نسل نو اندیش

اگر می‌خواهی سالم شوی ؟
و عمر طولانی داشته باشی !

قابلمه را فراموش کن !

هلموت واندمیکر
سید ماشاء الله فرخنده (کشفی)

اگر می‌خواهی سالم شوی؟

و عمر طولانی داشته باشی!

قابلمه را فراموش کن!

نویسنده:

هلموت واندمیکر

مترجم:

سید ماشاءالله فرخنده (کشفی)

واندمیکر، هلموت Wandmaker, Helmut
قابلمه را فراموش کن! / نویسنده هلموت واندمیکر؛ مترجم ماشاالله فرخنده (کشفی). -- تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۵.
۵۶۲ ص.
ISBN: 964-412-152-X
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
بالای عنوان: اگر می‌خواهی سالم شوی؟ و عمر طولانی داشته باشی!.
عنوان اصلی: Willst du gesund sein? vergib den kochtopf 1991.
۱. خامخواری. ۲. گیاهخواری. ۳. سلامتی. الف. فرخنده، ماشاالله، ۱۳۳۱ -، مصحح. ب. عنوان.
۲ق۲و/۵/۲۳۷ RM ۶۱۳/۲۸
۱۳۸۵
کتابخانه ملی ایران ۸۵-۸۳۲۷م

مشخصات کتاب

قابلمه را فراموش کن!
مؤلف: هلموت واندمیکر
مترجم: سید ماشاءالله فرخنده (کشفی)
ویراستار: حمیده رستمی
ناشر: **نسل نواندیش**
صفحه‌آرا: زهره ملکان
گرافیست: مهسا آتش‌بیز
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۸۵
شابک: ۹۶۴-۴۱۲-۱۵۲-X
ISBN: 964-412-152-X

کتابهای مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید

نشانی: میدان ولیعصر - اول کریمخان - پلاک ۳۱۲
تلفن: ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ نسل نواندیش

فهرست

مقدمه‌ی مترجم ۱۱

توضیحات ۱۸

پیش‌گفتاری از دکتر فریتس بِخِر ۲۵

مقدمه ۲۹

قضیه به همین سادگی است ۲۹

سرطان دختر قابلمه است! ۴۲

پیش‌گفتار ۱۹۸۹ ..... ۴۹

بیماری‌ها عواملی شفابخش هستند ۵۰

پیش‌گفتار درباره‌ی چاپ مجدد این کتاب در سال ۱۹۹۱ ..... ۶۵

اگر می‌خواهی سالم شوی، قابلمه را فراموش کن ۷۵

آیا میوه‌ها اسیدساز هستند؟ ۹۱

کشف روش طبیعی تندرستی ۹۷

خوردن صحیح میوه‌ها ۱۰۱

غذاهای اسیدی ۱۰۲

قوانین میوه‌خواری ۱۰۴

ایجاد تعادل بین محیط اسیدی و بازی (PH) بدن ۱۰۹

مشخصات غذای طبیعی چیست؟ ۱۱۷

میوه‌خواری در آلاسکا ۱۲۱
مسمومیت‌ها ۱۲۵
اعتیاد به چربی ۱۵۳
شیر ۱۷۵
کلسیم ۱۸۱
آیا مسدود شدن عروق انسداد شرایین را می‌توان برطرف کرد؟ ۱۸۷
روزه ۱۸۹
آیا باید نان خورد؟ ۱۹۳
چرا اصولاً مصرف غلات برای انسان خوب نیست؟ ۱۹۶
رماتیسم، نقرس، سیاتیک ۲۰۹
چربی خون ۲۱۵
فشار خون ۲۱۹
یبوست، مشکلات دستگاه گوارش ۲۲۱
پروستات ۲۲۳
حساسیت ۲۳۳
سرماخوردگی، سرفه، عطسه و گرفتگی صدا ۲۳۵
اخلاط ۲۴۰
مخالفان نان ۲۴۱
تیروئید، غده‌ی فوق کلیوی ۲۴۳
غذای اطفال ۲۴۷
دندان‌ها ۲۵۱

گوش درد و سوت کشیدن گوش ۲۵۳
درک و غریزه ۲۵۷
جایگاه مرگ در روده‌هاست ۲۶۳
چه باید نوشید؟ ۲۷۳
زنده یا مرده؟ ۲۸۱
شکر کارخانه‌ای و عسل ۲۸۹
ورزش و تحرک جسمانی ۲۹۱
مواد شیمیایی ضد آفات و علف هرز، حشره کش‌ها ۲۹۳
روش صحیح ترکیب مواد غذایی ۲۹۹
ترکیب مواد نشاسته‌ای با مواد اسیدی ۳۰۴
گوشت، ماهی، تخم‌مرغ ۳۰۷
غذاهای پخته و ابتذال انسان ۳۲۳
انسان به دنبال دارویی معجزه گر می‌گردد ۳۲۷
برنامه‌ی غذایی ۳۳۱
آیا عادت ماهیانه ضروری است؟ ۳۳۳
مسائل جنسی و تغذیه ۳۳۵
چگونه ذهن خود را تقویت کنیم؟ ۳۳۹
غذاهای گرم ۳۴۳
فشار خون بالا ۳۴۷
آیا در بدن آشغال و جرم وجود دارد؟ ۳۵۵
اصول تندرستی ۳۶۳

درمان، درمان، درمان ۳۶۴
نظم و انضباط ۳۷۱
موانع ۳۷۷
چگونه می‌توان سالم شد و سالم ماند؟ ۳۷۹
بوی بدن ۳۹۳
۲۲ اصول زندگی ۳۹۷
اظهارات یک متخصص امور تندرستی در آلمان ۴۰۳
رماتیسم و بیماری‌های مفصلی (آرتروز) ۴۰۵
طول عمر ۴۱۹
ویتامین‌ها و مواد معدنی ۴۲۵
تحولات بنیادین ۴۳۳
قهوه ـ کافئین ۴۴۱
مواظب خورشید باش ۴۴۵
انجیر شفابخش ۴۴۹
سلام بر رگ‌های سخت شده ۴۵۰
راهی به سوی تندرستی فقط خودفریبی است ۴۵۱
فقط با درست زندگی کردن است که بدن می‌تواند خودش بیماری‌ها را درمان کند ۴۵۳
پدیده‌ای به نام الکل C2H5OH ۴۵۵
خام‌خواران اسکلت‌های متحرک نیستند! ۴۵۹
افت قند خون ۴۶۱

میوه‌ها سالم‌ترین مواد غذایی هستند ۴۶۵
نیروی جاذبه ۴۶۷
آلوده‌کنندگان محیط زیست ۴۶۹
قلب، درمان، آنزیم‌ها ۴۷۱
گیاهان دارویی ۴۷۵
۲۵۰۰ کیلومتر رگ خونی ۴۷۹
کاهش و افزایش وزن ۴۸۱
نشاسته‌ی دانه‌ها در خون و ادرار ۴۸۵
هشتاد درصد غذاهای پخته انگل‌زاست ۴۹۱
مواد زمینی ۴۹۴
اصول طبیعی زیستن ۴۹۹
کنگره‌ی سرطان در هامبورگ در سال ۱۹۹۰ ..... ۵۰۳
جمع‌بندی ۵۰۵
سؤال و جواب ۵۱۱

ضمیمه ۵۲۷
فهرست کتاب‌های منبع ۵۲۹

مقدمه‌ی مترجم

من، سید ماشاءالله فرخنده (کشفی)، در سال ۱۳۳۱ متولد شدم. در سه سالگی پدر و مادرم را از دست دادم. آن‌ها هر دو در سی و پنج سالگی به فاصله‌ی شش ماه از هم فوت کردند. علت را نمی‌دانم، اما به یاد دارم که تا شش سالگی نمی‌توانستم روی پاهایم بایستم و راه بروم. آشنایان مرا ماشی شل صدا می‌زدند. زنی بی‌کس که در خانواده‌ی ما زندگی می‌کرد، می‌بایست دائم مرا به دوش می‌گرفت و این طرف و آن طرف می‌برد. مانند هر بچه‌ای در هفت سالگی به دبستان رفتم، با شکمی باد کرده و پای چپی که تا اندازه‌ای بهبود یافته بود. این بهبود تا این اواخر برایم قابل درک نبود. چطور شد بچه‌ای که سال‌ها فلج بود، یک دفعه شفا یافت؟ امروز می‌دانم چرا. به هر حال درست است که من بالاخره توانستم راه بروم، ولی این نقص مادرزاد که امروز گریبانگیر پسرم نیز هست، هنوز در خانواده‌ی من ریشه‌کن نشده است و از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. خلاصه معیوب بودم و این بیماری و نقص تا چهل سالگی مرا آزار می‌داد. در چهارده سالگی به بیماری تب مالت مبتلا شدم. سال بعد نیز در گرمای ۴۲ درجه‌ی اهواز به تب نوبه یا تب مالت و یا هر اسمی که اطبا روی آن گذاشته‌اند، مبتلا شدم؛ این بار حالم خیلی بد شد و خواهرم که خیال کرده

بود من مرده‌ام، طبق عادت مرسوم می‌خواست چشم‌ها و دهانم را ببندد که من با صدایی بسیار ضعیف به او گفتم این کار را نکند. از آن روز به بعد خواهرم از من می‌ترسید. مرده‌ای دوباره زنده شده برای او به حساب می‌آمدم. چقدر دارو خوردم و چند آمپول به من تزریق شد، خدا می‌داند.

سال بعد در خرم‌آباد پشت سر هم در دو تابستان به مالاریا دچار شدم. کسی به درستی نمی‌دانست چرا من به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوم. در هجده سالگی گرفتار سنگ کلیه شدم؛ در امریکا بودم که با شدت گرفتن درد و شروع خونریزی، عمل جراحی را ضروری دیدند و من از ترس اینکه مبادا به تنهایی در غربت زیر عمل جراحی بمیرم، به ایران برگشتم. بعد از سال‌ها معالجه و مصرف انواع داروهای گیاهی و شیمیایی، چون نتیجه‌ای حاصل نشد، مجبور شدم به اولین عمل جراحی سنگ کلیه‌ام تن در دهم، که سنگی به بزرگی تقریباً تخم‌مرغی کوچک را از کلیه‌ی راستم بیرون آوردند. در این زمان دوباره درد پایم در مفصل ران و لگن شدت گرفت. تشخیص پزشکان رماتیسم بود. به طور مرتب دارو می‌خوردم؛ لحظه‌ای آرام نداشتم.

بعد از شش سال برای دومین بار در همان کلیه‌ام سنگی ساخته شد. نمی‌دانستم چه کار کنم. تمام ایران را گشتم، اما هیچ پزشکی حاضر نبود برای بار دوم کلیه‌ام را عمل کند. تا اینکه در خرم‌آباد پزشکی را پیدا کردم که کلیه‌ام را عمل کرد و سنگی بزرگ بیرون آورد. از چندین متخصص علت ابتلا به سنگ کلیه را پرسیدم، اما هیچ کدام جواب درستی به من نداد. بیشتر آنان مصرف الکل را پیشنهاد می‌کردند، اما علاوه بر اینکه جوّ جامعه

اسلامی شده بود و مصرف الکل جرم محسوب می‌شد، تعجب می‌کردم که چطور ممکن است پزشکی خوردن الکل را به عنوان راه علاج سنگ کلیه به بیمار معرفی کند؟ فقط یک پزشک در خرم‌آباد مانده بود که من او را ملاقات نکرده بودم. یک روز پیش او رفتم و به من گفت که نباید مواد کلسیمی، نان، گوشت، گردو و بادام و... بخورم! پس از اینکه سخنانش تمام شد، به او گفتم: «آقای دکتر، شما که به من گفتید حق ندارم هیچ چیز بخورم و همه چیز برای من بد است، پس بفرمایید من باید نان را در آب بزنم و بخورم؟» او با لحنی عصبانی گفت: «تو عجب آدمی هستی! من به تو می‌گویم حق نداری نان بخوری، آن وقت تو می‌گویی نان را در آب بزنی و بخوری؟» از او پرسیدم پس چه باید بخورم؟ اما واقعاً نمی‌دانست چه جوابی بدهد، یا اینکه می‌دانست من حرف‌هایش را جدی تلقی نمی‌کنم. حالا می‌فهمم او تنها پزشکی بود که واقعیت را به من می‌گفت. گرچه مردم شهر ما می‌گفتند که دکتر فلانی به اندازه‌ی... نمی‌فهمد، اما او می‌دانست که مواد غذایی باعث این سنگ‌سازی‌ها و بدبختی‌ها می‌شود، نه باکتری‌ها و ویروس‌ها.

به هر حال از او نیز چیزی یاد نگرفتم. تا اینکه در اثر عصبیت بیش از حد ناشی از هشت سال جنگ و از زور درد، تصمیم گرفتم خودکشی کنم، که دوستی نگذاشت و گفت بهتر است از کشور بیرون بروم تا شاید چاره‌ای پیدا شود. من که خود را مرده حس می‌کردم، به ناچار از کشور خارج شدم.

تا این زمان نه تنها مشکل کلیه داشتم، بلکه به زخم اثناعشر نیز مبتلا شده بودم و اصلاً لحظه‌ای مایل نبودم زنده باشم. تنها دوستان کوچولوی

دانش‌آموزم بودند که مرا دلداری می‌دادند و روح بچگانه‌ی مرا که با دنیای بیرون بیگانه بود، درک می‌کردند. سر کلاس درس نمی‌دانستم درس بدهم یا درد بکشم. تمام مدت مباحث پزشکی در مدرسه در جریان بود، به طوری که دوستی که پس از سال‌ها از ایتالیا آمده بود و از کارهای من برایش تعریف کرده بودند، گفته بود این گونه مطالب را در سال سوم پزشکی تدریس می‌کنند. اما چون من خودم مریض بودم، می‌خواستم بچه‌ها در مورد بدن خود بیشتر بدانند. بدون اینکه دوره‌ای ببینم، شروع به تزریق آمپول برای خانواده و دوستان و زن و بچه‌هایشان کردم.

در طول جنگ، تمام کارهای درمانی بیماران جنگ‌زده را انجام می‌دادم، اما خود بیمارتر از هر بیماری بودم. به هر حال بچه‌های عزیز و دوست‌داشتنی‌ام را رها کردم، عازم غربت شدم و از خداوند طلب رستگاری کردم. صبح روز سوم که در اتریش از خواب بیدار شدم، سیگار را ترک کردم و طولی نکشید که در اثر ترک سیگار شروع به پرخوری کردم و برای بار سوم به سنگ کلیه مبتلا شدم. این بار خود سنگ را دفع کردم، اما درد پا شب و روزم را تباه کرده بود. به پزشک مراجعه کردم. خیال می‌کردم پزشکان اروپایی بهتر از پزشکان ایرانی هستند. به هر پزشکی که برمی‌خوردم، از او می‌خواستم به جز مصرف دارو توصیه‌ی دیگری کند. اما کم کم عبارت «گشتم نبود، نگرد که نیست» داشت برایم معنا پیدا می‌کرد.

سال‌ها از خوردن مواد حیوانی و گوشت پرهیز کردم، اما وزنم از ۵۷ کیلوگرم به ۷۶ کیلوگرم رسید. خیال می‌کردم اگر مواد حیوانی نخورم، دیگر همه چیز درست است و رماتیسم نخواهم داشت. دو بار دیگر به

سنگ کلیه در کلیه‌ی چپم دچار شدم که هر بار با ورزش و آب‌درمانی آنها را دفع کردم. بعد از دو سال اقامت در اتریش، دچار نوعی حساسیت شدم. از صبح تا شب آن قدر عطسه می‌کردم که دائم از چشم‌ها و بینی‌ام آب جاری بود و صورتم به قدری می‌خارید که کلافه‌ام می‌کرد. پزشکان می‌گفتند این حساسیتی است که در دنیا علاجی برای آن وجود ندارد. پایم همچنان درد می‌کرد و راه رفتن برایم عذابی بزرگ شده بود.

مدت دو سال در اتریش با انجمن سالمندان و معلولان همکاری کردم و دیدم که انسان در آخر عمر چه مصیبتی دارد. با اینکه آن افراد از تمام امتیازات درمانی و خدمات بهزیستی استفاده می‌کردند، برای رفتن به توالت محتاج دیگران بودند. وقتی که انسان برای رفتن به توالت باید منتظر کمک کسی باشد، واقعاً چه عذابی می‌کشد!

به هر حال پس از حساسیت، نوبت آسم شد. یک روز در اتاقم احساس کردم با مرگ فاصله‌ای ندارم. نفس کشیدن برایم مشکل شده بود. وحشت برم داشت و به پزشک مراجعه کردم. او یک اسپری ضد آسم به من داد که می‌بایست دائم از آن استفاده می‌کردم. از خود می‌پرسیدم تا کی می‌توانم با این اسپری زندگی کنم؟ درد پا از یک طرف، کلیه درد از طرف دیگر. نمی‌توانستم چیزی بخورم. درد معده برایم کشنده شده بود. دوازده بار پایم را با دستگاه اشعه‌ی مافوق صوت ماساژ دادند. می‌گفتند امکان دارد نقرس داشته باشم، گرچه نقرس و رماتیسم هر دو از یک خانواده هستند. به هر حال فقط چند ساعتی که تأثیر اشعه در بدنم بود، خوب بودم. بعد از چند ساعت دوباره درد شروع می‌شد.

در اروپای متمدن که همه چیز به وفور یافت می‌شود، من بخت برگشته یا شاید هم خوشبخت، بعد از هشت سال جنگ نمی‌توانستم چیزی بخورم. هیچ چیز برایم مزه‌ای نداشت. به سراغ درمان دل دردم رفتم که بیش از حد عذابم می‌داد و مزمن شده بود. با وسایلی عجیب و غریب و فرستادن لوله به درون معده‌ام، چندین عکس از آن گرفتند و سرانجام گفتند که من هرگز خوب نمی‌شوم زیرا زخم کهنه شده است. حق هم داشتند. من از سه سالگی معده درد داشتم و قرص خورده بودم. پرهیزهای طولانی‌ام با گوشت و نان خشک هم هیچ‌کدام مؤثر که نبود هیچ، مرا بدتر نیز کرده بود. تا اینکه روزی دوستی که در اتریش با او آشنا شده بودم، آقای جمشید ایمانی راد، به دیدنم آمد و با دیدن حال و روزم به من گفت: «تمام قرص‌ها را دور بریز. تو را به خدا قرص نخور. من کتابی به تو معرفی می‌کنم که حتماً برایت مفید واقع می‌شود.» ناباورانه کتاب را که در اتریش موجود نبود، سفارشی از آلمان برایم فرستادند. از همان صفحه‌ی اول، به هر توصیه‌ای که نویسنده کرده بود، عمل کردم. پس از سه چهار روز احساس کردم حالم بهتر است و ادامه دادم.

وقتی از شر آن همه درد و عذاب خلاص شدم، تصمیم گرفتم آن کتاب را ترجمه کنم. می‌دانستم هستند کسانی مثل من که نمی‌دانند باید چه کار کنند تا دوباره سالم شوند. اما ضرب‌المثلی قدیمی هست که می‌گوید جوینده یابنده است. من نه تنها با خواندن این کتاب سلامت خود را باز یافتم، بلکه از طریق آن با کالجی به نام (Fit for life) در آلمان آشنا شدم و با بهره‌گیری از تجربیات و تحقیقات پزشکان و پرفسورهای خوبی که

خود نیز مانند من بیمار بوده و علت بیماری خود و بیمارانشان را دریافته‌اند، به مدت پنج سال تحصیل کردم.

حالا این هدیه‌ی تندرستی را به شما عزیزانی که درد دارید و نمی‌دانید چرا، تقدیم می‌کنم. از آنجا که این اولین اثر من است و از کمک کسی نیز در این غربت برخوردار نبوده‌ام، ممکن است در دستور زبان فارسی اشتباهات زیادی داشته باشم. اما صادقانه می‌گویم، تمام توصیه‌های این کتاب را روی خودم، فرزندانم و کسانی که مایل بوده‌اند، آزمایش کردم تا صحت تک تک آن‌ها برایم ثابت شود.

آنچه در این کتاب می‌خوانید، قدمتی میلیون ساله دارد که به فراموشی سپرده شده است. از آنجا که من خود از زندان بیماری‌ها نجات یافتم، ترجمه‌ی این کتاب را به شما هم‌میهنان عزیزم تقدیم می‌کنم.

این کتاب متعلق به یک نویسنده نیست، بلکه تجربیات و تحقیقات بسیاری از اطبا و پرفسورها و دانشمندانی است که در طول سال‌ها مبارزه با نظام پزشکی حاضر، مطب خود را نیز از دست دادند و حتی زندانی شدند، اما این نهضت را زنده نگه داشتند، تا اینکه در سال ۱۸۲۲، در امریکا تحت عنوان «حفظ تندرستی و بهداشت طبیعی» Hygienie Natural رسمیت پیدا کرد، در آلمان و فرانسه عمومیت یافت، و من نیز یکی از دانشجویان این کالج آلمانی بودم.

در این باره کتاب‌های متعددی برایتان در دست ترجمه دارم. تمام آنچه در این کتاب می‌خوانید، نتیجه‌ی آزمایش‌هایی است که من روی بدن خودم انجام داده‌ام. حتی یک‌سال تمام یک جرعه آب ننوشیدم. برای

هیچ پزشکی قابل قبول نیست شخصی که بیماری کلیه داشته و کلیه‌اش در اثر دو بار عمل جراحی کوچک شده است، آب ننوشد. اکنون مدت چهار سال است که هر روز صبح یک لیوان آب مقطر با آبلیموی تازه می‌نوشم و این تنها آبی است که در طول روز مصرف می‌کنم. این را نیز هیچ یک از پزشکان معمولی نمی‌تواند بپذیرد، زیرا این آقایان معتقدند اگر کسی آب مقطر بنوشد، سلول‌هایش پاره می‌شود و در مدت کمی می‌میرد. اما هستند پزشکانی که خود مدت چهل سال است فقط آب مقطر می‌نوشند.

من می‌خواستم سالم شوم. سرطان داشتم و تصور می‌کردم مانند پدرم در جوانی می‌میرم. به همین دلیل به هر پیشنهادی عمل می‌کردم. بنابراین تا مرز مرگ نیز رفتم و حالا رمز تندرستی‌ام را با شما تقسیم می‌کنم. من پول زیادی خرج کردم تا اینکه دریافتم تندرستی یعنی چه. برای هر دلار کار کردم؛ پدر و مادری هم نداشتم که برایم ارثی به جا گذاشته باشند. امیدوارم بتوانم هزینه‌ی چاپ این کتاب را تأمین کنم و مهم‌تر از آن، از این هجرت برای شما هم‌میهنان عزیزم ره‌آوردی داشته باشم.

توضیحات

در هر جای این کتاب که نامی از آب برده شده، منظور آب مقطر است.

بس که در غربت بگشتم وطن از یادم رفت

بس که خاموش نشستم سخن از یادم رفت

می‌دانم که این ترجمه اشتباهات دستوری بسیاری دارد، اما مسائل

علمی را تا جایی که ممکن بوده، براساس منابع علمی صحیح ترجمه کرده‌ام. من متخصص تغذیه و تندرستی هستم و منتظر کمک و راهنمایی و انتقادات شما، و همچنان که در این کتاب یادآوری شده است، برای هرگونه مشورت و نظرخواهی در این مورد در خدمت شما هستم. کتب ذکر شده در این کتاب را می‌توانید از انتشارات زیر مطالبه کنید.

والدتاوزن Waldthausen

2863 Ritterhude

West Germeny

چگونه از شر بیماری‌هایی مثل رماتیسم، نقرس، کولیت روده؛ سنگ کلیه، پروستات، ریزش مو، زخم معده، سختی مفاصل، حساسیت، آسم، سرماخوردگی مداوم، ناراحتی‌های عصبی و سرطان رها شدم.

علت تمامی دردهایمان در این دنیا فقط یک چیز است، و آن اینکه ما انسان‌ها خام‌خواری را ترک کرده‌ایم. ما در سیر تکاملی خود قبل از کشف آتش، همواره مثل تمام موجودات دیگر خام‌خوار بوده‌ایم، اما اکنون انسان تنها موجودی است که غذایش را می‌پزد و پس از طی دوران شیرخوارگی (تغذیه با شیر مادر) شیر حیوانات را می‌نوشد، و تنها انسان است که داروهای شیمیایی قورت می‌دهد.

آری، فقط انسان‌ها و حیوانات اهلی بیچاره دارو می‌خورند، زیرا فقط آن‌ها هستند که یک زندگی غیرطبیعی را دنبال می‌کنند. این علت تمام بیماری‌هاست. حالا اگر کسی می‌خواهد سالم شود، باید به طبیعت روبیاورد و غذای طبیعی بخورد، کاری که انسان‌های اولیه می‌کردند، البته اگر از دکتر و دارو و معالجات متعدد بی‌ثمر با وسایل مدرن پزشکی نومید شده باشد!

اگر تو انسانی پندشنو هستی، می‌توانی از تجربیات هم‌نوعانت استفاده کنی؛ از من که قبلاً خود را مادر بیماری‌ها می‌نامیدم، بشنو و به اصل و

طبیعت خود بازگرد. آن وقت خواهی دید که تمام بیماری‌هایت، از سردرد گرفته تا فشار خون، اضافه وزن، میگرن، سرماخوردگی، کلسترول، همه و همه ناپدید می‌شوند و تو خود را چنان قوی و تنومند حس می‌کنی که هیچ‌گاه نبوده‌ای. این پاداشی است که طبیعت به تو می‌دهد.

آنچه مرا در همان ابتدای جوانی مجبور به تفکر درباره‌ی تندرستی کرد، فشار بیماری‌های متعددی بود که تمام وجودم را دربرگرفته بود. حالا بیش از چهل سال است که خام‌خوار هستم و اکنون تجربیات خام‌خواری خود را از طریق این کتاب در اختیار خوانندگان قرار می‌دهم.

هلموت واندمیکر

تنها علت تمام ناتوانی‌ها و ضعف‌های جسمی و روحی و روانی ما، انهدام و نابودی مواد خام حیات‌بخشی است که سلامت ما را تأمین می‌کنند.

ما خواص شیمیایی آن‌ها را از طریق پختن تغییر می‌دهیم و برای بدن سمی و غیرقابل استفاده‌شان می‌کنیم. عوامل دیگری که در تندرستی و سلامت ما نقشی مؤثر ایفا می‌کنند، عبارت‌اند از: هوای تازه، آفتاب، آب تمیز، استراحت و فعالیت مداوم.

غذای پخته بدن را مسموم می‌کند. وقتی تو سالم می‌شوی که سموم را از بدنت بیرون کنی.

بی‌آنکه گرسنگی بکشی، لاغر خواهی شد. نگران تأمین کالری‌های مورد نیاز بدن نباش.

فقط شیرخواران می‌توانند شیر را هضم کنند. بزرگ‌سالان آنزیم مورد نیاز برای هضم شیر را از سه سالگی به بعد از دست می‌دهند.

نان و غلات خلط‌آور هستند و باعث انسداد برونش‌ها و بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شوند.

شیرینی‌ها و انواع مواد معدنی حاوی شکر، مضر و بیماری‌زا هستند.

خوردن دانه‌ها (گندم و برنج و حبوبات و...) به اندام‌های داخلی فشار وارد می‌کنند، به خصوص به پروستات.

عسل از شکر بهتر نیست. بیماری‌های قلبی در اثر تخمیر مواد نشاسته‌ای به وجود می‌آیند.

تنقیه بهتر از مصرف مسهل‌ها (دیجیتالیست) است.

خوردن مواد نشاسته‌ای در بدن تولید الکل می‌کند و کسانی که نشاسته می‌خورند، حالتی نیمه مست دارند.

خوردن میوه‌های تازه و هضم آن‌ها هنر است. آن‌ها بهترین دارو برای تندرستی ما هستند و چربی و فشار خون را به حالت طبیعی باز می‌گردانند.

ترکیب صحیح میوه‌ها خیلی مهم است. آن‌ها همیشه محیطی قلیایی در بدن به وجود می‌آورند. میوه را باید با شکم خالی خورد.

امروزه ۹۹ درصد غذاها مانده است و آن مقدار ناچیزی هم که تازه است، در قابلمه‌ها نابود می‌شود.

غذای پخته روده را علیل می‌کند و خوراکی‌های خام آن را مجدداً فعال می‌کند. خانه‌ی مرگ در روده قرار دارد. انسداد شرایین و سخت شدن

اندام‌ها نتیجه‌ی استفاده از مواد معدنی غیرطبیعی است، که غذای پخته و آب‌های معدنی و قرص‌های کلسیم‌دار در بدن به وجود می‌آورند.

روزه گرفتن، عمل جراحی بدون چاقوست.

ما به اسیدهای آمینه احتیاج داریم، نه به پروتئین‌های حیوانی. نالیدن‌های ما در اثر استفاده از پروتئین حیوانی است.

پیش‌گفتاری از دکتر فریتس بِخِر

اولین چاپ کتاب (اگر می‌خواهی سالم شوی، قابلمه را رها کن)، نوشته‌ی هلموت واندمیکر، بعد از انتشار چنان سریع نایاب شد که چاپ مجدد را ضروری کرد. واندمیکر پزشک نیست، بلکه تاجری است که به عنوان سرباز در جنگ جهانی دوم شرکت کرد و به شدت زخمی شد. او روش‌هایی متعدد را روی جسم خود امتحان کرده و دانش وسیعی درباره‌ی علم تندرستی، چه در فرهنگ امریکایی و چه آلمانی که فرهنگ مادری خودش است، به دست آورده است که من نظیرش را ندیده‌ام. کتابش مثل بمب در آلمان صدا کرد و به عنوان اثری جاودان در مورد تغذیه ثبت شد. او چشمان کسانی را که سؤالاتی درباره‌ی تغذیه و تندرستی داشتند، باز کرد، من این کتاب را به عنوان هدیه‌ی کریسمس دریافت کردم و بی‌اغراق می‌توانم بگویم که زندگی‌ام را دگرگون کرد.

موضوع این کتاب چیزی بود که من نصف عمرم را در جستجوی آن سپری کرده بودم: اسرار تندرستی. سال ۱۹۵۱ بود که برای اولین بار واندمیکر را در درمانگاه ملاقات کردم. آن زمان او هم مثل من از روش تغذیه‌ی دکتر وائرلند پیروی می‌کرد (ماکروبیوتیک) و مدت زیادی نیز

تابع آن بود. اما سیس دریافت که شیوه‌ی تغذیه‌اش کاملاً صحیح نیست. روش وائرلند بیشتر شامل دانه‌های پخته و محصولات لبنی بود، که این‌ها هم غذایی طبیعی برای انسان نیست. در عوض، در روش تغذیه‌ی گیاه‌خواری که از خوردن شیر و مشتقات آن پرهیز می‌کنند، بهبود بیماری‌ها به مراتب چشمگیرتر بوده است. آن روش به هر حال یک قدم جلوتر بود، اما هرگز نمی‌توانست بیماری‌های خطرناک انسان را مداوا کند.

قانون طبیعت توافق و مصالحه نمی‌شناسد. به قول گوته، «هر کس می‌خواهد از شر بیماری خلاص شود، باید یک قدم جلوتر از آن باشد.» و حالا سؤال این است که چطور؟ با مصرف خوراکی‌هایی که خالق برای ما تعیین کرده است. این خوراکی‌ها را به راحتی می‌توان شناخت. کافی است نگاهی به انجیل بیندازی.

آنچه خالق به عنوان غذا برای ما تعیین و پیشنهاد کرده است، میوه‌های بهشتی است؛ بله، فقط و فقط میوه‌های دانه‌داری که زیر نور خورشید می‌رسند، نه آنچه با زمین آلوده و مسموم در تماس هستند. این قانون تا به امروز تغییر نکرده است، همچنان که ساختار بدن انسان تغییر نکرده است. امروزه آتش، قابلمه، ماهیتابه، کباب‌پز و اجاق‌گازهای آخرین مدل، انسان را بیش از پیش به استفاده از غذاهای مرده ترغیب می‌کنند، به خصوص غذاهای گوشتی و غذاهای آماده و از قبل تهیه شده در کارخانه‌های به اصطلاح غذاسازی که جز بیماری ره‌آوردی برای انسان ندارند.

وقتی انسان دوباره به غذای اجدادش رو کند، سلامتی نیز به طرف او

باز خواهد گشت و بیماری‌ها ناپدید خواهند شد. علم پزشکی امروز که فقط می‌تواند به کمک داروهای شیمیایی علائم بیماری‌ها را سرکوب کند، هیچ‌گاه قادر نخواهد بود علت را برطرف کند. به همین دلیل هرگز به هدف نخواهد رسید. این امر باید بر همه آشکار شود. همیشه پزشکانی مانند هیپوکرات و واندمیکر بوده‌اند که تلاش کرده‌اند انسان را به طرف غذاهای طبیعی‌اش برگردانند، اما در این راه زیاد موفق نبوده‌اند، زیرا مخالفت پزشکان از یک طرف و شرکت‌های تولید مواد غذایی و تبلیغات رسانه‌های گروهی از سوی دیگر، موانعی در سر راه آگاهی انسان ایجاد کرده است تا او را از ریشه‌اش جدا کند. موفقیت زمانی میسر می‌شود که پزشکان درک کنند خود نیز بیمار و اکثراً معتادند.

در این میان وزارت بهداری و بهزیستی هم موظف است نقش خود را به مفهوم واقعی کلمه ایفا کند. متأسفانه در دانشگاه‌ها نیز چیزی درباره‌ی تغذیه تدریس نمی‌شود. در آنجا فقط راه مداوا به کمک علم فیزیک و شیمی تعلیم داده می‌شود و پزشکان به هنگام ویزیت بیماران مواظب هستند درباره‌ی تغذیه چیزی به زبان نیاورند تا مبادا بیمارانشان را از دست بدهند. من با واندمیکر هم‌عقیده‌ام و صد در صد نظریاتش را تصدیق می‌کنم، زیرا آن‌ها را روی بدن نود و یک ساله‌ی خودم امتحان کرده‌ام. صدها بیمار من گواه این ادعا هستند. واقعیت‌ها را باید گفت، حتی اگر به ضرر عده‌ای تمام شود. همه باید حقیقت را بدانند، که می‌توان در کتاب هلموت به آن دست یافت. من این را به عنوان پزشک و یاور انسان‌ها می‌گویم و خود را برای گسترش و همگانی کردن این کتاب متعهد می‌دانم،

زیرا واقعیت‌های فراوانی در آن وجود دارد. این کتاب را به همه‌ی کسانی که به دنبال تندرستی واقعی هستند یا می‌خواهند از شر بیماری‌ها رها شوند، معرفی و پیشنهاد می‌کنم.

دکتر فریتس بِخِر

مقدمه

حاصل بیش از چهل سال تلاش و تحقیق و مطالعه درباره‌ی تغذیه و تندرستی را می‌توان در دو جمله خلاصه کرد:

۱ـ علت تمام بیماری‌ها فقط یک چیز است: مسموم شدن بدن.

۲ـ برای سالم شدن فقط یک راه وجود دارد: رفع مسمومیت.

قضیه به همین سادگی است

تو خودت با خوردن پختنی‌ها، داروهای شیمیایی، مواد تحریک‌کننده، مسکرات و مواد نشئه‌آوری که در بدن تولید اسید می‌کنند باعث ایجاد مسمومیت در بدنت می‌شوی.

رفع مسمومیت فقط از طریق مصرف مواد زنده یا قلیایی که در میوه‌ها و گیاهان خوراکی وجود دارد، ممکن است.

تنها شفابخش تو در این میان فقط بدن توست. به دنبال هیچ داروی شفابخشی خارج از بدنت نگرد. همه گشته‌اند و هنوز می‌گردند، اما چیزی نخواهند یافت، برای اینکه از آغاز به خطا رفته‌اند.

فقط یک خالق، یک کائنات، یک طبیعت و یک قانون طبیعی وجود دارد؛

متعاقب این قانون طبیعی، اساس تغذیه برای انسان و حیوان یکسان است. تو نیز باید مواد طبیعی خامی را بخوری که برای خاطر تو خلق شده است. حدود ۷۰۰۰۰ حیوان وحشی از این قانون پیروی می‌کنند. فقط انسان است که غذای پخته و شیر می‌خورد! به دنبال این استثنا، فقط اوست که از داروهای شیمیایی که سلامتش را به خطر می‌اندازد، استفاده می‌کند. حاصل این دور شدن از طبیعت همانا بیماری است، حال اسمش را هرچه می‌خواهند بگذارند. انسان میلیون‌ها سال از تاریخ تکامل خود را از مواد خام طبیعی که بدنش با مولکول‌های آن سازگاری دارد، سپری کرده است. اما با اینکه سال‌هاست انسان از مواد پخته و مرده تغذیه می‌کند، هنوز شکل بدن و اندام‌هایش تغییر نکرده است. مواد غذایی در حرارت آتش خاصیت اولیه‌شان را از دست می‌دهند و نتیجه‌ی استفاده از آن‌ها انهدام اندام‌ها و بروز بیماری‌هاست. اگر می‌خواهی سالم شوی و سالم بمانی، به غذای قدیم و اصلی خود بازگرد. این تنها راه نجات است و تنها تو باید تصمیم بگیری. بعد از اینکه چند روزی روزه گرفتی و سموم را از بدنت بیرون راندی، خوراکی‌های تازه و خام و خوش‌بو و خوش‌رنگ و خوش‌مزه بخور. نود درصد از نیروی حیات‌بخش و قوای عصبی و انرژی لازم برای بهبود جسمانی، با عمل کردن به توصیه‌ی بالا تأمین می‌شود. تنفس هوای پاک، نور خورشید، آب تمیز، حرکات بدنی، استراحت و خواب کافی نیز از عوامل مهم و ضروری است.

اضطراب به میزان کم، طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است، اما بیش از حد آن مضر و بیماری‌زاست.

چرا ما آدم‌ها از این قوانین پیروی نمی‌کنیم؟ به دلیل عادت‌های غلط و اراده‌ی ضعیف.

وقت آن است که از قانون طبیعت دفاع کنیم، نه از شیوه‌ی مبتذل زندگی امروزی. چقدر غمگین و دردآور است داستان بیماری ایدز در عصر ما! حضرات باکتری‌ها را دشمن ما می‌دانند و معتقدند که باید بر علیه آن‌ها جنگید، اما واقعیت این است که آن‌ها دوستان ما هستند، زیرا آشغال‌هایی را که پس از هضم غذا در بدن ما بر جای می‌مانند، می‌بلعند. اگر آن‌ها نباشند، عمر بشر خیلی کوتاه می‌شود. در بیماری ایدز نیز ویروس‌ها عامل سرایت و عفونت بیماری نیستند، بلکه علت زیربنا و محیط مساعدی است که ما با مصرف موادی مرده و تحریک‌کننده مانند: نمک، ادویه، قهوه، چای، کاکائو، شکلات، الکل، سیگار و داروهایی که تعدادشان از شمارش خارج است، آماده می‌کنیم. آری، برای هر رشدی زیربنا و شرایطی لازم است و باکتری برای رشد خود به غذا نیازمند است. من ایمان دارم که بیشتر بیماران مبتلا به ایدز در اثر استفاده از داروهایی مانند: ازیدوتمیدین AZT دچار مرگی زودرس می‌شوند، نه به دلیل وجود ویروس. ما با داروهای شیمیایی بیشتر خود را مسموم می‌کنیم و به قتل می‌رسانیم. به جای اینکه شیوه‌ی غلط زندگی‌مان را عوض کنیم، دارو می‌خوریم. گیاه‌شناسی معتبر به نام فرانس کراوترمن در کتاب جدیدش تحت عنوان «گیاهان شفابخش» می‌گوید: «علت بروز بیش از ۶۰ درصد بیماری‌ها استفاده از داروها و واکسن‌هاست.»

حکیمی دانشمند درباره‌ی روش غلط تغذیه‌ی ما گفته است: «این

خودفریبی است که انسان آینده‌اش را فدای لذت حال کند.»

بزرگ‌ترین بدبختی ما این است که تقریباً تمام مواد خوراکی‌مان مرده هستند. کافی است وقتی به سوپرمارکت می‌روی، دقت کنی. چقدر قوطی‌های حاوی به اصطلاح مواد غذایی می‌بینی؟ بسته‌بندی‌ها به قدری زیبا و زرق و برق‌دار و فریبنده‌اند که بزرگ و کوچک را تحریک می‌کنند. غذاهای کارخانه‌ای حاوی مواد شیمیایی نگه‌دارنده را می‌بینی؟ حتی شیر و تمام فرآورده‌های آن هم امروزه از طریق اعمالی مانند: استرلیزه، پاستوریزه و هموژنیزه کردن، به صورت غذاهای مرده و مسموم‌کننده درآمده‌اند. بدتر از همه شیر است که همه آن را می‌خرند و می‌نوشند، بدون اینکه درباره‌اش فکر کنند. در این سوپرمارکت‌ها گوشه‌ای کوچک به میوه‌ها و سبزی‌های تازه اختصاص دارد که آن‌ها نیز در اثر دستکاریهایی از قبیل استفاده از کودهای شیمیایی و سم‌های ضدآفات کیفیت خود را از دست داده‌اند. اول زمین بیمار می‌شود، بعد گیاهان و جنگل‌ها، و سپس حیوانات و انسان. مقصر خود ما هستیم که این مواد فاسد و مسموم‌کننده را می‌خریم. فروشنده‌ها هر آشغالی را به عنوان غذا به ما می‌فروشند زیرا فقط می‌خواهند پول دربیاورند. ما هم که اطلاعی در مورد تغذیه و مواد غذایی نداریم و اصولاً تا زمانی که درد نداشته باشیم، به تندرستی و تغذیه توجه نمی‌کنیم. فروشنده‌ها از این نا آگاهی ما سوءاستفاده می‌کنند و پول به جیب می‌زنند. این ما هستیم که باید از آن‌ها میوه‌ها و سبزی‌هایی را که به طریق طبیعی و بیولوژیکی تهیه شده‌اند، درخواست کنیم. ما همه بیمار و اسیران معتاد به سیستم قابلمه‌ای هستیم. هر چه دم دستت رسید،

بینداز توش! چه از آن بیرون می‌آید، معلوم نیست و فقط با نمک و ادویه مزه‌ای پیدا کرده است. سوءاستفاده اول از معده شروع می‌شود. اما بدان که اگر بهترین مواد خوراکی طبیعی را هم بخری، تا وقتی آن‌ها را می‌پزی، هیچ‌گونه بهبودی حاصل نخواهد شد. سرسری گرفتن قوانین طبیعت جریمه دارد، و آن بیماری است. پنجاه ـ شصت سال پیش هیچ‌گونه غذای بسته‌بندی شده و آماده‌ای در قفسه‌های سوپرمارکت‌ها وجود نداشت. من خود در میان دستفروش‌ها و بقال‌ها بزرگ شده‌ام و اغلب روزهای تعطیل به مشتری‌ها چیز می‌فروختم. به این جهت می‌توانم در این‌باره قضاوت کنم. امروزه همه‌ی ما در اثر مصرف غذاهای مرده هر کدام به نحوی آشکار دچار کمبودهای تغذیه‌ای هستیم، که حاصل آن بیماری است. فقط آنزیم‌های زنده بهترین تغذیه‌کنندگان سلول‌های بدن است. هزاران آنزیم در مواد غذایی زنده وجود دارد که سلول‌های سالم و سرحال می‌سازد. فقط با این آنزیم‌های زنده است که قوای جسمی و روحی ما حاصل می‌شود، زیرا بدون ایجاد ناراحتی‌های گوارشی تمام آنچه را بدن ما بدان نیاز دارد، تأمین می‌کنند. مواد تازه و خام تمام آنزیم‌هایی را که بدن برای هضم غذا به آن احتیاج دارد، برآورده می‌سازد. تبلیغات میلیونی روزانه، مغز ما را در جهت عکس شستشو می‌دهد.

محتویات خوش‌مزه‌ی داخل قوطی‌ها فقط ذائقه را تحریک می‌کنند، اما آنچه بر سر تندرستی و جسم ارزشمند ما می‌آورند، برای صنعت به اصطلاح غذاسازی کاملاً بی‌تفاوت است. دست‌اندرکاران این صنعت فقط درباره‌ی پول می‌اندیشند و خود نیز بیماران سیستم هستند.

تو عادات را بساز، سپس عادات تو را خواهد ساخت!

اگر تو به عنوان مصرف‌کننده و خریدار خودت را عوض نکنی، فروشنده نیز خود را عوض نخواهد کرد. برای چه او به خودش زحمت بدهد که به دنبال فرآورده‌های طبیعی بگردد؟[1] آن زمان که من سوپرمارکت داشتم، سعی می‌کردم تعداد قفسه‌های مواد سالم طبیعی را زیاد کنم، اما دوباره آن‌ها را کاهش می‌دادم. زیرا فقط مریض‌های دیابتی بودند که از آن قفسه‌ها جنس برمی‌داشتند. ما در آلمان بیش از دو میلیون مریض دیابتی داریم! چرا همه‌ی ما باید مریض باشیم؟ چرا به تندرستی‌ات اهمیت نمی‌دهی تا نصف هر سوپرمارکتی را مواد تازه و سالم پر کند؟ چرا به پروفسورهایی که خود نیز بیمار و معتاد هستند، اطمینان می‌کنی؟ چرا این فرصت را به طبیعت نمی‌دهی؟ چرا به چاقوی جراحان تن درمی‌دهی؟ سؤال پشت سؤال. اما فقط تو می‌توانی به آن‌ها پاسخ دهی. شاید برایت شاق و مشکل باشد که محیط اطرافت را تغییر دهی، اما می‌توانی از خودت شروع کنی. لااقل تو شروع کن، زیرا کتابی را پیش رو

۱ـ مشکلات مردم اروپا با مردم ایران فرق دارد! آنها از درد غیرطبیعی شدن مواد غذایی و نحوه زندگی‌شان می‌نالند و ما از نبودن همین مواد غیرطبیعی مسموم‌کننده. به این ترتیب آن‌ها سال‌ها از لحاظ تولید این مواد غیرطبیعی از ما جلوترند. مترجم.

داری که حاصل تحقیقات و عمری تجربه است. تو می‌توانی برای دیگران الگو شوی، نه صرفاً با حرف، بلکه در عمل. من همیشه این را به کسانی که ناراحت هستند چرا اعضای خانواده‌شان نمی‌خواهند خود را از شر زندگی غلط و تغذیه‌ی بیمارکننده نجات دهند، می‌گویم. تو استوار و مقاوم بمان. تندرستی و سلامت تو به دیگران سرایت خواهد کرد.

عادات زشت و غلط که تنها علت تمام بیماری‌ها به شمار می‌روند، خیلی جان‌سخت و سمج هستند، به خصوص آن‌هایی که به تغذیه مربوط می‌شوند. این عادات، والدین و اجداد مرا با دردهایشان پیر کردند و غسل دادند و در خاک گذاشتند؛ عاداتی که خیلی راحت دست از سر کسی برنخواهند داشت. فقط با داشتن ایمان و اراده‌ای قوی که ناشی از تغذیه‌ی سالم است، می‌توانی بر آن‌ها غلبه کنی.

آری، ایمان در این راه بزرگ‌ترین حامی توست؛ ایمان واقعی به طبیعت و قوانین آن. وقتی من اینجا از ایمان صحبت می‌کنم، منظورم تمام آنچه تو درباره‌ی دین و ایمان شنیده‌ای، به علاوه‌ی ایمان به تغذیه و نحوه‌ی زندگی کردنت است. ایمان واقعی به مفهوم ناب کلمه را با این زندگی سیاسی قاطی نکن. این زندگی که زندگی انسانی نیست! در اثر طبیعی زندگی کردن خواهی دید طبیعت نیز با تو رابطه‌ای طبیعی برقرار خواهد کرد. با آن بمان و ببین! آنجا که صحبت عدالت پیش می‌آید، انسان ناآگاه خدا را نیز از سر جهل به بی‌عدالتی متهم می‌کند، اما خود به حدی مبتذل و خوارگشته که نمی‌تواند و نمی‌خواهد متوجه شود برای شهوت و لذت خودش، نه به حیوانات رحم می‌کند و نه محیط زیستش را به حال

خود می‌گذارد.

