد ماه ۱۳۶۲. |
| ۷۵- قانونچه | محمودبن محمدبن عمر چغمینی - ترجمه و تحشیه: دکتر محمدنقی میر - سازمان چاپ دانشگاه شیراز - چاپ دوم ۱۳۶۲. |
| ۷۶- قرآن و گیاهخواری | جمشید ایمانی راد - شهریور ماه ۲۵۳۷. |
| ۷۷- کانینگهام - اندام فوقانی و تحتانی (تشریح عملی اندازه‌های فوقانی و تحتانی) | دکتر جی رومانس پروفسور دانشگاه ادینبورگ - ترجمه: شاهرخ میلانی، کورش مقتدری، بابک مقدم - چاپ اول (چهر) ۱۳۶۱. |

- | نام نویسنده | نام کتاب |
|--|----------|
| 84- Raw Energy
Leslie and Susannah Kenton. Published by Arrow Books limited.
London, 1986. | |
| 85- Dr. Bircher-Benner's
Way to positive Health and vitality. Bircher - Benner verlag.
Erlenbach-Zurich. | |
| 86- Eating
Your way to health. The Bircher-Benner approach to Nutrition
with a complete cookery book. Ruth Bircher. Translated and
edited by Claire Loewenfeld. Faber and Faber 3 Queen square
London, 1961. | |
| 87- " Better Health through Natural Healing "
Dr. Ross Trattler | |
| 88- How to get well
Dr. Paavo Airola, 1985. | |
| 89- Rheumatoid Arthritis (RA)
Symptous Griffith. | |
| 90- Preveutious New Encyclopedia of Common Diseases
By the editors of prevention Magazine. | |

- | نام نویسنده | نام کتاب |
|---|---|
| دکتر عباس روح بخش با
همکاری فریده حق شناس - از
انتشارات شرکت سهامی چهر -
تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۶۹. | ۷۸- کنترل بهداشتی مواد
خوراکی (نمونه برداری،
آزمایش، تفسیر) |
| دکتر پرویز نامداری - انتشارات
دانشکده علوم پایه پزشکی به
صورت پلی کپی - سال تحصیلی
۳۷ - ۲۵۳۸. | ۷۹- گزوه زیست شناسی -
اصول توارث |
| مهندس حسین میرحیدر - چاپ
و نشر وحید - چاپ اول ۱۳۶۳
(جلد اول) - سال ۱۳۶۴ (جلد
دوم). | ۸۰- گنجینه اسرار گیاهان. |
| جمعیت گیاهخواران ایران - | ۸۱- گیاهخواری، تازه ترین اثر
فشرده مجامع گیاهخواری
انگلستان |
| دکتر علی محمد آقامحمدی -
مرکز نشر دانشگاهی - چاپ اول
۱۳۶۳. | ۸۲- گوش، حلق و بینی. |
| ترجمه و تألیف و گردآوری:
دکتر محمد هوشمند. ناشر:
انتشارات باستان - چاپ سوم:
بهمن ماه ۱۳۶۱. | ۸۳- واژه نامه پزشکی انگلیسی
به فارسی (یک جلدی ویژه) |

آثار دیگر مؤلف که تاکنون به چاپ رسیده است

- ۱- راهنمای تغذیه طبیعی (خامگیاخنواری) برای همه بویژه مبتدیان و جوانان
چاپ دوم - بهار ۱۳۷۰ - ۶۰ صفحه
- ۲- هنر خوب زیستن - راز طول عمر با تغذیه طبیعی (خامگیاخنواری)
چاپ پنجم - بهار ۱۳۷۴ - ۱۴۰ صفحه
- ۳- خام یا پخته یا خامگیاخنواری
چاپ چهارم - زمستان ۱۳۷۵ - ۳۰۴ صفحه
- ۴- خامگیاخنواری هم غذا هم درمان - پیشگیری و درمان بیماریها با خامگیاخنواری
(تغذیه طبیعی)
چاپ هفتم - تابستان ۱۳۷۶ - ۲۴۰ صفحه
- ۵- انرژی مواد خام - مؤلفان لسانی و سوزانا کنتن - مترجم و نگارنده: علی اکبر رادپویا
چاپ دوم - تابستان ۱۳۷۵ - ۴۰۴ صفحه
- ۶- راهی بسوی سرچشمه حیات و سلامتی واقعی - از نظرات دکتر بیر شربنر.
مترجم و نگارنده: علی اکبر رادپویا. چاپ اول: پائیز ۱۳۷۳ - ۱۰۸ صفحه
- ۷- شگفتیهای غذا درمانی گیاهان (میوهها، سبزیها، ریشهها، جوانهها، ادویه و چاشنیها، مغزها و هستهها، غلات، حبوب و دانههای گیاهی)
چاپ اول - زمستان ۱۳۷۴ - ۳۸۸ صفحه