انسان خودخواه همه چیز را برای خاطر خودش نابود کرده است و آن‌وقت از عدل الهی صحبت می‌کند. چه بی‌شرم است این انسان! هر کسی که می‌خواهد بقیه‌ی عمر خود را سالم و انسانی سپری کند، باید تنها مشکلات قدم‌های اولیه را بپذیرد و آن‌ها را طی کند. نتیجه‌ی آن را از طبیعت دریافت خواهد کرد، و آن تندرستی و انسانی زیستن و عروج لحظه به لحظه است.

آنچه من در اینجا به عنوان تغذیه و تندرستی برای شما توضیح می‌دهم، حاصل تلاش‌ها و تحقیقات مداوم اطبا و پروفسورها و دانشمندان متفکر و دلسوزی است که یا خود بیمار بوده و بدین طریق ریشه‌ی بیماری‌ها را کشف کرده‌اند، یا اینکه از نالیدن و عدم بهبود بیمارانشان به کمک علم پزشکی رایج به تفکر وادار شده و از سال ۱۸۲۲ برای اولین بار آزمایش‌هایی را در امریکا به مرحله‌ی تحقیق و اجرا گذاشته‌اند.

کسانی که در امریکا بوده‌اند، شاید با نام گراهام آشنایی داشته باشند. او اولین کسی بود که روش معالجه‌ی طبیعی بدون استفاده از مواد شیمیایی و همچنین روش طبیعی تغذیه را بنیان نهاد، که البته تازه به نظر می‌رسید، اما در اصل تازگی نداشت، زیرا انسان تا قبل از کشف آتش، مانند حیوانات دیگر غذایش را خام می‌خورده است. من نه پزشک هستم، نه استاد و مرشد تو. آدمی پیر و سالخورده هستم که سال‌ها با درد و بیماری و عفونت و جراحت، چه در چهار سالی که به عنوان افسر در شوروی بودم و

چه پس از آن، با بیماری‌های مختلف مبارزه کرده‌ام. من فقط تجربیاتم را در اختیار تو می‌گذارم. تاجر نیز نیستم تا به دنبال پول باشم. فقط مایلم به کسانی که به دنبال تندرستی می‌گردند و آماده‌ی یادگیری هستند، کمک کنم.

تو خواهی دید که چگونه در اوضاع عمومی‌ات تحول و دگرگونی به وجود خواهد آمد، که هرگز آن را با هیچ چیزی عوض نخواهی کرد. از لحاظ روحی و روانی در حالتی غیر از آنچه تاکنون بوده‌ای قرار خواهی گرفت. من برای این تجربه‌ها خیلی پول پرداخت کرده‌ام، اما تو آن‌ها را مجانی و حاضر و آماده دریافت می‌داری. تمام مخلوقات هماهنگ با محیط اطرف خود به گونه‌ای دوستانه و خوشبخت زندگی می‌کنند. طبیعت نقشه‌ی بیماری طراحی نکرده است. آن می‌خواهد تو همیشه سالم باشی. فقط وقتی تو قوانینش را نپذیری و به آن‌ها توجه نکنی، در خواسته‌های اشتباه و بیمارکننده‌ی تو دخالت می‌کند، زیرا می‌خواهد تو را نجات دهد، همچنان‌که می‌بینی پس از هر بیماری چگونه دوباره احساس طراوت و نشاط می‌کنی.

برای صعود به قله‌ی تندرستی، با چند نمونه از موادی که به عنوان غذای اصلی ما انسان‌ها متداول شده است، شروع می‌کنم. نان، این غذای به اصطلاح سالم و تنها زینت‌بخش سفره‌ی بیچارگان، در حقیقت غذایی خطرناک است که به علت خمیری و چسبناک بودن، آب بدن را به خود جذب می‌کند و باعث تشنه ماندن سلول‌ها و ایجاد عدم تعادل در سیستم تجزیه و تبدیل مواد می‌شود و در اثر نگه داشتن باکتری‌های مرده در

خود، بدن را مسموم می‌کند.

گیاه گندم ساقه‌ای کوتاه دارد و مقدار زیادی مواد زمینی را در خود ذخیره می‌کند و همین مواد به علت تماس مستقیم با زمین، بدن را به حالت اسیدی درمی‌آورد، که باعث پوک و سست شدن استخوان‌ها و دندان‌ها و پیری زودرس می‌شود. اسید حاصل از نان و غلات ارزشمندترین مواد استخوان‌ها، یعنی کلسیم را می‌رباید، در صورتی که خود هیچ کلسیمی ندارند و تولید بیماری‌هایی از قبیل رماتیسم، نقرس و سرطان و... می‌کنند.

یا شیر، این ماده‌ی دیرهضم را در نظر بگیر. پروتئین چرب شیر مسبب بیشتر بیماری‌های پوستی و انواع حساسیت‌هاست. وقتی ما شیر گوساله‌ی بی‌زبان را می‌دزدیم، باید هم تاوانش را پس دهیم، چرا که ما تنها استثنا در بین تمام موجودات هستیم. آیا توگاوی را دیده‌ای که پس از بلوغ از پستان مادرش شیر بنوشد تا خود را سیر کند؟ می‌گویی شیر گاو کلسیم فراوان دارد که ما برای استخوان‌هایمان به آن نیاز داریم؟ پس چرا مردم اروپا و امریکا که مصرف شیرشان از ممالک دیگر بیشتر است این همه ناراحتی و بیماری‌های استخوانی دارند؟ چون کلسیم، این مواد سختی که در پروتئین چرب شیر موجود است، برای انسان غیرقابل هضم است، به خصوص شیری که با مواد افزودنی، همچنان که در صفحات قبل یادآوری شد، به موادی مرده و خطرناک تبدیل شده است.

انسان متمدن تنها موجودی است که غذایش را می‌پزد و منهدم می‌کند و بعد از شیر مادر، شیر حیوانات دیگر را می‌نوشد و داروهای

شیمیایی و نوشیدنی‌هایی سمی مانند قهوه و چای و مشروب مصرف می‌کند و شش‌هایش را با سیگار از بین می‌برد. این تنها تو هستی که تصمیم می‌گیری تا کدام پله‌ی تندرستی بالا بروی. زمانی به هدف رسیده‌ای که عصب‌های چشایی‌ات قوی شده باشند و دیگر غذاهای پخته و مرده‌ای را که با نمک و ادویه و چربی مزه گرفته‌اند، نپذیرند و تمام پختنی‌ها را با یک سیب عوض نکنی! اگر تو حوصله و ایمان داشته باشی، آن روز را خواهی دید و فایده‌اش تنها نصیب تو خواهد شد.

آیا باید دچار کولیت روده شوی؟ می‌دانم الان قدرت داری و می‌توانی همه چیز را بالا بیندازی و قورت دهی، اما طولی نخواهد کشید که تو نیز مثل همه‌ی ما سالخوردگان مریض و علیل و درمانده و خوار می‌شوی. تا وقتی جوان هستی کبکت خروس می‌خواند، اما همیشه چنین نخواهد ماند. قبل از اینکه دیر شود، اقدام کن. همیشه در نظر داشته باش که توافق و مصالحه‌ی پی در پی با خواسته‌های نابجا و نامشروع، توافق با بیماری‌ها و مرگ بی‌موقع است.

راه سنگلاخی که در آن قدم گذاشته‌ای، اکنون هموار شده است. اصولاً احتیاجی نیست من چیزی بیشتر به تو بگویم. همین مقدمه کافی است. هزارها روش تغذیه و رژیم غذایی وجود دارد، هزارها کتاب درباره‌ی تندرستی نوشته شده است، اما کدام یک به حق است؟ تو از این گوناگونی می‌توانی بفهمی که ایرادی در کار است. کدام یک استوارانه از قانون طبیعت و روش تغذیه‌ی طبیعی دفاع می‌کند؟ تو تنها باید امتحان کنی و بفهمی حق با کیست، با این به اصطلاح دانشمندان یا با طبیعت. شکی

نیست که فقط قانون طبیعت حق دارد و درست است.

می‌دانم که تو نیز مثل من به دنبال کسب آگاهی و اطلاعات جدید هستی. به همین دلیل، این دومین کتابم را برای کمک به تو چاپ می‌کنم. بعضی کلمات را تیز و تند عنوان کرده‌ام، اما خودت می‌دانی که زندگی نیز سخت است.

همیشه تلاش کرده‌ام واقعیت را پیدا کنم، هرچند بعضی وقت‌ها برایم ناگوار بوده است. در سال ۱۸۸۰، دکتر وترانو کتابی تحت عنوان «کامل‌ترین و سالم‌ترین غذا برای انسان» نوشت، که باعث شد بعضی دانشمندان او را واپس‌گرا معرفی کنند. حتی صد سال پیش هم او را از گفتن واقعیت منع کرده بودند. در کتاب او که من آن را در امریکا خواندم، از همین قوانین و اصولی پیروی می‌شود که من در اینجا درباره‌اش توضیح می‌دهم. این کتاب را بعدها دکتر آدرهولت به آلمانی ترجمه کرد.

آیا کسی از آن چیزی یاد گرفت؟ نه. انسان هر چه بیشتر و شدیدتر به قابلمه و زندگی بیمارگونه‌ی خود وابسته شده است. نگاه کن چقدر کتاب‌های آشپزی و دستورهای غذایی در روزنامه‌های پر زرق و برق و حتی در مجله‌های تندرستی به چاپ می‌رسد! آن‌ها فقط گول‌زننده هستند. پول درآوردن مهم است، نه سلامت من و تو. تمام دست‌اندرکاران صنعت پزشکی، از پزشک گرفته تا داروساز و کارخانه‌های داروسازی و داروخانه‌ها و ... صدقه سر بیماری‌ها پول درمی‌آورند و زندگی می‌کنند. استفاده از داروهای شیمیایی و ویتامین‌ها و مواد معدنی مصنوعی، پای چاقوی پزشکان را به میان می‌کشد، و این اجتناب‌ناپذیر است. بدن ما که

در اثر تجمع پس‌مانده‌ها و آشغال‌های مواد مصرف شده ناتوان و بیمار شده است، علاوه بر بیرون راندن این مواد زائد، باید داروهای شیمیایی قورت داده شده را نیز بیرون بفرستد، که این هم کاری اضافه و بیش از حد بیمارکننده برای بدن است. داروها که مواد غذایی نیستند تا بدن آن‌ها را هضم و جذب کند!

داروهای شیمیایی که خود عامل بیماری است، چطور ممکن است در درمان بیماری مؤثر واقع شود؟

باز تکرار می‌کنم تو وقتی سالم خواهی شد که مواد پختنی، سرخ‌کردنی و یخزده و.... را فراموش کنی. عمل پختن مواد ارزشمند غذایی را نابود می‌کند و باعث می‌شود انسان به موجودی خمیده و دردمند تبدیل شود. انسان آبجوخور و سیگارکش!

در اینجا بخشی از کتاب «خام‌خواری»، اثر نویسنده‌ای ایرانی به نام آوانسیان که در سال ۱۹۶۷ به انگلیسی ترجمه شده نیز آمده است.

از امروز زندگی جدیدت را شروع کن. فردا ممکن است دیر شود!

آوانسیان در کتابش به جوانه‌ی غلات و حبوبات اشاره کرده و توضیح داده است که چگونه خود و یکی از فرزندانش با مصرف این‌ها از چنگال

بیماری‌ها و مرگ نجات یافتند. دو تا از بچه‌های او در اثر بیماری مرده بودند. البته او از روش تغذیه‌ی طبیعی که در سال ۱۸۲۲ توصیه شده بود، اطلاعی نداشت. نمی‌دانست حبوبات و غلات غذای اصلی انسان نیست و از مخلوط کردن مواد نیز آگاه نبود. تلاش کن به آنچه من در این کتاب به تو پیشنهاد می‌کنم عمل کنی. خیلی زود خواهی دید که سفرت به کجا می‌انجامد. با تغییر دادن غذایت، تا مدتی کمی مشکل خواهی داشت، اما پس از مدتی کوتاه سالم و سرحال می‌شوی و به وزن دلخواه می‌رسی. آن‌وقت مزه‌ی خوشبختی و شادابی را خواهی چشید. مشکلات تندرستی تو ریشه در تغذیه‌ی گذشته‌ات دارد. وقتی بدنت از وجود سموم پاک شد، خودت را با همسن و سالانت مقایسه کن. مطمئناً وقتی می‌دوی، پاهایت را روی زمین حس نمی‌کنی. ممکن است در مدتی که سموم از بدنت دفع می‌شود، گاهی دردهایی را حس کنی. نومید نشو. این حالات خیلی زود برطرف خواهد شد. آوانسیان پیشنهاد کرده است روزانه یک کیلو میوه‌ی خام برای فردی سالم کافی است. اما این مقدار برای سلول‌هایی سرطانی مساوی با مرگ است.

سرطان دختر قابلمه است!

آوانسیان معتقد بود خوردن میوه برای کسانی که بیماری‌های خطرناک و مزمن دارند، فوق‌العاده مؤثر است. بدن به سرعت خود را از شر بیماری‌های لحظه‌ای و کوتاه مدت خلاص می‌کند. فراموش نکن این میوه‌ها نیستند که روی بدن تأثیر مستقیم می‌گذارند. این خودِ بدن است

که خودش را معالجه می‌کند. هیچ روش درمانی و سیستمی بیرون از بدنت وجود ندارد. وقتی تو خام‌خواری کنی، فشار خیلی ناچیزی از طرف مواد غذایی به بدنت وارد می‌کنی و بدن خیلی زود شروع به خانه‌تکانی و نظافت درونی خود می‌کند. صرفاً تصمیم بگیر و آزمایش کن. اجازه نده تحت تأثیر کتاب‌های بی‌شمار به اصطلاح علمی قرار گیری، زیرا علم و دانش بیشتر مواقع کاملاً در اشتباه هستند. علم و دانش کنونی و دانشمندانی را که با آن سروکار دارند و از آن دفاع می‌کنند، باید فراموش کرد. امروزه دانشمندان حتی نتوانسته‌اند از مقوله‌ای به نام آشغال و جرم و ته‌مانده، هضم نشده‌ی مواد غذایی که به صورت خلط در سرتاسر بدن جمع می‌شود و در موقع سرماخوردگی به مقدار زیاد از دماغ و حلق خارج می‌شود، چیزی بفهمند. البته هیچ کدام از آنان نیز تاکنون سر درنیاورده است که سرماخوردگی یعنی چه و چرا آدم سرما می‌خورد.

من در این کتاب می‌خواهم وارد مبحث پاک‌سازی بدن از شر اجرام و کثافات روی هم انبار شده شوم. اگر به قانون طبیعت اهمیت و گوش دهی، می‌توانی این خطاهای علمی را بشناسی.

«انسان ترجیح می‌دهد بمیرد اما از عادات غلطش دست برندارد.»

تولستوی

شناختن واقعیت‌ها آسان، اما عمل کردن به آن مشکل است. اصولاً وقتی علت ابتذال و انهدام زندگی ما غربی‌های فوق متمدن را بررسی

می‌کنیم، می‌بینیم برای جلوگیری از انهدام بیشتر، باید فقط میلیاردها دلار خرج آگاهی مردم کرد. آری، هزینه‌ی تبلیغ جهت آگاه‌کردن مردم از شیوه‌ی طبیعی زندگی، سر به آسمان می‌زند. اما مطمئن باش تا وقتی سرنوشت ما در دست مشتی سیاست‌مدار است که با سیگار و لیوان مشروب در تلویزیون ظاهر می‌شوند، کسی به فکر سلامت و تندرستی واقعی نخواهد بود. نشخوار کردن، مست شدن، سیگار کشیدن، مصرف مواد پروتئینی و تحریک بیش از حد عصب‌های جنسی و مریضی‌های بیشتر، حاصل تمدن جدید ماست. در چین قدیم مردم به پزشکی مراجعه می‌کردند که خود خانواده‌ای سالم داشت. اگر حالا هم مثل سابق بود، می‌توانستیم ببینیم چند درصد این آقایان اطبا درس پزشکی می‌خواندند. پزشک باید خود سرمشق تندرستی باشد و عمر طولانی کند. اما در واقع این طور نیست. اطبا نیز بیمار هستند! چگونه می‌توان از کسی که خود نیز بیمار است، انتظار داشت سلامت دیگران را تضمین کند؟ من مایل نیستم و نمی‌خواهم ذهنیتی خصمانه در مورد آقایان اطبا در تو ایجاد کنم. خودم با پزشکان زیادی دوست هستم که مسائل را همان‌طوری می‌بینند که من می‌بینم، اما متأسفانه در سیستم حاکم جرئت نمی‌کنند حقیقت را بگویند، زیرا قدر مسلم به سقوطشان منجر می‌شود، مانند دکتر ایزل که با کل سیستم جنگید و به زندان افتاد. مالیات‌های کلانی که از طریق فروش سیگار و الکل و چیزهای دیگر به جیب سیاست‌مداران می‌ریزد، چنان آن‌ها را از خود بیگانه کرده است که نمی‌توانند واقعیت را ببینند. اما طبیعت کار خودش را می‌کند، چه ما

باشیم یا مثل دیگر حیوانات منقرض شده از روی کره‌ی زمین محو شویم. بزرگ‌ترین دشمن انسان راحت‌طلبی و خودخواهی اوست که کم‌کاری می‌طلبد. انسان دلش می‌خواهد بیشتر وقت آزاد داشته باشد و پول بیشتری درآورد تا با آن بیشتر لذت ببرد. طبیعت این را می‌گوید، اما هیچ کس نمی‌خواهد بشنود. امروز آدم‌های شکم‌گنده‌ای را می‌بینی که با اتومبیل‌های آخرین سیستم به درمانگاه‌ها و مؤسسات درمانی می‌آیند، به امید اینکه خود را مداوا کنند. تا خرخره می‌خورند و دزدکی شیشه‌های الکلشان را از زیر میز بیرون می‌آورند و می‌نوشند، و بهای آن را کسانی می‌پردازند که صد در صد اصول تندرستی را رعایت می‌کنند. آن وقت اسم این را همکاری و همیاری عمومی می‌گذارند. اصولاً باید کسانی که اصول تندرستی را رعایت می‌کنند، از پرداخت سهمیه‌ی بیمه‌ی خدمات درمانی معاف باشند. اما مدتی کوتاه صبر کن. قانون طبیعت با کسی شوخی ندارد. عزرائیل زود خواهد آمد. اما این را بدان که تنها تو او را صدا می‌کنی. ما برای تعمیر و ترمیم بدنمان احتیاج به مواد پروتئینی خیلی کمی داریم. اما هیاهوی امروز را نگاه کن. بازار مکاره به راه انداخته‌اند که انسان به پروتئین احتیاج دارد و او را وادار می‌کنند تمام مواد پروتئینی موجود در روی کره‌ی زمین را مصرف کند، مثل اینکه او می‌خواهد یک طبقه‌ی دیگر روی بدنش بسازد! طبیعت ساندویچ و همبرگر نمی‌شناسد[1].

۱ـ اکنون که مشغول ترجمه‌ی این کتاب هستم، مدت یک هفته است که تمام اخبار اروپا درباره‌ی بیماری جنون گاوی است که از گاوهای مریض به انسان منتقل می‌شود. بیچاره گاوهایی که به جای خوردن گیاه به آن‌ها پودر ماهی وال و آنتی بیوتیک می‌دهند تا چاق‌تر شوند و بیشتر شیر دهند!

اصولاً اسکلت انسان بعد از ۲۵ سالگی شکل می‌گیرد و به مواد پروتئینی کمتری نیاز دارد، مگر کسانی که کارهای سخت انجام می‌دهند یا ورزشکارانی که ورزش‌های سنگین را دنبال می‌کنند و نمی‌خواهند از قطر ماهیچه‌هایشان کم شود. اسیدهای امینه‌ی گیاهی، نه پروتئین حاضر که از جنازه‌ی حیوانات به دست می‌آید، بهترین و قابل استفاده‌ترین موادی است که بدن به آن نیاز دارد و آن را هضم و جذب می‌کند. هرچه بیشتر پروتئین حیوانی مصرف کنی، توانایی و طول عمرت کم می‌شود، انرژی سلسله اعصابت به هدر می‌رود و سموم مختلف در بدنت انبار می‌شود. وارد این بحث نمی‌شوم که چرا انسان به گوشت پناه آورد، زیرا این کار من نیست، اما این را بدان که سیاره‌ی بیمار ما به خودی خود بیمار نشده است، بلکه ما آن را بیمار کرده‌ایم. این کره‌ی خاکی همه چیزش بیمار است، از هوا گرفته تا زمین و نبات و حیوان و آب[1]. ضرب‌المثلی آلمانی هست که می‌گوید: خام بخور و شاد شو، سرد بخور و پیر شو! پروتئین گوشت انرژی بدن را کاهش می‌دهد، اما میوه‌هایی که پروتئین کمتری دارند، به بدن انرژی می‌دهند. هیچ ورزشکاری را نخواهی دید که بلافاصله بعد از تمرین گوشت بخورد. اول آب میوه و بعد چیزهای دیگر. ما حیوانات بیچاره را نیز علیل و مریض کرده‌ایم. از گوشت بیمارشان نخور تا سالم شوی. بعداً تصمیم بگیر که می‌خواهی سالم بمانی یا نه. **این نتیجه‌ی آزمایش‌ها و تحقیقات بیش از یک قرن است که من در اختیار تو**

۱ـ انسان موجودی است که اگر غذای مناسب بخورد، به آب احتیاج ندارد. خودم یک سال مطلقاً بدون آب زندگی کردم و الآن سال چهارم است که فقط آب مقطر می‌نوشم، روزانه یک لیوان با آبلیمو، یا وقتی که فوتبال بازی می‌کنم. مترجم

می‌گذارم. تو درباره‌ی نتیجه‌ی میوه‌خواری در آلاسکا و موفقیتی که آل پدرسون در آن سرما به دست آورد، گزارشی خواهی شنید که برایت غیرقابل قبول به نظر می‌رسد. من شخصی غیروابسته هستم و به خود اجازه می‌دهم مسائل را آن‌طور که هستند توضیح دهم. اگر ما چند نفری که حقیقت را می‌دانیم سکوت کنیم، پس چه کسی آن را توضیح دهد؟ من سعی می‌کنم همان‌طور زندگی کنم که تبلیغش را می‌کنم و از تو تقاضا دارم که سرمشق خوبی برای بچه‌هایت و کسانی که می‌نالند، باشی.

پیش‌گفتار ۱۹۸۹

عاقبت چاپ اول این کتاب تمام شد. این اولین کتاب بعد از ترجمه‌ی کتاب «اصولی‌ترین قوانین تغذیه‌ی طبیعی» نوشته‌ی والکرسومر بود که به زبان آلمانی نوشته می‌شد و از طبیعت به عنوان بهترین معلم سازش‌ناپذیر دفاع می‌کرد. روزانه تعداد زیادی نامه دریافت می‌کنم که مرا از بهتر شدن وضع تندرستی نگارنده آگاه می‌کند. خانمی نوشته بود که کتاب من باید به عنوان منجی بشر شناخته شود. خانمی دیگر نوشته بود تمام کتاب‌هایی را که درباره‌ی تندرستی داشته، در سطل زباله انداخته است. حتی از پزشکان نامه‌هایی تصدیق و تحسین‌آمیز دریافت کرده‌ام. زمان برای بازگشت عموم فرا رسیده است. من در اینجا از دکتر بِخِر که مقدمه‌ای بر چاپ دوم این کتاب نوشت، صمیمانه تشکر می‌کنم. این پزشک مجرب تا هنگام مرگش در نود و یک سالگی، هر روز از هشت صبح تا هشت شب، چگونگی روزه گرفتن، تغذیه، ورزش چشم و انواع تنفس‌ها را تعلیم می‌داد. او خود بهترین نمونه برای بیمارانش بود. هر روز ورزش می‌کرد و کاملاً سرحال بود. آقایان اطبا و درمانگران، چنین نمونه و سرمشقی برای بیمارانتان باشید!

نژاد انسان میوه‌خوار است! در این باره هیچ‌گونه شک و تردیدی نیست. من در این کتاب بارها تکرار کرده‌ام که در شروع خام‌خواری، به خصوص میوه‌خواری، بدن خیلی سریع خودتکانی و خانه‌تکانی را شروع می‌کند. کسی که در حال آزمایش است، حالت ضعف پیدا می‌کند و خوردن میوه را باعث ضعف خود می‌داند و می‌خواهد خام‌خواری با مصرف سبزی‌ها را شروع کند و حتی دوباره به پختنی‌ها برمی‌گردد. سمومی که از زمان طفولیت در بدن انبار شده است، در نقاط رماتیسمی و مخازن نمک جمع می‌شود. این را تا کسی خود آزمایش نکند، نمی‌فهمد. آنچه تو را بی‌حس می‌کند، مصرف میوه‌ها نیست، بلکه چون جسمت بعد از سال‌ها موقعیتی یافته است تا از طریق انرژی عالی حاصل از میوه خود را از شر کثافات تجمع یافته راحت کند. این ضعف حاصل تلاش طبیعت است که تو را دوباره سالم کند. بیماری‌ها نه از پشت ابرها می‌آیند و نه نتیجه‌ی هجوم میکروب‌ها هستند، و مواد غذایی نیز مستقیماً شفابخش نیستند. این فقط بدن است که جواب می‌دهد و عمل می‌کند.

بیماری‌ها عواملی شفابخش هستند

هیچ عامل و عنصری بر اصول شفابخشی و خود درمانی بدن تأثیر نمی‌گذارد. هر نوع داروی شیمیایی فریب‌دهنده و سمی است و بدن بیمار، علاوه بر کثافات داخلی خود، باید کلی انرژی برای بیرون راندن این قبیل سموم خارجی مصرف کند، که این مسئله بهبود را به درازا می‌کشاند و بیشتر مواقع آن را به خطر می‌اندازد.

گمان می‌کنم حالا دیگر هر پزشکی می‌داند که داروها درمان نمی‌کنند، بلکه فقط علائم بیماری را مانند پرده‌ای می‌پوشانند، در حالی که خود بیماری همچنان سر جایش باقی است. به هر حال من نمی‌گویم کسانی که ده‌ها سال است از دارو استفاده می‌کنند با خواندن این کتاب داروها را در سطل آشغال بیندازند. این فاجعه به وجود می‌آورد. دوباره یادآوری می‌کنم که تو باید با پزشکی باتجربه یا درمان‌گرانی که از اصول تغذیه و تندرستی اطلاع دارند، مشورت کنی. من نه پزشک هستم، نه اطلاعات پزشکی در اختیارت می‌گذارم، فقط به تو می‌گویم سلامتم را چگونه به دست آورده‌ام، آن را چگونه می‌بینم و چگونه همان روش را دنبال می‌کنم.

من از لحاظ قانونی اجازه ندارم همه چیز را بگویم. بیشتر اوقات در جلسات و همایش‌هایم مردم سؤالاتی درباره‌ی تأمین مواد پروتئینی بدن می‌کنند و می‌پرسند آیا با خوردن میوه و سبزی و گردو و... پروتئین لازم به بدن خواهد رسید؟ در جواب کافی است به موجودات گیاه‌خوار نگاه کنیم. ماهیچه‌های گاو نری که شاید تو امروز گوشت کباب شده‌ی آن را با لذت خورده‌ای، از کجا آمده است؟آیا او نیز مثل ما پروتئین حیوانی، تخم‌مرغ، غذاهای پختنی، چای، قهوه، کاکائو، شکلات، سیگار، مشروب یا... مصرف می‌کند؟ همچنین گاو ماده شیر مملو از پروتئین خود را برای گوساله‌اش و انسان‌هایی که می‌خواهند تا ابد شیرخوار باقی بمانند، از چه چیزی تولید می‌کند؟ آیا فیل و میمون‌هایی که به قول داروین اجداد ما هستند، از مواد یاد شده در بالا استفاده می‌کنند؟ همان‌طور که آن‌ها هیچ‌گونه کمبودی از

لحاظ تأمین مواد مورد نیاز بدن خود ندارند، ما نیز اگر غذای اصلی آبا و اجدادی خود را بخوریم، کمبودی نخواهیم داشت. تمام حیوانات نام برده همه چیز خود را از گیاهان تأمین می‌کنند. غذاهای پروتئین‌دار بعد از آن تحریکات و تهییجات اولیه، انسان را خسته و کسل و بیمار می‌کنند، برای اینکه خون مسموم می‌شود. بدنی که در آن انرژی تمیز و سالم جریان دارد، احساس خستگی نمی‌کند، به خواب کمی احتیاج دارد و همیشه قوی و سرحال است.

با مصرف مواد تازه، تو احتیاجی نداری درباره‌ی پروتئین، چربی و نشاسته فکر کنی. مادر طبیعت تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی و عناصر کمیاب شناخته شده و شناخته نشده را در بهترین و کامل‌ترین حالت خود در خوراکی‌هایی که به وسیله‌ی انرژی خورشید می‌پزد و ما برای سالم و سرشار کردن جسم و روح و روانمان به آن نیاز داریم، آماده کرده است. تا وقتی تو از میوه‌هایی تغذیه می‌شوی که در نور خورشید پخته و رسیده شده‌اند، کمبودی نخواهی داشت. همه چیز به طور خودکار تنظیم می‌شود و تو مشکل چربی خون و وزن زیاد و کم نخواهی داشت. فقط کافی است قابلمه را فراموش کنی. همیشه قبل از غذا روانت به تو می‌گوید: برگرد به طرف قابلمه! تو باید اول فکرت را عوض کنی، بعد جسمت را، و سپس از غذاهای تازه و سالم استفاده کنی. به خاطر داشته باش که حتی خوردن بیش از حد بهترین غذاها هم باعث بیماری می‌شود. سلامت و بیماری‌ات در دست خود توست. هر اندازه که به قانون طبیعت احترام بگذاری، به همان نسبت خودت و در نتیجه خدای خودت را که همانا

خودت هستی، مقدس شمرده‌ای و سزوار نشاط و تندرستی هستی. اما زمانی که این قوانین را نادیده بگیری و از آن پیروی نکنی، جریمه‌اش بیماری است. خیلی ساده برایت گفتم. وقتی تحت اوامر بیمارکننده‌ی عصب‌های چشایی‌ات قرار گیری که سال‌ها در اثر استفاده از مواد بیمارکننده‌ای مانند سیگار، الکل، نمک، ادویه، پختنی‌ها و غیره به صورت غیرطبیعی درآمده‌اند، و از عقل سالم پیروی نکنی، با دست خود برای خودت بیماری به وجود می‌آوری. در این میان کسی مقصر نیست جز خودت. مدتی طول خواهد کشید تا این عصب‌ها دوباره مزه‌ی میوه‌های طبیعی را حس کنند، چراکه سال‌ها از مواد غیرطبیعی استفاده کرده‌اند.

مسئله‌ی بیماری تو نیز کار دیروز و امروز نیست. تو به مرور زمان بیمار شده‌ای. به هر حال برای اینکه دوباره غریزه‌های طبیعی‌ات را به دست آوری، به یک تا سه سال وقت احتیاج داری.

مسئله‌ی دیگر ترس است؛ ترس از اینکه مبادا با خام‌خواری قدرت و توانایی کار کردن را از دست بدهی. یک دونده‌ی ماراتون که ۱۰۰ کیلومتر می‌دویده، گفته بود مدت ده روز میوه‌خواری کرده، اما بعد قدرت بدنی کافی نداشته است. آقا مدت چهل و نه سال تغذیه‌ی غلط داشته و حالا انتظار دارد در مدت ده روز میوه‌خواری قدرت بدنی پیدا کند. این همه سال برخلاف طبیعت بودن، حالا به جای اینکه بابت خطاهای گذشته تنبیه شود، از طبیعت انتظار بیجا نیز دارد.

بدنی که خون آن مملو از خلط باشد، مانند شومینه‌ای است که لوله‌ی هواکش آن هرگز تمیز نشده باشد.

در واقع اوضاع و احوال خون ما خیلی بدتر و وخیم‌تر از شومینه است، زیرا آشغال‌ها و پس‌مانده‌های مواد پروتئینی و نشاسته‌ای آن را غلیظ کرده و به صورت ماده‌ای چسبناک درآورده است، به خصوص شیر که آن را حسابی چسبناک می‌کند.

پروفسور آرنولد اِد می‌گوید قاعده و اصول کلی این است که هر چه تو کمتر بخوری، قدرت و استقامت و پشتکارت بیشتر است. شادابی و قدرت از طریق خون سالم و تمیز که بدون مانع در تمام رگ‌ها و مویرگ‌های سراسر بدنت جاری باشد، به وجود می‌آید.

نیروی زندگی مساوی است با توان منهای عوامل بیماری‌زا. نیرو و انرژی تو که از طریق آن انرژی اعصابت نیز تأمین می‌شود، می‌تواند برای کارهای حیاتی‌ات کافی باشد، به شرطی که فشارها، اصطکاک‌ها، موانع، مواد خارجی بیگانه با بدن، خلط، سموم و تمام موادی را که خون را آلوده و کثیف می‌کنند و باعث بیماری‌های گردش خون می‌شوند، بشناسی و از خود دورشان کنی. اگر این نکات را رعایت کردی، خود را نجات داده‌ای. در

غیر این صورت، با دست خودت قبرت را می‌کنی. خودت را با اتومبیلی مقایسه کن که موتورش کثیف است. آن نیز نمی‌تواند بدون مشکل کار کند. ما انسان‌ها دائم غذاهای کثیف و آلوده مصرف می‌کنیم و متعجب هستیم که چرا بیمار می‌شویم و در سنین پایین می‌میریم. من تا سال ۱۹۷۸، کتاب کوچک پروفسور اِد را مانند کتابی آسمانی ستایش می‌کردم. اکنون این کتاب به زبان آلمانی و تحت عنوان «غذاهای درمان‌کننده‌ی بدون خلط» در دسترس است. اما اول باید بدنت را از قید سموم و کثافاتی که سال‌ها در آن جمع کرده‌ای، آزاد کنی و بهترین راه برای این مقصود روزه گرفتن است. (روزه‌ی مورد نظر با روزه‌ی معنوی فرق دارد و ترتیبش این است که در مدت روزه فقط باید آب نوشید، آن هم نه از آب لوله کشی یا آبی که به عنوان آب معدنی فروخته می‌شود، بلکه فقط آب مقطر.) این پروفسور خود بعد از دو سال میوه خوردن، در سی و یک سالگی به مدت بیست ساعت و نیم بدون استراحت دوید و در سی ونه سالگی بعد از هفت روز روزه گرفتن و فقط خوردن یک کیلو گیلاس در روز هشتم، توانست مدت پنجاه و شش ساعت بی‌وقفه، بدون غذا، بدون خواب، فقط با کمی آب خوردن، در جنوب استرالیا بدود.

پروفسور اِد کسی بود که پزشکان به او گفته بودند به زودی خواهد مرد و دردش بی‌درمان است. دکتر باربارا مور که مسیر نیویورک تا سانفرانسیسکو را بدون غذا و خواب پیمود، از جمله کسانی است که سه ماه در کوه‌های سویس به سر برد و فقط برف خورد، بیش از صد کیلومتر راه‌پیمایی کرد و فقط سه ساعت خوابید، و هرگز گرسنگی و خستگی را

حس نکرد. در این کتاب تو درباره‌ی میوه‌خواری در آلاسکا مقاله‌ای خواهی خواند. گاهی بعضی‌ها ایراد می‌گیرند که چرا دست‌ها و پاهای میوه‌خواران در زمستان سرد است؟ در اینجا باز یادآور می‌شوم که تو باید جسمت را کاملاً تمیز کنی تا اینکه خون گرم بدون هیچ‌گونه درگیری و مزاحمتی در تمام شاهرگ‌ها و مویرگ‌هایت جاری شود. اگر در زمستان سردت شد، لباسی ضخیم بپوش[1]. انسان موجودی متحرک است. خودت را هر چه بیشتر حرکت بدهی، به همان میزان قوی خواهی شد. ما برای پشت میز نشستن ساخته نشده‌ایم. خیلی از بیماری‌ها در اثر پشت میز نشستن به وجود می‌آید.

دکتر وات فورد در کتاب خود می‌نویسد: «کسانی که کم می‌خورند و حرارت بدنشان زیر دمای معمولی است، همیشه سالم‌تر و طول عمرشان بیشتر از کسانی است که زیاد می‌خورند و دمای بدنشان از حد معمول بالاتر و ضربان قلبشان شدیدتر است.»

در اینجا لازم است از تحقیقات دکتر واکر نام ببرم که معتقد است مواد نشاسته‌ای نان و غلات و سیب‌زمینی، قلب را گشاد می‌کند، موجب سکته‌ی قلبی می‌شود، سنگ‌های کلیوی و صفراوی به وجود می‌آورد و قدرت شنوایی و بینایی را کاهش می‌دهد. آیا این تأسف‌بار نیست که ما در اثر رعایت نکردن قوانین طبیعت این همه درد و رنج برای خود فراهم می‌آوریم؟ بدبختانه خیلی از پزشکان نیز مخالف خام‌خواری هستند، به

۱ـ خام‌خوار در زمستان احتیاج به بخاری ندارد و تمام شب و روز پنجره‌ی اطاقش باز است. من این را در سرمای ۲۴ درجه زیر صفر اتریش به خانواده‌ام ثابت کردم. مترجم.

ویـژه اینـکه مـعتقدند مـیوه‌ها تأثـیری اسـیدی روی بـدن دارنـد. آن‌هـا نمی‌گویند که خوردن کله و پاچه و محصولات حیوانی تأثیری اسیدی در بدن بر جای می‌گذارند. من اینجا تأکید می‌کنم تمام آنچه تا امروز درباره‌ی اسیدی بودن میوه‌ها گفته شده است، صحت ندارد. حتی ترش‌ترین میوه، یعنی لیمو، تأثیری قلیایی بر جای می‌گذارد و به دلیل داشتن اسیدی آلی، تأثیری پاک‌کننده روی اسید اوریک‌های جمع شده در بدن دارد و حلال کریستال‌هایی آهکـی (اکسـال‌ها و فسـفات‌های کـلسیمی) است کـه در قسمت‌های نرم بدن جمع مـی‌شود. دکـتر هـایگ مـعتقد است کـه لیـمو اکسیر زندگی و حیات‌بخش است. مهم این است که میوه خـوب جـویده شود تا غده‌های بزاقی با ترشح قلیایی خود بـه سـرعت اسـیدهای آلی را خنثی کنند. آب‌میوه کوکاکولا نیست که تو آن را یکباره سربکشی. کسی که میوه‌های تازه مصرف کند، دندان‌هایش را حس نخواهد کرد.

ای کسی که چاق هستی، خوب گوش کن! آمار کسانی که در اثر خوردن میوه‌های تازه خیلی سریع وزن کم کرده‌اند، زیاد شده است. من خود بسیار لاغر اما سالم هستم. تمام رژیم‌های غذایی را که موجب لاغری است امـا شخص را مریض می‌کند، فراموش کن. تو باید لاغر و ظریف و سالم شوی. چه فایده‌ای دارد که تو لاغر شوی اما در اثر کمبود مواد ضروری برای بدن بیمار باشی؟ برای کسانی که کمبود وزن دارند نیز مقاله‌ای تهیه کرده‌ام که در بخش ضمیمه آن را خواهید خـوانـد. هـمچنین در مـورد پـرخـوری و گرسنگی‌هایی که هنگام شروع خام‌خواری به شخص دست می‌دهد، گله شده است. این گرسنگی‌ها کاذب است، نه حقیقی. اشتهایی که غذاهای

قبلی برایت به وجود آورده، اشتهای کاذب است و یکی از آن بیماری‌هایی که از قابلمه ناشی می‌شود. بعد از سه چهار روز روزه گرفتن، تو دیگر گرسنگی را حس نخواهی کرد. همچنین گرسنگی تو به تأمین مواد غذایی نیز ربطی ندارد، بلکه سلول‌های بیمار تو با میکروب‌هایشان که آشغال‌ها را می‌بلعند، جنایتکارانی هستند که غذای قدیمی خود را می‌خواهند. آن‌ها از میوه چیزی دریافت نمی‌کنند. منتظرند تا تو دوباره به سراغ قابلمه بروی تا آن‌ها نیز به روزی خود برسند.

گرسنگی واقعی در اطراف حلق ظاهر می‌شود، مانند تشنگی واقعی. قار و قور کردن معده به معنای گرسنگی نیست. تو باید با تسلط بر خود این اشتهای کاذب را برطرف کنی. در این شرایط زبانت با عصب‌های چشایی غیرطبیعی خود بزرگ‌ترین دشمن توست. تمرین کن که زندگی کنی، نه زندگی کن برای اینکه بخوری. در این دنیا به جز خوردن، کارهای بهتری برای لذت بردن وجود دارد. فکر کردن در مورد مواد غذایی را فراموش کن. وقتی بدنت پاک شد، خودش به تو خواهد گفت چه وقت احتیاج به غذا دارد. مانند زمانی که تو روزه هستی، اشتهایت را نسبت به مواد غذایی بی‌ارزش سرکوب و نابود کن، البته اگر می‌خواهی سالم شوی. من می‌دانم که ما خام‌خواران مجبوریم در محیطی خصمانه و جنجالی زندگی کنیم. دیگران ما را به عنوان جنگجویی می‌شناسند که قوانین حاکم را نمی‌پذیرد. اما اشتباه نکن. کسی که آخر سر بخندد، بیشتر از همه می‌خندد. تو نمی‌توانی دیگران را عوض کنی. بدون تعارف و خجالت در تمام مهمانی‌هایی که حضور پیدا می‌کنی، سیب یا پرتقالت را بخور و روز

بعد ببین که چقدر تازه و بشاش هستی و دیگران از دردهای متعددشان می‌نالند. بعضی‌ها می‌خواهند عسل را مطلقاً ماده‌ای سالم معرفی و قلمداد کنند، به خصوص کسانی که از این فرآورده و آنچه با عسل درست می‌شود، امرار معاش و تجارت می‌کنند. من در قسمت‌های متعدد این کتاب یادآوری کرده‌ام که عسل بهتر از قند و شکر نیست و در مقاله‌ی بیماری قند خون متذکر شده‌ام که میزان انسولین را به همان نسبت متغیر می‌کند که قند و شکر کارخانه‌ای و الکل. خوردن مداوم آن سرانجام منجر به بیماری‌های کبدی و غده‌ی لوزالمعده و طحال می‌شود که هیچ کدام در اثر خوردن میوه‌های شیرین پیش نخواهد آمد. شکر مصنوعی فریبنده و عسل در تغذیه‌ی سالم جایی ندارند. شخص نا آگاه نمی‌داند که زنبوران ابتدا عسل خام را هضم می‌کنند و آن را با مواد نگهدارنده‌ای که ترشح می‌کنند، می‌پوشانند و سپس آن را به بیرون تف می‌کنند تا برای آینده‌ی خود ذخیره‌اش کنند. از آنجا که عسل با مواد سمی طبیعت که زنبوران با آن در تماس بوده‌اند مخلوط می‌شود، برای جسم انسان خطرناک است. همچنین حاوی مقدار کمی کلسیم است که به خوردنش نمی‌ارزد. میلیون‌ها سال تمام موجودات غذاهای تازه و تغییرنیافته مصرف می‌کردند. تقریباً ده هزار سال است که انسان غذای پرارزش خود را به وسیله‌ی آتش خراب می‌کند. فقط انسان نادان از قابلمه استفاده می‌کند. هر تغییر ژنتیکی یک میلیون سال طول می‌کشد و ما انسان‌ها هنوز سیستم بدنمان با مواد خام هماهنگی دارد. مردی پنجاه ساله که فقط دو ماه پختنی خورده و چهل و نه سال و ده ماه با مواد خام تغذیه

شده باشد، کاملاً سالم و سرحال است، زیرا تمام آنچه بدن بدان نیاز دارد، در میوه‌ها و مواد تازه‌ی خام یافت می‌شود. فقط در اثر پختن و نابود کردن مواد است که این همه بیماری به وجود آمده است. غذاهای آماده شده در کارخانه‌های غذاسازی و آنچه در آشپزخانه‌ها به عنوان غذا تهیه می‌شود، فاقد مواد حیات‌بخشی است که سلامت ما را تأمین می‌کند. (من هم مثل تو و هر کس دیگری سال‌ها از این نوع غذاها خورده‌ام و می‌دانم محتویاتش از بین می‌رود و بیماری‌زا می‌شود، وگرنه چرا باید زحمت نوشتن این کتاب را به خودم بدهم و وظیفه‌ی خود بدانم که تو را سالم کنم؟) مواد مرده تولید بافت‌های مرده می‌کند و دو خطر به همراه دارد:

۱ـ با اینکه تو بشقاب‌هایی پر از غذا را خالی می‌کنی، بدن و ساختار آن دچار کمبود مواد حیات‌بخش است.

۲ـ بقایا و پس‌مانده‌ی این مواد مرده برای بدن خطرناک و سمی است.

تأثیرات فلج‌کننده‌ی غذاهای مرده انسان را از پا می‌اندازد. نیروی حیات‌بخش که برای ما نقشی حیاتی و ارزنده دارد، نابود می‌شود و ما تلاش می‌کنیم این نیرو را از طریق مصرف مواد تحریک‌کننده‌ای مانند قهوه، چای، کاکائو، شکلات، الکل، سیگار، نمک، ادویه، گیاهان دارویی مثلاً شفابخش، چربی‌های مرده و داروهای شیمیایی به دست آوریم. زهی خیال خام! هر آنچه برای بدن ما غذا نیست، آن را منهدم و مریض می‌کند. اما عصاره‌ی زندگی در دست ماست، و آن سیب سرخ رسیده بر بالای درخت است که من و تو را از این مصیبت‌ها دور نگه می‌دارد. فقط این غذای ماست، نه حیواناتی که با داروها و هورمون‌های شیمیایی نگهداری

می‌شوند و پرورش می‌یابند و تو تکه‌ای از جنازه‌ی آن‌ها را به عنوان غذا در قابلمه می‌پزی و می‌خوری. متأسفانه تعداد کسانی که اطلاعاتی درباره‌ی واقعیت‌های ابتدایی تغذیه دارند، خیلی کم است. اما هر روز تعداد آن‌ها زیاد می‌شود. با وجود صرف وقت در آزمایشگاه‌ها با جسد حیوانات و عناصر بی‌جانی که هیچ‌گونه تشابه سلولی و آنزیمی با انسان ندارند، هنوز نتوانسته‌اند به علت بیماری‌هایی که انسان قرن حاضر را روز به روز علیل‌تر و ناتوان‌تر می‌کند، پی ببرند و گره‌ای از گره‌های متعدد بگشایند.

اما باید امیدوار بود. پروفسوری از فرانکفورت در یک گردهمایی اطبا، کتاب مرا به عنوان بهترین کتاب معرفی و خواندن آن را پیشنهاد کرد. تعداد کسانی که از تجارب هزار ساله‌ی گذشتگان استفاده می‌کنند و آن را به کار می‌گیرند، خیلی کم است. جو فاسد و خصمانه کاری با مردم کرده است که تصور می‌کنند می‌خواهی چیزی از آن‌ها بدزدی. آن حالت دوستی و محبت و برادری و اطمینان، جای خود را به بدبینی و عدم اطمینان داده است. امروز فقط چیزهایی که مزه دارد خوب است، چون مادر از روز اول آن را در دهان بچه گذاشته است. حالا مادر از کجا می‌بایست به این مسئله واقف می‌شد که آنچه در دهان بچه می‌گذارد از لحاظ بیولوژیکی مناسب است؟ این را نه کسی به او گفته بوده و نه کسی تا به حال می‌دانسته، اما به هر حال متداول شده است که ما به مزه‌هایی که سال‌ها سلول‌های چشایی‌مان را به غذاهای ناجور غیرطبیعی عادت داده اهمیت دهیم و ملاک ما از تغذیه مزه باشد. حالا چه کسی ما را از این منجلاب بیرون خواهد آورد، معلوم نیست. کار ساده‌ای هم نیست. تو بیمار

عزیز، فقط خودت می‌توانی خودت را نجات دهی. به من که هیچ کس کمکی نکرد. سال‌ها دارودرمانی و عمل جراحی و.... هیچ‌کدام مؤثر نبود.

در سال ۱۹۸۹، دکتر بروکر در سمینار تندرستی خود اعلام داشت: «فقط از طریق مصرف میوه‌های تازه می‌توان سالم شد.» مجسم کن این حرف چه سر و صدایی در آلمان به پا کرد که هزاران نفر از مردمش بیمار و در کارخانه‌های کنسروسازی مشغولند. یکی از حضار در جلسه از آقای دکتری که کتاب مرا معرفی کرده بود، پرسید: «این چه حرفی است که شما می‌زنید؟ میوه‌های تازه برای بیماران خوب است، نه برای آن‌ها که سالمند؟ اگر افراد سالم فقط از میوه‌های تازه استفاده کنند، واپس‌گرا هستند؟ برای خودتان مشتری جمع می‌کنید؟»

کثرت نامه‌ها از جانب کسانی که سال‌ها فقط غلات و دانه‌های ارزشمند خوراکی مصرف کرده و به اعتقاد خودشان تغذیه‌ای سالم داشته‌اند، حاکی از بیمار بودنشان و نادرست بودن این سیستم تغذیه است. بعداً با آگاهی از اینکه فقط میوه‌های تازه سلامت را تأمین می‌کند، خود را که تا نیمه راه تندرستی آمده بودند، سالم کردند. سلامت و نیروی اعصابی را که در اثر خوردن میوه تأمین می‌شود، تو نمی‌توانی با مصرف دانه‌های دیرهضم (گندم، برنج و حبوبات) تأمین کنی. گذشته از این، انسان دانه‌خوار نیست. انسان میوه‌خوار است و بس. من خودم بیست سال تمام دانه‌خوار و غله‌خوار بودم و بیشتر اوقات می‌بایست با سرماخوردگی و عفونت سینه و ناراحتی قلبی و چاقی دست و پنجه نرم می‌کردم و مدت‌ها در بستر بیماری می‌افتادم. حتی نانم را خودم تهیه می‌کردم و دانه‌هایی را که

می‌بایست با هم خورده می‌شدند، وزن می‌کردم و یکی از طرفداران دانه‌خواری بودم. امروز تأسف می‌خورم که چرا این همه عمر خود را بیهوده تلف کردم. اما آن زمان من آگاهی نداشتم. من شدیداً در ریشه‌ی خود فرو رفته بودم. اکنون هیچ قانونی را سزاوار ستایش و اعتبار نمی‌شناسم، به جز قانون طبیعت که جاودانی است. چه من و تو باشیم و چه خود را با بمب‌هایی که در اثر مستی و نشئگی و خماری تولید و در انبارها نگهداری‌شان کرده‌ایم نابود کنیم، طبیعت دوباره همه چیز را ترمیم و رو به راه می‌کند. به شیوه‌های متفاوت سیستم پزشکی کنونی نگاه کن؛ داروها، اعمال جراحی، (آپاندیس را بیرون بینداز، به آن احتیاج نداریم. لوزه را دربیاور، رحم و پستان، تخمدان را، کیسه صفرا را، پولیپ را...) ماساژ، سونا، اکسیژن درمانی، تمام سیستم‌هایی که الکتریسیته در آن جریان دارد، اشعه درمانی، واکسیناسیون‌ها و... همه تدابیر سطحی و زودگذر هستند که فقط به سطح چنگ می‌اندازند. بیماران از این دکتر به آن دکتر، از این درمانگاه به آن درمانگاه و از این آزمایشگاه به آن آزمایشگاه می‌روند. به دنبال چه می‌گردند؟ به دنبال تندرستی! به دنبال معجزه! مثل کیمیاگران که به دنبال موادی می‌گشتند تا با آن همه چیز را طلا کنند، مردم نیز به جای اینکه خود را اصلاح کنند، در کویر به دنبال آب می‌گردند و آقایان اطبا نیز مشوقشان هستند. البته کسی مقصر نیست. ما همه به خطا رفته‌ایم. هنوز مشکل زمینی خود را حل نکرده، به دنبال حیات در کرات دیگر هستیم، بی‌آنکه به جنگ و بی‌غذایی و تقسیم نامساوی سرمایه‌های طبیعی که به همه‌ی ما تعلق دارد، بهایی بدهیم.

نمی‌دانم ما که خود سیاره‌ای بیمار داریم و حتی آب و هوایمان را آلوده کرده‌ایم، چه گلی می‌توانیم به سر جانداران احتمالی سیارات دیگر بزنیم؟ جز اینکه بیمارشان می‌کنیم؟ چرا آن‌که مریض شده است، به ریشه‌ی خود برنمی‌گردد؟ او می‌خواهد سالم شود اما به شرطی که هیچ زحمتی نکشد. و این محال است. او می‌خواهد زندگی اشتباهش را که در اثر آن بیمار شده است، همچنان نگه دارد و غذاهای مرده بخورد و مرتب نشخوار کند و انتظار تندرستی نیز داشته باشد.

هلموت واندمکر

پیش‌گفتار درباره‌ی چاپ مجدد این کتاب در سال ۱۹۹۱

با اینکه کتاب من در آغاز سال ۱۹۸۹ به چاپ رسید، هم اکنون هفتمین چاپ آن بیرون آمده است. این نشان می‌دهد که تمایل مردم به تندرستی در مسیر تکاملی قرار دارد. بیشتر مردم از نظر مادی تأمین شده‌اند و این بدان معناست که باید به سلامت خود اهمیت بیشتری بدهند و وقتی بیمار شدند، دوباره سلامت خود را به دست آورند.

در مورد چاپ هفتم کتاب که اکنون در دست شماست بیشتر کار شده است و از لحاظی کمتر از چاپ‌های دیگر اشتباه دارد. در این هفت چاپ اصول یکسان است و قانون طبیعت تغییرناپذیر، اما خطوط برای افراد مسن درشت‌تر انتخاب شده است و تعداد صفحات را درباره‌ی خطرناک بودن نان بیشتر کرده‌ام، و از این قبیل دگرگونی‌ها. کسی که حتی روزانه یک لقمه غذای پخته در دهان گذاشت، نباید خود را خام‌خوار به حساب بیاورد، زیرا همین یک لقمه میکروب‌های زیادی را که در حال بی‌غذایی و نابودی به سر می‌برند، زنده نگه می‌دارد و از همین لقمه‌های بدون تفکر قورت داده شده است که سلول‌های سرطانی با سرعتی برق‌آسا رشد می‌کنند. وقتی سالم شوی، روزانه یک کیلو میوه برایت کافی است.

آوانسیان که در شصت سالگی نحوه‌ی زندگی‌اش را تغییر داد، تا آن زمان بیمار بود و دو تا از بچه‌هایش نیز در اثر تغذیه‌ی غلط مرده بودند. در سن شصت پزشکان به او گفته بودند که دردش بی‌علاج است، اما او طول عمر خود را با تغییر دادن روش زندگی‌اش تعیین کرد. این کتاب که حاصل چهل سال تجربه‌ی شخصی و جمع‌آوری تقریباً تمام اطلاعات موجود در دنیا درباره‌ی شیوه‌ی طبیعی زیستن است، «سلامت مادام‌العمر» نام دارد. این کتاب که تاکنون ده میلیون جلد از آن به چاپ رسیده و فروخته شده است، حاوی دستور غذاهایی است که چهل درصد آن شامل پختنی‌ها و شصت درصد غذای خام است. من کتاب نام‌برده را از امریکا همراه آوردم و از آقای لانگر خواهش کردم آن را به آلمانی ترجمه کند، اما کسی که می‌خواهد واقعاً سالم شود، بهتر است اصولی را دنبال کند که من در این کتاب پیشنهاد می‌کنم. انسان موجودی است اسیر عادت‌ها، و خود به این امر اعتراف دارد. اما وقتی بیمار شدی، بدین معناست که دیگر جایی برای عادت‌های غلطی که تاکنون با آن‌ها عیاشی و خوش‌گذرانی می‌کرده‌ای، وجود ندارد و طبیعت بنابه دلایل متفاوت از تو نظم می‌طلبد. خانم دکتر وترانو که سال‌ها به همراه دکتر شلتون بیماران را به شیوه‌ای طبیعی و بدون استفاده از داروهای شیمیایی مداوا می‌کرد، معتقد است که ما نمی‌خواهیم فقط سرحال باشیم، بلکه می‌خواهیم به حداکثر مرز سلامت دست یابیم. دکتر شلتون کسی بود که با دوچرخه به عیادت مردم می‌رفت و از طریق خام‌خواری آن‌ها را مداوا و سالم می‌کرد. کتاب «روزه می‌تواند

زندگی‌ات را نجات دهد[۱]» او به زبان انگلیسی و آلمانی موجود است. آیا این کتاب صددرصد سلامتی را تضمین می‌کند؟ نه! زندگی قبلی ما و مسائل وراثتی حدود این مسئله را تعیین می‌کند. نسل‌ها باید طبق قانون طبیعت زندگی کنند تا بتوان از سلامت تضمین شده صحبت کرد. من در سن بالا دچار مخملک و آنژین شدم، که با استفاده از خام‌خواری و نوشیدن آب مقطر آن را از سر گذراندم. روزی که خود را دوباره سالم حس کردم و تصمیم گرفتم با هواپیما پرواز کنم، پزشکی آشنا را دیدم که از بهبود سریع من تعجب کرد و گفت این فقط در اثر تغذیه‌ی سالمی میسر شده است که سال‌هاست آن را دنبال می‌کنم. در اثر این آنژین، کلیه‌هایم دچار عفونت شد. البته من دردی نداشتم، فقط مقدار زیادی ماده‌ی چسبناک، هم در بیمارستان و هم در خانه، از من دفع شد. این بیماری‌ها که آن‌ها را باید خانه‌تکانی نامید، از سال ۱۹۷۸ که من میوه‌خوار شده‌ام، همچنان ادامه دارد.

به هر حال در اثر عفونت زیاد حتی دو تا از دندان‌هایم نیز افتاد. متأسفانه من از این عفونت اطلاعی نداشتم. از آنجا که مواد پروتئینی از طریق کلیه‌ها تجزیه می‌شود، دائم به من خون و آلبومین تزریق می‌شد. خانم دکتر وترانو که خود سال‌ها فقط با خوردن سیب و خرما زندگی کرده است، می‌گوید: «بعضی‌ها می‌گویند که مواد پروتئینی موجود در میوه‌ها نمی‌تواند احتیاجات بدن را برآورده کند.» عده‌ی زیادی هستند که سال‌ها فقط میوه خورده‌اند و کاملاً سالم و سرحال هستند، مانند دیک جری که

۱ـ این کتاب در انتشارات نسل نواندیش منتشر شد.

بیست سال است میوه می‌خورد و نمونه‌ی تندرستی است. همچنین هاول، آنزیم‌شناس امریکایی که مدت پانزده سال است میوه‌خوار است.

من در کتابم یادآوری کرده‌ام که باید ۷۵ درصد میوه و ۲۵ درصد سبزی‌های مختلف و انواع مغزهای خوراکی مصرف کرد، اما من خودم از سال ۱۹۷۸ ماه‌ها فقط میوه خوردم، به خصوص خرما و سیب. کسی که دقیقاً طبق مطالب این کتاب عمل کند، خواهد فهمید که چه وقت باید از مواد پروتئینی استفاده کند. علائم کمبود پروتئین را از خستگی، سستی ناخن‌ها، پوست چروکیده و ریزش مو می‌توان فهمید. بدن همیشه سعی می‌کند تعادل برقرار کند. در آغاز با تجزیه‌ی بافت‌های خود سعی می‌کند اسید آمینه‌ی لازم را مهیا کند و سپس حالت ضعف پیش می‌آید که حاکی از کمبود مواد پروتئینی در بدن است. پروتئین اصلی‌ترین عامل تشکیل‌دهنده‌ی ماهیچه‌ها، زردپی‌ها، پوست، مو، غشای سلول‌ها، هورمون‌ها و آنزیم‌هاست: مانند هموگلوبین و گلبول‌های قرمز که اکسیژن را از شش‌ها به تمام اندام‌ها منتقل می‌کند. پروتئین باعث انعقاد خون و بهبود زخم‌ها می‌شود. ماده‌ی تشکیل‌دهنده‌ی استخوان‌ها و دندان‌ها نیز هست. ما تا به حال بیشتر درباره‌ی مضرات استفاده‌ی زیاد از مواد پروتئینی صحبت کردیم. حالا ببینیم کمبود آن چه عوارضی دارد: خشکی پوست، ریزش مو، احساس سرما، پیری زودرس، تجزیه‌ی سلول‌های بدن، خواب رفتن ماهیچه‌ها، چین و چروک، ضعف قوای جنسی، ناراحتی‌های گوارشی، دیر خوب شدن زخم‌ها، سخت شدن جگر، عفونت کلیه‌ها، کم‌خونی، نارسایی‌های تنفسی، شکسته شدن، زود خسته شدن،

کمبود هورمون، کم‌کاری غده‌ی هیپوفیز، ضعیف شدن قلب، کم‌خوابی، عصبی بودن، ترسو بودن، ناراحتی‌های روانی، کینه‌جویی، تنبلی و سستی، گیجی و متحیر بودن و.. البته این بیماری‌ها فقط ناشی از کمبود پروتئین نیست. اگر علائم متعدد با هم ظاهر شد، احتمال کمبود پروتئین می‌رود و این را خیلی راحت می‌توان تشخیص داد.

اگر پس از مصرف مواد پروتئینی دیگر علائم بیماری ظاهر نشد، مشخص است که تو بیمار نیستی، بلکه کمبود پروتئین داری. جسم روش طبیعی تندرستی و دفع بیماری‌ها را می‌داند، همان‌طور که پس از بیماری، تو دوباره سالم و سرحال می‌شوی، چون مواد سمی به میزانی قابل ملاحظه دفع می‌شود و مقدار باقی‌مانده برای بدنت قابل تحمل است. کسانی هستند که گوشت و مواد حیوانی مصرف نمی‌کنند، اما مقدار زیادی کالری از مواد نشاسته‌ای و قندی می‌گیرند، که بسیار خطرناک است زیرا این مواد به مقدار خیلی زیادی خلط تولید می‌کند. محققی که سال‌ها در مورد خام‌خواری تحقیق و مطالعه کرده است در کتاب خود می‌نویسد: «طول عمر خام‌خوارانی که مواد غذایی تغلیظ شده‌ای مانند دانه‌ها، مغزهای خوراکی و آواکادو مصرف می‌کنند، از گوشت‌خواران بیشتر نیست». یکی دیگر از طرفداران روش طبیعی تندرستی، دکتر سینکو است که در نیویورک یک درمانگاه روزه گرفتن را سرپرستی می‌کند. او نیز معتقد است که صد در صد میوه‌خواری ممکن است کمبود پروتئین به بار نیاورد، اما مصرف زیاد میوه‌های شیرین ممکن است موجب کمبود ویتامین ب شود. اما خانم دکتر وترانو می‌گوید کمبود پروتئین را می‌توان با مصرف

پـروتئین گـیاهی جـبران کـرد. در سـال ۱۹۳۲، دکـتر هـاولد در گـزارش آنزیم‌شناسی خود توضیح داد که دانه‌های روغنی و مغزها (گردو، پسته، بادام، انواع تخمه‌ها، فندق، بادام هندی) و انواع دیگری که در فارسی نامی برایشان نداریم یا من نمی‌دانم، دیرهضم هستند و به جای آن‌ها می‌توان از دوغ یا ماست بدون چربی استفاده کرد. دکتر سینکو مـی‌نویسد: «ایـن وظیفه‌ی من است که به خوانندگان کتابم درباره‌ی احتمال بـروز کـمبود پروتئین توضیح دهم. احتمال آن وجود دارد اما حتمی نیست.» هر انسانی طبع و ویژگی‌های خاص خود دارد. هر کس باید طوری از طبیعت استفاده کند که آن را شناخته است. تجربه از طریق مطالعه حاصل می‌شود. هزاران آنزیم وجود دارد. تا سال ۱۹۶۸، در حدود ۱۳۰۰ آنزیم کشف و شناخته شد. زندگی بدون آنزیم غیرممکن است. آنزیم‌ها مولکول‌های پـروتئینی هستند و زمانی زندگی در آن‌ها جریان دارد که فعال باشند، نه اینکه بـه وسیله‌ی حرارت آتش مرده و متغیر و مبتذل و غیرطبیعی شـده بـاشند. لامپ زمانی روشن می‌شود که جریان بـرق در آن جـاری شـود، و آنـزیم زمانی فعال و مؤثر است که زنده باشد. دکتر هاولد در کتاب آنزیم‌شناسی خود می‌نویسد: «رطـوبت و گـرمای ۴۸ تـا ۶۵ درجـه تأثـیرات آنـزیم‌ها را مختل می‌کند. آن‌ها در حرارت طولانی مدت ۴۰ درجه و کوتاه مدت ۶۵ درجه، کشته می‌شوند. نیم ساعت حرارت بـین ۶۰ تـا ۸۰ درجـه آن‌هـا را کاملاً می‌کشد. مایکروفر نه تنها آنزیم‌ها را نابود می‌کند، بلکه مـواد را بـه گونه‌ای فاجعه‌بار تغییر می‌دهد. هر غذای خامی، چه حیوانی و چه گیاهی، تمام آنزیم‌های ضروری را به حد کافی داراست. تا جایی که ما می‌دانـیم،

حیواناتی که در جنگل و به طور آزاد و طبیعی زندگی می‌کنند، کمبودی ندارند. ناراحتی‌های گوارشی خاص انسان است. فقط انسان مدرن است که با قابلمه دوستی‌اش آنزیم‌های مادرزاد ذخیره در بدن خود را که در بدو تولد به ارث برده است، نابود می‌کند. زندگی سالم و درازمدت در اصل به وسیله‌ی آنزیم‌های ذخیره و مواد زنده‌ای که این آنزیم‌ها را فعال و تقویت و جایگزین می‌کند، ممکن می‌شود. آنزیم‌های زنده فقط در مواد زنده و خام یافت می‌شود. اینجاست که ما مجدداً مفهوم میوه‌های خام را درمی‌یابیم. آن‌ها خیلی بیشتر از سبزی‌های خام این آنزیم‌ها را در خود دارند. اسکیموها تنگی رگ‌ها و انسداد شریان را نمی‌شناسند، زیرا در اثر استفاده از مواد خام زنده دچار کلسترول و انسداد رگ‌ها نمی‌شوند. نود و هشت آنزیم روی شریان‌های فردی سالم تأثیر می‌گذارند. برایت تعجب‌آور است که ما دچار حمله‌ها و سکته‌های قلبی می‌شویم؟ تفاوت بین غذاهای خام و غذاهای پخته همانا فعالیت آنزیم‌هاست. به عبارتی، مواد غذایی است که این فعالیت را کنترل و تنظیم می‌کند. یعنی اگر تو غذاهای خام و تازه مصرف کنی که حاوی آنزیم‌های تازه است، مواد حیاتی آن‌ها را تأمین می‌کنی و اگر موادی مصرف کنی که آنزیم‌هایشان از طریق پختن غیرطبیعی و منهدم شده‌اند، آنزیم‌های بدنت را تحت فشار قرار می‌دهی تا از اندوخته‌های خود استفاده کند، و این در دراز مدت حاصلی جز انهدام سلول‌ها و اندام‌ها ندارد. این نشان می‌دهد که نان، سرخ‌کردنی‌ها، کباب‌ها و مواد پاستوریزه که آنزیم‌هایشان کشته شده است، چقدر خطرناک هستند. سیستم دفاعی بدن، جریان خون، کار جگر و کلیه‌ها و طحال و

لوزالمعده، دیدن، شنیدن، فکر کردن و تنفس، همگی به زنده بودن آنزیم‌ها بستگی دارد، به خصوص لوزالمعده که غذاهای پخته حسابی آن را تحت فشار می‌گذارد و در نتیجه باید تا سه برابر خود بزرگ شود. تحت فشار گذاشتن این غده فعالیت آن را کم می‌کند و این عضو فعال و مهم اصولاً از حالت طبیعی خود خارج می‌شود و دائم بر تعداد بیماران مبتلا به مرض قند و انواع دیابت‌ها می‌افزاید، زیرا این غده سه آنزیم مهم ترشح می‌کند که عبارت‌اند از: لیپاز که برای هضم چربی‌ها به کار می‌رود، آمیلاز که برای هضم نشاسته مؤثر است، و پروتواز که برای هضم پروتئین‌ها مفید است. در اثر این مرده‌خواری‌هاست که روز به روز به تعداد بیماران پانکراسی افزوده می‌شود. آنزیم‌های ذخیره در هر بافتی موجود است. زمانی که لوزالمعده دیگر نتواند آنزیمی ترشح کند، بافت‌ها شروع به ترشح این آنزیم‌ها می‌کنند. وقتی این آنزیم‌ها روز به روز و سال به سال بیش از حد معمول مورد استفاده قرار گیرد، پیری زودرس پیش می‌آید. در اثر کمبود آنزیم، جگر بزرگ می‌شود، زائده‌های پرز مانند روده‌ی باریک کوچک می‌شوند و غدد داخلی تغییر می‌کنند، به خصوص هیپوفیز، که بعد از پنجاه سالگی به علت شیوه‌ی غلط زندگی ما ناقص کار می‌کند. مواد نباتی خام تمام آنزیم‌های لازم برای هضم و جذب مواد را داراست. آنچه با نور خورشید می‌پزد، غذای ماست. سبزی‌های ساقه کوتاه بیشتر آلوده‌اند و باعث بیماری‌های متعدد می‌شوند، اما در این مرحله باید متوجه باشی که سرعت حل شدن سموم بدنت را کنترل کنی، زیرا وقتی سموم حل شده وارد خون شوند، باعث ناراحتی‌هایی می‌شوند که برایت خوشایند نیست و

آن وقت می‌گویی که میوه‌ها تو را مریض کرده‌اند. به همین دلیل باید زیاد آب بخوری یا آب را با آب هویج، آب چغندر، آب خیار یا آب‌میوه‌ها مخلوط کنی. اگر خواستی می‌توانی حتی سوپ سبزی بخوری، به شرطی که با حرارت کم تهیه شده باشد. بعد از اینکه حالت بهتر شد، مجدداً میوه‌خواری را شروع کن. تا وقتی ناراحتی برایت پیش نیامده است، میوه بخور ولی وقتی ناراحت شدی و سرعت پاک‌سازی را زیاد دیدی، به سراغ سبزی‌های مختلف و سوپ و از این قبیل چیزها برو. در آغاز باید حوصله داشته باشی. ممکن است پاک‌سازی بدنت ماه‌ها طول بکشد. این به زندگی گذشته و نحوه‌ی تغذیه‌ی قبلی‌ات بستگی دارد. هر که بامش بیش، برفش بیشتر. همیشه به یاد داشته باش که یک روزه بیمار نشده‌ای و یک روزه نیز سالم نخواهی شد. اگر می‌خواهی سالم شوی و سالم بمانی، تصور کن امروز اولین روز از بقیه‌ی عمر توست. امروز شروع کن. ممکن است فردا دیر باشد.

آنچه ما می‌خوریم، باید هم غذایمان باشد و هم دوایمان.

اگر می‌خواهی سالم شوی، قابلمه را فراموش کن

قوانین اصلی و اساسی همان بود که تو در مقدمه‌ی کتاب با آن آشنا شدی. این قوانین طبیعی اجباری و الزامی برای تمام موجوداتی که روی کره‌ی زمین زندگی می‌کنند، معتبر است. تنها انسان است که خود را از این قوانین دور کرده و در اثر این گناه و اشتباه موروثی باعث زوال خود شده و از موجودی نیرومند وقوی، حقیری عصا به دست ساخته است که نیروی حیات‌بخش خود را نابود می‌کند و به کمک داروهای شیمیایی روزگار می‌گذراند. فقط انسان است که می‌پزد، سرخ می‌کند، آبپز می‌کند، بو می‌دهد و مواد انرژی‌دار طبیعی را که طبیعت برایش آماده کرده است، نابود می‌کند. فقط اوست که از دارو استفاده می‌کند و شیر حیوانات دیگر را می‌نوشد. آنچه برای بهبود تو ضروری و مفید است، طبق این قوانینی که برایت شرح دادم، هوای تازه، آب تمیز و غذایی طبیعی است که ما میلیون‌ها سال خود را با آن تطبیق داده‌ایم. این غذاها در مرحله‌ی اول شامل میوه‌های رسیده‌ی تازه، مقداری سبزی و قدری مغزهای خوراکی است. بعد از این سه عامل مهم، نور خورشید، استراحت و آرامش، کار مشکل بدنی، بازی و ورزش، از مهم‌ترین عوامل تضمین‌کننده‌ی سلامت

است. بیماری‌ها حاصل تلاش جسم است تا خود را از وجود فضولات و مواد به جا مانده از هضم غذاها و سموم انبارشده رهایی بخشد. وقتی تحمل بدنت از حد و مرز طبیعی خود گذشت، وقتی دیگر جایی برای انبار کردن مواد اضافی به‌دردنخور در درون خود پیدا نکرد، به زبان ساده وقتی توالت درونی‌ات پر شد، بدن کوشش می‌کند این مواد سربار و بیمارکننده و مزاحم را خارج کند و خود را از شر این کثافات نجات دهد. در این زمان لازم است آن را خسته و از وظیفه‌ی اصلی‌اش که همانا پاک‌سازی و تمیز کردن خود است، منحرف نکنی[۱].

تمام مواد معجزه‌گری که تاکنون انسان به دنبالش بوده و هنوز پیدایش نکرده (داروهای شیمیایی، گیاهان شفابخش)، همگی کارشان این است که این علائم را خفه و بدن را وادار کنند کار پاک‌سازی‌اش را رها کند و به کاری دیگر که همانا بیرون راندن این مواد تازه وارد است، مشغول شود. این خانه‌تکانی و پاک‌سازی که ما آن را به نام بیماری می‌شناسیم، در اثر استفاده از این قبیل مواد به وجود می‌آید. داروهای شیمیایی و گیاهی که ما آن را به درون بدن خود می‌ریزیم، باعث می‌شود بدن کار اصلی خود یعنی پاک‌سازی را رها کند و مشغول مبارزه با این مواد سمی شود، زیرا بدن می‌داند دشمن دومی وارد حریم او شده است و باید بر علیه آن به

۱ـ مثالی خودمانی برایت بزنم: مجسم کن داری خانه‌ات را تمیز می‌کنی. در همین وقت گربه‌ای نادان می‌آید و جلوی رویت کثافت‌کاری می‌کند. تو چه کار می‌کنی؟ معلوم است که کار تمیز کردن خانه‌ات را کنار می‌گذاری و به سراغ پاک کردن کثافت گربه می‌روی. این دقیقاً مانند آن است که بدنت بخواهد خودش را تمیز کند و تو آن را با مواد شیمیایی و سموم دیگر از کار اصلی‌اش باز داری و مجبورش کنی به سراغ دفع این سموم تازه‌وارد برود، در حالی که کار قبلی‌اش سر جای خود باقی است. مترجم.

مبارزه برخیزد. این خاصیت من و تو و تمام انسان‌هاست که بین بد و بدتر، بد را ترجیح دهیم. به هر حال سیستم دفاعی بدنت را با این مواد خارجی ضعیف و فلج نکن. بیرون از بدنت هیچ‌گونه داروی شفابخشی وجود ندارد. چنانچه مقاومت بدنت را تضعیف کنی، چاره‌ای ندارد جز اینکه مواد سمی را در غده‌های کیسه‌مانند محکم خود یا در بین مفاصل انبار کند. خاصیت انبار کردن را همه می‌شناسیم. برای همگی ما امری طبیعی و آشکار است، به خصوص در شرایط جنگ و کمبود. تو نماینده‌ی تک تک سلول‌هایت هستی. هرچه بیشتر بدنت را با مواد سمی شیمیایی و داروهای به اصطلاح شفابخش آزار دهی، به همان اندازه زودتر سنگ قبرت را آماده کرده‌ای. روزی خواهد رسید که رعد و برق بدنت شروع می‌شود. بدن مجبور است وجود این سموم را تا حدی برای خود مقبول نگه دارد. وای به حالت وقتی تحملش تمام شود. این‌گونه انفجار دیر یا زود دارد، اما سوخت و سوز ندارد و بدون مقدمه و ناگهانی هم نیست. تو خودت بدنت را طی ده‌ها سال به این روز انداخته‌ای. تنها کاری که در این حالت می‌توانی انجام دهی این است که آن را آسوده بگذاری. وقتی جسم بیمار است، تنها گذاشتن آن کاری است بسیار مشکل! اگر نیروی کافی داشته باشد، طبق اصول اولیه‌ی طبیعت خود را درمان خواهد کرد. تصور می‌کنم اکنون تمام آنچه را به تغذیه، بیماری و تندرستی مربوط است، فهمیده‌ای. تو باید چیزهایی بخوری که خام هستند و دستکاری نشده‌اند. اصول تغذیه‌ی طبیعی این است. اما به چیزهای دیگری هم نیاز داری که جرئت و استقامت و شهامت تو را افزایش دهند. متأسفانه هنوز خانواده و دوستانت آنچه را تو تا اینجا

یادگرفته‌ای، نمی‌دانند. حالا اراده‌ات را قوی کن!

۱ـ بیا با هم به قصاب‌خانه برویم. در اینجا تکه‌های گوشت انواع حیوانات را می‌بینی که هنوز خام و خون‌آلودند، جنازه‌هایی که بویی بد می‌دهند. چرا می‌گویم جنازه؟ به زبان کاردانی، آن‌ها سلاخی شده‌اند. اما مگر ما به آدم مرده نیز جنازه نمی‌گوییم؟ چه فرقی با حیوانات مرده دارد؟ هیچ فرقی ندارد. جنازه جنازه است، چه حیوان و چه انسان! تکه‌ای از این لاشه‌ها را برای خودت انتخاب کن. آیا می‌دانی در هر گرم گوشت خوک دو میلیون و نهصد هزار باکتری فاسد وجود دارد؟ گوشت حیوانات دیگر وضعیت بهتری ندارد.

۲ـ برویم جلوتر در سالن ماهی‌ها. در آنجا انواع ماهی و میگو و جانوران دریایی را می‌بینی که هنوز در حال جان کندن و عذاب کشیدن هستند. صبر کن، الان یکی از آن چاق و چله‌هایش را می‌خرم. با تو هستم چاقالو! الان از درد و عذاب نجاتت می‌دهم، می‌برمت خانه و زنده می‌اندازمت در آب جوش. تو بهترین پروتئین را به من می‌دهی که غذای مغزم است. همچنین اسید اوریک برای رماتیسم، کلسترول برای جداره‌ی رگ‌هایم و مقدار کافی باکترهای فاسد (در هر گرم ۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰) به من می‌دهی. به همین دلیل مسمومیت ماهی بیشتر از مسمومیت گوشت است و همچنین مقداری سرب و کلسیم هم به طور رایگان دریافت می‌کنم.

۳ـ با هم به نانوایی برویم. نان برای دنیا! در اینجا انواع دانه‌ها وجود دارد، آماده‌ی خدمت، اما متأسفانه خیلی سخت هستند و قابل انبار شدن برای روزهای دشوار! امیدوارم دندان‌های خوبی داشته باشی، زیرا در

شرایط سخت باید بتوانی آن‌ها را خام بجوی، دست کم هشتاد دفعه، تا آنزیم پتیالین که از غده‌های بزاقی دهانت ترشح می‌شود، مواد نشاسته‌ای موجود در آن‌ها را هضم کند. آیا این دانه‌های خام که تو آن‌ها را نخیسانده‌ای زیرا قبلاً که ظرفی نداشته‌ای تا در آن چیزی بخیسانی، خوشمزه و قابل خوردن هستند؟ به هر حال حداقل نه نمک دارند و نه مرده هستند، مثل نان! اما چه کار باید کرد؟ بدون نمک، این مواد سمی غیرآلی مزه ندارند. اما دانه‌ها موادی هستند که انسان را معتاد می‌کنند.

۴ـ برویم به سبزی‌فروشی. در اینجا مواد غذایی گیاهی انبار شده است، آن‌هایی که از زمین می‌رویند، مانند هویج، سیب‌زمینی و غیره. باز بهتر از دکان‌های قبلی است. اگر دندان‌های سالمی داری، می‌توانی هرچه می‌خواهی به صورت خام بخوری. البته سیب‌زمینی خام مزه ندارد و محتوی ماده‌ی سمی سولانین است که در بیشتر غده‌های زیرزمینی وجود دارد. گذشته از این، سیب‌زمینی چند صد سال است که کشف شده است. اما سبزی‌های میوه مانند دیگر به حد کافی وجود دارند، مانند تربچه، کرفس، ترب.

۵ـ برویم به سراغ سالاد. تمام مواد غذایی گیاهی موجود بر روی زمین در این خوراک موجود است. با زبان زبرت گاز بزن، مثل گاو. اما مجبوری مقدار زیادی از آن را بخوری زیرا مقدار کمی کالری دارد. بعد از اینکه کارت تمام شد، گوشه‌ای بنشین و آن را دوباره مانند گاو که چهار معده دارد، نشخوار کن. آیا بدون سس سالاد مزه‌ای به‌ات می‌دهد؟

۶ـ حالا به سراغ میوه‌ها برویم. تنها بو و رنگ آن‌ها تو را به وجد می‌آورد!

چه چیزهای خوبی اینجا وجود دارد، میوه‌های عجیب و غریب. میوه‌ها تمیز هستند و تو می‌توانی بی‌هیچ‌گونه وسیله‌ای آن‌ها را گاز بزنی. میوه‌ها قند دارند که سرشار از کالری است و تمام اسیدهای آمینه، در اصل پروتئین، و ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن ما را به صورت زنده و طبیعی و به حد کافی تأمین می‌کنند.

حالا تو از بین این شش مکانی که با هم به آن سر زدیم، یکی را انتخاب کن. من طبق تجربیاتی که داشته‌ام، می‌دانم تو نیز میوه‌ها را انتخاب می‌کنی که مصرف آن نه به آتش و نه به وسیله‌ای دیگر احتیاج دارد. بله، میوه‌ها غذای درجه یک برای ما و موجودات شبیه ما، یعنی میمون‌های آدم‌نما هستند. ما می‌توانیم از انجیل کمک بگیریم. در جنسیس (۲۹:۱) آمده است: «غذای شما تمام میوه‌هایی است که بر روی ساقه‌های بلند و استوار می‌رویند و دانه‌دار هستند.»

غذا تعیین‌کننده‌ی سلامت است. ما دائم به هوای تازه، آب تمیز، استراحت، خواب و جنبش بدنی کافی نیاز داریم.

پروفسور اِد می‌گوید: «تغذیه‌ی سالم ۹۹ درصد در حفظ و نگهداری تندرستی نقش دارد.» پروفسور یوهانس اور اتریشی که بزرگترین دگرگونی را در آلمان سال ۱۹۵۲ به وجود آورد، می‌گوید: «اگر می‌خواهی سالم شوی، باید خود را به دانشی مجهز کنی که بعداً روان و اراده‌ی تو بتواند این دانش را به مرحله اجرا بگذارد.» کسی که از لحاظ روانی با روش زندگی سالم سازگار نیست، نمی‌تواند علت بیماری‌ها را دریابد و همواره با توده‌ی بیمار هم‌سفر است، توده‌ی بی‌محتوایی که باد به هر سمتی بوزد، به آن

طرف می‌رود و طبع بز دارد و گله‌وار می‌چرد. اگر می‌خواهی سالم شوی، باید گله را رها کنی، وگرنه تو نیز هنگام بیماری‌های سخت فقط سرنوشت را مقصر می‌دانی. این را همه می‌گویند. تو می‌توانی تمام تقصیرات خودت را به گردن تقدیرنویس بیندازی و او را مسبب بیماری‌هایت بدانی. اما راه دیگری نیز هست و آن اینکه تقدیرنویس سلامت خود شوی، با تلاش خودت، با خواندن کتاب‌های تندرستی که تعدادشان کم نیست، با شرکت در جلسات سخنرانی درباره‌ی تندرستی. هیچ از خودت پرسیده‌ای که نوشتن این کتاب‌ها و برگزاری این قبیل جلسات به چه منظور است؟ چرا متوزالم ۹۶۹ سال عمر کرد؟ در زمان مسیح حداقل سن ۱۲۰ سال بود و امروز میانگین عمر ۷۰ سال است. دلیل این همه تفاوت چیست؟ خالق ما فقط یکی است. با اینکه فرقه‌های مذهبی متعددی وجود دارد که همگی خداوند را به رسمیت می‌شناسند، ما گواهی می‌دهیم که کسی به درستی حقیقت را نمی‌داند. محققان همگی بر این عقیده‌اند که انسان موجودی میوه‌خوار است. میوه‌ها را جداگانه آزمایش کن و بخور تا کشف کنی چه میوه‌ای برای تو بهترین است. ظاهراً ما تمام آنچه را طی هزاران سال یاد گرفته‌ایم، فراموش کرده‌ایم. فقط به کمک نیروی سکوت و تعمق است که می‌توانیم افکارمان را متمرکز کنیم و به خود باز گردیم. ما از هزاران سال قبل برنامه‌ریزی شده‌ایم.

انسان سلامت خود را از خدایان تقاضا می‌کند،
اما نمی‌داند که خود نیز در این میان نقشی دارد.
(هراکلیت، ۴۸۰ تا ۵۵۰ قبل از میلاد مسیح)

بد نیست به آنچه تولستوی کبیر گفته است نیز توجه کنیم: «تا زمانی که قصاب‌خانه هست، میدان جنگ نیز هست!» یا آنچه لئوناردو داوینچی گفت: «من خود را از دوران جوانی‌ام که از گوشت حیوانات لذت می‌بردم، جدا کرده‌ام و می‌دانم زمانی خواهد رسید مردانی که کشته شدن حیوانات را تماشا می‌کنند، تماشاگر کشتار انسان‌ها نیز باشند.» یا توماس ادیسون، کاشف الکتریسیته می‌گوید: «پزشکان آینده دیگر دارویی برای بیمارانشان تجویز نخواهند کرد، بلکه روش تغذیه و بدن‌سازی را تبلیغ و علل بیماری و جلوگیری از آن را تدریس می‌کنند.»

نُه دهم از خوشبختی ما را تندرستی تعیین می‌کند. بدون آن هیچ چیز جلوه ندارد و لذتی هم در کار نیست. این حاشیه رفتن‌ها ضروری است.

اما برگردیم سر میوه‌ها. چهل سال طول کشید تا من درک کردم که میوه بهترین غذا برای ما انسان‌هاست. چه کسی می‌تواند سالاد را بدون سس مصرف کند؟ البته می‌توانی انواع سبزی هم بخوری، اما خام، نه‌پخته! چه کسی بعد از جنگ جهانی دوم چیزی درباره‌ی تغذیه‌ی سالم

می‌دانست؟ تلاش همه فقط برای بقا بود. مجسم کن در آن ایام من به فکر تندرستی و سلامت بودم، با وجود زخم‌های عفونی و سه بار ابتلا به یرقان که اجازه نمی‌دادند لحظه‌ای سالم باشم. در این زمان بود که دو کتاب «رهایی از زندان مخوف بیماری‌ها» نوشته‌ی آره واندرلند را پیدا کردم که راه تندرستی واقعی را نشانم داد. امروز می‌دانم که روش او در جهت سلامت است، اما متأسفانه تا نیمه راه واقعیت، زیرا روش تغذیه‌ی سالم نیست. توصیه‌های او شامل موادی پخته و تغییریافته است. مولکول‌هایی که در اثر پختن غذاها حاصل می‌شود، برای بدن ما طبیعی نیست. من می‌دانم که کشاورزان و نانوایان و آن‌هایی که عاشق خوردن دانه‌ها هستند، مرا نخواهند بخشید که این قبیل مقالات را نوشته‌ام، اما هیچ چیز نمی‌تواند مانع این شود که حقیقت را ننویسم. می‌دانم وقتی درباره‌ی مضرات نان توضیح می‌دهم، به مذاق کسانی که تا به حال نان را غذایی مقدس معرفی کرده‌اند، خوش نمی‌آید، اما آنچه خداوند به انسان گفت از آن نخور، همین گندم است. نان مادر خیلی از بیماری‌هاست[1]. می‌دانی هر انسان سالیانه چقدر نان مصرف می‌کند؟ اگر تو در سال این مقدار سیب مصرف کنی، سلامت خود را تضمین کرده‌ای!

تقریباً ۱۵۰ میلیون سال است که انسان بر روی این سیاره زندگی می‌کند و صد و چهل و نه میلیون سال آن را با غذاهای گیاهی زنده، مانند میوه‌های تازه، انواع سبزی، دانه‌ها، تخمه‌ها و مغزها تغذیه شده است.

۱ـ نقرس و رماتیسم ره‌آورد نان است و اخیراً هم در اروپا سرطان را هم به آن اضافه کرده‌اند. مترجم.

آتش و قابلمه برایش نا آشنا بوده و در هر فصلی میوه و فرآورده‌های همان فصل را می‌خورده است. محققان معتقدند که انسان در تمام این سال‌ها میوه‌خوار بوده است. اگر ما این زمان طولانی را با انسانی پنجاه ساله مقایسه کنیم که چهل و نه سال و ده ماه از عمر خود را غذاهای خام خورده و فقط دو ماه از عمر پنجاه ساله‌ی خود را با گوشت و غذاهای پخته گذرانده باشد، هنوز که هنوز است خام‌خواریم و اگر کسی بخواهد می‌تواند خود امتحان کند که بعد از مدت کمی میوه‌خواری چه حال و هوایی پیدا خواهد کرد و چقدر زنده و پرانرژی می‌شود. این غذای بهشتی که چهار هزار و پانصد نسل ما از آن تغذیه می‌شده است، غذایی مدرن و لوکس نیست، بلکه اصل غذاست بدون تحول و دستکاری. ما سال‌ها خود را با آن تطبیق داده‌ایم و اعضای بدنمان برای هضم آن ساخته شده است. اگر تو دوباره خود را به این‌گونه غذاها عادت دهی، دچار هیچ‌گونه خطا، اشتباه و خطری نشده‌ای. خطر کردن و خود را به خطر انداختن حاصل قابلمه است.

مزه‌ی واقعی میوه! اگر تو جدی و مصمم خود را با میوه‌ها تغذیه کنی، در مدت زمانی کوتاه لذت واقعی زندگی را خواهی چشید و آن‌وقت است که هیچ غذای دیگری را به میوه‌ی روزانه‌ات ترجیح نخواهی داد. حتی وقتی سالاد می‌خوری، احساس می‌کنی کاری اشتباه انجام می‌دهی. اگر دوست داری سالاد بخوری بخور، ولی نه با سس و مواد غیرطبیعی. به هر حال ما گیاه‌خوار و علف‌خوار نیستیم. سبزی‌های تازه حتی از میوه‌ها بیشتر مواد معدنی و ویتامین دارند، اما غذای دست دوم ما محسوب

می‌شوند. میوه‌ها معرکه هستند. خوشمزه‌اند، بوی خوبی دارند و خوشگل هستند! انسان زیباپسند است، مگر نه؟ تو می‌توانی روزها فقط یک نوع میوه بخوری. گاو، زرافه، فیل و بقیه‌ی حیوانات، تمام مدت عمر فقط یک نوع غذا می‌خورند! میوه‌ها خیلی راحت هضم می‌شوند، یا در معده و یا نهایتاً در قسمت بالایی روده‌ی باریک، و بهترین انرژی مورد نیاز بدن ما را تأمین می‌کنند. ما از میوه‌ها نود درصد انرژی کسب می‌کنیم و فقط ده درصد آن صرف هضم می‌شود. از سبزی‌ها هفتاد درصد انرژی کسب می‌کنیم و سی درصد آن صرف هضم می‌شود، و از گوشت سی درصد انرژی کسب می‌کنیم و هفتاد درصد آن صرف هضمش می‌شود! هرچه ما انرژی کمتری صرف هضم غذاها کنیم، به همان اندازه نیروی بیشتری ذخیره خواهیم کرد، یعنی قوای اعصابمان را تقویت می‌کنیم.

تو هر چه بیشتر میوه بخوری، اطلاعات بیشتری درباره‌ی میوه‌خواری و خواص میوه‌ها کسب خواهی کرد. ما احتیاج نداریم میوه‌های متعدد را با هم قاطی کنیم و بخوریم. یک نوع میوه کافی است. آن وقت هزار آنزیمی که در بدن ماست، خود را برای هضم همین یک غذا بسیج می‌کنند. تو می‌توانی طبیعتاً هر چند نوع میوه‌ای که می‌خواهی بخوری، اما تنها خوردن یک میوه تو را سالم‌تر نگه می‌دارد و راحت‌تر هضم می‌شود. در ابتدا که تو نمی‌دانی چه میوه‌هایی را نباید با هم بخوری یا هر میوه‌ای چه مدت در معده می‌ماند و زمان هضمش چه اندازه است، تک‌خوری بهترین است. تو باید خودت همه چیز را تجربه کنی. قند میوه‌ها خیلی زود وارد جریان خون می‌شود و تو به سرعت سیر خواهی شد. تو این حالت سیری

را هرگز با مصرف غذاهای پخته حس نمی‌کنی. وقتی انرژی کافی به مغز برسد، خود فرمان سیری صادر می‌کند. این حالت سیری خیلی کم از طریق مصرف پختنی‌ها حاصل می‌شود. به همین دلیل است که تو بعد از هر غذایی دوباره دوست داری چیزی دیگر بخوری: قهوه، چای یا شکلات. بعد از همه‌ی این‌ها، آن‌وقت سیگار مزه می‌دهد. میوها را باید به عنوان غذای اصلی مصرف کرد، نه به عنوان دسر و از این قبیل نشخوارکردن که موجب ناراحتی‌های گوارشی می‌شود. میوه‌ها تو را سرحال و چابک می‌کنند، نه پختنی‌ها که با آنکه تو تا خرخره می‌خوری، سرانجام تنبل و بی‌حال و مسموم می‌شوی و قادر به حرکت نیستی. مواد پختنی پنجاه درصد از انرژی تو را صرف هضم و جذب خود می‌کنند. اگر از انرژی اعصابت بیست و پنج درصد مصرف شده باشد، تو فقط برای سایر کارهای روزمره‌ات بیست و پنج درصد انرژی داری. به این دلیل است که بعد از صرف غذایی معمولی بیشتر خسته و خواب آلوده هستی و احتیاج به مواد تحریک‌کننده‌ای مانند قهوه، نیکوتین یا الکل داری. تا چه زمانی می‌خواهی این جسم بیچاره را با شلاق برانی و تا چه مدتی امکان آن وجود دارد؟ بعد از مدت زمانی محدود دیگر امکان ندارد. پرزهای چشایی ما در اثر سال‌ها استفاده از غذاهای پخته زمخت شده‌اند و فقط مزه‌ی نمک و ادویه را حس می‌کنند. با میوه‌خواری می‌توانی دوباره مزه‌ی واقعی خوراکی‌ها را حس کنی. یواش یواش غذاهای پخته برایت بی‌ارزش و بی‌محتوا می‌شوند و تو چندان رغبتی به خوردنشان نخواهی داشت. خوشبختانه در مدت کوتاهی پرزهای چشایی جدیدی به وجود می‌آیند

که به وسیله‌ی آن‌ها می‌توانی مزه‌ی واقعی را حس کنی. آن‌وقت بیشتر به کیفیت اهمیت می‌دهی، نه به مواد چاق‌کننده‌ای که بیمارت می‌کنند. گوجه‌فرنگی، خیار، فلفل و کدو نیز جزو میوه‌ها محسوب می‌شوند. ما در درجه‌ی اول به موادی اهمیت می‌دهیم که آب‌دار باشند تا آب مورد نیاز بدنمان را تأمین کنند. بهتر است سالاد و میوه را با هم نخوری. اگر هر میوه‌ای را به تنهایی میل کنی، مزه‌ی آن را کاملاً می‌چشی. در این صورت فقط انتخاب کردن قدری برایت مشکل می‌شود، اما در عوض در آشپزخانه کاری نداری. آن‌ها را می‌شویی و سر میز می‌آوری. رنگ و بوی آن‌ها کمک می‌کند تا هر کس میوه‌ی دلخواه خود را بردارد. اگر هم در موقع معینی اشتها نداشتی، نخور و بگذار تا گرسنگی واقعی تو را به سراغ غذایت بکشاند. وقتی تو میوه مصرف می‌کنی، حتماً نباید سر موقع معین غذا بخوری. می‌توانی در روز یک‌بار یا ده بار بخوری. انسان را برای این موظف به غذا خوردن سر موعد مقرر کرده‌اند که زمان کار کردن را کنترل کنند. در طبیعت آزاد، هیچ حیوانی سر موقع غذا خوردن را نمی‌شناسد. آن‌ها وقتی می‌خورند که گرسنه هستند. چشم و بینی و دهان، سه عضو تعیین‌کننده برای انتخاب میوه‌های رسیده و تازه هستند. میوه‌هایی که بالای درخت رسیده و انرژی خورشید را در خود ذخیره کرده‌اند، تمام آنچه را بدن ما بدان نیازمند است، تأمین می‌کنند. همچنین اسیدهای آمینه که سنگ بنای پروتئین محسوب می‌شود، به طور متوسط ۱ درصد در میوه‌ها موجود است و این مقدار پروتئین زنده کیفیتش به مراتب بهتر از تمام پروتئین‌های دیگر است. شیر مادر نیز ۱ درصد پروتئین دارد، ولی با این

حال برای بچه‌ای که سریع رشد می‌کند، کافی است. اما ما رشدمان را کرده‌ایم. در ضمن، تمام میوه‌ها را نمی‌توان برحسب بوی خوب و رنگ آن‌ها خورد. مثلاً آواکادو سرشار از مواد مقوی، به خصوص اسیدهای آمینه و چربی‌های اشباع نشده است، یا هندوانه و خربزه که بسیار خوش‌مزه هستند و خاصیت پاک‌کنندگی دارند، چون خیلی سریع هضم می‌شوند نباید با میوه‌ای دیگر خورده شوند. در غیر این صورت زمان هضم آن طولانی‌تر است و مدت زمان بیشتری در معده می‌ماند تا هضم شود. هندوانه و خربزه در اثر توقف طولانی در معده تخمیر و باعث نفخ می‌شوند و ناراحتی گوارشی ایجاد می‌کنند. تو می‌توانی ماه‌ها هندوانه و خربزه بخوری، به شرط اینکه آن‌ها را با میوه‌ای دیگر قاطی نکنی.

نتیجه‌ی چنین تغذیه‌ای لاغری و تندرستی است. متأسفانه ما مانند ماشینی که کوکش کرده باشند، هنوز در این فکر هستیم که هر وعده غذایی ما باید طبق دستور پزشک‌ها حاوی چهار نوع مواد اصلی پروتئین، نشاسته، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد. در نتیجه‌ی این تجویز و پیشنهادها، به آمار بیماری‌ها نگاه کن. در آزمایشگاه‌ها بین مواد خام و مرده تفاوتی وجود ندارد، اما مرده مرده است و زنده زنده. مرده را می‌توان کالبدشکافی و بررسی کرد، اما با زنده نمی‌شود این کار را کرد. تشخیص تفاوت بین مرده و زنده به عقل سالم احتیاج دارد، که از قدرت دانشمندان خارج است.

طبیعت را نمی‌توان در آزمایشگاه‌ها مورد تحقیق و بررسی قرار داد. شاید روزی شیمی‌دانان بتوانند سیب آزمایشگاهی تولید کنند، اما

نمی‌توانند هسته‌ی آن را برای تولید سیبی جدید بارور سازند. نتایج آزمایشگاهی، حاصل مطالعه در مورد مواد مرده است و درباره‌ی موجود زنده صدق نمی‌کند. دکتر هروارد کارینگتن که سال‌ها فقط میوه خورد و انرژی خود را دو برابر کرد، در کتاب «غذای طبیعی بشر»، میوه را بهترین غذا برای انسان می‌داند و معتقد است که هیچ غذایی بیشتر از میوه انسان را سالم نگه نمی‌دارد. همچنین دکتر آلمانی گوستاو شیکزن در کتابش «نان و میوه‌ها» می‌نویسد: «نان را فقط زمانی باید خورد که میوه وجود نداشته باشد و این در موقعیتی استثنایی جایز است.» با مصرف میوه، پوست انسان شفاف می‌شود و رنگ گل سرخ به خود می‌گیرد و تمام ماهیچه‌ها انعطاف‌پذیر و پرقدرت می‌شوند. میوه‌های نپخته روح انسان را تا سرحد کمال فعال می‌کنند. میوه‌ها جریان الکتریکی را به طور طبیعی فعال و حیات‌بخش می‌کنند. این انرژی الکتریکی برای عملکرد سیستم عصبی حیاتی و ارزشمند است و باعث تقویت و کنترل تمام اندام‌های دیگر می‌شود. اما از مواد حرارت دیده فقط خاکستر کثیفی برجای می‌ماند که عامل بیماری‌هاست. پروفسور لوب می‌نویسد: «انرژی مواد غذایی از طریق گرما یا انرژی شیمیایی تولید نمی‌شود، بلکه ناشی از ذخیره‌ی الکتریکی است. میوه‌ها به خصوص تأثیرات پاک‌کنندگی دارند. اسیدهای طبیعی تمام کثافات سفت شده و آشغال‌ها را در خود حل می‌کنند و به بیرون می‌فرستند. این جریان پاک‌کنندگی به علت تأثیر مستقیم میوه‌ها روی بدن نیست، بلکه بدن در اثر انرژی کسب شده از میوه‌ها خیلی سریع مواد مورد نیاز خود را تأمین می‌کند و برای کارهای اساسی خود بسیج

می‌شود. بدن وقت و انرژی دارد که خانه‌تکانی را شروع کند. غذای مرده تولید آشغال و فضولات می‌کند. همچنان‌که پروفسور اِد می‌گوید: «غذاهای مرده ما را به سطل آشغال‌های متحرک تبدیل می‌کنند.» او می‌گوید هر که میوه بخورد، ۹۰ درصد بیماری‌ها را از خود دور می‌کند. دکتر ماتیو ویلیام می‌نویسد: «پرخوری مواد پخته و تحریک‌کننده و به صورت غلط مخلوط شده، تأثیرات سدکننده دارد و در اثر مصرف مواد زمینی که غیرقابل هضم هستند، نفخ و یبوست به وجود می‌آید. میوه‌ها و مغزهای خوراکی به عنوان غذاهایی طبیعی، انسان را به بلندترین پله‌های تندرستی می‌کشانند.» دکتر گودفلو می‌نویسد: «شرایط زندگی به گونه‌ای متغیر شده که بهترین غذای انسان (میوه‌ها) امروزه تقریباً غیرطبیعی شده است و از آن‌ها بیشتر به عنوان دسر یا تنقلات استفاده می‌شود، نه به عنوان غذای اصلی.» واضح است که انسان نه گیاه‌خوار است، نه گوشت‌خوار و نه دانه‌خوار، بلکه او میوه‌خوار است. دندان‌هایش برای جویدن دانه‌های خشک و سخت ساخته نشده است و غلات هم که خشک هستند و بسیار سخت خرد می‌شوند. همچنین حاوی مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای هستند که دیرهضم و غیرقابل حل در آب است. بدین جهت برای انسان مشکلات عظیمی به وجود می‌آورند، به خصوص برای دستگاه تنفس. انسان به عنوان همه چیز خوار آخرین درجه و رتبه را برای خود کسب کرده و از طریق پختن تا این حد مبتذل و علیل و ناتوان شده است.

آیا میوه‌ها اسیدساز هستند؟

خیلی‌ها به غلط میوه‌های ترش را اسید ساز و خطرناک می‌دانند. این جماعت سرکه و اسید شیر را همراه با میوه‌های ترش در یک طبقه قرار می‌دهند. بزرگ‌ترین اشتباه این اسید شناسان این است که ترشی طبیعی میوه‌ها را با ترشی (سرکه) که در اثر تخمیر و فعالیت باکتری‌ها تولید می‌شود یکی می‌دانند. آنان خود غذای پخته، دانه‌ها و محصولات تهیه شده از آن‌ها و انواع چربی‌ها را که همگی تولیدکننده‌ی اسید هستند، مصرف می‌کنند و آن وقت درباره‌ی میوه‌ها و اسیدی بودن آن‌ها نظر می‌دهند. صد سال پیش دکتر آوانسیان چنین اظهار کرد: «اسیدهای طبیعی و اورگانیکی که در میوه‌ها وجود دارد، مواد زمینی انبار شده در بدن را که در اثر خوردن نان و غلات بر جای مانده است، حل می‌کنند، نه دندان‌ها و استخوان‌ها را، و از این طریق انسان جوان می‌شود.»

من خودم از سال ۱۹۸۱ تا ۱۹۸۲ آزمایش‌های بی‌شماری در این‌باره انجام دادم. به غیر از تمشک وحشی و بعضی آلوها، تمام میوه‌ها پس از هضم خاکستری قلیایی بر جای می‌گذارند. ادرار اول صبح کسانی که میوه‌خوار هستند، ثابت می‌کند که PH آن هفت و نیم (قلیایی) است. اگر در غروب مقداری نان بخوری، خواهی دید که PH ادرار صبح به پنج و نیم

(اسیدی) نزول می‌کند. کسی که در این باره اظهار نظر می‌کند، باید بدنی پاک داشته باشد. در کارخانه‌های کنسروسازی سیب پخته را با مواد قلیایی غیرطبیعی و غیر اورگانیکی مخلوط می‌کنند. در این قوطی‌ها تکه‌های سیب چقدر بدمزه و مزخرف می‌شوند، به خصوص که شکر هم که تولید اسید می‌کند، بدان اضافه می‌کنند. آن وقت بیماران بدبخت باید از محتویات این قوطی‌های سمی و کاملاً اسیدی بخورند و انرژی بگیرند. تمام مواد شیمیایی مرده و غیرطبیعی و مصنوعی برای بدن غیرقابل استفاده هستند. آن‌ها خود را در بافت‌ها ذخیره می‌کنند، مانند مواد معدنی غیرطبیعی که به صورت آب معدنی در بازار فروخته می‌شود. بدن ما علاوه بر آشغال‌های مواد غذایی، این آب معدنی‌های غیرقابل استفاده را نیز باید بی‌ضرر کند و از خود بیرون بفرستد. آن وقت انسان باید با بیماری‌های ناشی از ازدیاد اسید اوریک درد و عذاب بکشد. مواد غذایی حیوانی کلسترول را بالا می‌برند و اوره را نیز افزایش می‌دهند. انسان تنها موجودی است که تحت فشار بیماری‌های اسید اوریکی قرار دارد. حیوانات گوشت‌خوار صاحب روده‌ای کوتاه هستند که در مدت زمانی کوتاه گوشت را هضم و جذب می‌کنند و سموم آن را بیرون می‌فرستند. همچنین این حیوانات صاحب آنزیمی به نام اوریکاز هستند که اسید اوریک را حل می‌کند. اما انسان این آنزیم را ندارد که از طریق آن گوشت حیوانات را برای خود قابل استفاده کند. البته حیوانات گوشت‌خوار برای تعادل محیط اسیدی و قلیایی بدن خود استخوان نیز می‌خورند تابدین ترتیب اسید اضافی را متعادل کنند. گوشت اصلاً کلسیم ندارد و برای

همین است که سگ این همه استخوان دوست دارد. یک گرم اسید اوریک به هفت تا هشت لیتر آب احتیاج دارد تا رقیق شود. حالا بدن باید نمک مصرف شده را حل کند یا اسید اوریک را؟ هر دو سم هستند و باید حل و دفع شوند. آبگوشت که شبیه اسید اوریک است، هر دوی این مواد سمی (نمک و اسید اوریک) را داراست. هنوز آدم‌هایی پیدا می‌شوند که آبگوشت را غذایی انرژی‌زا می‌دانند. آن‌ها بعد از مصرف این سموم احساس گرما می‌کنند، اما هرگز نمی‌دانند که بدن حداکثر تلاش خود را به کار می‌برد تا این سموم را هرچه سریع‌تر به خارج بفرستد، و این بزرگ‌ترین اتلاف انرژی است. حالا مجسم کن که اگر تخم‌مرغ هم با این آبگوشت مصرف شود. آن وقت هم کلسترول به غذایت اضافه کرده‌ای و هم چربی موجود در زرده‌ی تخم‌مرغ را.

امروز شعور سیاسی آنجا نیست که قدرت سیاسی وجود دارد، بلکه باید افرادی روشن‌فکر و با اطلاع از گروه‌های غیروابسته و غیر رسمی تشکیل شوند تا بتوانیم جلوی فاجعه را بگیریم.

هرمان هسه

من می‌خواهم ضمیمه‌ای به کتاب «قوانین طبیعی تغذیه» اثر دکتری

آلمانی به نام راینهار داشتاینتل اضافه کنم که در سال ۱۹۵۲ نوشت: «من اکنون اصولی‌ترین و طبیعی‌ترین شکل تغذیه، یعنی میوه‌خواری را مهم‌ترین اصل تغذیه می‌دانم. سبک‌مغزانی که خود را به عنوان دانشمند و روشن‌فکر مطرح کرده‌اند، نمی‌توانند بفهمند این میوه‌های خوش‌مزه و گوارا چه هستند. آنان گمراهانی هستند که عمر خود را بیهوده تلف می‌کنند و فقط این را فهمیده‌اند که انسان متمدن کنونی را چنان باید کوک کرد که مانند عروسک کوکی بدون اجازه‌ی پزشک حتی میوه هم نخورد. تازه اگر اجازه‌ی خوردن را هم به او بدهند، خواهد پرسید: آقای دکتر، پخته بخورم یا خامش را؟ اما این مردم ترسو نمی‌پرسند که این سموم شیمیایی که خورده یا تزریق می‌شود، بعداً چه عوارضی به بار خواهد آورد؟ اشخاص سالم و بیمارانی که ناراحتی‌های معده، روده، صفرا، جگر، کلیه یا مرض قند دارند، باید انواع میوه مصرف کنند.»

ادعای پزشکانی که معتقدند بیماران قندی باید خیلی کم میوه بخورند و فقط می‌توانند مقدار کمی مواد نشاسته‌ای مصرف کنند، نادرست است. در بخش «آیا مرض قند درمان‌پذیر است» این کتاب، در این مورد توضیح داده شده است.

واپس‌گرایی معنایی دیگر برای اقدام‌ها و عملکردهای منطقی است.

در اینجا تو با دو نوع نظریه درباره‌ی میوه‌خواری برخورد می‌کنی؛ اولی نظریه‌ی زیست‌شناسی است که دارو می‌فروشد، دومی ناشی از تجربیات وسیع و گسترده‌ی پزشکی است که فقط مصرف میوه را به بیمارانش توصیه می‌کرده است، بی آنکه پولی دریافت کند. حتی دانشمندان و پژوهشگران نیز نمی‌توانند خود را از شر پختنی‌ها آزاد کنند و تندرستی واقعی برایشان رؤیاست. آن‌ها در فکر سودی هستند که قرص‌های شیمیایی برایشان به ارمغان می‌آورد. حتی تمام مواد به اصطلاح شفابخش گیاهی هم برای بدن مزاحمت ایجاد می‌کنند و مانع اعمال خود درمانی جسم می‌شوند. این جماعت مواد شیمیایی‌خوار که ضد میوه‌خواری هستند بی‌آنکه خود مدتی طولانی میوه‌خواری را تجربه کرده باشند، به هیچ عنوان اجازه نمی‌دهند کسی به گوشت استیک و تولیدات قابلمه‌شان توهینی کند! این‌ها مثل بسیاری دیگر از مردم، جز درد و غم حاصلی از زندگی نخواهند برد، حتی اگر پول زیادی از فروش دارو جمع کرده باشند.

کشف روش طبیعی تندرستی

من در طول اقامت سالیانه‌ام در فلوریدا، به طور اتفاقی این روش را که از سال ۱۸۲۲ توسط پزشکان پایه‌گذاری شده است، شناختم و از دوستم که در ایالتی دیگر می‌زیست، کتاب‌های زیادی در این باره دریافت کردم و همراه خود به آلمان آوردم. تاکنون کتاب‌های زیادی درباره‌ی این روش زندگی مطالعه و جمع‌آوری کرده‌ام. این تحول (تغذیه‌ی طبیعی) را هم اکنون سه مجله‌ی زندگی سالم، علم تندرستی و سلامت مادام‌العمر دنبال می‌کنند.

این تحول توسط پزشکانی ابداع شده است که خود طی سال‌ها مداوای بیمارانشان با مواد شیمیایی، هیچ‌گونه بهبودی مشاهده نکرده بودند. اما چون متأسفانه بیماران عادت کرده‌اند همیشه نسخه‌ای در دست داشته باشند، این پزشکان قرص‌هایی رنگی که از قند شیر تهیه شده بود و هیچ‌گونه مواد سمی نداشت، به بیماران خود می‌دادند. پزشکانی که می‌خواهند در ارتباط با بهبود بیمارانشان به نتایجی مثبت برسند، می‌توانند این روش را دنبال کنند. اما اداره‌ی بیمه و خدمات درمانی به پزشکان چیزی نخواهند پرداخت زیرا این روش از لحاظ علمی

به رسمیت شناخته نشده است، در حالی که برای عمل‌های جراحی تا دلت بخواهد پول هست! به قول دکتر لودویگ، علم را می‌توان آخرین اشتباه بشر تلقی کرد.

امروز طول عمر انسان در اثر استفاده از مواد مصنوعی و هورمون‌ها زیاد شده است. با وجود این همه آدم بیمار و سالخورده، انجمن‌ها و مؤسسات درمانی یکی پس از دیگری ظاهر می‌شوند. اما چه کسی می‌تواند هزینه‌ی سرسام‌آور درمان را تأمین کند؟ پیران نگون‌بخت را به آسایشگاه‌های سالمندان می‌فرستند، که بهتر است نامش را کشتارگاه بگذاریم! انسان پیر را نباید از کانون خانواده جدا کرد. این چنین زندگی رقت‌انگیزی سزاوار آدمی نیست و ارزشی هم ندارد. این افراد که شکلشان عوض شده و قوز درآورده‌اند، بیشترشان عمل‌های جراحی متفاوتی را پشت سر گذاشته‌اند. این حاصل زندگی متمدن امروزی ماست. باید از کسانی که معتقدند شیر کلسیم دارد و برای انسان مفید است، پرسید پس چرا این همه مردم بیماری استخوانی دارند؟ چرا اکثراً نمی‌توانند روی پاهای خود بایستند؟ تا وقتی قشر به اصطلاح تحصیل‌کرده‌ی ما از فکر کردن عاجزند، کاری نمی‌توان کرد. آنان هرگونه نظریه‌ای را با چماق غیرعلمی بودن از سر راه خود برمی‌دارند. در منطقه‌ی کوچک ما که فقط ۲۰۰۰ نفر جمعیت دارد، نه نفر عمل جراحی قلب کرده‌اند و نفر دهم در فهرست انتظار است. پزشکان می‌گویند اشخاصی که عمل جراحی قلب کرده‌اند، کمتر زندگی می‌کنند و باید برنامه‌ی غذایی خاصی را دنبال کنند. اما چرا این برنامه‌ی غذایی را قبل از عمل جراحی پیشنهاد نمی‌کنند.

کسانی که بیماری قلبی دارند، باید صد در صد خام‌خوار شوند. طولی نمی‌کشد که می‌بینند چقدر سریع حالشان بهتر می‌شود. تندرستی را نمی‌توان خرید، بلکه فقط با دنبال کردن روشی به دست خواهد آمد که در آن نظم و تفکر حاکم باشد. نه اینکه هر چه دلت خواست در قابلمه بریزی و بخوری. چرا دگرگونی‌های غددی و عضوی که باعث سرطان می‌شود، در جوانی بروز می‌کند؟ زندگی تجملی بعد از جنگ جهانی دوم که امروز هر کسی آن را دنبال می‌کند، انسان را بیشتر بیمار کرده است. این غذاهای کاملاً مرده و سوخت شده که در رسانه‌های عمومی تبلیغ می‌شوند و انواع محصولاتی که از غلات به دست می‌آیند، همگی بیمارکننده هستند.

خوردن صحیح میوه‌ها

عده‌ای می‌گویند تنها با خوردن یک سیب دچار معده درد می‌شوند. آن‌ها نباید تقصیر را به گردن سیب بیندازند، زیرا این دستگاه گوارش آنان است که در اثر بیش از اندازه خوردن غذاهای پخته و بیمارکننده بیمار شده است. دکتر راجناربرگ که از طرف جامعه‌ی پزشکان آلمان مأمور بررسی تعادل محیط اسیدی ـ بازی بدن شده بود تا کشف کند چه مقدار مواد بازی (قلیایی) باید مصرف کرد تا این تعادل برقرار شود، نتیجه‌ی تحقیقات خود را چنین توضیح داد: «تو باید هفتاد درصد مواد قلیایی مصرف کنی تا این تعادل حفظ شود.» خوب، حالا خودت حساب بکن که اکثر انسان‌ها چه می‌خورند. هشتاد تا نود درصد غذاهای معمولی اسیدساز هستند. قبلاً فقط در روزهایی به خصوص سرخ‌کردنی می‌خوردند، اما حالا هفت روز هفته مصرف سوسیس و ساندویچ پنیر بیش از اندازه چرب ردخور ندارد. راستی اگر یک روز غذای گوشتی نباشد، این مردم چه می‌کنند!؟

غذاهای اسیدی

فقط میوه‌های تازه‌ی خام و انواع سبزی و آب قلیایی هستند. می‌توان شیر تازه را نیز به آن اضافه کرد، به شرطی که بتوانی آن را مستقیماً از پستان گاو یا بز و یا گوسفند بدوشی و بنوشی، زیرا شیر پس از چند دقیقه در مجاورت هوا اسیدی می‌شود. در یخچال نگه داشتن آن هم دردی را دوا نمی‌کند. امروزه شیر از طریق اعمالی مانند پاستوریزه، استرلیزه یا هموژنیزه کردن، ماده‌ای مرده و اسیدی می‌شود که شدیداً تعادل اسیدی ـ بازی بدن را مختل می‌کند. مخالفان میوه‌خواری به تجربیات و تحقیقات دکتر برگ (Dr. Berg) سوئدی چندان اهمیتی نمی‌دهند زیرا او میوه‌ها را جزو مواد قلیایی به حساب می‌آورد، اما در امریکا تحقیقات او را به دلیل عمر طولانی و خام‌خوار بودنش معتبر می‌شناسند. تمام مواد حرارت دیده محیط اسیدی ایجاد می‌کنند. تمام مواد حیوانی به جز خون، تمام غلات به جز هیرزه و تمام چربی‌ها، چای، قهوه، کاکائو و شکلات، اسیدساز هستند. جای هیچ‌گونه تعجبی نیست که امروز در اثر مصرف این همه مواد اسیدی دچار نرمی استخوان می‌شویم. با هر بار مصرف مواد سرخ‌شده، ۶۶۰ تا ۸۰۰ میلی‌گرم از کلسیم بدن ما کم می‌شود و بدن باید این مقدار را از استخوان‌ها تأمین کند. غذاهای اسیدی استخوان‌ها را نابود می‌کند. دکتر کارینگتن می‌نویسد: «تأثیرات حیات‌بخش لیمو و پرتقال را نمی‌توان با چیزی دیگر مقایسه کرد. این‌ها در بدن خاکستری قلیایی بر جای می‌گذارند، آشغال‌های اسیدی را حل می‌کنند، چربی‌ها را کاهش می‌دهند و بدن ما را با ویتامین‌ها و مواد معدنی خود تغذیه می‌کنند. به

خصوص مقدار زیادی کلسیم و آهن دارند.»

برگردیم سر اصل موضوع. خوردن صحیح میوه‌ها، هر میوه‌ای، مقدار کمی اسید آلی دارد که حیاتی است.

این قبیل اسیدها ابتدا باید در دهان و سپس در معده به حالت خنثی درآیند و این در یک ثانیه اتفاق می‌افتد. بدنی که بیش از حد اسیدی شده است و مواد ذخیره‌ی قلیایی ندارد که اسید را خنثی کند، دچار زخم معده و روده و غیره می‌شود. بعضی‌ها نمی‌توانند میوه‌های باشکوه را تحمل کنند، زیرا بدنشان کاملاً اسیدی شده است و جایی برای اسید میوه ندارند. درصد قند میوه مواد مرده‌ی داخل معده را به حالت تخمیر و نفخ درمی‌آورد. در این حالت شخص نفخ کرده چه کار می‌کند؟ به سراغ قرص‌های ضد اسید می‌رود. این مواد قلیایی وظیفه دارند گناه اشتباه تغذیه‌ای شخص را جبران کنند. عجب سیستم متفکرانه‌ای! البته از این طریق میلیاردها دلار پول رد و بدل می‌شود و هزاران هزار انسان مشغول کار می‌شوند. اما با این روش نمی‌شود مشکل تغذیه را برطرف و جبران کرد. آیا تاکنون چیزی درباره‌ی آلزایمر شنیده‌ای؟ پزشکی آلمانی که اولین بار این بیماری را کشف و به نام خود نام‌گذاری کرد، می‌گوید آلومینیومی که در داروهای ضد اسید موجود است، مشتقات آلومینیوم را دارد. زرورق‌هایی که مواد خوراکی در آن بسته‌بندی می‌شود، قابلمه‌های آلومینیومی، فلوئور موجود در آب آشامیدنی و خمیرهای پاک‌کننده‌ی دندان و قرص‌های فلوئوردار، عامل این بیماری هستند. حالا من به تمام کسانی که نمی‌توانند میوه‌ها را هضم و جذب کنند، می‌گویم که اول

دستگاه گوارش خود را نظم بخشند و بعد میوه بخورند. برای رسیدن به این هدف چند روزی روزه بگیر و بعد شروع کن به سبزی‌خواری و سپس میوه‌خواری. آن‌وقت خواهی دید چطور میوه را تحمل خواهی کرد. میوه‌ها اثری قلیایی دارند. فراموش نکن، چهار قسمت قلیایی و یک قسمت اسیدی. اشخاصی که ضد میوه هستند، مقدار زیادی مواد اسیدی می‌خورند و آن‌وقت گله می‌کنند که نمی‌توانند میوه را تحمل کنند و همه‌ی گناهان را به گردن میوه‌ی بیچاره می‌اندازند. یادآوری می‌کنم مواظب افرادی که مواد غذایی می‌فروشند، باش. آن‌ها فقط به فکر سود شخصی خود هستند و نمی‌دانند که سلامت چیست.

قوانین میوه‌خواری

۱ـ میوه را همیشه با شکم خالی بخور. هرگونه مخلوط کردن آن با مواد دیگر خطرناک است و باعث تخمیر مواد در دستگاه گوارش و نفخ می‌شود. حاصل این تخمیر و نفخ که در اثر قند میوه به وجود می‌آید، باعث تشدید ضربان قلب و فشار دیافراگم و گستردگی دستگاه گوارش می‌شود. تو در این حالت به یک کارخانه الکل‌سازی کوچک تبدیل شده‌ای. گاز کربنیک حاصل از تخمیر مواد در دستگاه گوارش، به قلبت فشار می‌آورد و باعث نابودی سلول‌های آن می‌شود. این بیشترین عامل بیماری قلبی است. هرگز نباید میوه‌ای را که زمان هضمش کوتاه است بعد از غذاهای دیرهضم خورد، زیرا زمان گذر میوه از معده به تأخیر می‌افتد و باعث تخمیر مواد در معده و نفخ می‌شود.

۲ـ بهترین موقع میوه خوردن صبح است، چون از ساعت چهار بامداد به بعد جریان دفع شروع می‌شود و نباید با مصرف غذاهای دیرهضم مانع این جریان شویم.

۳ـ بهترین کمک‌دهنده در این موقع میوه‌های آبدار است، نه موز و خرما.

۴ـ تمام صبح را با میوه بگذران و هر وقت گرسنه‌ات شد، فقط به سراغ میوه برو.

۵ـ می‌توانی آب هر میوه‌ای را که دوست داری بگیری و جرعه جرعه بنوشی، اما آب میوه‌ای که خودت بگیری نه اینکه آن را از بیرون بخری، زیرا آن‌ها مواد شیمیایی نگهدارنده دارند و قابل خوردن نیستند. مواظب باش آب میوه را باید فوراً بنوشی، وگرنه در مجاورت با هوا اکسیده و سمی می‌شود. همچنین اگر دندان‌هایت وضعیت خوبی ندارند، می‌توانی میوه را در دستگاه مخلوط کن له کنی. به این صورت از تمام میوه و ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اش استفاده می‌کنی.

۶ـ میوه سریع‌هضم می‌شود، بدن به راحتی بهترین و پرارزش‌ترین انرژی را دریافت می‌دارد و بلافاصله از این انرژی برای بیرون راندن ته‌مانده و آشغال‌های مواد دیگر استفاده می‌کند. در اثر همین خاصیت پاک‌کنندگی است که در مدت کمی چربی‌ها آب می‌شوند و بدن حالت طبیعی به خود می‌گیرد. این را بدان که فقط قند میوه‌ها (گلوکز) انرژی بدن و مغز را تأمین می‌کند. نه پروتئین و نه مواد نشاسته‌ای، هیچ کدام نمی‌تواند مستقیماً به بدن یا مخ انرژی برساند، چون ابتدا باید به گلوکز تبدیل شود و بعداً مورد استفاده‌ی سلول‌ها و بافت‌ها قرار گیرد. این

تبدیل و تحول فقط به وسیله‌ی انرژی انجام می‌گیرد. راحت‌ترین نوع تبدیل، تبدیل چربی‌ها به گلوکز است و مشکل‌ترین آن‌ها، پروتئین به گلوکز.

۷ـ این باور که پروتئین مستقیماً انرژی تولید می‌کند، درست نیست. پروتئین سربار بدن است. من مجبورم دوباره توضیح دهم که بدن باید ۷۰ درصد از انرژی خود را صرف هضم پروتئین کند تا بتواند ۳۰ درصد انرژی از آن به دست آورد. بدن باید پروتئین را به مواد نشاسته‌ای، سپس مواد نشاسته‌ای را به چربی و دست آخر چربی را به قند (گلوکز) تبدیل کند و از آن انرژی به دست بیاورد. این اعمال خیلی سریع انجام می‌گیرد. به همین دلیل افراد چاق که چربی انبار می‌کنند، بیماران مواد نشاسته‌ای هستند. من در کتاب اول خود به نام «چاق و بیماریا لاغر و سالم»، شرح داده‌ام که موادی نشاسته‌دار مانند غلات و سیب‌زمینی به حدی نشاسته دارند (به خصوص در حالت پخته که مواد معدنی آن‌ها غیرآلی می‌شود) که بدن نمی‌تواند آن را بسوزاند، بلکه آن را انبار می‌کند. مخصوصاً مواد کلسیم‌دار پخته که چون مکمل کلسیم یعنی منیزیم را دارا نیست، به ناچار بدن این کلسیم غیرطبیعی را در قسمت‌های نرم بدن انبار می‌کند که نتیجه‌ی آن سختی ماهیچه‌هاست. میوه‌ها به سرعت به بدن انرژی می‌رسانند، بی‌آنکه به انرژی اندوخته آسیبی وارد کنند.

۸ـ انرژی یعنی نیروی حرکتی، و ما امروزه در اثر روش زندگی مخرب و طاقت‌فرسا، دائماً انرژی از دست می‌دهیم.

۹ـ تا ظهر هیچ‌گونه مواد تحریک‌کننده‌ای مانند قهوه، چای، کاکائو و الکل مصرف نکن. این‌ها هضم میوه را کاملاً فلج می‌کنند. تو به اندازه‌ی کافی از میوه‌ها انرژی کسب می‌کنی و به این قبیل سموم نیازی نداری. درباره‌ی نیکوتین هم نباید فراموش کرد که احمقانه‌ترین لذت‌هاست. در اینجا می‌خواهم از دکتر نرمن والکر برایت نقل کنم. او می‌نویسد گاز کربنیکی که در اثر مصرف مواد نشاسته‌ای حاصل می‌شود، باعث نارسایی‌های قلبی است. این مواد چسبناک و دیر هضم، فاقد مواد قلیایی لازم هستند، در صورتی که میوه‌ها از این جهت هیچ‌گونه کمبودی ندارند.

او همچنین می‌نویسد: «آیا می‌دانی چرا ناراحتی قلبی داری؟» دکتر عزیز ۱۱۶ ساله‌ی ما در سال ۱۹۸۵ در کتاب «تو می‌توانی دوباره جوان شوی»، علت ابتلا به بیماری‌های قلبی را مفصلاً توضیح داده است. او می‌گوید به روزها و تقویم اعتنا نمی‌کند و پیری برایش مفهومی ندارد. در ۱۱۶ سالگی هنوز با دوچرخه از بیماران خود عیادت می‌کند. او بهترین الگو برای ما میوه‌خواران است. ما اینجا با بیماری‌ها کاری نداریم، بلکه روش زندگی ما غلط است. اگر این اشتباهات را اصلاح کنیم، بیماری‌ها خود به خود برطرف و سپری می‌شود. ما هیچ وقت نمی‌توانیم بیماری را درمان کنیم، بلکه می‌توانیم بدن بیمار را درمان کنیم، و زمانی این کار مقدور است که روش تغذیه‌ی خود را سر و سامان دهیم.

می‌خواهم مطالبی درباره‌ی خوردن میوه‌ها برایتان نقل کنم. دکتر

الکساندر هایم می‌گوید: «من اکیداً خوردن لیمو را به افراد رماتیسمی توصیه می‌کنم.» حالا افراد ضد میوه که اسید میوه را موجب رماتیسم می‌دانند بدون اینکه خود کوچک‌ترین آزمایشی کرده باشند، چه می‌گویند؟ دکتر کارینگتن متذکر می‌شود که خاصیت تأثیرات حدس‌نزدنی لیمو و پرتقال را می‌توان در افرادی که نقرس و رماتیسم دارند، بررسی کرد. قدرت حل‌کنندگی مرکبات را فقط اشخاصی می‌توانند درک کنند که بیماری‌های اسیداوریکی دارند. اسید طبیعی موجود در این میوه‌ها مانند اسیدی که در توت‌فرنگی وجود دارد، باعث پاک‌سازی خون است و موجبات آرامش و تقویت سلسله اعصاب را فراهم می‌آورد.

توت‌فرنگی مقدار زیادی آهن دارد که برای بدن مفید و در امر خون‌سازی نیز مؤثر است. آب‌لیموی تازه دارویی شفابخش برای افرادی است که دچار دیفتری و مالاریا شده‌اند، زیرا اسید طبیعی لیمو عفونت گلو را از بین می‌برد.

آب پرتقال حاوی ماده‌ی ضد اسکوربوت است و بیماری‌هایی را که در اثر کمبود ویتامین ث به وجود می‌آیند، درمان می‌کند. به همین دلیل در هنگام سرماخوردگی تأثیری درمانی دارد و شخص بیمار می‌تواند هفته‌ها فقط پرتقال بخورد بدون اینکه خطر اسیدی بودن این میوه تهدیدش کند. دکتر بنگافیلد در مجله‌ی «پیک تندرستی» می‌نویسد دکتر گارود، پزشک مقتدر انگلیسی، به بیمارانی که دچار نقرس بودند، توصیه می‌کرد آب‌لیمو و پرتقال و توت‌فرنگی و انگور و سیب و گلابی مصرف کنند. محققی فرانسوی می‌نویسد که پتاس موجود در میوه‌ها عامل مؤثر

پاک‌سازی خون است و آن را از وجود آشغال‌های انبار شده که موجب رماتیسم و نقرس می‌شوند، پاک می‌سازد. دکتر بوزارد به بیمارانی که دچار کمبود ویتامین ث (اسکوربوت) بودند، توصیه می‌کرد صبح‌ها، ظهرها و عصرها آب لیمو و پرتقال مصرف کنند. پزشکی دیگر در کتاب «میوه‌های شفابخش» می‌نویسد، مواد معدنی و اسیدی موجود در میوه‌ها کاملاً با آنچه در آزمایشگاه‌ها تولید می‌شود، متفاوت است. شاید شیمی‌دانان بتوانند در آزمایشگاه خود سیب یا پرتقال تولید کنند، اما این با نوع اصلی و طبیعی آن کاملاً متفاوت است، زیرا نیروی زندگی در آن وجود ندارد. ما فقط باید مواد معدنی و ویتامین‌های طبیعی مصرف کنیم. آنچه در آزمایشگاه‌ها تولید می‌شود، عناصری مرده و غیرطبیعی و سمی است.

ایجاد تعادل بین محیط اسیدی و بازی (PH) بدن

تشریح مواد بازی و اسیدی مسئله‌ای جدید نیست. در قرن گذشته، دکتر لامبه انگلیسی درباره‌ی تأثیرات معجزه‌آور میوه‌ها مقالاتی نوشت که با مخالفت افراد ضدمیوه‌خواری روبه‌رو شد، اما بار دیگر جامعه‌ی انگلیس را درباره‌ی تأثیر میوه‌ها به تفکر واداشت. به عنوان مثال، دندان‌پزشکان از تأثیرات مخرب اسید میوه‌ها روی دندان‌ها صحبت کردند. آن‌ها نمی‌فهمیدند اسیدی که در میوه‌ها موجود است، تأثیری مخرب ندارد و موضوع اسیدی بودن میوه‌ها از ریشه بی‌اساس است. تا کسی خودش میوه‌خوار نباشد، نمی‌تواند بفهمد که میوه‌ها چه تأثیری دارند، و این یعنی شخص چرخشی کامل کند، تمام اعتیادهایش را کنار بگذارد و فقط میوه

بخورد. آن وقت می‌تواند در این باره قضاوت کند.

دکتر ریچتر در کتاب «طبیعت شفابخش» می‌نویسد: «آیا میوه‌ها محیط معده را اسیدی می‌کنند؟ جواب منفی است. تو می‌توانی روزهای متوالی بدون ذره‌ای ناراحتی پرتقال، لیمو، گریپ‌فروت، گلابی یا هر میوه‌ای که دلت می‌خواهد بخوری. هیچ کدام تولید اسید نخواهد کرد. ترش‌ترین میوه لیمو است، که اگر رسیده‌ی آن را بخوری، بعد از چند ثانیه به شکر تبدیل می‌شود؛ در معرض هوا ترش است، اما وقتی کاملاً با بزاق دهان مخلوط شد، شیرین می‌شود. می‌توانی امتحان کنی. حالا می‌دانی آن‌هایی که دائم مواد اسیدی و پختنی مصرف می‌کنند، گناه را به گردن میوه‌ها می‌اندازند. در صورتی که قضیه عکس این است. اسید طبیعی میوه‌ها، بدن اسیدی شده‌ی افرادی را که در اثر خوردن مواد اسیدی حاصل از قابلمه‌ها بی‌اندازه اسیدی و بیمار شده است، پاک و مداوا می‌کند، به خصوص آب لیمو. بیشتر آقایان اطبا از این می‌ترسند که اگر روزی مردم آگاه شوند، آنان کارشان کساد شود. دو مثال جالب برایت می‌زنم. در جنگ جهانی اول، یک کشتی جنگی آلمانی که سرنشینانش به بیماری اسکوربوت مبتلا بودند، اجباراً در بندری امریکایی توقف کرد. این بیماری تمام افراد را فلج کرده بود. آن‌ها در بندر در اثر خوردن لیمو دوباره سالم شدند و به راه خود ادامه دادند. مثال دوم در مورد کارگرانی است که برای کشیدن خط آهن بین برزیل و بولیوی به کار گرفته شده بودند. آنان هر روز با نان و مربا، کره و شکر، گوشت و به حد کافی قهوه تغذیه می‌شدند، که در نتیجه‌ی این نوع تغذیه هر چهار هزار نفر آنان مردند و امروز قبرستان

کاندرلاریا گواه این فاجعه است. با اینکه چهل پزشک از آنان مراقبت می‌کردند، همگی مانند مگس مردند. فقط رئیس آنان که در اثر بیماری قادر به ادامه‌ی کار نبود، به لندن اعزام شد و از مرگ نجات یافت. در راه بازگشت به او گفته بودند که باید پرتقال بخورد. خوشبختانه در کشتی به اندازه‌ی کافی پرتقال موجود بود و او مدت‌ها فقط پرتقال می‌خورد. بعد از مراجعه به خانه‌اش حالش بهتر شد و دوباره توانست به کار روزانه‌ی خود ادامه دهد. بنابراین می‌بینیم که اسید طبیعی موجود در پرتقال بدن اسیدی این شخص را پاک کرد و به او زندگی مجدد بخشید. حالا چطور این همه پزشک و کارگر کورند و نمی‌توانند و نمی‌خواهند به اصول طبیعی زندگی اهمیت دهند، رمزی دارد که کلید آن بی‌خردی است. هزاران میمون در مناطق حاره میوه‌های گرمسیری می‌خورند و سالم و شاد زندگی می‌کنند. فقط انسان است که خود را اسیر نان سفید و قهوه و مربا و غیره کرده است. کور و بی‌خرد، روزگارمان را با درد و آه بابت اینکه چرا سالم نیستیم، طی می‌کنیم. امروز حتی خود پزشکان به سرطان مبتلا هستند، اما عقل سالم مثقالی چند؟ تمام آنچه را درباره‌ی اسیدی بودن میوه‌ها شنیده‌ای، فراموش کن. سعی کن خودت چند روزی میوه‌خواری را امتحان کنی، البته با روشی صحیح. بعداً بگذار جسمت در این باره قضاوت کند. میوه‌ی تازه نه استخوان‌هایت را نابود می‌کند، نه دندان‌هایت را. فقط قابلمه است که باعث می‌شود نه تنها دندان‌ها و استخوان‌ها، بلکه همه جای تو را داغان کند. آن چهار هزار نفری را که در اثر خوردن مواد مبتذل مردند، به یاد بیاور. بعضی از متخصصان امور تغذیه لوبیا و بادام را قلیایی

توصیف می‌کنند. ما باید یاد بگیریم آنچه بر قلیایی یا اسیدی بودن ماده‌ای خوراکی دلالت می‌کند، همانا درصد چربی و نشاسته و شکر آن است و همچنین مقداری که ما از آن استفاده می‌کنیم. مواد نام‌برده همگی اسیدی هستند. طبق این قانون، تمام میوه‌ها و سبزی‌ها و شیری که مستقیماً از پستان دوشیده شود، قلیایی‌اند، زیرا مقدار پروتئین و چربی و نشاسته‌شان کم است. برعکس، تمام موادی که درصد نشاسته و پروتئین و چربی‌شان زیاد است، همه اسیدی هستند.

ما باید سعی کنیم که خون همیشه قلیایی باشد. در غیر این صورت می‌میریم. اسیدی شدن خون ابتدای مرگ است و قلیایی بودن آن یعنی سلامت. اما زیادی قلیایی بودن آن نیز ابتدای سرطان است. بدن ما سعی می‌کند دائم محیط خود را قلیایی نگه دارد و این حالت را کنترل کند. برای این منظور تمام مواد قلیایی خود را در سیستم دفاعی به خدمت می‌گیرد. اگر در این حالت که بدن به هدف قلیایی نگه داشتن محیط خود بیش از اندازه تحریک است، ما نیز آن را در اثر بی‌اطلاعی اشتباهاً با مواد شیمیایی اسیدزای دیگر (داروها) بیشتر به حالت اسیدی بکشانیم، باعث می‌شود بیش از حد قلیایی شود، که حاصل آن سرطان است. در صورتی که محیط قلیایی بدن با مصرف هیچ کدام از میوه‌ها از حالت طبیعی خود خارج نمی‌شود. مقدار کم اسید بنزولی که در بعضی آلوها وجود دارد، هیچ‌گونه خطری ایجاد نخواهد کرد، برای اینکه این اسید در کلیه به گلیسیرین می‌چسبد و به عنوان اسید هیپور خیلی راحت دفع می‌شود. بنابراین محیط قلیایی تغییری نخواهد کرد. همچنین گوجه‌فرنگی را به دلیل

وجود مقدار کمی اسید اکسالیک در آن اسیدی قلمداد می‌کنند. در اشخاصی که ۹۰ درصد خام‌خوار هستند، این مقدار ناچیز هیچ نقشی بازی نمی‌کند و تأثیری روی محیط قلیایی ـ اسیدی بدنشان ندارد و بدن خیلی‌ها راحت آن را خنثی می‌کند. گوجه‌فرنگی موادی قلیایی مانند کالیوم، کلسیم، آهن و نیترات دارد و درصد کم اسید اکسالیکش کاره‌ای نیست. اما وقتی تمام غذا (گوجه‌فرنگی، گوشت، پنیر، تخم‌مرغ، دانه‌ها، غلات و...) در اثر حرارت بیش از اندازه اسیدی شود، گوجه‌فرنگی می‌تواند در تشکیل سنگ‌های کلیه و مثانه در کنار سنگ‌سازها قرار گیرد. چای سیاه و کاکائو نیز اسید اکسالیک دارند و به مقدار زیاد باعث تولید انواع سنگ‌ها می‌شوند.

برای اینکه از شر این قبیل سنگ‌ها راحت شویم، فقط باید میوه و انواع سبزی خام بخوریم. بعضی از داروهای عوام‌شناس، مانند آسپیرین، تعادل محیط اسیدی ـ قلیایی خون را مختل می‌کنند. آسپیرین ضد درد است، اما وقتی تأثیر آن تمام شد، سردرد به صورتی شدیدتر دوباره شروع می‌شود، چون آسپیرین خون را اسیدی می‌کند. امروزه برای رقیق کردن خون به بیماران آسپیرین می‌دهند و بدین وسیله محیط خون انسان را بیشتر اسیدی می‌کنند. من می‌توانم ساعت‌ها در این خصوص بنویسم، اما نمی‌خواهم زیاد تو را خسته و ملول کنم. فقط این را بدان هرچه درباره اسیدی بودن میوه‌ها خوانده

گوجه‌فرنگی پخته یا رب گوجه‌فرنگی اشباع شده با اسید لیمو، سمی ملایم است، نه غذا. اسید اکسالیک گوجه‌فرنگی پخته گلبول‌های قرمز را نابود و فرد را دچار کم‌خونی می‌کند.

یا شنیده‌ای، همگی اشتباه و بی‌اساس است. تیره شدن دندان‌ها، خمیدگی قد، گرفتگی مخ و تنگ شدن رگ‌ها همگی در اثر اسیدی شدن محیط بدن است.

کسانی که به فکر ماده‌ای ضد اسیدی برای معده هستند، مرتباً موادی عرضه می‌کنند که محتوی سود (نمک قلیایی) است. این قلیای غیرطبیعی که به عنوان کمکی برای برطرف کردن محیط اسیدی معده تجویز می‌شود، مانند ماکزول از آلومینیوم، تولید اسید بیشتری می‌کند، زیرا در این حالت معده‌ی ما خیال می‌کند باید برای خنثی کردن این ماده‌ی قلیایی (ماکزول) اسید بیشتری تولید کند. در اثر خنثی شدن محیط اسیدی درد نیز از بین می‌رود، اما علت اسیدی شدن که همانا استفاده از موادی اسیدی، مانند گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، پنیر و انوع دانه‌هاست، همچنان باقی است. تخمیر مواد نشاسته‌ای مانند (نان و برنج و...) هم که اسیدی هستند، تمام نخواهد شد. در این حالت مواد مرده‌ی

قلیایی نیز کمکی به روند تخمیر نخواهند کرد. گرچه بیماران در این شرایط سعی می‌کنند با استفاده از این قبیل داروها (ماکزول و....) درد را تا اندازه‌ای ساکت کنند، در اثر استفاده از این قبیل مواد چه بر سر بدن می‌آید، اهمیتی ندارد. فقط دردش ساکت شود، کافی است. استفاده از کلسیم پخته غیرطبیعی که برای برطرف کردن حالت اسیدی معده استفاده می‌شود، باعث سختی ماهیچه‌ها و مغز می‌شود. طبیعت را نمی‌توان فریب داد. با این قبیل زرنگ‌بازی‌ها نمی‌توان سلامت را برای مدت طولانی تضمین کرد.

گمان می‌کنم حالا تو متوجه شده‌ای که میوه‌ها باعث اسیدی شدن نیستند، بلکه مواد پخته‌ی حیوانی و سرخ‌کردنی‌ها هستند که ذخیره‌های قلیایی بدنت را مورد دستبرد قرار می‌دهند و تو را برای ابتلا به سرطان آماده می‌کنند. علاوه بر مواد حیوانی، غلات هم بیمارکننده هستند، به جز هیرزه (نوعی غله به شکل دانه‌های گرد طلایی ریز که بعد از پخته شدن مزه‌ی برنج می‌دهد). غلات که دومین گروه از مواد مصرفی عمده‌ی ماست و به مقدار بیش از اندازه مصرف می‌شوند، ربایندگان کلسیم استخوان‌ها و دندان‌ها به شمار می‌روند، در صورتی که خود به ندرت کلسیم دارند. اما من هیرزه را نیز پیشنهاد نمی‌کنم، زیرا دوباره باید به سراغ قابلمه بروی!

تو نان را خالی نخواهی خورد. آن را با کره، پنیر، مربا، سوسیس یا با عسل می‌خوری. تمام این مواد اسیدساز هستند. تو خودت این را در اثر سوزش معده یا آروغ‌های ترش حس می‌کنی. ضد اسیدها در این حالت کمکی نخواهند کرد و علت را از بین نخواهند برد. گیاهان نیز دارویی

هستند که علت‌ها را می‌پوشانند. بیشتر آن‌ها سمی هستند و سرباری بیشتر برای جسم. اگر دندان‌هایت را دوست داری و استخوان‌هایت را برای روز پیری و نگه داشتن بدنت می‌خواهی، تا می‌توانی از خوردن نان اجتناب کن و به مقدار میوه‌های خام بیفزا. هر چیزی احتیاج به زمان دارد. اگر بخواهی می‌توانی دوباره خود را سالم و جوان کنی. همان طور که دکتر برگ یادآوری کرد، تو باید ۷۰ درصد مواد قلیایی بخوری تا بتوانی تعادل اسیدی ـ قلیایی بدنت را حفظ و کنترل کنی. بهتر است روش ۸۰ درصد قلیایی و ۲۰ درصد اسیدی را دنبال کنی. من خودم مجبور شدم مدتی طولانی میوه مصرف کنم تا اشتباهات گذشته‌ام جبران شود. با مصرف ۸۰ درصد میوه، می‌توانی امیدوار باشی که بعد از یکی دو سال سالم و مقاوم شوی. غذاهای امروزی ما اکثراً تا ۹۹ درصد اسیدی هستند و این علت بیماری‌های ماست. با هر بار مراجعه به دندان‌پزشک متوجه ضایعه‌ی دندان‌هایت می‌شوی، اما این فقط دندان‌ها نیست که صدمه دیده است، زیرا تو که استخوان‌ها را نمی‌بینی تا بدانی اوضاع و احوال آن‌ها چگونه است. به هر حال آن‌ها هم حال و روز بهتری ندارند.

فردا ممکن است دیر باشد! حالا تو می‌دانی که مواد قلیایی بدنت مرتباً باید کنترل و افزوده شود. اما تو این را با غذاهای معمولی و عالم‌گیر نمی‌توانی به دست آوری و تضمین کنی. گوشت، پنیر، ماهی، تخم‌مرغ، نان و غلات، مرتباً بدن تو را اسیدی می‌کنند و این از شادابی و مقاومت تو در برابر بیماری‌ها خواهد کاست، زیرا درصد قلیایی بودن آب بدنت کم می‌شود. اما حالا تو می‌دانی که فقط میوه‌ها و سبزی‌ها و شیر تازه قلیایی

هستند. اما شیر نیز غذای ما نیست. امروز اکثر غذاهای ما از محصولات حیوانی و نشاسته و چربی تشکیل شده است که همه اسیدی هستند. تمام دست‌اندرکاران امور تغذیه تصدیق کرده‌اند که میوه‌ها قلیایی هستند و فقط درصدی اسید دارند که باعث حل شدن مواد زائد و فضولات سمی به جا مانده از هضم غذاهای دیگر می‌شود. این اسیدهای طبیعی در اصل قلیایی با درجه‌ی بالا هستند. استاد بزرگ، دکتر والکر می‌نویسد حتی میوه‌های ترش رسیده هم در بدن قلیایی عمل می‌کنند. اشتباه نکن. ما درباره‌ی مزه‌ی ترش میوه‌ها صحبت نمی‌کنیم، بلکه درباره تأثیر آن‌ها روی بدن حرف می‌زنیم که همیشه قلیایی است.

مشخصات غذای طبیعی چیست؟

۱ـ شرط اول این است که در حالت خود زیبا باشد.

۲ـ بو و عطر آن دهانت را آب بیندازد، البته وقتی گرسنه هستی.

۳ـ باید خام و مزه‌دار باشد و بی‌آنکه روی آن کاری انجام گیرد، قابل خوردن باشد.

۴ـ به تنهایی تو را سیر کند.

۵ـ ناراحتی ایجاد نکند و به سادگی قابل هضم باشد.

۶ـ انرژی کافی به بدنت برساند. به حد کافی مواد سوختی یعنی گلوکز و فروکتوز داشته باشد.

۷ـ تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن را فراهم کند، که شامل:

الف: غذا باید مواد پروتئینی قابل‌هضم را به صورت اسیدهای آمینه

دارا باشد. میوه‌های رسیده پروتئین را به صورت اسیدهای آمینه در خود دارند. مقدار مورد نیاز: ۱ درصد

ب. باید تمام مواد معدنی مورد احتیاج بدن را تأمین کند. مواد معدنی غیرطبیعی، سمی و غیرقابل استفاده هستند. مقدار مورد نیاز: ۲ درصد

ج. باید اسیدهای چرب مورد نیاز بدن را داشته باشد. مقدار مورد نیاز: ۱ درصد کینولین، لینول و آرچیدون اسید. خیلی‌ها معتقدند سه نوع چربی باید در غذاها باشد، اما ما به ندرت از آن‌ها استفاده می‌کنیم. در ضمن بدن ما لیپیدها یا اسید چرب مورد احتیاج خود را از غذاهایی که می‌خوریم تأمین می‌کند. بدن ما خیلی راحت مواد نشاسته‌ای را به چربی تبدیل می‌کند و برعکس.

د. باید ویتامین‌ها و دیگر عناصر کمیاب مورد احتیاج بدن ما را تأمین کند، به میزان خیلی کمتر از یک درصد.

ه. باید آنزیم‌ها و رابط‌های آنزیمی مورد نیاز بدن را به طور زنده داشته باشد.

۸ـ بهترین غذا آن است که آب بیشتری داشته باشد، به حدی که ما دیگر به آب اضافی احتیاج نداشته باشیم. از لحاظ طبیعی انسان موجودی است که اگر غذای طبیعی خود را بخورد، به آب احتیاج ندارد.

۹ـ غذا در طول مدت سوخت و ساز باید تأثیر قلیایی داشته باشد. چون انسان PH قلیایی دارد، غذایی که می‌خورد نیز باید قلیایی باشد.

۱۰ـ این خیلی مهم است که غذا سمی، تلخ، تند، تحریک‌کننده و نفاخ نباشد. یک نوع ادویه را انتخاب کن. آیا می‌توانی یک وعده سیر از آن

بخوری؟ پیاز و سیر و سرکه و نمک را چطور؟ هر آنچه تو نمی‌توانی به تنهایی یک وعده‌ی غذایی از آن بخوری و خود را سیر کنی، غذای تو نیست. اما می‌دانی که گوشت و تمام پختنی‌ها بدون نمک و ادویه مزه‌ای ندارند. می‌خواهی غذا بخوری یا نمک و ادویه؟

اگر تصور می‌کنی که ما علف‌خوار هستیم، پس هر چه دلت می‌خواهد کاهو و کلم و گل کلم و کرفس و خلاصه هرچه روی زمین می‌روید، بخور. اگر تصور می‌کنی که ما ریشه‌خواریم و می‌توانیم خود را با غده‌های زیرزمینی تغذیه کنیم، پس سعی کن خود را با هویج و چغندر و تربچه و هر آنچه در زیر زمین می‌روید، سیر کنی (البته خام). اگر تصور می‌کنی گوشت‌خواری، پس سعی کن گوشت را خام و تازه بخوری، همان کاری که گوشت‌خواران دیگر در محیط وحش می‌کنند، نه حیواناتی که به انسان پناه آورده‌اند و او آن‌ها را نیز مانند خود با غذاهای پخته و مرده، خوار و ذلیل و بدبخت و مبتذل کرده است. اگر تصور می‌کنی که دانه‌خواری، پس دانه را بخور، همان کاری که دانه‌خواران می‌کنند. اگر خیال می‌کنی گاو مادر توست، چرا دائم خود را به پستان‌های آن آویزان نمی‌کنی؟ اگر خیال می‌کنی که ما غلات و مغزهای خوراکی خوریم، سعی کن فقط یک ماه از این‌ها بخوری! اما اگر معتقدی که ما انسان‌ها میوه‌خوار هستیم، پس چرا حتی برای یک ماه هم که شده سعی نمی‌کنی خودت را با میوه‌های تازه تغذیه کنی؟ مطمئناً تو میوه‌های تازه را از حالت خام به حالت پخته تبدیل نخواهی کرد. اصولاً حیفات می‌آید نمک و ادویه و سرکه به آن‌ها اضافه کنی. هر آنچه تو و من از غذایی سالم و کامل انتظار داریم، در میوه‌ها

موجود است؛ در انواع مختلف میوه، که هر لحظه می‌توانی از آن‌ها لذت ببری و خود را سیر کنی.

میوه‌خواری در آلاسکا

دیدیم که میوه بهترین غذا برای همه‌ی ماست. آن‌ها بیشتر از تمام مواد خوراکی دیگر، به سرعت و بدون هیچ‌گونه ناراحتی گوارشی به ما انرژی حیات‌بخشی را می‌دهند که بدن ما به آن احتیاج دارد. فقط میوه است که ما را سالم نگه می‌دارد، زیرا غذای اصلی ماست. بعضی‌ها می‌گویند میوه‌ها نمی‌توانند نیرو و انرژی کافی برای کسانی که کارهای مشکل بدنی انجام می‌دهند، تولید کنند. این ادعایی بی‌اساس است. کسی که میوه می‌خورد، می‌داند که از ۱۰۰ درصد میوه، ۹۰ درصد انرژی کسب می‌شود، در حالی که از ۱۰۰ درصد گوشت فقط ۳۰ درصد انرژی به دست می‌آید. میوه‌ها زودهضم و نیروزا هستند و برای هضم خود به انرژی خیلی ناچیزی احتیاج دارند، اما گوشت دیرهضم است و برای هضمش باید انرژی فراوان مصرف شود. انرژی یعنی نیرویی که ما در این دنیای پرآشوب بیشتر از هر چیزی بدان احتیاج داریم. کارگران زیادی مشتاقانه به من زنگ می‌زنند و می‌گویند که تمام روز را با چند سیب بدون اینکه احساس خستگی و گرسنگی کرده باشند، کار کرده‌اند. روزنامه‌ی امریکایی «زندگی سالم» گزارشی از خانم باربارا درباره‌ی شوهرش آل که در آلاسکا

مشغول تحقیق بوده، به چاپ رسانده که در آن آمده است، حتی در آلاسکا که دمای هوا پایین‌تر از صفر است، میوه تنها غذایی است که انسان را بدون هیچ‌گونه ناراحتی در مقابل سرما حفظ می‌کند[۱]. آل که در نروژ به دنیا آمده و تمام عمر خود را اکثراً با ماهی تغذیه می‌شده و دچار تب رماتیسم بوده و دائماً از ناراحتی دستگاه دفع ادرار رنج می‌برده است، از طریق مجله‌ی «علم حیات» به واقعیت‌هایی درباره‌ی مواد پخته پی می‌برد و یک شبه تصمیم می‌گیرد که دیگر غذاهای پختنی نخورد و فقط خام بخورد. او از سال ۱۹۸۰ به بعد، دیگر غذای پخته نخورده و سعی کرده است این بررسی‌ها و تحقیقات را در شرایط متفاوت در سرتاسر دنیا به مرحله‌ی آزمایش بگذارد. همسرش به او افتخار می‌کند که سرمشق خوبی برای دیگران است و همچنین خود را از زندان بیماری‌ها نجات داده است. او قهرمان دو استقامت و همچنین اسکی است. در آلاسکا همایش‌ها و جلسات متعددی درباره‌ی خام‌خواری برگزار می‌کند، زیرا در اثر سرما و استفاده‌ی بیش از حد از الکل، آمار جنایت روز به روز در آنجا بالا می‌رود. هر کس خودش مسئول تندرستی و رفاهش است. تندرستی چیزی است که تو خود باید در موردش کار کنی. داستان آل ثابت کرد که حتی در سردترین منطقه‌ی دنیا وقتی تو غذای طبیعی‌ات، یعنی میوه‌ها را بخوری، در بهترین شکل تندرستی همراه با استقامتی توصیف‌ناپذیر و پرانرژی و پرتوان خواهی زیست بدون اینکه به بخاری احتیاج داشته

۱ـ وقتی تو دائم میوه‌ی سرد مصرف کنی، دیگر سرمایی حس نخواهی کرد، زیرا سرد و گرم خوردن یعنی بدن را مرتباً از حالت طبیعی خارج کردن، که این نیز تولید بیماری می‌کند. مترجم.

باشی. این مردم یاد گرفته‌اند برحسب اینکه دهان دارند، آن را باز کنند و حرف‌های بی‌اساس بزنند. چرا تو خودت مدتی میوه‌های خام را آزمایش نمی‌کنی تا بدانی آیا واقعاً من درست می‌گویم؟ آنچه را تاکنون درباره‌ی میوه‌ها شنیده‌ای، فراموش کن. بگذار برایت حیرت‌انگیز باشد که چه پیش خواهد آمد. مسلم بدان در اثر این آزمایش نخواهی مرد، بلکه از پله‌های تندرستی بالا خواهی رفت. سردی دست‌ها و پاهایت در اثر نارسایی‌های دستگاه گردش خون توست و مسبب آن استفاده از غلات و سیب‌زمینی در طول سال‌ها. با اسید میوه‌ها که در نتیجه همیشه قلیایی هستند، به جنگ مواد چسبنده‌ای برو که جداره‌ی رگ‌هایت را تنگ کرده‌اند و آن‌ها را حل کن. مواد یاد شده در بالا که همه اسیدساز هستند، کلسیم استخوان‌ها را نابود می‌کنند. به اطرافت نگاهی بینداز و ببین چقدر آدم علیل و فلج وجود دارد. اگر در فصل زمستان شروع به میوه‌خواری کرده‌ای، هر وقت سردت شد لباس گرم‌تر بپوش. تو باید خرگوش آزمایشگاهی خود شوی و همه چیز را روی بدن خود امتحان کنی. لازم نیست مثل داروهای شیمیایی که عوارض و تأثیرات بعدی دارند، از تأثیرات بعدی میوه‌ها هراسی داشته باشی. آن‌ها معجزه می‌کنند. اگر می‌خواهی این معجزه را ببینی، خودت امتحان کن. به خالق طبیعت اعتماد کن و نترس. افراد زیادی هستند که می‌شنوند می‌توان خود را با میوه سیر کرد، ولی باورشان نمی‌شود و تصور می‌کنند با میوه خوردن نمی‌توان کار کرد و قدرت داشت! این فقط پیش‌داوری است. من هزاران دلیل دارم اما به همان مثال آلاسکا اکتفا می‌کنم. من خود در فصل‌های متفاوت با میوه‌های گوناگون

آزمایش‌هایی انجام داده‌ام. مثلاً در فصل انگور چهار هفته فقط انگور خوردم و خود را پرانرژی و کاملاً سرحال و پرقدرت حس کردم. بعضی‌ها می‌گویند مصرف زیادی میوه‌های شیرین موجب مرض قند می‌شود. قند میوه‌ها به آهستگی وارد جریان خون می‌شود و سلامت به بار می‌آورد، اما بیماری هرگز! علت مرض قند استفاده‌ی بیش از حد از گوشت، مواد نشاسته‌ای، غلات، شکر و نان سفید است. کسی که بدنش پاک نیست، در آغاز ممکن است برایش مسائلی زودگذر به وجود آید. با شروع میوه‌خواری بدن خیلی سریع شروع به پاک‌سازی خود و دور ریختن آشغال‌هایی می‌کند که علت اصلی بیماری‌ها هستند. خیلی از متخصصان خام‌خواری نیز این را نمی‌دانند. عمل پختن تمام مواد مغذی خوراکی‌ها را نابود و آن‌ها را به موادی بیمارکننده تبدیل می‌کند. ادویه‌ها هم مواد حیاتی خوراکی‌ها را به موادی سمی تبدیل می‌کنند.

بعد از اینکه از زندان بیماری‌ها نجات پیدا کردی، باید خوردنت را کنترل کنی. همیشه سعی کن کم بخوری. بدان که پرخوری سبب بیماری است و هر وقت گرسنه شدی، بخور. معده‌ی گشاد شده‌ات را که پرزهایش در اثر خالی کردن بشقاب‌های برنج و غلات از هم باز شده است، با روزه گرفتن جمع و جور کن. بدان که اگر از بهترین غذاها هم زیاد بخوری، بیمار می‌شوی. از غذا برای بازی و تفریح و سرگرمی و فرار از خود استفاده نکن. حیوانات علف خوار را نگاه کن که چگونه از علف فاقد پروتئین استفاده می‌کنند و سرحال هستند. البته همیشه ملاک ما حیواناتی هستند که واقعاً علف‌خوارند، نه علف‌خوارانی مثل گاو که همچون ما بدبخت و مبتذل

شده‌اند و به جای علف، پودر استخوان و آنتی بیوتیک به آن‌ها می‌دهند که میلیون‌ها گاو را در اثر ابتلا به بیماری جنون گاوی از بین می‌برند. در سال ۱۹۹۶، روش تغذیه در انگلیس این طور بود که باعث شد ما با کمبود و بیماری مواجه شویم. اما کمبود واقعی ما ناآگاهی ماست. ترس ما از عدم آگاهی سرچشمه می‌گیرد و تقلیل قوه‌ی تفکر. از امریکا خبر می‌رسد که پزشکان الگو و سرمشق خوبی برای بیمارانشان نیستند، چون مانند بیمارانشان همه چیز می‌خورند و خود نیز بیمارند و معتاد. نیمی از آنان در اثر استفاده از چربی‌ها و مواد حیوانی دچار کلسترول هستند. هر روز از آزمایشگاه‌های خود مواد شیمیایی جدیدی جهت سرکوبی بیماری‌ها بیرون می‌دهند، اما حاصل همه هیچ است، زیرا از علت بیماری‌ها چیزی نمی‌دانند.

مسمومیت‌ها

کتاب من با این گفتار شروع می‌شود. حتماً خواهی گفت که تا به حال مواد سمی نخورده‌ای. اما اشتباه می‌کنی. تو هر روز در اثر تغذیه‌ی غلط با غذاهای مرده و مواد گندیده و سمی، مقداری سم وارد بدن خود کرده‌ای، بی آنکه بدانی چه کار می‌کنی. من هم نمی‌دانستم. حتی پزشکان هم بیشترشان نمی‌دانند که غذاهای پخته مسبب بیماری‌های متعدد دستگاه گوارش و دفع ادرار است.

من اینجا زیاد درباره‌ی سموم صحبت نمی‌کنم، فقط از ۶۸ سمی یاد می‌کنم که شرکت‌های تهیه‌ی شراب با مجوز رسمی از آن استفاده

می‌کنند. سلامتی و نوش جان! رسماً اجازه‌ی استفاده از ۳۵۰۰ نوع ماده‌ی شیمیایی به این تولیدکنندگان داده شده است. آخر مگر انسان الکل‌خوار است؟ این فاجعه است. ما نه تنها از مواد پختنی سمی استفاده می‌کنیم، بلکه هزارها نوع سم شیمیایی دیگر را نیز ندانسته وارد بدن خود می‌کنیم. البته این بیشتر درباره‌ی اروپا مصداق دارد. ما همه دنباله‌رو سیستم حاضر هستیم و رفاه و دموکراسی می‌خواهیم. عجب به این مواد غذایی و رشد اقتصادی! خیلی وقت است که ما عقل خود را فروخته‌ایم. این سیاره‌ی بیمار در حال انفجار است و ما از تجارب تلخ دیگران سرمشقی نمی‌گیریم. درباره‌ی حیوانات بیچاره‌ای که با مواد شیمیایی و پودر استخوان نهنگ‌ها و حیوانات دریایی تغذیه می‌شوند، چیزی نمی‌گویم. همچنین از اینکه با هورمون و مواد پخته و پنی‌سیلین تغذیه می‌شوند تا شیر بیشتری تولید کنند. آن‌ها پودر مامی می‌خورند و دچار بیماری جنون گاوی می‌شوند. دانشمندان تجویز کرده‌اند که پودر استخوان به غذای این حیوانات اضافه شود، مانند آنچه در سال ۱۹۹۰ در انگلیس رخ داد و در سال ۱۹۹۶ تکرار شد.

بیماری چیزی نیست جز پر شدن بافت‌ها با مواد سمی و آشغال. سرماخوردگی یک دفعه و بی‌مقدمه شروع نمی‌شود، بلکه در اثر پر شدن بدن با مواد سمی و به مرور زمان رخ می‌دهد و برای شروع آن فقط سرما لازم است. در این حالت بدن به وقت زیادی احتیاج دارد تا سموم را جمع‌آوری و آن‌ها را دفع کند. تنها وقتی تحمل بدن از حد طبیعی گذشت و دیگر جایی برای انبار کردن مواد سمی نداشت، شروع به بیرون راندن

مواد اضافی و سمی می‌کند که با عوارض و دردهایی نیز همراه است، و ما این حالت را به عنوان بیماری می‌شناسیم. در اصل ما باید خوشحال باشیم که بدنمان کوشش می‌کند خود را از شر سموم آزاد کند و به مصرف داروهای شیمیایی احتیاجی ندارد. همچنان که بعد از یک عطسه احساس می‌کنیم حالمان بهتر است، زیرا در اثر عطسه مقداری سم از بدن خارج می‌شود، که واکنش سالم‌سازی است. کسی که سرما می‌خورد، مانند بیماران سرطانی نیرو و توانی ندارد. ویروس‌ها تو را بیمار نکرده‌اند، بلکه تو خود از آن‌ها خورده‌ای. تو خود خریدار بیماری هستی. می‌خواهی بدانی سرطان چیست؟ آخرین مرحله‌ی سال‌ها بر علیه قانون طبیعت زیستن است. یک شبه به وجود نمی‌آید و وقتی جای خود را محکم کرد، دیگر باید منتظر مرگ باشی. خانم دکتر میلدرد شل تا آخرین لحظه‌ی مرگ خود منتظر بود پزشکان دارویی برای سرطانش کشف کنند. این خانم دکتر چه سرنوشت شومی داشته است. او می‌بایست نحوه‌ی زندگی شخصی و پدر و مادرش را مقصر می‌دانست. دکتر ایسلز را به علت تشخیص درستش که گفته بود سرطان تمام بدن را دربر می‌گیرد، زندانی کردند، اما امروز او در کمیسیون وزارت بهداری مشغول به کار است. دکتر یوهان تیلدن در کتاب «توصیف مسمومیت» می‌نویسد که انسان خود بدن خود را بیمار می‌کند. او از سال ۱۸۵۱ تا ۱۹۴۰ در امریکا ثابت کرد که سیستم پزشکی نمی‌تواند هیچ‌گونه کمکی به کسی که روش زندگی‌اش اشتباه است، بکند و پزشکان فقط می‌توانند با مواد شیمیایی موقتاً روی بیماری‌ها سرپوش بگذارند اما نمی‌توانند آن‌ها را از بین ببرند. او مدت ۱۶ سال به عنوان پزشک و جراح

مردم را با روش پزشکی متداول به اصطلاح معالجه می‌کرد. بعداً که روش طبیعی تندرستی را یاد گرفت، از تجویز هرگونه دارو و عمل جراحی خودداری می‌کرد و بیمارانش را با سموم شیمیایی بیمارتر نمی‌کرد. او بیماری معده را در پنج مرحله تشریح می‌کرد:

۱ـ تحریکات معده‌ای

۲ـ ورم و التهاب

۳ـ تشکیل زخم

۴ـ سخت شدن آن

۵ـ سرطان

همان‌طور که می‌بینی، تو خود این مراحل را ایجاد می‌کنی. اگر می‌خواهی سالم شوی، باید این پله‌ها را در جهت معکوس طی کنی. همان‌طور که دکتر ریکوگ می‌گوید، اگر می‌خواهی دوباره سالم شوی، باید بیماری‌های کهنه را به بیماری‌های فصلی و کوتاه مدت تبدیل کنی و این در صورتی ممکن است که از همین حالا تمام عادات مخرب و بیماری‌زا را از خود دور کنی و به غذای اصلی‌ات که طبیعت برایت معین کرده است، برگردی. با استفاده از میوه‌ها تمام نیروی سازنده‌ای که در تو وجود دارد، برای درمان صدمات موجود بسیج می‌شود. این راز طبیعت است. به جز غذای سالم، هوای تازه، آب پاک، ورزش و حرکت، نور خورشید و استراحت را از یاد نبر. تمام بیماری‌ها ناشی از فقدان یکی از این‌هاست. اشخاص عصبی و کسانی که به بی‌خوابی و سردرد مبتلا هستند، در الویت قرار دارند. بی‌خوابی یکی از عواملی است که حسابی انسان را از پا درمی‌آورد،

زیرا بدن انسان هنگام شب خود را با انرژی جدید پر و تمدید قوا می‌کند. بدن انسان مانند باتری است که در اثر خواب دوباره شارژ و پر می‌شود. بیشتر افراد بی‌خواب از مواد اعتیادآوری مانند چای و قهوه استفاده می‌کنند و مدت درازی در رختخواب بیدار می‌مانند و سرانجام قرصی خواب‌آور (مثل والیوم، لیبریوم، لکزوتانیل و...) قورت می‌دهند و به خیال خود کار را یک سره می‌کنند، که وابستگی و اعتیاد به مواد شیمیایی از اینجا شروع می‌شود! من نمی‌خواهم دوباره از علت بیماری‌ها که همانا پر شدن بدن با مواد زائد و آشغال است، چیزی بگویم زیرا تو اکنون این را فهمیده‌ای و همچنین می‌دانی که اگر کسی می‌خواهد سالم شود، باید خود را از شر این آشغال‌ها خلاص کند. این نه احتیاج به دارو دارد و نه به اعمال جراحی متعدد. چه بلاهایی که به عنوان جلوگیری از بیماری‌ها و مقاوم کردن انسان در مقابل حمله‌ی فرضی میکروب‌ها و باکتری‌ها به سرش نیاورده‌اند. به ما گفته‌اند که بهترین راه جلوگیری از بروز بیماری‌ها واکسینه کردن شخص با مواد مرده‌ای است که از بدن حیوانات دیگر به دست می‌آید. چه افکار بیمارگونه‌ای! به همین ترتیب همه‌ی ما را آلوده کرده‌اند. به انسان مذهبی و از بسیاری جهات خرافاتی تلقین کرده‌اند که بیماری‌ها از طریق میکروب‌ها و ویروس‌ها از خارج به بدن انسان هجوم می‌آورند.

هیچ کس قدمی به عقب برنداشته و انسان را از ریشه مورد مطالعه قرار نداده است. سر انسان را در هر آخوری فرو برده و او را این چنین ذلیل و علیل کرده‌اند و آن وقت همه‌ی تقصیرها را به گردن باکتری‌ها می‌اندازند

که در اصل رفتگران ما هستند و آشغال‌های به جامانده از مواد مصرفی را می‌بلعند. هیچ‌کس نمی‌اندیشد که آیا چیزی که در دهان می‌گذارد به سلامتش لطمه‌ای می‌زند یا نه، و فقط میکروب‌ها را مقصر می‌داند. پاستور در آخرین روزهای حیاتش به غلط بودن فرضیه‌ی خود اشاره کرد و گفت تا زمانی که شرایطی مناسب به وجود نیاید، هیچ‌گونه میکروبی رشد و نمو نخواهد کرد. عوامل و شرایطی مساعد برای رشد و زندگی میکروب‌ها لازم است. امروز نیز با پاستوریزه کردن شیر تمام مواد غذایی موجود در آن را نابود می‌کنند و چیزی سمی به خورد این مردم بدبخت می‌دهند که به جز بیماری هیچ ره‌آورد دیگری ندارد. انگلیسی‌ها که در سال ۱۹۹۶ مجبور شدند چهار و نیم میلیون گاو بیمار را آتش بزنند، باید بدانند که اگر شیر و کلسیم آن برای انسان غذایی مساعد بود، با این همه مصرف آن، این همه بیماری استخوانی وجود نداشت.

پزشکی امریکایی به نام الیور هولمز که خود محقق و دانشمند نیز هست، در یکی از سخنرانی‌هایش گفت: «به نظر من، بهترین کار برای جامعه‌ی بشر این است که تمام مواد دارویی و آنچه را به پزشکی مربوط می‌شود، به دریا بریزیم، اما این برای ماهی‌ها و آبزیان فاجعه است.» نه تنها مواد شیمیایی، بلکه گیاهان دارویی نیز کاری به جز سرپوش گذاشتن روی بیماری‌ها انجام نمی‌دهند. تو نه به درمانگاه احتیاج داری و نه به داروخانه. بدن تو خود درمان می‌کند و بهترین ترمیم‌کننده است. فقط باید عادات بد و بیمارکننده‌ات را کنار بگذاری. چطور یک زخم خودش ترمیم می‌شود؟ این مهارت جسم است که کسی بدان توجهی ندارد. از یک قرص تلخ،

سمی و بدمزه چه انتظاری داری؟ قرصی که آدم سالم را بیمار می‌کند، می‌تواند آدم بیمار را سالم کند؟ هر آنچه برای فردی سالم خوب است، برای فردی بیمار نیز خوب است. هر قدر تو قوانین طبیعت را زیر پا بگذاری، به همان اندازه جریمه می‌شوی. دیر یا زود دارد، اما سوخت و سوز ندارد. خواننده‌ی عزیز، از تمام موادی که تاکنون به عنوان درمان‌کننده مصرفشان کرده‌ای، خداحافظی کن و بیشتر از این خود را آلوده نکن. فقط به نیروی درونی خویش ایمان بیاور و بدان فقط همان است که درمان‌کننده و شفادهنده است. بدان که به هیچ عنوان نمی‌شود قبول کرد تو تمام اشتباهات گذشته‌ات را دنبال کنی و انتظار تندرستی نیز داشته باشی. این هرگز برای طبیعت قابل قبول نیست. طبیعت حساب و کتاب دارد. ممکن است تو از آن سر درنیاوری، اما به هر حال وجود دارد، خواه تو به آن احترام بگذاری و خواه مانند کسانی که از ریشه‌ی خود جدا شده‌اند، مخالف آن باشی. طبیعت کار خود را می‌کند، چه تو بخواهی و چه نخواهی. این از اراده‌ی من وتو خارج است. اگر ملحد نباشی، این نظم را در همه جا خواهی دید. همچنان که بیرون از تو قانون وجود دارد، در درون تو نیز قوانینی هست. به ندای درونی‌ات گوش فرا ده. حماقت امتیازی است که فقط انسان از آن برخوردار است. در طبیعت حماقت وجود ندارد. این امتیاز را تو نخواه، خواننده‌ی عزیز. تنها انسان است که غذای خود را از طریق پختن نابود می‌کند، تنها اوست که شیر حیوانات دیگر را می‌نوشد و تنها اوست که باید دارو قورت بدهد، وگرنه در طبیعت، نادان دیگری وجود ندارد. مردم اروپا انجمنی تحت عنوان انجمن حمایت از حیوانات تأسیس

کرده‌اند، اما وقتی به خانه‌ی این افراد می‌روی، بوی لاشه‌ی حیوانات پخته و سرخ شده دیوانه‌ات می‌کند. اگر تا کنون توجه نکرده‌ای، حالا توجه کن که وقتی گوشت می‌خوری، در شب چه عذابی می‌کشی و چگونه ارواح حیواناتی که تو بدون توجه به زندگی آن‌ها از گوشتشان خورده‌ای، خواب شبانه‌ات را با کابوس‌های وحشتناک تبدیل به جهنم می‌کنند. آن‌ها نیز جاندار هستند و دوست دارند زندگی کنند. این حق طبیعی را انسان از آن‌ها سلب کرده و در عوض برای خود بیماری خریده است. به انسان قرن بیستم نگاه کن! آیا او فرصتی برای جبران اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده است، دارد؟ سرتاسر کره‌ی ما را سلاح‌های اتمی فراگرفته است. این نتیجه‌ی تمام دانش و علمی است که انسان خود به وجود آورده است و حالا از آن بیم دارد: ترس از آنچه خود ساخته، حاصل گناه‌ها و بی‌توجهی به قوانین طبیعت و مست و از خود غافل شدن. حالا باید بچه‌هایمان از هر آنچه ما مرتکب شده‌ایم، بیمناک باشند و در خیابان‌ها بر علیه سلاح‌های اتمی تظاهرات کنند. مرتباً به تعداد کشورهای سازنده‌ی سلاح اتمی نیز افزوده می‌شود، چون کسی در روی زمین احساس امنیت نمی‌کند. همه‌ی ما را مقابل یکدیگر قرار داده و به ما تلقین کرده‌اند که اگر می‌خواهی کشته نشوی، بکش. شعار بنی آدم اعضای یکدیگرند را فراموش کن. بنی آدم برضد یکدیگرند. وقتی حاصل چند سال صلح و به اصطلاح آزادی در اروپا را از نزدیک مورد مطالعه قرار می‌دهی، می‌بینی متأسفانه در این چند سال صلح مردم بیشتر به سمت پرخوری و بدخوری و آشغال خوری سوق داده شده‌اند. زندگی طبیعی از آن‌ها سلب شده و به شکل عروسک کوکی و

سمی و بدمزه چه انتظاری داری؟ قرصی که آدم سالم را بیمار می‌کند، می‌تواند آدم بیمار را سالم کند؟ هر آنچه برای فردی سالم خوب است، برای فردی بیمار نیز خوب است. هر قدر تو قوانین طبیعت را زیر پا بگذاری، به همان اندازه جریمه می‌شوی. دیر یا زود دارد، اما سوخت و سوز ندارد. خواننده‌ی عزیز، از تمام موادی که تاکنون به عنوان درمان‌کننده مصرفشان کرده‌ای، خداحافظی کن و بیشتر از این خود را آلوده نکن. فقط به نیروی درونی خویش ایمان بیاور و بدان فقط همان است که درمان‌کننده و شفادهنده است. بدان که به هیچ عنوان نمی‌شود قبول کرد تو تمام اشتباهات گذشته‌ات را دنبال کنی و انتظار تندرستی نیز داشته باشی. این هرگز برای طبیعت قابل قبول نیست. طبیعت حساب و کتاب دارد. ممکن است تو از آن سر درنیاوری، اما به هر حال وجود دارد، خواه تو به آن احترام بگذاری و خواه مانند کسانی که از ریشه‌ی خود جدا شده‌اند، مخالف آن باشی. طبیعت کار خود را می‌کند، چه تو بخواهی و چه نخواهی. این از اراده‌ی من وتو خارج است. اگر ملحد نباشی، این نظم را در همه جا خواهی دید. همچنان که بیرون از تو قانون وجود دارد، در درون تو نیز قوانینی هست. به ندای درونی‌ات گوش فرا ده. حماقت امتیازی است که فقط انسان از آن برخوردار است. در طبیعت حماقت وجود ندارد. این امتیاز را تو نخواه، خواننده‌ی عزیز. تنها انسان است که غذای خود را از طریق پختن نابود می‌کند، تنها اوست که شیر حیوانات دیگر را می‌نوشد و تنها اوست که باید دارو قورت بدهد، وگرنه در طبیعت، نادان دیگری وجود ندارد. مردم اروپا انجمنی تحت عنوان انجمن حمایت از حیوانات تأسیس

کرده‌اند، اما وقتی به خانه‌ی این افراد می‌روی، بوی لاشه‌ی حیوانات پخته و سرخ شده دیوانه‌ات می‌کند. اگر تاکنون توجه نکرده‌ای، حالا توجه کن که وقتی گوشت می‌خوری، در شب چه عذابی می‌کشی و چگونه ارواح حیواناتی که تو بدون توجه به زندگی آن‌ها از گوشتشان خورده‌ای، خواب شبانه‌ات را با کابوس‌های وحشتناک تبدیل به جهنم می‌کنند. آن‌ها نیز جاندار هستند و دوست دارند زندگی کنند. این حق طبیعی را انسان از آن‌ها سلب کرده و در عوض برای خود بیماری خریده است. به انسان قرن بیستم نگاه کن! آیا او فرصتی برای جبران اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده است، دارد؟ سرتاسر کره‌ی ما را سلاح‌های اتمی فراگرفته است. این نتیجه‌ی تمام دانش و علمی است که انسان خود به وجود آورده است و حالا از آن بیم دارد: ترس از آنچه خود ساخته، حاصل گناه‌ها و بی‌توجهی به قوانین طبیعت و مست و از خود غافل شدن. حالا باید بچه‌هایمان از هر آنچه ما مرتکب شده‌ایم، بیمناک باشند و در خیابان‌ها بر علیه سلاح‌های اتمی تظاهرات کنند. مرتباً به تعداد کشورهای سازنده‌ی سلاح اتمی نیز افزوده می‌شود، چون کسی در روی زمین احساس امنیت نمی‌کند. همه‌ی ما را مقابل یکدیگر قرار داده و به ما تلقین کرده‌اند که اگر می‌خواهی کشته نشوی، بکش. شعار بنی آدم اعضای یکدیگرند را فراموش کن. بنی آدم برضد یکدیگرند. وقتی حاصل چند سال صلح و به اصطلاح آزادی در اروپا را از نزدیک مورد مطالعه قرار می‌دهی، می‌بینی متأسفانه در این چند سال صلح مردم بیشتر به سمت پرخوری و بدخوری و آشغال خوری سوق داده شده‌اند. زندگی طبیعی از آن‌ها سلب شده و به شکل عروسک کوکی و

آدم ماشینی درآمده‌اند. از غذا که مهم‌ترین عامل نگهدارنده‌ی انسان است، فقط بسته‌ها و قوطی‌های قشنگ و رنگارنگ وجود دارد که همگی بی‌محتوا و بیمارکننده است. متأسفانه انسان‌های قاره‌هایی مانند افریقا و آسیا که به اصطلاح از این رشد بی‌بهره مانده‌اند، تلاش می‌کنند به این مواد و این گونه زندگی دست یابند. آنان درک نمی‌کنند که انسان غربی تا خرخره در منجلابی که خود درست کرده، غرق شده است. آن‌ها فقط گول این زرق و برق را می‌خورند و از اصل قضیه سر درنمی‌آورند. این طبع انسان است (طبع بزی). چرا در غرب الکل آزاد است و ما اجازه نداشته باشیم الکل بخوریم؟ چرا مواد مخدر در سوپرمارکت‌های غرب (هلند) به صورت آزاد فروخته می‌شود و ما نباید آزادانه مصرف کنیم؟ انسان‌ها بابت این قبیل مسائل به دولت خود اعتراض می‌کنند. این نتیجه‌ی رفاهی است که اروپا پس از جنگ جهانی دوم برای ملت خود به ارمغان آورد و اسمش را رفاه گذاشت. رفاه بیشتر، بیمارستان‌های بیشتر. رفاه بیشتر، پزشک و داروهای منهدم‌کننده‌ی بیشتر. انسان‌ها حتی غریزه‌ی جنسی خود را با حیوانات خانگی‌شان ارضا می‌کنند، زیرا کسی که رفاه دارد، زندگی طبیعی ندارد تا بتواند خانواده‌ای تشکیل دهد و زیر یک سقف با هم به سر ببرند. همه رفاه دارند و سرشان در آخوری است و زندگی جهنمی خود را با الکل و مواد مخدر در این خانه‌های رفاه سپری می‌کنند و تا وقتی قادر به کار هستند، باید مانند تراکتور کار کنند و وقتی از کار افتادند، تازه می‌شوند موش‌های آزمایشگاهی و سرگرمی برای به اصطلاح پزشکان. این رفاهی است که بعد از جنگ جهانی به مردم غرب اهدا شد. هر کس را

به داروخانه‌ای سیار تبدیل کرده‌اند و اسمش را رفاه گذاشته‌اند. حالا چه کسی می‌تواند به مردم افریقا و آسیا بفهماند که دنباله‌رو غرب نباشند، برای سلامت خود درخت میوه بکارند و گول این بسته‌های فریبنده و مسموم‌کننده را نخورند و این‌ها بمب‌هایی است که به مرور باعث انفجار درونی می‌شود. آیا گوش شنوایی هست؟ اما تو خواننده‌ی این کتاب، تو که این کتاب را خریده‌ای، تو کار خودت را بکن و بگذار که جهان به راه خود برود. تو می‌بینی که وزارت بهداشت روی جعبه‌های سیگار می‌نویسد: خطر سرطان، اما با وجود این میلیاردها جعبه مصرف می‌شود. تو به فکر سلامت خود باش. طبق رهنمودهای این کتاب زندگی کن و خود را از قفس بیماری‌ها نجات بده. در سرتاسر آلمان پزشکان زیادی از غلط و شوم بودن سیستم پزشکی مطلع می‌شوند و به من نامه می‌نویسند که نمی‌دانند چرا سال‌های عمر خود را بیهوده در دانشکده‌های به اصطلاح پزشکی گذرانده‌اند. اما کسانی هم که چیزی می‌دانند، تحت نفوذ سیستم حاکم نمی‌توانند کاری کنند، زیرا سیستم این اجازه را نمی‌دهد. در ضمن همه‌ی آقایان اطبا نیز هم‌رأی نیستند و این واقعیت‌ها را نمی‌پذیرند، زیرا بالاجبار خلع سلاح می‌شوند و مجبورند چند سالی را که درس خوانده‌اند، فراموش کنند. در عین حال از اینکه بیمارانشان دیگر مانند گذشته به راحتی و بدون اعتراض قرص‌ها و داروهایشان را قورت نمی‌دهند و به آن‌ها بی‌اعتماد شده‌اند نیز در عذاب هستند. بیماران مرتب گله می‌کردند که از داروها هیچ‌گونه شفایی حاصل نمی‌شود، و این باعث دگرگونی و تفکری بود که در سال ۱۸۲۲ پزشکان امریکایی را وادار کرد با دیدی

عمیق‌تر به قضیه بنگرند و موجب تأسیس نظام تندرستی طبیعی شد. البته تأسیس کلمه‌ی درستی در این مورد نیست، زیرا هزارها سال است که مادرِ طبیعت این روش را به ما گوشزد کرده است، اما ما گوش شنوا نداشته یا نخواسته‌ایم به آن اهمیت دهیم. چه بلاهایی که سر حیوانات بدبختی که دلشان را به ما خوش کرده‌اند و با ما زندگی می‌کنند، نیاورده‌ایم. آزمایش‌های وحشتناکی که در آزمایشگاه‌ها روی این حیوانات انجام می‌شود، در نوع خود بی‌شرمانه و غیرعادلانه است، که نه خداوند این اجازه را به ما داده است و نه عقل سالم. منتها ما مست و از خود غافل هستیم. حتی تصور وجود این قبیل آزمایش‌ها که گاهی از طریق تلویزیون شاهد آن هستم، برایم عذاب‌دهنده است. هر روز بیماری‌هایی جدید با نام‌های جدید. علم پزشکی از این بابت کم نمی‌آورد. تا دلت بخواهد اسم در آستین دارد. آخرین درد بی‌علاج فعلاً ایدز است. زمانی در امریکا مغازه‌ی فروش مواد خوراکی داشتم که فقط شامل مواد سالم پرورش‌یافته بدون استفاده از مواد شیمیایی بود. برحسب اتفاق کسی کتابی به من معرفی کرد تحت عنوان «سرطان هرگز» نوشته‌ی دکتر شلتون، دکتر فرای و سوزان هیارد، و همچنین کتابی درباره‌ی سفلیس و ایدز. با خود گفتم چه معنا دارد که مردم فقط بیماری‌ها را تفسیر می‌کنند؟ اما به هر حال شروع به خواندن این کتاب‌ها کردم. بعداً متوجه شدم که آنچه در این کتاب‌ها موجود است، همانا حاصل آزمایش‌ها و تجربیاتی است که از سال ۱۸۲۲ تحت عنوان علوم طبیعی تندرستی مشهور شده است و با این روش مشغول معالجه‌ی مردم هستند. بدین ترتیب بود که با این قضیه

آشنا شدم و آن را به آلمان آوردم و گسترشش دادم.

دکتر شلتون در درمانگاه‌های روزه‌داران ۴۰۰۰۰ نفر را تحت معالجه قرار داد که در بین آن‌ها بیماران سرطانی نیز وجود داشت. این روزه‌داران فقط آب مقطر می‌نوشیدند. تاکنون آزمایش‌های بی‌شماری جهت شیوع ایدز در بین میمون‌ها که از لحاظ فیزیولوژی بیشترین شباهت را با انسان دارند، انجام گرفته است، اما هیچ‌کدام از آن‌ها دچار ایدز نشد. با اینکه تشابه ارگانیکی بین انسان و میمون بیش از ۹۵ درصد است، تمام تزریقات واکسن‌های ایدز بی‌نتیجه ماند. این همه مقاومت میمون‌ها در برابر این ویروس از کجاست؟ چرا انسان این قدر ضعیف و مستعد هر بیماری است؟ انسانی که زندگی حیوانات بی‌گناه را نیست می‌کند بی‌آنکه به این مسئله اهمیت بدهد، باید هم سرطان و ایدز بگیرد. کانت می‌گوید:

انسان با آنچه صاحبش می‌شود، غنی نمی‌شود، بلکه آنچه با احترام و خواست خود از دست می‌دهد، او را غنی می‌سازد.

سلامت را نمی‌توان از داروخانه خرید. سلامت فقط از طریق زندگی سالم و همراه با تفکر ممکن می‌شود. اما در جوامع بشری چه چیزی حاکم است؟ قرصی بینداز بالا تا درد را حس نکنی، علائم بیماری را فعلاً در نطفه

عمیق‌تر به قضیه بنگرند و موجب تأسیس نظام تندرستی طبیعی شد. البته تأسیس کلمه‌ی درستی در این مورد نیست، زیرا هزارها سال است که مادرِ طبیعت این روش را به ما گوشزد کرده است، اما ما گوش شنوا نداشته یا نخواسته‌ایم به آن اهمیت دهیم. چه بلاهایی که سر حیوانات بدبختی که دلشان را به ما خوش کرده‌اند و با ما زندگی می‌کنند، نیاورده‌ایم. آزمایش‌های وحشتناکی که در آزمایشگاه‌ها روی این حیوانات انجام می‌شود، در نوع خود بی‌شرمانه و غیرعادلانه است، که نه خداوند این اجازه را به ما داده است و نه عقل سالم. منتها ما مست و از خود غافل هستیم. حتی تصور وجود این قبیل آزمایش‌ها که گاهی از طریق تلویزیون شاهد آن هستم، برایم عذاب‌دهنده است. هر روز بیماری‌هایی جدید با نام‌های جدید. علم پزشکی از این بابت کم نمی‌آورد. تا دلت بخواهد اسم در آستین دارد. آخرین درد بی‌علاج فعلاً ایدز است. زمانی در امریکا مغازه‌ی فروش مواد خوراکی داشتم که فقط شامل مواد سالم پرورش‌یافته بدون استفاده از مواد شیمیایی بود. برحسب اتفاق کسی کتابی به من معرفی کرد تحت عنوان «سرطان هرگز» نوشته‌ی دکتر شلتون، دکتر فرای و سوزان هیارد، و همچنین کتابی درباره‌ی سفلیس و ایدز. با خود گفتم چه معنا دارد که مردم فقط بیماری‌ها را تفسیر می‌کنند؟ اما به هر حال شروع به خواندن این کتاب‌ها کردم. بعداً متوجه شدم که آنچه در این کتاب‌ها موجود است، همانا حاصل آزمایش‌ها و تجربیاتی است که از سال ۱۸۲۲ تحت عنوان علوم طبیعی تندرستی مشهور شده است و با این روش مشغول معالجه‌ی مردم هستند. بدین ترتیب بود که با این قضیه

آشنا شدم و آن را به آلمان آوردم و گسترشش دادم.

دکتر شلتون در درمانگاه‌های روزه‌داران ۴۰۰۰۰ نفر را تحت معالجه قرار داد که در بین آن‌ها بیماران سرطانی نیز وجود داشت. این روزه‌داران فقط آب مقطر می‌نوشیدند. تاکنون آزمایش‌های بی‌شماری جهت شیوع ایدز در بین میمون‌ها که از لحاظ فیزیولوژی بیشترین شباهت را با انسان دارند، انجام گرفته است، اما هیچ‌کدام از آن‌ها دچار ایدز نشد. با اینکه تشابه ارگانیکی بین انسان و میمون بیش از ۹۵ درصد است، تمام تزریقات واکسن‌های ایدز بی‌نتیجه ماند. این همه مقاومت میمون‌ها در برابر این ویروس از کجاست؟ چرا انسان این قدر ضعیف و مستعد هر بیماری است؟ انسانی که زندگی حیوانات بی‌گناه را نیست می‌کند بی‌آنکه به این مسئله اهمیت بدهد، باید هم سرطان و ایدز بگیرد. کانت می‌گوید:

انسان با آنچه صاحبش می‌شود، غنی نمی‌شود، بلکه آنچه با احترام و خواست خود از دست می‌دهد، او را غنی می‌سازد.

سلامت را نمی‌توان از داروخانه خرید. سلامت فقط از طریق زندگی سالم و همراه با تفکر ممکن می‌شود. اما در جوامع بشری چه چیزی حاکم است؟ قرصی بینداز بالا تا درد را حس نکنی، علائم بیماری را فعلاً در نطفه

خفه کن و به زندگی اشتباه خود ادامه بده، خدا کریم است. اصولاً چرا آدم درد می‌کشد؟ درد یعنی فریاد بدن برای انرژی. بدن به انرژی نیاز دارد. اما از کجا؟ وقتی موادی خمیری مانند برنج، نان، غلات و ماکارونی تمام راه‌ها را مسدود کرده‌اند، رساندن انرژی به قسمت‌های متعدد بدن ممکن نیست. در نتیجه بدن رنجور و دردناک می‌شود. دردها روی هم انبار و در اثر بی‌توجهی بی‌درمان می‌شود و سرانجام به صورت زائده و غده در بدن بروز می‌کند. البته علم پزشکی همچنان که خود اظهار می‌دارد، تاکنون نتوانسته برای بیماری سرطان کاری کند، اما در امریکا و آلمان و فرانسه که روش طبیعی تندرستی در آن‌ها طرفدارانی دارد و پزشکان زیادی با این روش کار می‌کنند، بسیاری از سرطانی‌ها درمان شده‌اند. اخیراً در آلمان که این درمان‌کنندگان در بین مردم محبوب شده‌اند، اقدامات زیادی در مورد سرطان صورت گرفته است. حالا چگونه می‌شود این بیماری‌های مزمن را به بیماری‌های لحظه‌ای قابل درمان تبدیل کرد؟ تنها راه این است که تو دوباره به طبیعت خود بازگردی، یعنی فقط میوه بخوری. انسان میوه‌خوار است و محتویات این همه جعبه‌های رنگارنگ فقط و فقط بیماری‌زا هستند و باید از آن‌ها پرهیز کرد. مسلم است بعد از هر ترک اعتیادی، نوعی ناراحتی برای شخص به وجود می‌آید که همگی زودگذر است، مانند ترک سیگار که شخص تا سه روز سردرد دارد و عصبی و ناآرام است، یا قهوه و چای. آیا می‌شود خود را با میوه تغذیه کرد و زنده ماند؟ آیا پروتئین لازم به بدن می‌رسد؟ آیا اسید بدن بالا نمی‌رود؟ آیا در اثر بالا بودن درصد مواد قندی در میوه‌ها قند خون بالا نمی‌رود و شخص دچار دیابت

نمی‌شود؟ سؤال پشت سر سؤال! بله، می‌توان کاملاً و صددرصد خود را با میوه‌ها تغذیه کرد و دچار هیچ مشکلی نشد. برعکس، میزان قدرت و توانایی و مقاومت از هر لحاظ، چه از لحاظ روحی و چه از لحاظ جسمی. آل را به یاد بیاور که چگونه در آن دمای دائماً زیر صفر آلاسکا بهترین موقعیت جسمی و روانی خود را از طریق میوه‌خواری و ورزش به دست آورد. مشوق خود من کتاب‌هایی از دکتر والکر و پروفسور اِهرت، کتاب «غذاهای زنده»، و خانواده‌ی فاتمن بود. این زوج با میوه‌خواری از شر آلرژی و آسم نجات یافتند. این چنین بود که من در فصل انگور ماه‌ها فقط انگور خوردم بدون اینکه کوچک‌ترین گرایشی به چیزی دیگر داشته باشم و عالی‌ترین و شاداب‌ترین و پرانرژی‌ترین لحظات زندگی‌ام را در آن روزها گذراندم. به طور مرتب خونم را کنترل می‌کردم. تعجب‌آور اینکه پروتئین خونم از ۶/۹ به ۷/۵ و ۷/۷ صعود کرده بود. من مدیر برنامه‌های خودم را که آدمی معمولی بود و غذاهای معمولی می‌خورد، جهت آزمایش پروتئین خون همراه می‌بردم. او با اینکه غذای گوشتی می‌خورد، همیشه پروتئین خونش پایین بود. هیچ‌گونه تضمینی نیست که خون مصرف‌کنندگان مواد پروتئین‌دار حیوانی درصد بالایی از پروتئین داشته باشد. میوه‌ها به طور متوسط فقط ۱ درصد اسید آمینه دارند که از آن پروتئین ساخته می‌شود. شیر مادر نیز همین درصد را دارد. مجسم کن نوزادی که در ابتدای مرحله‌ی رشد و نمو است، تمام احتیاجاتش با همین درصد ناچیز (۱ درصد) برآورده می‌شود. اما من و تو که دیگر بدنمان ساخته شده و رشدمان را نیز کرده‌ایم، درصد پروتئین موجود در میوه‌ها کاملاً برایمان

کافی است.

آیا با مصرف میوه قند خون بالا می‌رود؟ نه. با اینکه من ماه‌ها انگور می‌خوردم که درصد قندش بالاست، همواره قند خونم روی ۷۵ بود. این آزمایش را نه تنها من، بلکه خیلی‌ها انجام داده‌اند، که ثابت می‌کند میوه‌ها و درصد قند آن‌ها هیچ‌گونه خطری پیش نخواهند آورد، بلکه شکر مصنوعی، نان، غلات و سیب‌زمینی است که قند خون را دچار نوسان می‌کند. قند میوه‌ها نه تنها مضر نیست، بلکه درصد ویتامین ب۱۲ را دوبرابر می‌کند. تمام نظریاتی که برعلیه میوه‌خواری شنیده‌ای، بی‌اساس و اشتباه هستند. مردم هیچ‌گاه در درازمدت میوه‌خواری را امتحان نکرده‌اند و چرت و پرت می‌گویند. یوهانس برندت در کتاب «درمان با انگور» نوشته است که سرطان معده‌ی خود را که پزشکان آن را غیرقابل درمان تشخیص داده بودند، با خوردن انگور درمان کرد. او می‌نویسد: «دعوت نیروی مغناطیسی خورشید را بپذیر و با انگور، پادشاه میوه‌ها، خلوتی کن. این میوه تمام نیرو و انرژی هدر رفته را ترمیم و بازسازی می‌کند و به کمک این نیروی حیات‌بخش می‌توان از شر سرطان نجات یافت. من کاملاً به نیروی اسرارآمیز و شفادهنده‌ی انگور ایمان دارم و می‌دانم که این میوه با داشتن اسید آمینه‌ی کافی و اسیدی طبیعی که در دهان مزه‌ی شیرین دارد، ضد مواد زائد بدن و همچنین جوانه‌ی باکتری‌هاست. این میوه جراحات لثه‌ای و کلاً عفونت‌ها را شفا می‌دهد. ای کسانی که مشکل آرواره و لثه دارید، در فصل انگور هفته‌ها فقط انگور بخورید. با توجه به اینکه درخت انگور چندین بار با مواد گوگردی سمپاشی می‌شود، آن را اول با آب

گرم بشویید، بعد با آب سرد خنکش کنید و از این میوه‌ی اسرارآمیز لذت ببرید، هفته‌ها و ماه‌ها، اما فقط انگور بخورید، نه با میوه یا چیزی دیگر.»

پروفسور اِهرت می‌گوید: «پس از سال‌ها آزمایش و کسب تجربه، جای هیچ‌گونه شک و ابهامی برایم باقی نمانده که مصرف هر میوه‌ای به‌تنهایی، نه تنها شفادهنده است بلکه به نوبه‌ی خود غذایی کافی و کامل است و احتیاجی نیست آن را همراه با میوه‌ای دیگر خورد.»

به طور کلی میوه تمام عوامل بیمارکننده را از بین می‌برد. هر اندازه تو بیشتر خود را از شر فضولات و پس‌مانده‌های به اصطلاح غذاها پاک کنی، به همان اندازه درجه‌ی حساسیت حس‌هایت رشد می‌کند. غذاهای بهشتی تو را به اوج می‌رسانند، بالا و بالاتر، تا جایی که تو بالاترین حد تندرستی را، چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روحی، کسب خواهی کرد. حاضری؟ بفرما! آن‌وقت برای یک‌بار هم که شده، مفهوم کلمه‌ی بهشت را درک خواهی کرد. آن وقت خواهی فهمید تندرستی یعنی چه. با وجود تمام افسانه‌های علمی درباره‌ی پروتئین، واقعیاتی را کشف می‌کنی که تاکنون هیچ دانشمندی به آن اشاره نکرده است. خواهی دید چگونه میوه‌ها که از لحاظ پروتئین درصد کمی دارند، بیشترین انرژی و استقامتی را برایت به ارمغان می‌آورند که تو در تمام مدت عمرت به یاد نداشته‌ای. در اینجا من یک بار دیگر این موضوع را گوشزد می‌کنم که قدرت پاک‌کنندگی میوه‌ها بسیار بالاست و تو باید بدانی ممکن است این سالم‌سازی با کمی درد همراه باشد. خودت را نباز. اسیدهای آلی و طبیعی میوه‌ها فضولات انبار شده در عمیق‌ترین نقاط بدن را در خود حل

می‌کنند و این خود عامل تندرستی می‌شود. حتی داروهای شیمیایی که تو بیست یا چهل سال گذشته مصرف کرده‌ای و در بدنت انبار شده‌اند، به بیرون فرستاده می‌شوند و تو خود به وسیله‌ی حس بویایی‌ات متوجه خروج آن‌ها خواهی شد. البته دردهایی سطحی به وجود خواهد آمد، اما خود را کنترل کن. این مسئله ممکن است بعد از پنج سال نیز رخ دهد. دکتر هیگ می‌گوید که اسید آلی موجود در میوه‌ها بهترین ماده‌ی حل‌کننده‌ی اسید اوریک حاصل از غذاهای حیوانی است. و اینجاست که بزرگ‌ترین چوب لای چرخ گذاشتن شروع می‌شود. نیروی پاک‌کننده و شفادهنده‌ی طبیعت شروع به عمل می‌کند. اصولاً بعد از تغییر غذا از پخته به خام، یک سری بحران‌های پاک‌سازی به وجود می‌آید و محل‌هایی که تا اندازه‌ای مسدود شده است و خون به آن نمی‌رسد، شروع به باز شدن می‌کند. به همین جهت مشکلاتی خفیف در بدن به وجود می‌آید، مثل سردرد، بی‌خوابی، سرگیجه، دل درد، احساس کسالت یا تار شدن چشم. ممکن است فرد تصمیم بگیرد به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه کند یا دوباره به سراغ غذاهای پختنی برود. این‌ها همه طبیعی است. کسی که تندرستی واقعی را نمی‌شناسد، خیلی زود از میدان به در می‌رود، ولی اگر تحمل کند، با رهایی از زندان بیماری‌ها، پاداش زحمات و محرومیت‌های خود را خواهد گرفت.

پروفسور اِهرت می‌گوید این بحران‌های سالم‌سازی به هیچ وجه خطرناک نیستند، گرچه ممکن است خطرناک تلقی شوند. تو نباید یک دفعه تصمیم بگیری و همه چیز را کنار بگذاری، بلکه می‌توانی عادات غلط

را یکی بعد از دیگری رها کنی. به این وسیله راحت‌تر می‌توانی خود را به میوه‌خواری عادت دهی. برای نمونه، به مدت چند هفته یا چند ماه صبحانه‌ی معمولی‌ات را رها کن و صبح‌ها فقط میوه بخور. سپس میوه را جانشین شام کن. این را نیز تا چند هفته یا چند ماه ادامه بده. از ماه چهارم به بعد سعی کن برای ناهار هم میوه مصرف کنی. تمام این تحولات را می‌توانی خودت برنامه‌ریزی و اجرا کنی. هیچ اجباری نیست که یک روزه میوه‌خوار شوی. اما هستند کسانی که این کار را یک روزه نیز کرده‌اند. می‌توانی سبزی نیز بخوری. با خوردن انواع سبزی می‌توانی از بحران‌های سالم‌سازی که قبلاً به آن اشاره شد، تا اندازه‌ای در امان بمانی و سرعتش را کمتر کنی. می‌توانی در مورد نوشیدنی‌های محرک، مانند الکل و قهوه و چای هم به همین صورت عمل کنی و قدم به قدم از شر آن‌ها راحت شوی؛ همچنین سیگار. اما وقتی از شر اندوخته‌های پروتئینی حیوانی خلاص شوی، دیگر علاقه‌ای به کشیدن سیگار نخواهی داشت. میوه و سیگار باهم جور درنمی‌آیند. این‌ها همه تنقلات قابلمه‌ای هستند. در کتاب «سلامت مادام‌العمر» که پرتیراژترین و پرفروش‌ترین کتاب بوده است، برنامه‌ی غذایی چهار هفته‌ای وجود دارد. نویسندگان این کتاب، هاروی و مریلین دیاموند، از جمله کسانی بودند که از بیماری‌های متعددی رنج می‌بردند. تو هم می‌توانی از این برنامه‌ها استفاده کنی. هیچ کس نمی‌تواند بر علیه قانون طبیعت مبارزه کند. دانشمندانی که از بیماری‌های مردم جوامع صنعتی خبر دارند، به جای انتقاد از کتاب «سلامت مادام‌العمر»، باید در عقیده‌ی خود تجدید نظر کنند. تعداد بی‌شمار کسانی که با پیروی از این

کتاب سالم شده‌اند، بهترین گواه صادق بودن قانون طبیعت است. گرچه در این کتاب چندین دستور تهیه‌ی غذاهای پختنی وجود دارد که علیه طبیعت است، در مجموع برای کسانی که می‌خواهند جاده‌ی سالم‌سازی را طی کنند، شروعی خوب است. برنامه‌ای برای گذر از قابلمه به طبیعت. برای طبیعت هزار سال مانند یک لحظه است. تمام نظریه‌های تغذیه‌ای را که تاکنون نوشته و پیشنهاد شده است، باید فراموش کنی. کسی که بر طبق طبیعت و با روشی طبیعی زندگی کند، نه به دکتر احتیاج دارد، نه به دارو و مؤسسات درمانی. در مجلات تندرستی پر زرق و برق حتی دیده می‌شود که بعضی از پروفسورها شکر را نیز جزو مواد سالم قلمداد کرده‌اند. مست و بی‌تفکر دهان بازکردن و مزخرف گفتن که سرمایه نمی‌خواهد. کسی نیست از آقایان پروفسور پادل و پروفسور فردریک استیر بپرسد که آیا این همه مردم دیابتی از مریخ آمده‌اند؟ اگر قند و شکر بیماری‌زا نیستند، چرا این همه کتاب رژیم غذایی برای افراد دیابتی وجود دارد؟ چرا این همه متخصص امور تغذیه مانند پزشکان مریض‌تر از خوانندگان کتاب‌هایشان هستند؟ آنها از پشت برگ‌های انبوه نمی‌توانند جنگل را ببینند و نژاد خود را گول می‌زنند. انسانی که غذای مرده می‌خورد و شیر حیوانات دیگر را می‌نوشد، باید هم تنها موجود بیمار این سیاره باشد و برای سلامت خود داروهای شیمیایی مصرف کند. کَل اگر طبیب بودی سر خود دوا نمودی. هر وقت پزشکان خود را مداوا کردند، آن وقت می‌توانند سرمشق و الگوی خوبی برای بیماران خود نیز باشند. کسی نیست از این آقایان منجی بشر بپرسد که چرا قوی‌ترین و بزرگ‌ترین حیوان گیاه‌خوار

عمری بدون قابلمه و آسپیرین زندگی کرده و سالم مانده است؟ چرا این آقایان فقط گوشت حیوانات گیاه‌خوار را برای تغذیه‌ی انسان مناسب می‌دانند؟ چرا مصرف گوشت حیوانات گوشت‌خوار را جایز نمی‌دانند؟ چطور قبایل خام‌خوار که طول عمرشان نمونه‌ی سالم زندگی کردنشان است، مریض نمی‌شوند؟ اخیراً قبیله‌ی خام‌خوار هانس را نیز با قند و شکر و آرد سفید از مسیر طبیعی خود خارج کرده‌اند. بودایی‌های تا ۹۰ درصد خام‌خوار تاکنون چگونه زندگی کرده‌اند؟ حضرت عیسی چطور توانست مدت چهل روز در بیابان روزه‌ی آب بگیرد؟ این مسیحی‌نماها زمانی حضرت عیسی را قبول دارند که به نفعشان باشد. هر آنچه می‌خوریم باید به صورت گلیکوژن (قند میوه) ذخیره شود. مواد نشاسته‌ای و چربی‌ها و اسیدهای آمینه، همگی زمانی قابل استفاده هستند که به گلیکوژن تبدیل شده باشند. حالا تصورش را بکن تبدیل پروتئین به گلیکوژن چقدر برای بدن دردسرساز و انرژی برباددهنده است. در اینجا لازم می‌دانم درباره‌ی گوشت صحبت کنم. دائم سؤال می‌شود: «زمانی که من فقط میوه بخورم، پروتئین بدنم از کجا تأمین می‌شود؟» در جواب باید از کسانی که چنین پرسش‌هایی را عنوان می‌کنند پرسید، گاو نر تنومندی که در گذشته زمین را به کمک آن شخم می‌زدند، گوشت و پروتئین بدنش در بهترین شکل آن از کجا تأمین می‌شود؟ مگر از خوردن گیاهان تأمین نمی‌شود؟ آن هم بیشتر طول سال فقط از یک نوع گیاه. آیا هیچ می‌دانی فیل با آن جثه‌ی قوی و ماهیچه‌ها و استخوان‌های تنومند فقط شاخه‌های سبز درختان را می‌خورد؟ حالا گمان می‌کنی اگر اشرف مخلوقات هم مانند حیوانات دیگر

غذای طبیعی خود را بخورد، دچار کمبودی می‌شود؟ متأسفانه انسان توازن و تعادل خود را همه‌جانبه از دست داده است. انسان مرفه امروزی از تجمع و تلنبار شدن بازمانده‌های پروتئینی در سرتاسر بدن می‌نالد. چهل و پنج سال پیش لوتر وندت گفته بود که انسان نمی‌تواند پروتئین حیوانی را هضم کند. او ثابت کرد که انسان این قبیل آشغال‌های پروتئینی را در مقیاسی چشمگیر در شبکه‌های خونی و مویرگ‌ها و اعضایی مانند جگر ذخیره می‌کند و این امر باعث انسداد این اندام‌ها می‌شود. او گفته است فقط تغذیه‌ی گیاهی می‌تواند انسان را از شر بیماری‌ها نجات دهد. این دکتر به بیماری‌های ناشی از مصرف مواد پروتئینی و عوارض پروتئین‌های هضم‌نشده می‌گوید. هر موجودی خود پروتئین مورد نیاز بدنش را از غذاهای مصرف شده به صورت اسیدهای آمینه تأمین می‌کند. چنانچه موجودی مواد پروتئینی را حاضر و آماده به صورت همان گوشتی که انسان یا گوشت‌خواران می‌خورند، به بدن برساند، این گوشت ابتدا باید به اسید آمینه تبدیل شود و سپس به گلیکوژن. این افسانه است که می‌گویند پروتئین به انسان نیرو می‌دهد. پروتئین برای ساختن سلول‌ها ضروری است، اما انرژی‌زا نیست. زمانی می‌تواند انرژی‌زا شود که به گلیکوژن تبدیل شده باشد، زیرا بدن انرژی مورد نیاز خود را فقط می‌تواند به صورت گلیکوژن مصرف کند. در صورتی به این قبیل پروتئین‌ها نیاز است که مواد نشاسته‌ای و چربی کافی در بدن موجود نباشد. در ضمن تبدیل این دو ماده به گلوکز برای بدن راحت‌تر و کم‌هزینه‌تر از تبدیل پروتئین به گلوکز است. این را می‌توان ثابت کرد. هنگامی که روزه

می‌گیریم، اول چربی‌ها و مواد نشاسته‌ای زائد همراه با آشغال‌های موجود در آن‌ها می‌سوزد و دفع می‌شود، و اگر به نخوردن ادامه دهیم، سلول‌ها و ماهیچه‌ها به مصرف سوخت و ساز بدن می‌رسند. تو باید از امروز تصمیم بگیری که اضافات پروتئینی بیمارکننده را از بدنت خارج کنی. در آینده نیز سعی کن گوشت و مواد حیوانی مصرف نکنی، چون به تو ضرر می‌رسانند و سلامتت را به خطر می‌اندازند. کسی تاکنون در اثر کمبود پروتئین نمرده است. حتی بچه‌های گرسنه‌ی افریقا نیز در اثر کمبود انرژی می‌میرند، نه در اثر فقدان مواد پروتئینی. آن‌ها در اثر استفاده‌ی بیش از حد پودر شیرهای فاسد شده‌ی کشورهای غربی می‌میرند. بهتر است به این مردم آموزش دهند که چگونه چاه آب بسازند و میوه و سبزی بکارند، نه اینکه مواد مازاد بر احتیاج کشورهای اروپایی را به آن‌ها بفروشند! با تغذیه‌ی گیاهی می‌توان هفت تا ده برابر جمعیت کنونی جهان را تغذیه کرد.

استنلی بوروگز در کتاب خود موسوم به «درمان برای عصر جدید» می‌نویسد: «هوایی که ما تنفس می‌کنیم، چهار برابر اکسیژن، هیدروژن و کربن و ازت و... دارد. بدن ما قادر است این گازها را جذب کند و مواد مورد استفاده‌ی خود را از آن‌ها بسازد. ما همواره می‌توانیم از مواد ازت‌دار پروتئین بسازیم. این واکنش به کمک باکتری‌های طبیعی بدن صورت می‌گیرد. ما نیز مانند حیوانات قادریم اسید آمینه‌ی مورد نیاز بدنمان را از طریق تغذیه‌ی عالی و هوای تمیز تأمین کنیم[1].»

۱ـ این آقای نویسنده نمی‌داند چهار و نیم میلیون گاوی را که در انگلیس با پودر استخوان تغذیه کرده بودند، همه را به دلیل ابتلا به جنون گاوی یا سوزاندند و یا به کشورهای جهان سوم صادر کردند. مترجم.

خلاصه اینکه خواننده‌ی محترم، درباره‌ی پروتئین فکر نکن. اگر تو به اندازه‌ی کافی میوه و سبزی و سالاد و مغزهای خوراکی بخوری، کمبود پروتئین نخواهی داشت. مصیبت زمانی شروع می‌شود که سیستم تصفیه کننده‌ی بدن به وسیله‌ی جرم‌ها و آشغال‌ها مسدود شود. من شاهد مردن سه تا از خواهرانم بودم و دیدم که چگونه خلط‌های غلیظ شده زندگی را بر آن‌ها حرام کرده بود. پرستاران قادر نبودند این اخلاط را حتی با انگشت از گلوی آن‌ها بیرون بیاورند. نان و غلات و سیب‌زمینی که عوامل تولیدکننده‌ی خلط و پایه و اساس بیشتر بیماری‌هاست، این قبیل بدبختی‌ها را برای نوع بشر آورده است. اکنون مردم هر پنج قاره گندم می‌خورند. اگر بی‌ضرر بود که مسئله‌ای نبود، اما اگر ما به علم و دانش و توسعه و پیشرفت انسان معتقد باشیم، سیستم تغذیه‌ای ما که روندی نا آگاهانه دارد، باید به‌طور آگاهانه بر موازین قوانین طبیعت استوار گردد، مانند تمام جانوران روی زمین. دلیل چسبناک شدن مواد آبکی بدنمان مصرف موادی تخمیری مانند نان و غلات پخته و سیب‌زمینی است. این اخلاط مخاط‌های بدن را که سرتاسر اندام‌های درونی بدن را پوشانده‌اند، تحریک می‌کنند. چه کسی حاضر است به این راحتی از قابلمه دست بردارد؟ غذای پخته محل تجمع باکتری‌هاست، به خصوص اگر برای مصرف وعده‌ی بعدی نگهداری و مجدداً گرم شود. دوتا بشقاب را مجسم کن. در یکی انواع سبزی پخته که با نمک و فلفل و ادویه خوش‌مزه شده است، قرار دارد و در دیگری همان مواد به صورت زنده و خام. کدام یک قشنگ‌تر است و احساس زنده بودن را در خود دارد؟ گوشت پخته محل

مناسبی برای تجمع باکتری‌ها و عفونت‌زاست. بوی بدن خود را پس از خوردن گوشت به یاد بیاور. اگر مواد خام نباشد که ما همگی می‌میریم. این از اعجاز طبیعت است که انسان جان سخت با وجود نحوه‌ی زندگی غلط خود این همه عمر می‌کند. طول عمر انسان سه و نیم برابر سن بلوغ اوست، یعنی اگر سن بلوغ را بیست و یک سالگی حساب کنیم، سه و نیم برابر آن می‌شود هفتاد و چهار سال، در صورتی که حیوانات در طبیعت شش تا هفت برابر سن بلوغ خود زندگی می‌کنند. اسب وحشی که فقط یک نوع گیاه می‌خورد، دو برابر برادر مدرن و متمدن شده‌ی خود که در اصطبل محبوس شده است و کاه و جو می‌خورد، عمر می‌کند. اگر انسان طبق قانون طبیعت زندگی کند، می‌تواند شش ـ هفت برابر سن بلوغ خود عمر کند، یعنی چیزی در حدود صد و بیست تا صد و چهل سال. به علاوه، انسان عقل و درک، استعداد، روشن فکری و روشن ضمیری دارد و می‌تواند بهترین غذاها را برای خود تهیه کند. اما فکر نکردن انسان را به طرف حماقت کشانده است. دکتر پاتینگر آزمایشی با گربه‌ها انجام داد. او به آن‌ها فقط غذای پخته داد. بعد از سه نسل آن‌ها دیگر قادر به تولید مثل نبودند. گربه‌ها نه تنها مقطوع‌النسل شدند، بلکه به مشکلاتی شبیه مشکلات انسان، از قبیل کمبود مواد معدنی و ویتامین‌ها، رشد ناقص جمجمه، فلج پا، نقص عضو، بیماری‌های کلیوی و راشیتیسم مبتلا شدند. آلکساندرا در کتاب کوچک خود تحت عنوان «تبلیغ خام‌خواری» می‌نویسد که دوستش مک دونالد، موش سفید برای فروش در سرتاسر امریکا پرورش می‌داد و از آنجا که خرید دانه برایش گران تمام می‌شد، از

همسایه‌ی بغل دستی‌اش که رستوران داشت تقاضا کرد ته‌مانده‌ی غذاها را جهت تغذیه‌ی موش‌ها به او بدهد. هنوز یک هفته از خوردن این جور غذاها نگذشته بود که موش‌ها شروع به دریدن یکدیگر کردند. آن‌ها به دنبال غذای تازه می‌گشتند. هفته‌ی بعد تعداد زیادی از آن‌ها مرده و تعدادی از ضعف روی زمین افتاده بودند. مک دوباره آن‌ها را با دانه تغذیه کرد. در عرض چند روز نه تنها اثری از دریدن یکدیگر در آن‌ها وجود نداشت، بلکه دیگر هیچ‌کدام روی زمین نیفتاد و همگی سالم شدند. نیروی حیات‌بخشی را که در مواد خام است، نه می‌شود دید و نه می‌شود آن را در آزمایشگاه‌ها تولید کرد. مرده و زنده‌ی موادی که در آزمایشگاه تجزیه می‌شود، فرقی با هم ندارد. به همین دلیل تحقیقات آزمایشگاهی روی مواد مرده فاقد اعتبار و کاملاً بی‌ارزش است. به عنوان مثال، بعد از هر بار خوردن مواد مرده‌ی حیوانی مقداری زیاد اسید اوریک در بدن جمع می‌شود، در صورتی که آزمایش خون میزان اسید اوریک را طبیعی نشان می‌دهد. ماهیچه‌ها اسید اوریک موجود را مانند اسفنج به خود می‌کشند و مملو از این سم می‌شوند. تو این حالت را که مورمور شدن کشاله‌ی ران و تیر کشیدن مفاصل بین استخوان‌های لگن و ران است، حس می‌کنی. بعضی مواقع تجمع اسید اوریک به صورت بلورهایی تیز در کلیه‌ها و ماهیچه‌ها باعث پیری زودرس می‌شود. حیوانات گوشت‌خوار مسئله‌ای ندارند زیرا آنزیمی به نام اوریکاز دارند که با آن گوشت را هضم می‌کنند و اسید اوریک موجود را به صورت مواد ساده‌ی ادراری از بدن بیرون می‌رانند. اما انسان فاقد چنین آنزیمی است. این هم یکی از دلایلی است

که انسان نباید گوشت حیوانات را بخورد. آیا نیوتن که نیروی جاذبه را کشف کرد، آن را حس کرده بود؟ چه کسی الکتریسیته را می‌بیند؟ مغناطیس را چطور؟ در مورد مواد زنده نیز نیرویی وجود دارد که آن را نمی‌توان دید. اما زنده زنده است و مرده مرده. سیب‌زمینی مرده هرگز رشد نخواهد کرد. در هیچ آزمایشگاهی نمی‌توان زندگی تولید کرد. به این دلیل است که ما خام‌خواران خود را از گیاه‌خوارانی که کتاب هم نوشته‌اند، مجزا می‌کنیم. آن‌ها برای مسدود شدن رگ‌ها و سستی استخوان‌ها جوابی ندارند. آزمایش‌های دکتر کوچاکوف درباره‌ی عملکرد گلبول‌های سفید پس از ورود مواد پخته به دستگاه گوارش تعریف‌کردنی است. فوراً تعداد گلبول‌های سفید افزایش می‌یابد. غذای پخته یعنی خطر برای بدن. در این هنگام جسم باید سربازان خود را که همان گلبول‌های سفید هستند، بسیج و تقویت کند. اما غذاهای خام چنین حالتی پیش نمی‌آورند. سیصد آزمایش به او ثابت کرد این حالت فقط زمانی پیش می‌آید که غذای پخته مصرف شود. در اینجا می‌توان تأثیر شیر پاستوریزه را توضیح داد. کشاورزی سعی کرد گوساله‌های خود را با شیر پاستوریزه تغذیه کند، که همگی در ظرف شش ماه مردند. دکتر والکر در کتاب «سالاد تازه سلامت تو را تضمین می‌کند»، می‌نویسد: انسان‌ها به حد زیاد لبنیات می‌خورند به این دلیل که استرلیزه و هموژنیزه شده است. به شیر چنان گرمایی می‌دهند که تمام آنزیم‌ها و جوانه‌هایش از بین می‌رود و غیرقابل هضم می‌شود. دکتر آن ویگمور می‌نویسد که عمل پختن ۸۲ درصد مواد را متلاشی می‌کند، به خصوص آنزیم‌ها را که برای دستگاه گوارش ما ضروری

است. پروتئین هم کاملاً دگرگون می‌شود. این را تو خود می‌توانی با شکستن تخم‌مرغ در ماهیتابه ببینی، که مواد پروتئینی خیلی سریع سفت و لخته می‌شود. هضم پروتئین لخته شده خیلی مشکل است.

اعتیاد به چربی

یکی از خطرناک‌ترین اعتیادها، اعتیاد و اشتیاق به چربی‌خواری و ساختن سلول‌های چاق است که در اثر مصرف مداوم مواد پخته، به خصوص مواد نشاسته‌ای به وجود می‌آید .اصولی که اینجا متذکر شده‌ام، یعنی مصرف هر چیز خام و تازه به هنگام گرسنگی، بهترین راه برای از بین بردن تمام چربی‌های اضافه در ظرف مدتی کوتاه است. این خیلی مهم است که تفاوت بین گرسنگی و اشتهای کاذب تشخیص داده شود. اشتهای کاذب به خوردن مواد پخته که با نمک و ادویه خوش‌مزه شده‌اند، عامل تجمع چربی است. مواد پخته و دگرگون شده به علت نداشتن آنزیم‌های طبیعی هضم نمی‌شوند و اصولاً سیستم گوارشی را فلج می‌کنند، که نتیجه‌ی آن تورم سلول‌هاست که عملکرد اندام‌ها را دچار نقص می‌کند، به خصوص مفاصل را. حالا یک انسان چاق تا کی می‌خواهد این همه چربی را با خود این طرف و آن طرف حمل کند، خدا می‌داند. افراد چاق بیمار مواد نشاسته‌ای هستند. وقتی تو موادی نشاسته‌ای مانند: نان، شیرینی، غلات، برنج و سیب‌زمینی پخته می‌خوری، این مواد در سیستم گوارشی‌ات اختلال به وجود می‌آورند، هضم نمی‌شوند و به صورت

چربی در قسمت‌هایی که خودت می‌بینی، انبار می‌شوند. اما وزن کم کردن فقط یک شق قضیه است. مهم این است که انسان سالم و سرزنده و سرحال می‌شود. برای کسب انرژی سازنده و حیاتی جهت زندگی سالم، تمام دستورهای غذایی دیگر را در سطل آشغال بریز. اگر نهایت سرحالی و تندرستی را می‌خواهی، فقط میوه بخور. از هر دو نفر، یک نفر چاق است، با بیماری‌های ویژه‌ی آدم‌های چاق، به خصوص در امریکا. از آن بدتر جوانان هستند که تمام مدت نشخوار می‌کنند، نه آدامس، بلکه انواع شیرینی و کیک و چیپس، و پشت سرش کوکاکولا و بستنی. این ترقی و پیشرفتی است که انسان کرده است. به جای غذا مواد مخدر می‌خوریم و انتظار داریم سالم باشیم. ماهیت تمام چربی‌ها در اثر حرارت عوض می‌شود و چون انسان اصولاً چربی‌خوار نیست، آن‌ها خود را در جاهای مختلف بدن ذخیره می‌کنند. چربی‌های اشباع‌نشده، مانند مارگارین و روغن‌های دیگر، کلسترول خون را بالا می‌برند و عامل بسیاری از بیماری‌های عروقی هستند. بدن آن‌ها را در دیواره‌ی رگ‌ها ذخیره می‌کند و آن‌وقت تو مرتب باید قرص‌های ضد کلسترول قورت دهی. در سال ۱۹۶۷، دکتر ویسلر با سه گروه میمون بیچاره آزمایش‌هایی انجام داد. او میمون‌ها را به سه گروه تقسیم کرد که به همگی یک نوع غذا داده می‌شد، اما نوع چربی‌هایی که به غذای آن‌ها اضافه می‌شد، متفاوت بود. به غذای گروه اول چربی کره، به غذای گروه دوم روغن ذرت و به غذای گروه سوم روغن بادام زمینی اضافه شد. بعد از چند هفته کلسترول آن‌ها را آزمایش کرد و این نتیجه به دست آمد: گروه اول بالاترین میزان چربی خون را

داشتند، میزان چربی خون گروه دوم متوسط بود و گروه سوم پایین‌ترین حد کلسترول را دارا بودند. بعد از این آزمایش، میمون‌های بخت برگشته را جهت کالبدشکافی پاره پاره کردند. گروهی که غذایشان با روغن ذرت مخلوط شده بود، ۶۲ درصد از رگ‌هایشان مسدود شده بود، گروهی که کره مصرف کرده بودند، ۸۲ درصد انسداد شرایین داشتند و گروه سوم که روغن بادام زمینی خورده بودند، ۹۳ درصد از رگ‌هایشان ضخیم شده بود. میمون‌های گروه سوم که کمترین میزان کلسترول خون را داشتند، مقدار تجمع چربی در جدار شریان‌هایشان بیشتر بود. با این آزمایش می‌بینیم که روغن‌های گیاهی نیز باعث انسداد شرایین می‌شود. این روزها سعی می‌کنند با قرص‌های اُمگا ۳ میزان کلسترول خون را پایین نگه دارند. اما با چربی انبار شده در دیواره‌ی رگ‌ها چه باید کرد؟ میمون‌هایی که در طبیعت به صورت طبیعی تغذیه می‌شوند، هرگز از چربی استفاده نمی‌کنند. آن‌ها بیشتر میوه می‌خورند و در صورت نبودن میوه، از برگ درختان یا جوانه‌ها استفاده می‌کنند. فقط انسان است که غذای طبیعی خود را رها کرده و مرده‌خوار شده است. تندرستی ایده‌آل با وزن ایده‌آل بدون چربی زائد، فقط با تغذیه‌ی طبیعی امکان‌پذیر است و در این صورت نه به قرص‌های کالری‌زا احتیاج داری و نه به ضداشتها. فقط میوه‌های تازه بخور و کمی سبزی و سالاد و مقدار کمی مغزهای خوراکی (آجیل). در این صورت سالم خواهی بود و با چربی و این قبیل بیماری‌ها کاری نخواهی داشت. این تنها راه چاره برای کسانی است که چاق یا مریض هستند، همچنین برای اشخاص سالم. افراد چاق می‌توانند بدون اینکه گرسنگی

بکشند هر قدر می‌خواهند میوه و سبزی و سالاد بخورند و سالم بمانند، و در عین حال چربی‌های اضافه‌ی خود را آب کنند. در بعضی رژیم‌های غذایی توصیه می‌شود که شخص چاق باید کم بخورد، اما کم‌خوری نیز بیمارکننده است. تو هرچه بیشتر میوه و سبزی مصرف کنی، وزن و چربی بیشتری از دست می‌دهی. برای اطلاعات بیشتر، چند نکته را تذکر می‌دهم.

۱ـ یک ترازوی دقیق تهیه کن، هر روز صبح وزنت را بدون لباس اندازه بگیر و آن را در دفتر روزانه‌ات که نوع میوه‌های مصرفی و مقدار آن‌ها را ثبت می‌کنی، یادداشت کن.

۲ـ اگر بتوانی آینه‌ای بزرگ تهیه کنی که تمام اندامت را نشان دهد، عالی است. بدین‌وسیله می‌توانی دید که چه بدن سرحال و سالمی پیدا کرده‌ای و دیگر آن برآمدگی‌های زشت چربی جسمت را بی‌قواره نشان نمی‌دهد.

۳ـ هر قدر دلت می‌خواهد میوه بخور، اما مواظب باش ترش و شیرین را با هم مخلوط نکنی. هندوانه و خربزه را تنها بخور. در آغاز گرسنگی کاذب خواهی داشت. در این ایام مقدار زیادی آب که در اثر خوردن نمک در بدنت جمع شده است، خارج می‌شود. به خصوص مقدار آب انبار شده در بدن اشخاص چاق زیاد است، برای اینکه کلیه و جگر آن‌ها درست کار نمی‌کند و سیستم گوارشی ضعیفی هم دارند، چون غده‌ها غیرفعال یا فعالیتشان ضعیف است، به خصوص غده‌ی تیروئید. تو احساس گرسنگی می‌کنی، زیرا سلول‌های بیمار و غیرفعال ناشی از مصرف غذاهای پخته

فریادشان درآمده و غذای پخته می‌خواهند، مانند معتادی که اعتیادش را ترک کرده است. سلول‌های معتاد مواد می‌خواهند. سلول‌های بیمار و تنبل و معتاد به این زودی راضی نمی‌شوند و هر بار بهانه‌ای می‌آورند که تو خیال کنی گرسنه هستی. اما این فقط اشتهای کاذب است. میوه‌ی تازه بخور تا هر چه زودتر از شر این سلول‌های مرده و مزاحم راحت شوی. اما درست بخور. سعی کن میوه‌ها را قاطی نخوری. در طبیعت هم دیده‌ای که هر موجودی در زمان مشخصی فقط یک نوع غذا می‌خورد. این فقط انسان است که در هر وعده غذا بدون اینکه بداند خواص خوراکی‌ها چیست، همه را در قابلمه می‌ریزد، چون تصور می‌کند انسان همه چیزخوار است و همه چیز را در یک مرحله‌ی غذایی می‌تواند هضم و جذب کند. سیستم پزشکی نیز با کالری بازی خود مردم را نادان‌تر و بیمارتر کرده است. بعداً که سلول‌های نوساخته شد و سلول‌های کهنه از بدنت دفع شد، خواهی دید که دیگر گرسنگی کاذب نداری.

۴ـ برگ سبز سبزی‌ها، سالاد و میوه‌های ترش به سرعت تجزیه می‌شود و دفع چربی‌ها را بیشتر می‌کند. تمام مواد کم‌کالری در شدت دفع چربی‌ها نقش مؤثری دارند. تو می‌توانی تا دلت می‌خواهد از آن‌ها بخوری. اما مجدداً گرسنه می‌شوی زیرا سالاد و سبزی به تو کالری نمی‌رساند. افرادی که چربی دارند، در این موقع بدنشان از چربی ذخیره شده استفاده می‌کند.

۵ـ برای وزن کم کردن باید به این مسئله توجه کرد که از مواد انرژی‌زا کمتر استفاده شود. در این شرایط بدن کمبود انرژی مورد احتیاج خود را از

چربی‌های اندوخته شده تأمین می‌کند. خرس‌ها شش ماه می‌خورند و بقیه‌ی سال را از چربی‌های ذخیره تغذیه می‌کنند. تمام رژیم‌ها مانند رژیم گوشت و نان خشک و از این قبیل، همه را فراموش کن. گوشت بیماری‌زاست و ذره‌ای انرژی ندارد، اما مانند الکل و مواد نشئه‌آور دیگر انسان را نشئه و تحریک می‌کند، برای انسان مضر است و اسید اوریکش در شبکه‌های جگر و مویرگ‌ها ذخیره می‌شود. در ضمن خیلی زود متعفن می‌شود. برای همین است که بدن افراد گوشت‌خوار بو می‌دهد و این همه عطر و ادوکلن استفاده می‌کنند، اما از درون گندیده هستند.

۶ـ صبحانه‌ای متشکل از تخم‌مرغ و گوشت و چربی نه تنها مفید نیست، بلکه مضر نیز هست. چون بدن ما که از غذای شب گذشته انرژی می‌گیرد و آن را به صورت گلیکوژن ذخیره می‌کند، در اصل احتیاجی به غذا ندارد. به هر حال بهتر است چیزی نخوری، یا اگر خواستی بخوری، میوه‌ی آبدار مصرف کن. حتی می‌توانی سالاد بخوری، اما سعی کن حتماً آبکی باشد تا به دفع مواد زائدی که از دیروز در بدنت مانده و هنوز دفع نشده است، کمکی کنی. کسانی که کار بدنی مشکل دارند، می‌توانند برای صبحانه میوه‌های شیرین بخورند.

۷ـ از خوردن هرگونه چربی خودداری کن. بدن انسان همیشه موادی را که به آسانی تغییر می‌کند، بهتر می‌پذیرد. اول هضم نشاسته‌ی میوه‌ها برایش آسان است، سپس نشاسته‌ی سبزی‌ها و در مرحله‌ی سوم نشاسته‌ی غلات که در واقع مواد غذایی خوبی برای انسان نیستند و دفع و جذبشان مشکل و توأم با ناراحتی است، مانند نفخ کردن.

۸ـ اگر می‌خواهی وزنت حتی زیر آن وزن موردپسندت برسد، مدت خام‌خواری را ادامه بده. ناراحت نباش و فکر بد نکن. خواهی دید که وزنت با سلول‌ها و بافت‌های جدید به حد طبیعی خود خواهد رسید و با سلول‌های تازه جوان‌تر و پرنشاط‌تر از گذشته خواهی بود. برای اینکه وزنت دوباره به حدی برسد که دوست داری، سعی کن بیشتر از میوه‌های شیرین استفاده کنی، مانند: خرما، موز، کشمش، انجیر. یادت نرود اگر ورزش کنی، خیلی زودتر به وزن مطلوبت خواهی رسید و اندامی زیبا خواهی ساخت.

۹ـ تو با میوه نمی‌توانی پرخوری کنی. زمانی که از تندرستی نسبی برخوردار شوی، مقدار خوردنت نیز خود به خود کمتر و معقول‌تر می‌شود. با یک سوم پختنی‌هایی که قبلاً می‌خورده‌ای، سیر خواهی شد. آن وقت وزنی را به دست خواهی آورد که طبیعت برایت مناسب دیده است. بهترین نوع خوردن آن است که هر میوه‌ای به تنهایی خورده شود. مثلاً ناهارت فقط موز باشد. میوه‌ها و سبزی‌ها به تو جذابیت و حال و هوایی دیگر می‌دهد و اضافه وزن دیگر معنایی ندارد. در ضمن به خواب کمتری احتیاج داری و شاداب، قوی، فعال و مفید می‌شوی. چربی زیبایی‌ات را از تو می‌گیرد، اعمال گوارشی را ناقص می‌کند، توانت را کاهش می‌دهد، طول عمرت را کم می‌کند و بیماری‌زاست. تولستوی می‌گوید: «وظیفه‌ی ما این است که زندگی خود را به نحوی متحول سازیم که بتوانیم عاقلانه و مفید از آن لذت ببریم.» آیا برای بچه‌هایی که اضافه وزن و چربی دارند، میوه‌خواری مفید و مناسب است؟ مطمئناً. میوه بهترین غذا در دنیاست و

ما اصولاً میوه‌خواریم. آیا اعتیاد به چربی و تجمع چربی در بدن موروثی است؟ نه. هیچ مرضی مستقیماً ارثی نیست. بلکه عادت‌هاست که از والدینت به تو به ارث می‌رسند. مادر من کیک خامه‌ای زیاد دوست داشت، که باعث شد من هم به آن عادت کنم و چاق شوم. مادرم از اینکه پسری چاق داشت، راضی و خوشحال بود. اعضای خانواده‌ی من همه اضافه وزن داشتند. هر وقت من از سربازی یا برای تعطیلات به خانه می‌آمدم، مادرم تلافی روزهایی را که نبودم درمی‌آورد و آن‌قدر کیک خامه‌ای برایم می‌پخت که هنگام رفتن چندین کیلو اضافه وزن خود را حس می‌کردم. اما داشتن چربی یک خصوصیت خوب هم دارد. شخص می‌تواند مدت زیادی بدون غذا زنده بماند. یکی از خوانندگان کتاب من نامه‌ای برایم فرستاد که در آن نوشته بود اضافه وزن دارد، اما چون مبتلا به زخم معده است، پزشک معالجش مصرف میوه را برایش ممنوع کرده است و می‌خواست بداند که باید چه کار کند. این باز یکی از آن موارد است. پزشکان ما درباره‌ی سلامت چیزی نمی‌دانند. آن‌ها در دانشکده‌ها درباره‌ی غذای سالم چیزی یاد نمی‌گیرند و دائماً دنبال دشمنی خیالی هستند که موجب بیماری‌ها می‌شود. هزارها سال است که دنبال چیزی بیرون از بدن انسان می‌گردند تا او را با آن مداوا کنند، اما چنین چیزی هرگز وجود نداشته و نخواهد داشت. آن‌ها فقط وقت تلف می‌کنند و با داروهای شیمیایی، ندانسته مردم را بیشتر بیمار می‌کنند. سال‌هاست که آسپیرین را برای سرماخوردگی و دردهای دیگر توصیه می‌کنند، در صورتی که ثابت شده است باعث خونریزی معده و کم‌خونی و مشکلاتی دیگر می‌شود. بیشتر

پزشکان فقط در مورد حق ویزیت خود فکر می‌کنند. برای اینکه از شر زخم‌های دستگاه گوارشی راحت شوی، بهترین کار این است که بدون ترس از خالی بودن معده و گرسنه ماندن و اینکه زخمت بدتر می‌شود، روزه بگیری. با روزه گرفتن هم اضافه وزنت را از دست می‌دهی و هم بدنت زخم را خودش روبه‌راه و بازسازی می‌کند. آن وقت می‌توانی میوه و همه چیز بخوری. تمام آن رژیم‌هایی که پزشکان برای معالجه‌ی زخم معده و روده و اثنی عشر توصیه می‌کنند، مانند خوردن کباب برگ، سیب‌زمینی تنوری و... همگی خون را اسیدی می‌کنند و باعث ایجاد زخم‌های دیگر می‌شوند. تمام رژیم‌ها را فراموش کن و داروها را دور بریز. فقط جسم توست که مداوا می‌کند، همان‌طور که وقتی استخوان انسان می‌شکند فقط بدن است که دوباره آن را ترمیم می‌کند. این خاصیت بدن است. اگر این را فهمیده‌ای، تمام آنچه را به بیماری‌ها مربوط می‌شود نیز می‌توانی بفهمی. سعی کن از ساعت شش غروب به بعد دیگر چیزی نخوری. یک لیوان آب بخور و به رختخواب برو. اگر کم‌خوابی داری، می‌توانی یک موز بخوری. موز دارای نوعی اسید آمینه به نام تریپتوفان است که سروتونین تولید می‌کند. کسانی که مقدار سروتونین مغزشان کم است، عصبی، تهاجمی و با بی‌خوابی مواجه هستند. تریپتوفان می‌تواند روح و روانت را آرامش دهد و بی‌خوابی‌ات را درمان کند. می‌گویند شیر و عسل بی‌خوابی را درمان می‌کند. اما این‌ها بیشتر باعث کم‌خوابی می‌شود، زیرا شیر قند خون را به نوسان درمی‌آورد، یعنی اول آن را بالا می‌برد و سپس پایین می‌آورد و در اصل خواب را مختل می‌سازد. همچنین دانه‌ی کنجد به علت

داشتن تیروسین تأثیری آرامش‌بخش دارد. آناناس نیز تریپوفان دارد که با استفاده از آن آشغال‌های بدن سریع‌تر دفع می‌شود. بهترین سرچشمه‌ی ویتامین‌های گروه (ب) در آواکادو و دانه‌هایی مانند کنجد و مغزهای خوراکی است. برگ سبز سبزی‌ها همگی ویتامین ب دارند. تمام مرکبات، توت‌فرنگی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، فلفل شیرین و کلم قرمز سرشار از ویتامین ث است. زمانی که تو در حال وزن کم کردن هستی، کمی عصبی می‌شوی. غذاهای ویتامین‌دار تسکین‌دهنده هستند و می‌توانند به ترمیم و تقویت نیروی عصبی تو کمک کنند. تخم‌مرغ و نان که کلوتین دارد، عصبی‌ات می‌کند. شکلات فنیل اتیل آمین دارد که مقدار سروتونین را کم می‌کند و تشنج‌زاست. انواع ترشی‌ها، الکل، قهوه، پنیر کهنه، عدس و نخود اعمال غده‌ی تیروئید را مختل می‌کند. فقط میوه‌ها هستند که هیچ‌گونه ناراحتی برای تو به وجود نمی‌آورند، با شرایط تو سازگاری دارند و غذای اصلی ما هستند. اگر خود را با میوه‌ها تغذیه کنی، زودتر به آنچه در نظر داری خواهی رسید. هر چه بیشتر میوه بخوری، زودتر سلامت خود را باز می‌یابی. خواننده‌ای برای من نوشته بود: «دکتر من قرص‌هایی برایم تجویز کرده که باعث تسریع و تکرر ادرار می‌شود. آیا آن‌ها را مصرف کنم؟» نه. تو اول باید بدانی چرا بدنت این همه آب انبار کرده که حالا باید آن را با قرص بیرون برانی. درست است که با مصرف این قرص‌ها چند کیلو از وزنت کم می‌شود، اما عوارض جانبی آن را می‌دانی؟ علت تجمع این همه آب این است که بدنت می‌خواهد از غلظت آشغال‌هایی که در خود ذخیره کرده است، کم کند تا تمام سیستم گوارشی تو نابود نشود. این همه نمک و

ادویه‌ای که ما مصرف می‌کنیم، آب در خود جذب می‌کند. این مواد برای بدن قابل استفاده نیست، زیرا غیرطبیعی و سمی است و بدن باید آن‌ها را رقیق کند، وگرنه بقایش به خطر می‌افتد. اگر تصمیم نداری روش تغذیه‌ات را بهبود ببخشی، بگذار آن آب‌ها سر جایشان باشند. کلیه‌هایت از تو متشکر می‌شوند، زیرا باید بیشتر کار کنند تا این آب‌ها بیرون رانده شوند. اما دوباره باز خواهند گشت. علت را دریاب. من برای چندمین بار متذکر می‌شوم که تو با خام‌خواری به راحتی وزنت را متعادل می‌کنی بدون اینکه گرسنگی بکشی یا به عضوی از بدنت لطمه‌ای وارد کنی. وقتی سلول‌های بیمار را بیرون راندی، به مراتب به غذای کمتری احتیاج داری. سلول‌های جدید که در اثر خوردن غذاهای سالم به وجود آمده‌اند، مانند سلول‌های مرده‌خوار قابلمه‌ای اشتهای کاذب ندارند. تقریباً تمام علائمی که هنگام تغییر نحوه‌ی تغذیه‌ات ظاهر می‌شود، تلاش بدنت برای بیرون راندن مواد سمی انبار شده است. این علائم ممکن است بعضی مواقع با دردی خفیف همراه باشد، ولی زودگذر و بی‌خطر است. نترس. تحمل داشته باش. این زور زدن‌های جسمت سرانجامی نیکو که همانا سالم شدن توست، برایت به ارمغان خواهد آورد. اگر می‌خواهی و می‌توانی، این جریان پاک‌سازی را شدت ببخش. روزه بگیر. هنگام روزه باید آب مقطر بنوشی. سموم خیلی سریع‌تر از بدنت خارج می‌شود و مطمئناً دلت نمی‌خواهد نشاط روزه را با خوردن غذا عوض کنی. تا می‌توانی سعی کن بخوابی و استراحت کنی و از هر نوع دلهره و تنشی بپرهیز. به درون خودت برو و با کسی کاری نداشته باش. یادت باشد هیچ علامتی را نباید با دارو در نطفه خفه کنی. من بارها

گفته‌ام که با دارو هیچ‌گونه درمان و شفایی ممکن نیست. هیچ درمانگاهی در دنیا برای تو کاری نخواهد کرد. هرگونه اقدام پزشکی لطمه‌ای دیگر به تو می‌زند. بدن ما همه در اثر واکسینه شدن و این دستکاری‌های بی‌اساس در کار طبیعت آلوده شده است. اگر چند روز روزه بگیری، آن وقت بوی داروهایی را که در گذشته مصرف کرده‌ای، حس خواهی کرد. تنها بدنت می‌تواند شفا و بهبود را به تو بازگرداند. به هیچ پزشکی اعتماد نکن. نیروی روانت را روی این مسئله متمرکز کن که می‌خواهی خودت را سالم کنی. به کسانی که چیزی نمی‌فهمند اما خیال می‌کنند که خیلی فهمیده هستند، اعتنا نکن. آن‌ها می‌خواهند تو دوباره به بی‌بندوباری‌های گذشته‌ات برگردی. هیچ گونه اطلاعی از آنچه تو انجام می‌دهی، ندارند. حتی بیشتر پزشکان نیز در این مورد مانند بی‌سوادان می‌اندیشند. این پاک‌سازی ضروری به تو چنان تندرستی و مقاومتی می‌دهد که هرگز تصورش را هم نکرده‌ای. لحظه‌های ناخوشایند کوتاه و زودگذر هستند و نگذار زیاد فکرت را به خود مشغول دارند. به جلو نگاه کن، آینده‌ی شادابی را که در انتظارت است، در نظر بیاور و از برگشتن به سوی قابلمه پرهیز کن. شیطان همه جا وجود دارد که تو را وسوسه کند، دوباره قاشق و چنگال را در دستت بگذارد و مجدداً بیمارت کند. نباید فریب بخوری و بگویی این یک دفعه نیز سر همه، مرگ که برایم نمی‌آورد. باید با این قبیل افکار مبارزه کنی و به شیطان لعنتی بگویی گورش را گم کند. به این ترتیب دوباره سلامت خودت را به دست می‌آوری. آیا پاداشی بزرگ‌تر و بهتر از این می‌خواهی؟ تو آزادی را به دست خواهی آورد. آزاد از دکتر و دوا. کسی که در آخر

بخندد، بیشتر از همه می‌خندد. اراده‌ات را به کار بگیر. فردا از دردهای امروزت فقط خاطراتی بر جای می‌ماند. خرد و دانش و نیرویی که تو آن را با کوشش و اراده برای فردایت به وجود می‌آوری، خیلی زود نتیجه خواهد داد. سلول‌های چشایی‌ات بازسازی خواهند شد و تو مزه‌ی غذاهای جدید را بهتر حس خواهی کرد. دیگر از زردی رنگ چشمانت که حاکی از بیمار بودنت است، خبری نیست. شاید قبلاً مرض زردی هم داشته‌ای. به هر حال خودت حس خواهی کرد که چقدر جوان و با نشاط شده‌ای و این به تو شهامت می‌دهد که حرف کسی را گوش نکنی و به پاک‌سازی و سالم‌سازی خود ادامه دهی.

گذشته از کیفیت غذاهایی که می‌خوریم، خوردن بیش از حد مورد نیاز بدن تولید سمومی خطرناک می‌کند که عامل بیماری است.

سیلوستر گراهام

نقرس و رماتیسم و دردهای مفصلی همه و همه از بین می‌روند و تو دارای مفاصلی قابل انعطاف و فنر مانند خواهی شد. نه به قرصی احتیاج داری تا حالت را خوب یا وزنت را متناسب کند، و نه دارویی که دردت را تسکین دهد. شب‌ها خوابی به روانی خواب بچه‌ها خواهی داشت و از

هذیان‌های وحشتناک خبری نخواهد بود. از چربی‌هایی هم که سال‌ها تو را چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روحی و روانی کلافه کرده بود، دیگر خبری نیست. خلاصه نگاهی به اوضاع کنونی خودت بکن. الآن که دیگر درد نداری، داری؟ حالا همه چیز در دست خودت است. من از روی تجربه می‌دانم که تو گاهی به سراغ عادات گذشته‌ات خواهی رفت. اما مواظب باش که این عقب‌گردها طولانی نشود، زیرا دوباره روز از نو و روزی از نو. دوباره باید از اول شروع به پاک‌سازی کنی. اما می‌دانم که تو به هیچ عنوان شادابی و نشاطی را که به دست آورده‌ای، به قابلمه و غذاهای مرده و مریض‌کننده نخواهی فروخت. به هر حال پس از هر عقب‌گردی شروع به روزه گرفتن و خارج کردن سم‌های خورده شده کن. این عقب‌گردها نیز پایانی دارد. هر قدر تو سالم‌تر و مقاوم‌تر شوی، از تعداد آن نیز کاسته خواهد شد. تو دیگر از درد کشیدن بیزار می‌شوی و کمتر آگاهانه برای خود درد می‌خری، زیرا حالا می‌دانی که چرا در گذشته درد کشیده‌ای. تراکتور فرسوده‌ی قدیمی، کثیف بودن گازوئیل برایش چندان مهم نیست، چون خواه ناخواه درست کار نمی‌کند. اما کوچک‌ترین آشغالی در سوخت تراکتور نو و تمیز، در کار آن اختلال ایجاد می‌کند. تو حالا نو شده‌ای. مواظب سلامت خودت باش تا از زحمتی که کشیده‌ای لذت ببری. هر کسی این شهامت و اقبال را ندارد. همه‌ی مردم منتظر هستند تا یا آقای دکتر برایشان کاری کند و یا دستی غیبی. خانه‌ی تو، معبد تو، مسجد تو، که خود آن را پاک و منزه کرده‌ای، احتیاج به مراقبت دارد. جسم سالم و تمیز فکر سالم نیز تولید خواهد کرد. حالا که نباید با بیماری مبارزه کنی و

ناراحتی نداری، درجه‌ی هشیاری‌ات زیاد می‌شود. وقتی تو پرخوری می‌کنی، بدنت فقط یک چهارم آن را هضم می‌کند. سه چهارم بقیه در اصل سیستم پزشکی را می‌پروراند. اگر تو رعایت کنی و طبیعی زندگی کنی، خدمات پزشکی نمی‌خواهی. از هر صد ساله‌ای که بپرسی، می‌گوید همیشه کم خورده و بیشتر کار کرده است. مردی را می‌شناسم که برای اولین بار در ۸۵ سالگی بیمار شد. او خیلی کم می‌خورد و وقتی بیمار شد، اطرافیانش به او می‌گفتند باید بیشتر بخورد. او بیشتر از ۱۲۰ سال عمر کرد. دکتر والکر بزرگ‌ترین دانشمند قرن حاضر که خود خام‌خوار بود و تا ۱۱۶ سالگی با دوچرخه مردم را ویزیت می‌کرد، پرخور نبود. حتی اتومبیلی هم که بیش از اندازه مورد بدرفتاری قرار گیرد، از انرژی‌اش کاسته و زود فرسوده می‌شود. البته افرادی که تغذیه‌ای غلط دارند وقتی کم می‌خورند، از مواد مصرفی حداکثر استفاده را می‌کنند و اصطکاک و اتلاف انرژی بدنشان کمتر است. دکتر تیلدن (۱۹۴۰ ـ ۱۸۶۰) در کتاب «بیماری‌ها با مسمومیت شروع می‌شوند» می‌نویسد: بدن ضعیف زود مسموم می‌شود و هر مسمومیتی به ضعف جسمانی منجر می‌شود. علت مسمومیت ما پرخوری است. طبق تئوری می‌بینیم بدن از حداقل غذا حداکثر استفاده را می‌کند و خود را با این حداقل تطبیق می‌دهد، مانند هر شرایط جدیدی. نترس. در اثر کم‌خوری نمی‌میری، بلکه بدنی به مراتب قوی‌تر و مقاوم‌تر از گذشته خواهی داشت. از این مهم‌تر، وزنت نیز در اثر کم‌خوری کم نمی‌شود. منظورم وزن طبیعی توست که در اثر تغییر غذا و ذوب شدن چربی‌هایت آن را به دست آورده‌ای، نه وزنی که حاصل

غذاهای قابلمه‌ای است. بدنت عادی می‌شود و انرژی و نیرویش را ذخیره می‌کند. تو هنگام روزه می‌بینی که سه روز اول اصلاً احساس گرسنگی نمی‌کنی، زیرا بدن اندوخته دارد. دکتر استنلی باس که خام‌خواری سرسخت بود، مدت هجده سال با میوه پرخوری کرد. بعضی روزها بیش از هفت کیلو میوه می‌خورد. سپس هفت سال فقط روزی یک وعده میوه خورد و بعد از آن به مدت سه ماه فقط سالاد خورد. هفت ماه دیگر هر دو روز یک بار یک وعده میوه خورد و خود را با حداقل مقدار غذا آزمایش کرد. تمام این مطالبی که من برایت ترجمه‌اش می‌کنم، نتیجه‌ی تجربه‌های واقعی روی بدن خود انسان است، نه مانند به اصطلاح علم پزشکی که روی روباه و میمون و حیوانات دیگر آزمایش می‌کند. آقای دکتر نامبرده حتی با کمترین مقدار غذا نیز وزنی کم نکرد. هر قدر تو سالم‌تر شوی و کیفیت غذاهای مصرفی بهتر باشد، تو به غذای کمتری نیاز داری. هر قدر کمتر در بدنت آشغال بریزی، انرژی کمتری صرف پاک‌سازی و بیرون راندن این فضولات می‌شود. بدنی که با غذاهای پخته ساخته شده است، خیلی سریع لاغر می‌شود. اما این روند در بدنی که در اثر تغذیه‌ی درست و با غذاهای اصلی انسانی ساخته شده است، فرق دارد. وزن تو با خوردن غذای کم نیز افزون می‌شود. سقراط می‌گوید: «هر چه تو کمتر بخوری، به همان اندازه به خدایان نزدیک‌تر می‌شوی زیرا آن‌ها هرگز نمی‌خورند و همیشه جاودان هستند.» غذا مستقیماً انرژی به بار نمی‌آورد. آنچه تو می‌خوری باعث تولید انرژی نمی‌شود. به این دلیل است که روزه شکستن مهم‌تر از روزه گرفتن است. به هنگام روزه شخص هیچ چیز نمی‌خورد اما

سرشار از انرژی است؛ انرژی روحانی و نیروی عصبی فراوان و روانی آرام. در لحظه‌ای که تو دوباره غذا به دهان می‌گذاری، راندن آشغال‌های گذشته متوقف می‌شود. این همه عصبانیت که امروزه در اثر کمبود انرژی بین انسان‌ها مشاهده می‌شود، به خصوص فقدان انرژی عصبی، عامل مؤثر شیوع بیماری‌هاست. این نقصان انرژی را فقط با استراحت و خواب می‌توانی جبران کنی. باتری بدن آدمی فقط با استراحت و خواب پر می‌شود، نه با گوش دادن به رادیو، تماشای تلویزیون یا مطالعه. حتی اگر می‌توانی از فکر کردن نیز اجتناب کن. هر قدر خام‌خواری طولانی‌تر شود، سلول‌های مرده کمتر بهانه‌ی غذای مرده‌ی پیشین را می‌گیرند. سلول‌های نو و سالم به دنبال غذای سالم می‌گردند، نه به دنبال دارو و مواد مخدر و ساندویچ و از این قبیل بیمارکننده‌ها. کسی که خام می‌خورد، دیگر با الکل، سیگار، چای و انواع تحریک‌کننده‌ها سروکاری ندارد. عادات غلط انسان را عصبی و بی‌انرژی می‌کند.

عادات را تو برای خودت می‌سازی و سپس آن‌ها تو را می‌سازند. اما وقتی صد در صد خام‌خوار شوی، این عصبانیت نیز از بین می‌رود. در آغاز کمی عصبی هستی، اما این زودگذر است. در هنگام روزه گرفتن نیز چنین است. شخص در آغاز روزه کمی عصبی است. وقتی دوباره در اثر خوردن میوه و سبزی قوی شدی، این حالت عصبیت نیز برای همیشه برطرف می‌شود. هر چه تو بیشتر خام‌خواری کنی، تمایلت نسبت به خوردن غذاهای پخته که با ادویه‌ها و نمک مزه‌دار شده است، کمتر می‌شود. میوه و سبزی تو را وحشی و سرکش و عصبی نمی‌کند. در عوض گوشت و ماهی

و تخم‌مرغ است که انسان را عصبی و نا آرام می‌کند. در اثر خام‌خواری آرام و مهربان و صلح‌طلب می‌شوی و بعد از مدتی خواهی دید که چقدر حالت خوب شده است. هر قدر بیشتر و مقاوم‌تر با خام‌خواری مأنوس شوی، نتیجه‌ی بیشتری می‌گیری و در عین حال از سلامت بهتری برخوردار خواهی شد. خیلی‌ها از من می‌پرسند چه کار کنند تا بتوانند از برگشت مجدد به غذاهای پخته و تغذیه‌ای که آن‌ها را مریض کرده بود، جلوگیری کنند. این فقط به اراده و درک تو بستگی دارد. اگر مایلی از سلامت حاصل لذت ببری، مقاوم باش و خود را با ورزش قوی کن تا بتوانی بهتر تصمیم‌گیری کنی و گول احساست را نخوری. اما بنا به تجربه‌ی خودم و خیلی‌ها، هر وقت به زندگی سابقت که در اثر آن بیمار شده بودی برگردی، طولی نخواهد کشید که پشیمان می‌شوی چرا مجدداً بدنت را با غذاهای پخته آلوده کرده‌ای و شروع به پاک‌سازی بدنت می‌کنی، زیرا حالا غذاهای پخته را شناخته‌ای و می‌دانی آنچه در این کتاب خوانده‌ای حقیقت محض است و خود آن را امتحان کرده‌ای. فروش سلامتی کاری خیلی مشکل است. اما من خیلی خوشحالم، زیرا حالا می‌دانم که میلیون‌ها انسان بی‌جهت خود را آزار و اذیت می‌کنند و از درد می‌نالند. اوناسیس میلیاردر فردی فقیر و بدبخت بود که دائم از زور درد و ناراحتی به خود می‌پیچید. او نتوانست از هیچ چیزی لذت ببرد، نه از پول، نه از غذا و نه از هیچ چیز دیگر. انسان سالم غیروابسته است و هر وقت بخواهد می‌تواند پول دربیاورد و لذت ببرد. اگر دوباره به دام افتادی، باید هر چه زودتر خود را نجات دهی. من گفتم که باید روانت را قوی کنی. قبل از اینکه به جسمت

بپردازی، اول باید ذهنت را سالم کنی بعد بدنت به طور خودکار متابعت خواهد کرد. خواننده‌ی عزیز، اگر صد بار اشتباه کردی و دوباره به طرف قابلمه برگشتی، باید صد بار دیگر از اول شروع کنی، زیرا دیگر مثل گذشته با غذاهای پخته و مرده نشاط و تندرستی حاصل از مصرف میوه و سبزی به دست نخواهی آورد. زن شاه دیگر ازدواج نخواهد کرد. تو مزه‌ی تندرستی را چشیده‌ای، اما عادات بد و مخرب به این راحتی دست از سر کسی برنخواهند داشت. صبور باش و با ورزش خود را قوی کن. هر عقب‌گرد شروعی جدید است. هر چه زودتر در راه صحیح قدم بگذاری، از خودت بیشتر خوشت می‌آید. کار این لحظه را به لحظه‌ای دیگر واگذار نکن. از همین لحظه اقدام کن. خود را گول نزن. بدترین اعتیاد، اعتیاد به الکل است. با هر جرعه هزاران سلول مغز منهدم می‌شود. کسی که سیگار می‌کشد، به سرطان ریه مبتلا می‌شود. خیلی وقت است که این دنیا از مسیر طبیعی خارج شده است. اصولاً دنیایی است بر مبنای قابلمه! معیارهای طبیعی به باد فراموشی سپرده شده است. بیشتر میوه‌ها نیز در اثر دستکاری آدمی فقط شکل میوه را دارند، اما با مصرف همین‌ها هم سالم می‌شوی. اگر موقعیتی داشته باشی که بتوانی میوه و سبزی را بدون استفاده از کودها و مواد شیمیایی ضد آفات تهیه کنی، آن وقت معنی تندرستی را خواهی فهمید. کسانی که قهوه و چای می‌خورند، قلب خود را منهدم می‌کنند. کسی مسئول این همه مواد جورواجوری که انسان ندانسته در دهان می‌گذارد، نیست. هدف تاجر پول درآوردن است. وزارت بهداری و بهزیستی نیز می‌داند که سیگار سرطان‌زاست، اما چون پول‌ساز

است، از مسئله‌ی تندرستی من و تو چشم‌پوشی می‌کند. تمام عادات بد اعتیادآور است. در آغاز انسان را تحریک می‌کند و سپس عصبی. هر چیزی که انسان را از حالت طبیعی خارج و او را تحریک و نشئه و ملتهب کند، مخدر و سم است و بدن برای خنثی کردن و بیرون راندن آن کلی انرژی صرف می‌کند. تازه همه را که نمی‌تواند بدون ضرر کند، و در این بین چه بیماری‌هایی که انسان با دست خود برای خود به وجود می‌آورد. غذاهای پخته مولکول‌هایی می‌سازد که با ساختار بدن هماهنگی ندارد. این مسئله در درجه‌ی اول در مورد مواد تحریک‌کننده و نشئه‌آور مصداق دارد: الکل، قهوه، چای، کاکائو، شکلات، سیگار و... نام بردن همه کاری است دشوار، و همگی از لحاظ اقتصادی برای هر رژیمی پول‌ساز اما بیماری‌زاست. ترک این مواد نیز خیلی راحت نیست. بهترین روش ترک آن‌ها آرامش دادن به بدن و روزه گرفتن است. هر اعتیادی تو را بیشتر وابسته و ذلیل می‌کند. هر قدر قانون طبیعت را نادیده بگیری، جرمت بیشتر است. اگر انسانی متدین هستی، حتماً می‌دانی که انسان جانشین خداست. هر چه تو خودت را بی‌ارزش و خوار بداری، به همان اندازه باید جریمه بپردازی. نوع جریمه انواع بیماری‌هاست. اگر هم بی‌دین و ملحد هستی، بدان که انسان میوه‌خوار است، گاو علف‌خوار، سگ گوشت‌خوار و مرغ دانه‌خوار! اگر می‌خواهی سالم شوی، غذای آبا و اجدادی‌ات را بخور. می‌خواستند به ما بقبولانند که انسان مانند خوک همه‌چیزخوار یا از نسل میمون است. با این همه اراجیف و مزخرف‌گویی مشکلی از مشکلات عدیده‌ی انسان برطرف نکرده‌اند و نخواهند کرد. این همه لوازم پزشکی

جدید و قدیم را نگاه کن. اگر کارساز بود که دیگر هیچ انسان مریضی وجود نداشت و هیچ دردی بی‌درمان نبود. در صورتی که برعکس است و هر روز بیماری جدیدی ظاهر می‌شود و اطبا دست از پا درازتر نمی‌دانند با آن چه کنند. فقط اسم رویش می‌گذارند و برای مدت زمانی محدود روی علائم آن را با داروهای سمی شیمیایی می‌پوشانند، اما نمی‌توانند به علت بیماری‌ها پی ببرند. حداقل تا وقتی تصور می‌کنند آنچه انسان در دهان می‌گذارد هیچ تأثیری روی بدن ندارد و تمام مواد مصرفی هضم می‌شود و هیچ‌گونه تأثیری روی بیماری و سلامت ندارد، وضع به همین منوال است. ما در سیاره‌ای زندگی می‌کنیم که همه چیز آن مرتب و منظم است. سیاره‌ی سرطان‌زده‌ی ما خیلی وقت است که بوی تعفنش بلند شده است، اما کسی نمی‌خواهد این واقعیت را قبول کند.

نگاهی به پاهایت بینداز که تو را به این طرف و آن طرف حمل می‌کنند. هر کیلو وزن اضافی برای آن‌ها دردی عظیم است. این چربی‌های اضافی باعث بیماری پاها و در نتیجه مشکل ستون فقرات و ناراحتی‌های دستگاه گردش خون می‌شود. پاها که کمتر از هر اندامی به آن‌ها توجه می‌شود، یکی از نقش‌های حساس را در نگهداری سلامت بدن ایفا می‌کنند. کسانی که کف پایشان تخت است، آرتروز، نارسایی‌های عصبی، دردهای لگن خاصره، دل درد، ناراحتی‌های زنانه (افتادگی رحم) و نامنظم بودن دوران قاعدگی بیشتری را با خود حمل می‌کنند. همچنین مشکلات پا باعث بروز سیاتیک، رماتیسم، بیماری‌های گوش و چشم، سردرد و خستگی عصب می‌شود. یک وزنه‌ی ده ـ بیست کیلویی را برای مدتی روی دستت نگه‌دار.

چقدر احساس خستگی می‌کنی؟ حالا پاهایت را در نظر بگیر که دائم چربی‌های اضافه‌ی تو را حمل می‌کنند. اگر طالب اطلاعات بیشتری در این باره هستی، کتاب دکتر پل برگ را بخوان.

در مباحث بعدی مجدداً مطالبی درباره‌ی عوارض و خطرات چربی‌ها و چربی‌سازی بدن متذکر خواهم شد، اما در اینجا به تو نوید می‌دهم که انسان‌های بی‌شماری در اثر صد در صد خوام‌خوار شدن خیلی سریع هم چربی‌های خود را از دست داده‌اند و هم از شر خیلی بیماری‌ها که با تجمع چربی به انسان سرایت می‌کند، رها شده‌اند؛ بیماری‌هایی مانند: تجمع آب در بدن، فشار خون، چربی خون، مرض قند، عفونت شش‌ها و جگر، بیماری‌های کلیوی، سکته، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های دیگر روانی و جسمی. آریستوتل در ۲۰۰۰ سال پیش گفته است که زنان و مردان چاق کمتر بارور می‌شوند، زیرا تخمک کمتری دارند. انسان‌های چاق که بیشتر از هر کس دیگر مواد نشاسته‌ای مصرف می‌کنند، بیشتر از این ناراحتی‌ها رنج می‌برند. ریزش خلط از بینی و حلق و ریه، و استقامت کمی در مقابل بیماری‌ها دارند، زیرا سیستم دفاعی‌شان ضعیف است. صدمه‌ی بیشتری به مفاصل و پرده‌ی دیافراگم آنان وارد می‌شود. قلب چربی گرفته نمی‌تواند به درستی کار کند. من به کسانی که پختنی می‌خورند، فقط مصرف کره را پیشنهاد می‌کنم. تمام چربی‌ها خون را کثیف و غلیظ و چسبناک می‌کنند، به خصوص هنگامی که با غلاتی مانند برنج و نان مصرف شوند. وقتی تو نان و کره و عسل میل می‌کنی، گلبول‌های قرمز خونت چسبناک می‌شوند و نمی‌توانند به راحتی در مویرگ‌ها حرکت کنند.

شیر

در جـون و آگـوست ۱۹۸۵، مـاهنامه‌ی عـلوم تـندرستی مـقاله‌ای متحیرکننده تحت عنوان «شیر، قاتل درجه یک» مـنتشر کـرد کـه در آن دکتر اُستر و دکتر رُز متفقاً درباره‌ی عامل XO (Xanthoine Oxidase) کشف شده در شیر به مردم هشدار داده بودند. آن‌ها در کتاب مشترک خود متذکر شده بودند که نه کلسترول و نه نیکوتین، هیچ کدام عامل سکته‌ی قلبی نیست، بلکه عامل اصلی شیر است.

آن‌ها متذکر شدند آنزیم XO که در چربی شیر مـوجود است، عـامل اصـلی انسـداد شـرایـین و در نـتیجه فشـار خـون بـالاست. البـته آن‌هـا خاطرنشان کردند این شیر نیست که این قبیل نارسایی‌ها را به بار می‌آورد، بـلکه روش هـموژنیزه کـردن آن در کـارخـانه‌ها مـوجب ایـن قـبیل مصیبت‌هاست. در اثر این فعل و انـفعالات است کـه شـیر بـه گـلوله‌هایی میکروسکوپی تبدیل می‌شود و XO از طریق دیواره‌ی دستگاه گوارشی به رگ‌های خونی شخص می‌رسد. این پزشکان معتقدند که روی پاکت این شیرها هم مانند بسته‌های سیگار باید به مصرف‌کنندگانی که مرتب شیر می‌نوشند، هشـدار داده شـود. هـمیشه هـمین‌طور است. نـادیده گـرفتن قوانین طبیعت مسئله‌ساز است. تـبلیغات و رسـوم سـنتی مـا را مـتقاعد

می‌کند که باید به بچه شیر و عسل داد تا قوی و تنومند شود. شرکت‌ها و کارخانه‌های تولیدکننده‌ی شیر نیز همین را توصیه می‌کنند. اما شیر گاو دارای گچ (کلسیم)، چربی، کلسترول و موادی است که باعث بیشترین آلرژی‌ها می‌شود. چربی شیر ۴۹ درصد کالری شیر را تشکیل می‌دهد. از این گذشته، شیر مقدار زیادی پروتئین Kasein دارد که بدن ما به دلیل نداشتن آنزیم LAB نمی‌تواند آن را هضم و جذب کند. به علاوه، انسان بالغ نمی‌تواند مواد نشاسته‌ای و مولکول‌های قند شیر را هضم کند، زیرا آنزیم لاکتوز را زمانی که از شیر مادر گرفته شده، از دست داده است. به خصوص سیاهان و آسیایی‌ها از این قبیل بیماری‌ها بیشتر در عذاب هستند، زیرا به نوشیدن شیر عادت ندارند. هنگامی که از شیر به عنوان غذایی کامل صحبت می‌شود، نباید فراموش کرد که شیر اصولاً فاقد هرگونه مواد سلولزی، آهن، نیاسین، ویتامین ث و روغن لاین است. یقیناً شیر غذایی کامل است، اما نه برای انسان، بلکه برای گوساله و بچه‌های پستان‌داران، آن هم تا زمانی که دندان درنیاورده‌اند. گوساله رشدی سریع دارد، شاخ و سم دارد و جمجمه‌ای کوچک. برعکس انسان رشدی آهسته و جمجمه‌ای وسیع دارد. طول عمر ما با طول عمر گاو متفاوت است. گوشت و شیر طول عمر را کم و غذاهای خام گیاهی طول عمر را زیاد می‌کند، به خصوص الآن که انسان از گوشت و شیر حیواناتی استفاده می‌کند که خود نیز بیمار هستند. همچنان که در این کتاب به کرات توضیح داده‌ام، شیر مادر دارای پروتئینی است که به راحتی هضم می‌شود. در صورتی که شیر گاو دارای موادی چسبنده و دیرهضم است. شیر انسان پروتئین کمتری

دارد و قند طبیعی و لزیتین آن در رشد سلول‌های مغز نقشی مؤثر ایفا می‌کند. همچنین مقدار کلسیم شیر مادر نصف کلسیم شیر گاو است، زیرا بچه‌ی انسان رشدی آرام دارد. کسی نمی‌گوید شیر مادر بد است یا برای بچه غذایی بهتر از شیر مادر وجود دارد. مادرانی که شیر خود را برای بچه بدطعم می‌کنند، خود نیز مشکل تندرستی دارند. اما با وجود این همه بلاهایی که در اثر بی‌توجهی مادران بر سر شیرشان می‌آید، باز بهترین غذا برای بچه است. امروزه مخالفان استفاده از شیر حیوانات زیاد شده‌اند. بچه‌هایی که با شیر گاو تغذیه می‌شوند، اندامی غیرطبیعی و بزرگ دارند، از کمبود بسیاری از مواد معدنی و لزیتین که برای سلسله اعصاب و مغز لازم است، رنج می‌برند و بیشتر عصبی هستند. اشخاصی که شیر می‌نوشند، خلط بیشتری دارند و بیشتر به سرماخوردگی که همانا بیرون راندن اخلاط است، مبتلا می‌شوند. بیماری‌های پوستی در این افراد بیشتر از دیگران است. هضم شیر گاو برای انسان بسیار مشکل است. مقدار چربی و پروتئین آن زیاد است و بدن ما نمی‌تواند آن را همگون سازد. برای اثبات این قضیه به مردم کشورهای غربی که بیشترین مقدار شیر را می‌نوشند، نگاه کنید. بیماری‌های استخوانی و همچنین دندان‌های کج و معوج و بیماری‌های چشمی در آنان غوغا می‌کند، به خصوص در بچه‌های هفت ـ هشت ساله که باید عینک بزنند و دندان‌هایشان بریس شود. این نتیجه‌ی نوشیدن شیر سرشار از کلسیم است. این همه محصولات متعددی که از شیر مشتق و به بازار سرازیر شده است، سمی و بیماری‌زا هستند. فقط برچسب قشنگ دارند و تبلیغات میلیونی برای اینکه به مردم بگویند بهتر

از شیر چیزی وجود ندارد. بعضی مادران بی‌اطلاع، با وجود داشتن شیر نیز ترجیح می‌دهند بچه‌ی خود را با شیر گاو تغذیه کنند و از بروز مشکلات پوستی نیز نمی‌توانند بفهمند که فرنی چسبناک و شیر بچه را بیمار کرده است. آقایان پزشک نیز در این باره اطلاعی ندارند. آن‌ها فقط یاد گرفته‌اند که برای هر بیماری نامی تهیه کنند. اما در این سیاره‌ی سرطان‌زده‌ی ما که حتی رئیس‌جمهورها نیز با درد سرطان زندگی می‌کنند و می‌میرند، آقایان پزشک کاری از دستشان ساخته نیست. آنان فقط برای بیماری‌ها اسم در نظر می‌گیرند و میکروب‌ها و باکتری‌هایی تخیلی را مقصر می‌دانند، اما با آنچه انسان در دهان می‌گذارد و باعث بیماری‌اش می‌شود، کاری ندارند و اصولاً فکری هم برایش نمی‌کنند. مادران باید یاد بگیرند که به بچه‌هایشان میوه و سبزی بدهند و به آن‌ها غذاهای گیاهی بخورانند، پخته یا خام. اگر مادری بنابه دلایلی شیر نداشت، باید از شیر بز استفاده کند و به بچه‌اش آب میوه و غذاهای گیاهی بدهد. فقط مادرانند که بچه‌ها را در زمان کودکی و همچنین در هنگام بلوغ از غرایض طبیعی خود دور می‌کنند و آن‌ها را با غذاهای پخته و مرده آشنا و مأنوس می‌سازند، زیرا آنان مسئول غذا دادن به بچه‌ها هستند. شیر غذای کودکان و حیوانات شیرخوار است. وقتی ما از پستان مادر گرفته شدیم، دیگر فاقد آنزیمی می‌شویم که شیر را هضم می‌کند، و این علت بسیاری از بیماری‌هاست. هیچ حیوانی شیر حیوانی دیگر را نمی‌نوشد، به جز انسان، و هیچ گوساله‌ای هم وقتی که بزرگ شد، دیگر شیر نمی‌نوشد. این همه انواع تغذیه‌ی من‌درآوردی که انسان ندانسته برای خود در نظر گرفته، کار

دستش داده و از او بیمارستانی متحرک ساخته. بعد از غلات و حبوبات، شیر از لحاظ چسبناکی مکان دوم را دارد و باعث انسداد رگ‌ها می‌شود، زیرا فاقد مواد سلولزی و الیاف است و بعد از گندم دومین عامل آلرژی‌هاست. بدن به منیزیم احتیاج دارد تا کلسیم را هضم کند. شیر منیزیم ندارد و به همین علت کلسیم هضم‌نشده‌اش در عروق و رگ‌های خونی بیشتر امریکایی‌ها و اروپایی‌ها که این‌گونه تغذیه را برای انسان به ارمغان آورده‌اند، جمع شده و آن‌ها را فلج کرده است. نباید فراموش کرد که درصد کلسترول بالای شیر عامل انسداد رگ‌هاست. کبد بیچاره با این همه چربی و پروتئین چه کار باید بکند، خدا می‌داند. روده‌ی انسان به موادی احتیاج دارد که حرکات موجی آن را تقویت کند، نه به مواد چسبنده‌ای مانند نان. لاکتوز آنزیمی ضروری برای هضم مواد لبنی است، اما انسان‌های بالغ این آنزیم را ندارند. دندان‌ها و استخوان‌های ارزشمند را فقط مادر می‌تواند با تغذیه‌ای که بیشتر شامل میوه و سبزی است، نجات دهد. بهتر است بچه را خیلی زود با میوه و سبزی تغذیه کنیم. اشخاص خام‌خوار هیچ‌گونه کمبود کلسیم ندارند. شیر مادر فقط ۱ درصد پروتئین دارد. بعضی‌ها را وادار به خوردن قرص‌های کلسیم کرده‌اند. گاوهای بیچاره‌ای را که با کلسیم و آرد استخوان نهنگ تغذیه کرده بودند، آتش زدند زیرا همه بیماری جنون گاوی گرفته بودند، مانند این غربی‌ها که بیشترین درصد دیوانه‌ها را دارند. مشکل نرمی و پوکی استخوان در غرب غوغا می‌کند. محیط اسیدی بدن که نتیجه‌ی مصرف غلات و مواد حیوانی است، باعث نرمی استخوان و دردهای ستون فقرات می‌شود. از سال

۱۸۸۲ که روش تندرستی طبیعی باب شد، کسانی که از این روش پیروی کرده و بیماری‌های متعددشان معالجه شده است، ثابت کرده‌اند که انسان موجودی است میوه‌خوار و خام‌خوار. در کتاب مقدس مسیحیت به صراحت آمده که معده‌ی انسان برای هضم همه چیز آفریده نشده است. این تجربه‌ها به ما می‌گویند که انسان مواد معدنی غیرآلی را نمی‌تواند هضم و همگون کند. در عوض ما می‌توانیم تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی را از میوه‌ها و سبزی‌ها دریافت کنیم. در این کتاب بیشتر به مواد پختنی حمله شده است. چرا؟ چون تمام مواد آلی در اثر حرارت از حالت اولیه‌ی خود خارج و برای بدن غیرقابل هضم می‌شوند. حالا ممکن است کسی بگوید اگر این حرف‌ها درست بود که ما خیلی وقت پیش می‌بایست مرده باشیم. بله، درست است. تو که بدن را نمی‌شناسی باید هم این طور قضاوت کنی. اما مگر اشخاص هروئینی و تریاکی و الکلی که هر روز مقدار خیلی زیادی سم مصرف می‌کنند، می‌میرند؟ دلیلش این است که در هوا خیلی چیزها وجود دارد که باعث می‌شود ماه‌ها بتوانیم بدون غذا زنده بمانیم. تمام مواد حیوانی به جز خون اسیدی هستند. تمام مشتقات شیر اسیدی هستند، به جز کره که خنثی است. تمام غلات به جز هیرزه همه اسیدی هستند، در حالی که بدن ما محیطی قلیایی دارد و غذاهای قلیایی می‌طلبد. مغزهای خوراکی به جز پارانوس (شکل بادام هندی را دارد و بزرگ‌تر از بادام است) اسیدی است. تمام حبوبات و همچنین بادام زمینی که جزو حبوبات است، همه محیطی اسیدی می‌سازند. فقط میوه‌ها و سبزی‌ها محیطی قلیایی ایجاد می‌کنند.

کلسیم

آیا واقعاً میوه‌ها و سبزی‌ها به اندازه‌ی کافی کلسیم به بدن ما می‌رسانند؟ خودت را با حیوانات عظیم‌الجثه‌ای مقایسه کن که تمام عمرشان فقط یک نوع غذا می‌خورند و مانند انسان قدرت انتخاب زیادی ندارند. فیل، زرافه، شیر و گاو را در نظر بگیر که نه شیر حیوانی دیگر را می‌خورند، نه از داروهای شیمیایی استفاده می‌کنند و نه غذای خود را می‌پزند. مگر حیوانات گیاه‌خوار رشد نمی‌کنند؟ پس چرا ما خود را با گیاهان تغذیه نکنیم؟ متأسفانه ما نه تنها غریزه، بلکه درک و عقل خود را نیز از دست داده‌ایم. قابلمه قدرت فکر کردن را از ما سلب و ما را فلج کرده است. دکتر والکر که خود در اوایل جوانی‌اش بیمار بود، در کتاب «تو نیز می‌توانی دوباره جوان شوی»، می‌نویسد: «یک لیوان آب هویج تازه بیشتر کلسیم دارد تا قرص‌های کلسیم موجود در داروخانه‌ها». اگر تو تاکنون نمی‌دانستی که چگونه باید کلسیم مورد نیاز بدنت را تأمین کنی، حالا متوجه شده‌ای که میوه‌ها و سبزی‌ها سرشار از کلسیم هستند، اما به صورت خام. توقع نداشته باش که غذای پخته و مرده تو را سالم نگه دارد. درک این واقعیت برای هر کسی راحت نیست، اما به واقعیت باید گردن

نهاد. من هم نمی‌خواستم باور کنم غذاهایی که با نمک و ادویه خوش‌مزه می‌شوند، عامل بیماری هستند، اما حالا این را می‌دانم و فهمیده‌ام که علت بیماری نوع بشر دور شدن از غذای اصلی خود، یعنی مواد خام است. فیل با آن همه تنومندی کلسیم را از کجا تأمین می‌کند؟ تازه اگر ما انسان‌های نادان این حیوان را به حال خود بگذاریم، بیشتر از ۲۰۰ سال عمر می‌کند. یقیناً فیل نه قهوه می‌خورد، نه الکل و نان و گوشت و کیک و کاکائو و قرص کلسیم، و سیگار هم نمی‌کشد. تو خود استخوان‌هایت را نابود می‌کنی. تا زمانی که از سم‌های لذت‌بخش استفاده می‌کنی، نباید به فکر کلسیم باشی. دکتر والکر در کتاب «من هرگز پیر نخواهم شد»، می‌نویسد: «باید یادآوری کنم که من پیری و گذر روزگار را درک نمی‌کنم.» او تا ۱۱۶ سالگی دوچرخه‌سواری می‌کرده است. از سن هفتاد به بعد خام‌خوار شده بود و می‌گفت که خود را چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روانی حتی بهتر از سی سالگی حس می‌کند. استخوان‌ها و دندان‌ها به ۹۹ درصد کلسیم احتیاج دارند. برای ساختن این میزان کلسیم احتیاج مبرم به نور خورشید و ویتامین د داریم. شیوع راشیتیسم در انگلستان کم آفتاب ثابت کرد که نور خورشید چقدر در ساختن و پرداختن کلسیم ضروری است. امروزه برای رفع این کمبود قرص ویجنتول تجویز می‌کنند و در سابق چیزی مزخرف به نام لبرتران را جانشین ویتامین د می‌کردند. ما انسان‌ها موجوداتی هستیم که به نور خورشید برای کسب ویتامین د نیاز داریم. ویتامین‌های مصنوعی خطرناک هستند و غدد فوق کلیوی و تیروئید را منهدم می‌کنند. ما می‌دانیم که مردم کشورهای غربی

استخوان‌هایی نرم دارند. بدتر از همه اینکه کلسیم جذب نشده به جای تجمع در استخوان‌ها، در قسمت‌های نرم بدن ذخیره می‌شوند. در هر سلول بدن انسان بیش از ۱۰۰۰۰۰ میتوکندری وجود دارد که در آن‌ها کلسیم غیرآلی ذخیره می‌شود. سلول‌های گچ گرفته، اندام‌های گچ گرفته و انسان گچ گرفته. در نتیجه گچ گرفتگی در قسمت‌های نرم بدن، در رگ‌ها در بین مفاصل، در بین دریچه‌های قلب و به ویژه در مغز! چرا؟ زیرا برای هضم و جذب کلسیم، منیزیم مورد نیاز است. منیزیم گچ را بیرون می‌راند. در طی سالیان طولانی تکامل انسان فقط سبزی‌ها و میوه‌ها بوده‌اند که به مقدار فراوان دارای منیزیم بوده و هستند. امروزه برای هر کس ۱۲۰۰ میلی گرم قرص کلسیم تجویز می‌کنند و برای زنان حامله و همچنین در زمان قاعدگی، ۱۵۰۰ میلی‌گرم روزانه جیره‌ی یک زن است. اگر تاکنون از این قرص‌ها استفاده کرده‌ای، از این به بعد نکن و همه را توی سطل آشغال بریز. آن‌ها برای تو خمیدگی و نرمی استخوان، قوز، گچ گرفتگی و... را به وجود می‌آورند زیرا به جای اینکه در استخوان‌ها ذخیره شوند، و به استحکام آن‌ها کمک کنند، در قسمت‌های نرم بدنت ذخیره می‌شوند و برایت بیماری‌ها و گرفتاری‌هایی به بار می‌آورند. در فصل بهار سعی کن از گیاه شیرین بیان که سرشار از منیزیم است، برای خود سالادی درست کنی و بخوری. هر چه تو احتیاج داری، در میوه‌ها موجود است. کلسیم آب ذخیره شده‌ی ناشی از مصرف نمک را بیرون می‌فرستد. به این دلیل است که کسانی که شروع به خام‌خواری می‌کنند، در روزهای اول و دوم دائم باید به توالت بروند. آبی که برای رقیق کردن نمک غذای پختنی در بدن جمع

شده است، بیرون رانده می‌شود. این تدبیر اتخاذی از طرف بدن است که این قبیل سموم را کم‌خطر کند. وقتی صحبت از بدن یا سلول‌ها می‌شود، منظور تو هستی، زیرا تک تک سلول‌هایی که تو از اجتماع آن‌ها ساخته شده‌ای، دارای تمام خصوصیات تو هستند. خلاصه‌ی کلام، غذاهای مرده، کمبود منیزیم و مصرف زیاد مشتقات شیر باعث گچ‌گرفتگی یا انسداد شریان می‌شود. منیزیم نقش متقابل و کامل‌کننده‌ی کلسیم را بازی می‌کند. کلسیم را از اندام و بافت‌های نرم بیرون می‌راند و آن را به سوی استخوان‌ها و دندان‌ها سوق می‌دهد، که باید محکم و استوار باشند، نه به سوی بافت‌های نرم بدن. در نتیجه‌ی انبار شدن کلسیم غیرآلی در بافت‌های بدن، در قسمت‌های نرم بدن آرتری اوکلروز ایجاد می‌شود. برای برطرف کردن گچ‌گرفتگی باید با منیزیم طبیعی به جنگ کلسیم انبار شده رفت. به همین دلیل است که افراد خام‌خوار از همسن و سال‌های خود که از سیستم تغذیه‌ای معمولی استفاده می‌کنند، به مراتب جوان‌تر به نظر می‌رسند. میلیون‌ها سال انسان از غذاهای خام و دارای منیزیم طبیعی و کلسیم اندک استفاده می‌کرده است. امروز در اثر استفاده از شیر حیوانات تمام رابطه‌ها زیر و رو شده است. دکتر آبراهام می‌گوید ده تا بیست سال جوان‌تر می‌شوی. مقدار زیادی چربی‌های متعفن شده را از دست می‌دهی و از رابطه‌ی جنسی چنان لذتی می‌بری که به یاد نداشته‌ای. این غذاهای تجملی و مدرن محتوا ندارند و بیمارکننده هستند. بیمارستان‌های مجلل و مدرن با تجهیزات تجملی و گران، که البته در آن‌ها از درمان خبری نیست. آیا این‌گونه زندگی که با چوب زیر بغل چند

سالی بیشتر آن را ادامه دهی، ارزشی دارد؟ آیا درد را زندگی می‌دانی؟ دکتر آبراهام می‌گوید: امریکایی‌ها، مردم را فریب می‌دهند. آن‌ها با این سیستمی که آفریده‌اند و روز به روز بیشتر آن را گسترش می‌دهند، باعث نابودی سیاره و انهدام نوع بشر شده‌اند. دکتر آبراهام، پروفسور در دانشگاه معروف پزشکی UCLA، در ده سال اخیر در رشته‌ی علائم پیش از عادت ماهیانه تخصص گرفت و انواع مختلف دردها را در هنگام قاعدگی که امروزه هزاران زن از آن می‌نالند، بررسی کرد. او طبق بررسی‌ها و آزمایش‌هایی که خود انجام داده است، معتقد است که تخمدان‌های زنان سریع‌تر از سایر اندام‌ها به گچ‌گرفتگی مبتلا می‌شوند و به جای اینکه در سنین ۶۰ فعالیت خود را متوقف کنند، در ۱۷ تا ۲۰ سالگی به این قبیل نارسایی‌ها مبتلا می‌شوند، که نتیجه آن پیری زودرس است. هرچه انسان پیرتر شود، اندام‌های نرم رو به سفتی می‌رود. به همین دلیل زنان باید در تغذیه‌ی خود بیشتر دقت کنند. در غیر این‌صورت به بیماری‌های قلبی، آرتروز، دیابت، نرمی استخوان‌ها و آلزایمر مبتلا می‌شوند. نتیجه‌ی گچ‌گرفتگی را می‌توان به صورت سنگ کلیه در کلیه‌ها، سخت شدن و باریک شدن رگ‌ها، تنگ شدن دریچه‌ها در قلب، آرتروز در مفاصل، سنگ‌های صفراوی، خشکی پوست، سنگینی گوش و زوزه کشیدن آن‌ها، خشکی و شکننده بودن موها و آب مروارید و پیرچشمی مشاهده کرد. صدها بیماری در اثر گچ‌گرفتگی حاصل می‌شود. این گچ‌گرفتگی‌ها را که در اثر تغذیه با مواد پخته حاصل می‌شود، فقط با خوردن میوه و سبزی می‌توان درمان کرد، نه با خوردن قرص‌های آهک‌دار! چروکیدگی پوست

نشانه‌ی پیری زودرس، نرسیدن خون به مویرگ‌ها، کمی انرژی در بدن، بسته بودن مویرگ‌ها و کم بودن خون در آن است. حالا تو زمستان‌ها چطور با این مسئله کنار می‌آیی، خدا می‌داند؟ اما به هر حال این مسئله را نمی‌توانی با کشیدن لحاف اضافی به روی خودت رفع کنی. فقط باید به فکر باز کردن رگ‌ها و مویرگ‌ها و تأمین انرژی برای بدنت باشی.

کلسیم کم در میوه‌ها! دانشمندان بیهوده وقت خود را تلف می‌کنند و می‌خواهند به مردم بقبولانند که در میوه‌ها کلسیم، پروتئین، آهن و ویتامین ب۱۲، کافی وجود ندارد. تمام موجودات زنده به انرژی احتیاج دارند. فراموش نکن که از صد در صد میوه، نود درصدش انرژی حاصل از قند میوه است و فقط ده درصد آن صرف هضم میوه می‌شود. یک انرژی آنی. اما در مورد گوشت، قضیه برعکس است. ۷۰ درصد انرژی گوشت صرف هضم مشکل خود آن می‌شود و فقط ۳۰ درصد انرژی به بدن می‌رساند که توأم با بیماری‌های بسیار است. هر چه تو به آن نیاز داری، در میوه‌ها موجود است. کسی که میوه می‌خورد، بهترین کلسیم را به بدن خود می‌رساند. جذب مواد به مقدار مصرف آن‌ها بستگی ندارد، بلکه به توانایی مقدار آن ارتباط دارد. مواد معدنی موجود در میوه‌ها بهترین و بیشترین قدرت را به بدن می‌دهد تا سالم باشد و این مواد معدنی را جذب کند. در مقابل، تمام پختنی‌ها نه تنها مایحتاج بدن را برآورده نمی‌کنند، بلکه باعث بیماری و انواع کمبودها، چه ویتامین و چه مواد معدنی می‌شود. وقتی ما خود را با غذای طبیعی تغییرنایافته تغذیه کنیم، دیگر کمبودی وجود ندارد. کسانی کمبود دارند که غذایشان را می‌پزند و

می‌خورند. کسانی که شیر می‌خورند، استخوان‌هایی نرم دارند، اما قبیله‌های خام‌خوار (هونزا) از استخوان‌هایی قوی و محکم برخوردارند.

آیا مسدود شدن عروق انسداد شرایین را می‌توان برطرف کرد؟

دکتر شلتون ۴۰۰۰۰ نفر را که از انسداد شرایین و انواع گچ‌گرفتگی‌ها رنج می‌بردند، در درمانگاه روزه‌داران درمان کرد. البته اطبا معتقدند که گچ‌گرفتگی به هیچ عنوان برطرف نخواهد شد. او در کتاب «روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد[۱]»، مفصلاً شرح می دهد که علت ابتلا به این قبیل بیماری‌ها چیست و چگونه بدن ما مواد معدنی غیرآلی را انبار می‌کند. دکتر برگر محقق و متخصص امور تغذیه که تحقیقات علمی یک محقق امریکایی به نام پریتیکین را دنبال می‌کند، می‌گوید: «خام‌خواری نه سرطان را درمان می‌کند و نه می‌تواند از بروز آن جلوگیری کند. اما این کاملاً ثابت شده که غذاهای پخته عامل انسداد شرایین و بیماری‌های قلبی است. علت بیماری‌ها را باید از ابعاد متفاوت بررسی کرد. قدرمسلم تغذیه با مواد خام و حیات‌بخش که تأمین‌کننده‌ی نیازهای بدن است، شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی و آنزیم‌های زنده است که هم خیلی از بیماری‌ها را مداوا می‌کند و هم موجب پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌هاست. به زبان ساده، وقتی شخص نیازهای اولیه‌ی جسم فیزیکی‌اش را برآورده کند، از بروز خیلی از بیماری‌ها جلوگیری می‌شود. البته تمام بیماری‌ها را نباید فقط در ارتباط با تغذیه مورد بررسی قرار داد،

۱ـ این کتاب را نسل نواندیش منتشر کرد.

زیرا اگر تو بهترین غذاها را بخوری اما ناراحتی روانی و روحی داشته باشی، تمام مواد به سم تبدیل می‌شود. اصولاً وقتی انسان ناراحت است نباید چیزی بخورد. انسان هفت کالبد دارد. به هر حال برای راحت شدن از دست آشغال‌ها و گچ‌گرفتگی‌ها، همانا برگشت به غذای اجدادمان توصیه می‌شود. بدین ترتیب دیگر گچ و آشغالی در بدن باقی نخواهد ماند. اگر غذای تو شامل ۸۰ درصد مواد آلکائیدی، مانند میوه و سبزی باشد و ۲۰ درصد مواد اسیدی مانند دانه‌ها و مغزها، از گچ‌گرفتگی راحت می‌شوی. کتاب خام‌خواری آوانسیان ایرانی را که خود در ۶۰ سالگی شروع به خام‌خواری کرد، مطالعه کن. او در ۶۱ سالگی هنوز جوان به نظر می‌رسید، در حالی که دو فرزند خود را هم در اثر تغذیه‌ای غلط از دست داده بود. کلسیم موجود در چربی شیر گاو چنان چسبناک است که می‌توان با آن موکت را به زمین چسباند و این برای جسم ما فاجعه به بار خواهد آورد. چربی شیر گاو ۳۳۰ برابر بیشتر از چربی شیر مادر است. امروزه کودکانی که با شیر گاو تغذیه می‌شوند، بیشتر دارای جسمی بدقواره و اصولاً علیل هستند.

روزه

تا اینجا فهمیدیم که علت بیماری‌ها تجمع آشغال‌ها و سموم در بدن است. برای اینکه دوباره سالم شوی، باید این آشغال‌ها را بیرون بریزی، و ساده‌ترین و سریع‌ترین راه روزه گرفتن است. در سه روز اول کمی بی‌حس هستی و سرگیجه داری. اما پس از آن چنان نیرویی حس می‌کنی و به خصوص از لحاظ روحی و روانی چنان قوی و شاداب و آرام می‌شوی که دلت نمی‌خواهد دوباره غذا بخوری. حالتی ملکوتی به انسان دست می‌دهد و انسان آرزو می‌کند از لحاظ انرژی جسمی احتیاجی نداشت و هیچ وقت دوباره غذا نمی‌خورد. فرق این روزه با روزه‌ی مذهبی در این است که تو باید هر وقت احساس تشنگی کردی آب مقطر بنوشی تا سموم را زودتر از طریق مجراهای دفع بیرون برانی. حضرت عیسی چهل شبانه‌روز در بیابان روزه گرفت. از این روزه‌ی مذهبی اثری به جا نمانده است. روزه در اسلام نیز مرسوم است، اما مردم موقع افطار با غذاهای مرده و دیر هضم تلافی ساعاتی را که نخورده‌اند، درمی‌آورند و بیچاره بدن را به چنان روزگاری می‌اندازند که پس از ماه مبارک رمضان، ناراحتی‌های معده و... غوغا می‌کند. در آلمان مکان‌هایی برای روزه گرفتن تأسیس شده است

و دوره‌هایی برای مهارت در امور روزه‌داری و سرپرستی از روزه‌داران برگزار می‌شود. روزه‌گرفتن انواع مختلف دارد. روزه با آب مقطر، که شخص زمانی که تشنه است آب می‌نوشد اما از خوردن هر چیز دیگر پرهیز می‌کند. دکتر شلتون چهل هزار بیمار را در تگزاس با روزه‌گرفتن سالم کرد. در بین آن‌ها بیمار مبتلا به سفلیس نیز وجود داشت. ما باید همیشه در نظر داشته باشیم که هیچ‌گونه دارویی ما را مداوا نخواهد کرد. بیماری‌ها را خودِ بدن به وجود می‌آورد و خودش هم باید آن‌ها را بیرون براند. هر قدر تو بیشتر مواد خام مصرف کنی، به همان نسبت سموم بیشتری از بدن بیرون رانده‌ای. این درمان شخصی را نیز می‌توانی انجام دهی. اگر نخواستی روزه بگیری، می‌توانی روزهای متوالی فقط یک نوع میوه بخوری. بیماری و تندرستی به هم متصل است. اشخاصی که سرطان دارند چون بدنشان نیروی کافی برای بیرون راندن سموم ندارد، حتی به سرماخوردگی نیز کمتر دچار می‌شوند. انبار شدن سموم باعث سد شدن عمل غذارسانی به بدن می‌شود. خروج سموم تندرستی به دنبال دارد. همچنین روزه طول عمر را زیاد می‌کند.

روزه‌گرفتن بدن را در شرایطی قرار می‌دهد که خود را از بند بیماری‌ها رها کند. قوای عصبی تجدید و بازسازی می‌شود. باقی‌مانده‌های سمی غذاها در بدن حل و به بیرون فرستاده می‌شود، قوه‌ی تفکر و حافظه تقویت می‌شود و تو از بهره‌ی هوشی بالاتری برخوردار می‌شوی. روزه شخص را هوشیار می‌کند و شجاعتی توأم با روشن‌فکری به ارمغان می‌آورد. شخص وزن اضافی خود را به طریقی مطمئن از دست می‌دهد و

سلول‌های تازه می‌سازد. در هنگام روزه، به احتمال قوی غده‌های بدخیم (سرطانی) ناپدید می‌شوند و بدن از آن‌ها که بیشتر ترکیبات پروتئینی هستند، تغذیه می‌کند. فشار خون طبیعی می‌شود. فشار بالا پایین می‌آید و فشار پایین بالا می‌رود. حواس چشایی، شنوایی، بینایی و بویایی به مراتب قوی‌تر می‌شود و انسان حال و روزی دیگر پیدا می‌کند. جسمت از فشارهای روحی و روانی و اضطراب خلاص می‌شود. روزه راهی سریع برای به دست آوردن سلامتی عالی و جوان شدن است.

دکتر ویلیام ایزر سرپرست انجمن روزه‌داران در پالم بیچ فلوریدا می‌گوید: «روزه یکی از شیوه‌هایی است که با آن می‌توان بیماری‌ها را درمان کرد و پیر و جوان می‌توانند از آن بهره جویند.» در تمام فصول سال می‌شود روزه گرفت و تا زمانی که این روش طبیعی در بین مردم متداول نشود، بیماری‌ها غوغا می‌کنند. دانشمندان به اصطلاح علم پزشکی روزه را رد می‌کنند، در حالی که بیشترشان هم مسیحی هستند. باید از آن‌ها پرسید نظرشان در مورد مسیح که چهل روز در بیابان روزه گرفت، چیست؟ یقیناً معتقدند که دانش پزشکی امروز بیشتر از مسیح می‌داند. مشتی پزشک معتاد و بیمارتر از بیمارانشان، با کلماتی دهان پرکن مانند دانشمند، خود را عقل کل می‌دانند. آن‌ها خود حتی یک روز هم روزه نگرفته‌اند. چطور این افراد می‌توانند به اهمیت روزه پی ببرند؟ اما خیلی از اطبا نظری دیگر درباره‌ی روزه دارند و بیشتر بیماران خود را به انجمنهای روزه داران روانه می‌کنند. نوع دیگر روزه گرفتن این است که بیمار از آب میوه و همچنین آب سبزی‌ها و خلاصه هر آنچه آب‌دار است و احتیاجی

به پختن ندارد، استفاده کند، یا اینکه تمام مدت شبانه‌روز فقط یک نوع میوه بخورد. اما بهترین حالت، نخوردن به مفهوم واقعی کلمه است. در هنگام روزه تنقیه کردن هم مؤثر و مفید است. دکتر مایر اتریشی تکه‌هایی نان خشک با کمی شیر به روزه‌داران می‌داد و می‌گفت آن را هشتاد بار بجوند و بعد قورتش دهند. خانم دکتر اُلیوت آب انواع سبزی را با قاشق به بیماران خود می‌داد. من بارها در آسایشگاه روزه‌داران او که در صحرای غربی قرار داشت، حضور یافتم. بیمارانش از بهبود حالشان خیلی شگفت‌زده و بسیار راضی بودند. اگر می‌خواهی سالم شوی، چند روز روزه بگیر و قال قضیه را بکن. دکتر والکر چهل و نه روز روزه گرفت و رکورد روزه گرفتن را از آنِ خود کرد. شرط این است که بعد از روزه، خام‌خواری ادامه داشته باشد، نه اینکه وقتی حال شخص کمی بهتر شد همه چیز را فراموش کند و دوباره چاقو را به گردن حیوانات بدبخت بگذارد و انگار نه انگار که غذایی دیگر در دنیا یافت می‌شود، برای ارضای هوس خود آن بیچارگان را که به انسان پناه آورده‌اند، به سیخ بکشد. کسانی که میوه می‌خورند احتیاج ندارند روزه بگیرند. آن‌ها به طور مداوم روزه هستند.

آیا باید نان خورد؟

من می‌دانم این مقاله بیش از حد تو را به خود مشغول می‌دارد. گاهی به خود می‌گویی یک لقمه نان و کره و مربا که اشکالی ندارد. احتیاجی نیست هر آنچه را من می‌گویم مو به مو اجرا کنی. من خود نیز طبق گفته‌هایم زندگی می‌کنم. من خیلی خرج کرده و مکافات کشیده‌ام تا فهمیده‌ام چه کار باید کرد تا سالم شد. به این جهت است که این همه سخت‌گیر هستم. تمام کسانی که مرا می‌شناسند، می‌دانند به آنچه می‌گویم و می‌نویسم، ایمان دارم، زیرا مسئله‌ی تندرستی‌ام مطرح است که سال‌ها مرا از لذت بردن منع کرده بود. پولدار بودم اما نمی‌توانستم از هیچ چیز لذت ببرم. الان هم به پول احتیاجی ندارم و برای پول کتاب نمی‌نویسم. فقط می‌خواهم تو هم‌نوعم را نجات دهم. امتحان کن و بدان که موفق می‌شوی. به هیچ‌کس اعتماد نکن، حتی به پزشکان. توافق‌هایی که تو با خودت در مورد تغذیه‌ات می‌کنی، مهم و اساسی است. اما بدان توافق تغذیه‌ای، توافق با بیماری است، و توافق با بیماری، توافق با مرگ است و تو خود این توافق‌ها را به گردن می‌گیری.

وقتی انسان سالم است که جسمش را حس نکند. خودت می‌دانی که

تحمل انسان زیاد است. بدن تو نیز تحمل می‌کند. اما این تحمل به بیماری ختم می‌شود. پنیر ماده‌ای دیرهضم و مملو از باکتری است، زیرا در اثر تخمیر به وجود می‌آید. نمک موجود در آن بدن را مسموم می‌کند. ما به نمک احتیاج داریم، اما به نمک آلی که در میوه‌ها و سبزی‌ها موجود است. مربا و نان در دمای ۳۷ درجه موجب نفخ شکم می‌شود و محیطی الکلی می‌سازد. خیلی قبیله‌ها هستند که مردمش نان نمی‌خورند. مگر وقتی خمیر را در آب می‌کنند خمیر نمی‌ترشد؟ همین ترشیدگی یعنی به وجود آمدن باکتری. مردم تانزانیا و چینی‌های اصیل نیز در گذشته نان نمی‌خوردند. آن‌ها بیشتر برنج و هیرزه می‌خوردند. در میان کسانی که هیرزه می‌خورند، درصد ابتلا به سرطان خیلی پایین است. هیرزه چسبناک نیست و در مقایسه با برنج مواد بیشتری در خود دارد، در ضمن قلیایی است، در حالی که برنج شدیداً اسیدی است. هیرزه را نیز باید بپزی. اگر زمانی دوباره به غذاهای گذشته میلی پیدا کنی، دیگر به دهانت مزه نخواهد کرد، زیرا ماهیت آن‌ها برایت شناخته شده است و تو آن‌قدر می‌خوری تا دوباره از آن‌ها زده شوی و کنار بکشی. آنان که مرا می‌شناسند، می‌گویند من کاملاً مدافع طبیعت و افراطی شده‌ام. به دکتر شلتون نیز چنین عناوینی می‌دادند. اما این عناوین برای من مایه‌ی افتخار است. آنزیم پتیالین نمی‌تواند مواد نشاسته‌ای نان را هضم کند. این آنزیم فقط برای هضم نشاسته در بدن موجود است. از آنجا که انسان نشاسته‌خور نیست و محصولات مشتق از گندم همگی دیرهضم هستند، نه در دهان و نه در جای دیگر بدن به خوبی هضم نمی‌شوند. سگ در

شرایط اضطراری نان می‌خورد. اما آیا سگ نان خور است؟ اگر می‌توانی نان را بی‌نمک بخور. هیچ یک از پختنی‌ها بدون نمک قابل خوردن نیستند. امتحان کن. حتی آنزیم آمیلاز نیز نمی‌تواند نشاسته را هضم کند. آنزیم‌های ما برای هضم میوه‌ها و سبزی‌های کم نشاسته ساخته شده‌اند. دانه‌ها زمانی قابل هضم می‌شوند که به صورت جوانه باشند. دانه‌ها برای پرندگان قابل هضم است، زیرا آن‌ها سنگدان دارند؟ اگر نخواهی الکل، پپسی یا نوشیدنی‌های متداول امروزی را بنوشی، باید به سراغ چای بروی. چای سیاه تانن و اسید دارد که در جداره‌ی رگ‌ها رسوب می‌کند. آبی وجود ندارد که بی‌خطر باشد. تمام آب‌های دنیا با کلر و فلئور و برم و ید مخلوط شده‌اند و نوشیدن آن‌ها سرطان‌زاست. در این خصوص تحقیقات زیادی شده و کتاب‌های متعددی به رشته‌ی تحریر درآمده است. نشاسته و کلوتن موجود در غلات برای بدن قابل هضم نیستند. بهترین نوشیدنی دنیا آب خالص است. اما آب خالص کجا پیدا می‌شود؟ آب موجود در میوه‌ها بهترین آب دنیاست و کسی که میوه می‌خورد، دیگر احتیاج چندانی به آب ندارد. هر کسی باید خود شروع کند که بدنش را بشناسد. نباید مسئولیت را به گردن آقایان اطبا انداخت. ما انسان‌ها گیاه‌خوار هم نیستیم. زیرا هزارلا نداریم و مانند گیاه‌خواران چند شکمی هم نیستیم.

درباره‌ی تمام آنچه زرنگی و زیرکی نامیده می‌شود، فکر شده است. فقط باید جستجو کرد و یک بار دیگر اندیشید.

گوته

چرا اصولاً مصرف غلات برای انسان خوب نیست؟

در حدود شش تا هشت هزار سال پیش، انواع غلات که امروزه دیگر وجود ندارند، در مصر پرورش داده می‌شد. البته نه برای تغذیه، بلکه برای انهدام سنگ‌هایی که جهت ساختن اهرام ثلاثه به کار می‌رفت. در قبر فرعون‌ها دانه‌های غلاتی پیدا کردند که هنوز قابل جوانه زدن بود. این نشان می‌دهد که تا چه اندازه این قبیل دانه‌ها مقاوم هستند و چرا این همه مشکلات گوارشی برای انسان ایجاد می‌کنند. انسان نمی‌تواند دانه‌هایی را که دارای نشاسته و ویتامین ب و همچنین مواد معدنی فراوان هستند، هضم و جذب کند. انسان از غذاهایی که می‌خورد نیرو نمی‌گیرد، بلکه از موادی که بدنش آن‌ها را متجانس و هضم و جذب می‌کند، نیرو می‌گیرد. در اثر پختن، بیشتر ویتامین‌ها نابود و مواد معدنی به موادی غیرآلی و سمی تبدیل می‌شود که اصولاً ماهیت اولیه را ندارد. در ضمن تو باید هر چیزی را با آبی بپزی که حاوی کلر و فلئور است. ما فقط می‌توانیم

مواد معدنی ارگانیکی را که گیاهان به کمک نور خورشید می‌سازند، هضم و جذب کنیم. تمام غلات اسیدی هستند و بیشتر مردم هم بدنی اسیدی دارند. همچنین غلات از داشتن کلسیم محروم هستند. دکتر اشتاینتل آلمانی غلات را بمب‌هایی کوچک می‌نامد. او در قوانین تغذیه‌ای جدیدی که منتشر کرده، بابت خطراتی که غلات به وجود می‌آورند، هشدار داده است. او معتقد است که آن‌ها مانند دینامیت عمل می‌کنند و غلات را عامل بیماری‌ها می‌داند: عفونت مخاط‌ها، تخمیر، یبوست، اسیدی شدن بدن، رماتیسم، نقرس، سیاتیک، بیماری‌های پوستی، دیابت، زخم‌های روده و معده و غده‌های سرطانی. تمام بیماری‌ها نتیجه‌ی تجمع مکرر آشغال‌هاست. غلات به دلیل چسبناک بودن و نداشتن الیاف تحریک‌کننده‌ی سیستم دفاعی بدن باعث سمی شدن بدن و تجمع مواد دفع‌نشدنی می‌شوند. وقتی تو اراده داشته باشی و صد در صد میوه‌خوار شوی، تمام این بیماری‌ها ناپدید می‌شوند. دکتر آلوارز درباره‌ی نان می‌گوید: «نان تمام طول روده‌ی کوچک را طی می‌کند بی‌آنکه به طور کامل هضم شود. از این گذشته، گندم و نمک مانع جذب مواد غذایی می‌شوند. کسانی که با روش طبیعی تغذیه آشنایی دارند و همه چیز را روی بدن خود آزمایش کرده‌اند، می‌دانند که مصرف مداوم مواد غذایی که به صورت غلط با هم قاطی شده است، باعث لطمه زدن به سیستم گوارشی می‌شود. هر آنچه در دانه‌ها موجود است، در میوه‌ها نیز به صورت زودهضم وجود دارد. نشاسته‌ی پخته اصولاً غیرقابل هضم است. دکتر آلوارز می‌گوید تمام اظهاراتی را که درباره‌ی حیات‌بخش بودن نان گفته‌اند، باید

به فراموشی سپرد و بهترین کار این است که از خوردن آن خودداری شود. او همچنین می‌گوید کسی که یک تکه نان می‌خورد، دیگر جایی برای میوه که غذای اصلی اوست، ندارد. مهم‌ترین کار برای کسانی که به دنبال تندرستی می‌گردند این است که از خوردن این دانه که از تمام غلات دیرهضم‌تر و کشنده‌تر است، خودداری کنند. این نشاسته خوردنی نیست. در سال ۱۸۴۵، یعنی ۱۴۷ سال پیش یک محقق تغذیه انگلیسی به نام هازوود، نان و غلات را ماده‌ی مرگ‌آور نام نهاد. در زمان او هنوز آرد سفید به بازار نیامده بود. نان سفید بدون مواد شیمیایی درست می‌شود و هضمش راحت‌تر از نان سیاه است. این محقق توضیح می‌دهد که مواد زمینی موجود در نان که در آب چاه‌ها نیز موجود است (مینرال‌ها و مواد معدنی مرده)، انسان را به مرور زمان از حالت انعطاف‌پذیری دور و او را به فردی سست با استخوان‌هایی توخالی تبدیل می‌کند. علت این امر نیز حرارت دیدن نشاسته و تمام مشتقات شیمیایی و نمکی است که به آرد اضافه می‌کنند، همچنین آبی که دارای مواد غیرآلی است. حرارت تمام مواد معدنی موجود در گندم را به موادی غیرآلی تبدیل می‌کند و ویتامین‌های موجود در گندم را از بین می‌برد. تقریباً ۷۰۰۰۰۰ نمونه حیوان در روی کره‌ی زمین زندگی می‌کنند که همگی غذای خود را تازه و خام مصرف می‌کنند و سالم هم هستند. هزارها بیماری نتیجه‌ی پختن، سرخ کردن و منجمد کردن مواد ارزشمند غذایی است که انسان و حیوانات وابسته به بشر مصرف می‌کنند. غلات پخته بسیار دیرهضم است و همیشه باید به آن ادویه و چربی و نمک اضافه کرد، که آن‌ها نیز جسم را

مغشوش و تحریک می‌کنند. بدتر از همه خوردن غلات همراه با مواد پروتئینی است، مانند نان و پنیر، گوشت و برنج. در این شرایط نه نشاسته و نه پروتئین، هیچ‌کدام هضم نمی‌شود. نشاسته به محیطی بازی (بزاق دهان) و پروتئین به محیطی اسیدی (اسید معده) برای هضم خود احتیاج دارند. طبق قوانین شیمیایی، بازها و اسیدها یکدیگر را خنثی می‌کنند. در نتیجه پروتئین و نشاسته یکدیگر را هضم نمی‌کنند. اگر دقت کنی، تکه‌های هضم نشده‌ی آن را در مدفوع خود خواهی دید. نان و پنیر تمام سیستم گوارشی را فرسوده می‌کند و مانند سرب در معده می‌ماند. به همین دلیل است که انسان خود را سیر و پر حس می‌کند. شیرینی میوه‌ها خیلی سریع وارد جریان خون می‌شود. از تمام انرژی فقط ۱۰ درصد صرف هضم آن می‌شود و ۹۰ درصد بقیه که به صورت قند میوه‌ها موجود است، برای اعمال ماهیچه‌ای و کارهای فکری و انرژی مغزی به کار می‌رود. افسانه‌ای قدیمی هست که می‌گوید گوشت ماهی بهترین غذا برای سلول‌های مغز است. نان دردی از دردهای کشورهای فقیر دنیا کم نخواهد کرد. بعضی رژیم‌های غذایی نان و گوشت را جهت لاغر کردن شخص توصیه می‌کنند. چه اشتباه وحشتناکی! من می‌دانم کلیساها اصلاً خوششان نمی‌آید که من در این مقاله نان را ماده‌ای سمی جلوه داده‌ام. اما واقعیت را باید گفت. ما باید نتیجه‌ی دانسته‌های خود را برای نسل‌های آینده برجا بگذاریم، حالا چه خوشایند باشد و چه به عقیده‌ی بعضی‌ها ناخوشایند. برای برطرف کردن فقر از روی زمین نباید بیشتر از این با این دانه بازی کرد. مردم جهان سوم را باید تشویق کرد میوه و سبزی بکارند، نه

دانه‌ای بیمارکننده مانند گندم. آن وقت خواهند دید که مسئله‌ی فقر و گرسنگی چه زود رخت برخواهد بست. تغذیه‌ی گیاهی می‌تواند ۷ تا ۱۰ برابر جمعیت کنونی دنیا را سیر کند. دکتر ایوانز، پزشک جراح و محقق انگلیسی در کتاب خود درباره‌ی شوم بودن مواد زمینی موجود در غلات می‌نویسد: «مواد موجود در غلات باعث نرمی استخوان‌ها و قوز درآوردن انسان می‌شود. این مواد عبارت‌اند از: فسفات کلسیم، کربنات کلسیم، فلئورید کلسیم و کلروئید سدیم.» همچنین دکتر ایوانز تمام مواد را از نظر ارزشمند بودنشان در این چند گروه جای داد. ۱ـ میوه‌ها ۲ـ ماهی ۳ـ گوشت ۴ـ انواع سبزی ۵ـ غلات. میوه‌ها مواد زمینی خیلی کمی دارند. در عوض سرشار از مواد انرژی‌زا و شفابخش هستند. برعکس غلات درصد زیادی مواد زمینی دارند و باعث ناراحتی‌های متعدد و مرگ زودرس می‌شوند. بیشتر بیماری‌ها در اثر استفاده از غلات به وجود می‌آیند. حلیم جو و گندم غارت‌کنندگان کلسیم بدن هستند. انسان در طول تاریخ تکاملی خود تاکنون هرگز این همه از غلات استفاده نکرده بود. با پیشرفت آسیاب‌ها درصد مصرف فرآورده‌های گندم و جو به قدری زیاد شده است که حتی کسانی که به نوعی خام‌خوار هستند و از خوردن غذاهای حیوانی و گوشت پرهیز می‌کنند، با مصرف زیادی غلات در بیشتر مواقع از کسانی که گوشت می‌خورند بیمارترند. طبق طبقه‌بندی صفحه‌ی قبل، سبزی‌ها در ردیف قبل از غلات قرار دارند. سبزی‌هایی که روی زمین می‌رویند، به دلیل داشتن کلروفیل سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند، اما مقدار کالری‌شان ضعیف است و نمی‌توان انرژی زیادی از آن‌ها کسب کرد. دکتر

ایوانز می‌گوید اگر می‌خواهی گوشت بخوری، حداقل آبش را دور بریز زیرا آب گوشت سمی و حاوی تمام بیماری‌هایی است که حیوان دارد. دکتر اشتاینتل نیز همین را می‌گوید. من معتقدم خام‌خوارانی که گوشت و فرآورده‌های حیوانی نمی‌خورند ولی در عوض مقدار زیادی غله مصرف می‌کنند، اگر گوشت بخورند به مراتب سالم‌تر هستند، زیرا غلات خطرشان به مراتب بیشتر از غذاهای حیوانی است. دکتر ایوانز در کتاب «چگونه طول عمر زیاد می‌شود»، گزارش‌های جالبی درباره‌ی ۲۰۰۰ نفر که بیش از صد سال عمر کرده‌اند، می‌دهد. در اینجا یک بار دیگر می‌خواهم به کسانی که درباره‌ی اسیدی بودن آبلیمو مقالاتی نوشته‌اند، بگویم که مواد آلکائیدی موجود در آبلیمو مواد اسیدی جمع شده در بدن را در خود حل می‌کند. پروفسور محقق ویلهلم اشموله مقاله‌ای در دیلی تلگراف تحت عنوان «آبلیمو، عصاره‌ی زندگی» نوشت. او معتقد است کسانی که آبلیمو می‌خورند، پیر نخواهند شد و داستان‌هایی عجیب درباره‌ی کسانی نقل کرده است که بیشتر از ۱۲۰ سال عمر کرده‌اند و مقدار مصرف آبلیموی آن‌ها قابل اندازه نبوده است. یک سیب بهتر از هر خمیردندانی دندان‌ها را پاک می‌کند. در عوض، غلات کلسیم ندارند، اسیدی هستند و کلسیم بدن را می‌مکند. آنان که طرفدار خوردن نان و غلات هستند، بهتر است نگاهی به وضع استخوان‌های خود بیندازند که در اثر استفاده از نان و غلات چطور پوک و نامقاوم شده است. این مواد تخمیری و اسیدی چه دردهایی که برای انسان به ارمغان نیاورده است. ما تمام این مواد را روی بدن خود آزمایش کرده‌ایم، نه روی موش و میمون و روباه و حیوانات دیگر. این

تحقیقات ۱۷۰ ساله به هر بیماری شهامت می‌دهد که از میوه‌های ویتامین‌دار بخورد و خود را سالم کند. دکتر دنسمور انگلیسی در کتاب خود می‌نویسد که خوردن غلات مساوی است با مرگ زودرس. کسانی که مصرف غلاتشان زیاد است، مقدار تجمع مواد زمینی را در بدن خود افزایش می‌دهند و بیشتر مریض می‌شوند، و موجبات چسبناک شدن خون و مسدود شدن سیستم دفاعی بدنشان را فراهم می‌آورند. کسانی که علیل می‌شوند و از راه رفتن باز می‌مانند، مقدار مصرف نان و غلات و انواع کیک آنان زیاد است. خوردن مواد اسیدی است که بدن را به این روز می‌اندازد. هرودوت مورخ یونانی می‌نویسد که مردم اتیوپی بیشتر خود را با ماهی و شیر تغذیه می‌کردند. این مواد در مقایسه با غلات دارای عناصر زمینی کمتری است و به همین علت مردم اتیوپی دارای اندامی تنومند و خوش‌فرم بودند و بیشتر از ۱۲۰ سال عمر می‌کردند. در سفری که هرودوت به ایران کرد، از یک دهقان ایرانی پرسید که شاه شما بیشتر چه غذایی را دوست دارد؟ و جواب شنید نان. به همین دلیل است که ایرانیان بیشتر از ۸۰ سال عمر نمی‌کنند. مسئله‌ی عمر کوتاه ایرانیان مردم اتیوپی را متعجب نکرد، زیرا آنان می‌دانستند کسی که نان آلوده مصرف می‌کند، باید هم مریض باشد و زود بمیرد. ایرانیان به غله‌خوری در دنیا معروف هستند. دکتر دنسمور و همسرش که هر دو پزشک بودند، بیماران خود را با غذاهای بدون غله و بیشتر با گوشت و میوه تغذیه و مداوا می‌کردند و سرانجام وقتی بیمار از تندرستی نسبی برخوردار می‌شد، به او می‌گفتند گوشت نیز غذایی آلوده است و آن را از رژیم غذایی آن‌ها حذف می‌کردند.

او در کتاب خود آزمایش‌ها و تجربیات زیادی را در این خصوص به رشته‌ی تحریر درآورده است و اعتقاد دارد که میوه‌ها اصلی‌ترین و بهترین غذای انسان به شمار می‌روند. او می‌نویسد که اگر تغذیه‌ای بدون نان باشد و به جای آن میوه و مغزهای خوراکی و به طور کلی مواد خام برای انسان در نظر گرفته شود، بیماری وجود نخواهد داشت و انسان به پزشک نیاز ندارد. دکتر دنسمور در کتاب خود ماجرای مسدود شدن عروق دکتری دیگر به نام وینکلر را گزارش می‌دهد که گرچه سیگار نمی‌کشید و گوشت و مواد حیوانی را از غذای خود حذف کرده بود، در اثر استفاده از نان و غلات در ۴۰ سالگی به این بیماری مبتلا شده بود. سرانجام دکتر وینکلر در اثر مطالعه‌ی کتابی ارزشمند از دکتری فرانسوی به نام مونین چشمانش باز می‌شود و علت بیماری خود را که همانا استفاده از نان و غلات بوده است، درمی‌یابد. این دکتر ادامه‌دهنده‌ی راه پروفسور گوبله فرانسوی است که تجربیات هر دو در کتاب دکتر دنسمور ذکر شده است. دکتر مونین علت مرگ زودرس مردم بمبئی و کلکته را خوردن برنج و انسداد شرایین آن‌ها می‌داند. همچنین خوردن نان و غله انسان را به چاقی مبتلا می‌کند. هر انسان چاقی اگر نان و غلات را حتی برای مدتی کوتاه از تغذیه‌ی خود حذف کند و به جای آن مواد خام و میوه مصرف کند، وزنش به حالت طبیعی برخواهد گشت. برگشتن به روش تغذیه‌ی طبیعی که در آن انسان فقط مواد خام بخورد، کار مشکلی نیست. بعضی اوقات سردرد و خستگی و دردهایی در نقاط مختلف بدن بروز می‌کند که علامت پاک‌سازی است و خیلی ادامه ندارد و بی‌ضرر هم هست. برای گذر از مرحله‌ی پخته‌خواری به

خام‌خواری، می‌توانی این طور پیش بروی: از صبح زود تا ظهر میوه بخور تا با این کار آب مورد نیاز بدنت را با بهترین و پاکیزه‌ترین آب دنیا تأمین کرده باشی. بدین وسیله کار بیرون راندن مواد زائد بدن را که از ساعت چهار صبح شروع شده است، تقویت می‌کنی. همچنین با خوردن میوه، به بدن ویتامین و انرژی فوری می‌رسانی، که عمل پاک‌سازی را سرعت می‌بخشد. این روش را تا یک ماه ادامه بده و سپس برای شام نیز فقط میوه و سبزی و چیزهای خام بخور. البته تا ساعت ۶ بعد از ظهر، زیرا اگر از این ساعت به بعد باز میوه یا چیزی آبکی بخوری، خواب شب خود را تباه می‌کنی، چون باید بلند شوی و به توالت بروی. رفتن مداوم به توالت به دلیل وجود درصد کالیمی است که در میوه‌ها موجود است و بدن بدین وسیله نمک‌های زائد خود را بیرون می‌راند.

اگر تو مغزت را از شر افکار مزاحم گذشته رها کنی،
تمام کارهای بزرگ و مشکل آسان می‌شود.

حالا وقت آن رسیده است که درباره‌ی ناهارت فکر کنی. الان می‌بینی که چه اندامی پیدا کرده‌ای و چقدر چربی بیمارکننده را بیرون رانده‌ای. همین موفقیت به تو نیرویی عجیب می‌دهد تا به راحتی ابتدا میوه‌ها و شاید بعضی وقت‌ها سیب‌زمینی تنوری با پوست و آواکادو را جانشین

ناهارت کنی.

پروفسور اهرت می‌نویسد: «در این زمان تو باید به کرات به توالت بروی، زیرا دفع مواد مانده در بدن شروع شده است. بیشتر مواقع ممکن است حتی اسهال داشته باشی، اما به هیچ عنوان نباید با مصرف قرص و از این قبیل دستکاری‌ها مانع این پاک‌سازی شوی. این اسهال نتیجه‌ی تجمع آشغال‌هایی است که طی سال‌ها در بدن تو جمع شده است. اگر شدت پاک‌سازی کمی نگرانت کرد، می‌توانی مقداری پختنی بخوری. اما دوباره شروع به خام‌خواری کن، تا اینکه بدنت کاملاً از آشغال‌ها پاک شود. این برنامه را باید خودت مرتب کنی و نظم دهی، زیرا به جز تو کسی این کتاب را که نتیجه‌ی ۱۷۰ سال تجربه‌ی افرادی مثل من و هزاران دکتر و پروفسور است، نخوانده و نمی‌داند که انسان یعنی چه. آن همه خلطی که مرتب از بینی و حلقت بیرون می‌آید، نتیجه‌ی تجمع آشغال‌های نان و غلات است که با خوردن آن‌ها به عطسه می‌افتی و مرتب می‌گویی صبر آمد. بدن مبتلایان به سرطان حتی این قبیل واکنش‌های پاک‌کننده را ندارد. به هر حال با هر عطسه تو مقداری از سموم بدنت را بیرون می‌ریزی. دور خرافات را قلم بکش که صبر آمد. هر وقت تو موادی تحریک‌کننده مصرف کنی، بدنت سعی می‌کند مقداری از آن‌ها را از طریق عطسه بیرون بفرستد، و این سیستمی دفاعی برای بدن محسوب می‌شود. به هر حال به کسانی نگاه نکن که هنوز الکل و قهوه می‌خورند و سیگار می‌کشند و سرحال هم به نظر می‌رسند. آن‌ها باید ممنون ژن قوی والدین خود باشند، درست مثل کسی که پدرش ارث زیادی برایش به جاگذاشته باشد

و او در اثر ندانم‌کاری همه را به باد فنا دهد. او نیز بیمار می‌شود. دیر و زود دارد، سوخت و سوز ندارد. بسیاری از پروفسورها وجود اجرام و آشغال موجود در بدن را نفی می‌کنند، زیرا در زیر میکروسکوپ آزمایشگاه خود چیزی نمی‌بینند. آن‌ها این همه آشغال را که از بینی و گلو و حلق بیرون می‌آید، نمی‌بینند، زیرا خود نیز مست یا خمار هستند و اصولاً نمی‌دانند بیماری و تندرستی یعنی چه. در قسمت‌های دیگر به طور مفصل در این باره توضیح خواهم داد. اگر مردم تغذیه‌ای سالم و درست داشتند، این همه عمل جراحی ضروری نبود.

پروفسور هوتما، کارشناس و محقق در امور تغذیه، تمام مواد خوراکی را روی بدن خود امتحان کرد و نتیجه گرفت که غلات و غده‌های زیرزمینی و آب‌های معدنی بیشتر از گوشت بدن را مسموم می‌کنند. بهترین و سریع‌ترین راه برای دست‌یابی به تندرستی همانا روزه گرفتن است.

هیچ شفادهنده‌ای نمی‌تواند علت بیماری را برطرف کند. علت بیماری‌ها روش غلط زندگی ماست که صدها سال است ادامه دارد.

پروفسور هیلتون هوتما

نگاه کن که غذاهای خام چه‌طور تو را خمود می‌کنند، اما غذاهای

پخته، الکل، سیگار، قهوه و چای چه نشاطی به تو می‌دهند؟ این همه پروفسور مریض در دنیا حاصل حماقت ماست. طبیعت نخواهد گذاشت هیچ احمقی قوانین آن را ارزان بفروشد و بعداً برگ جریمه را برای همه خواهد فرستاد، چه پروفسور و چه بی‌سواد. سرپیچی از قوانین طبیعت جرم دارد.

رماتیسم، نقرس، سیاتیک

بسیاری از محققان و پژوهشگران معتقدند که اسید اوریک موجود در گوشت و مواد دیگر عامل اصلی رماتیسم است. یقیناً اسید اوریک در این خصوص نقشی مؤثر ایفا می‌کند، به خصوص در نقرس. انسان برعکس حیواناتی که گوشت حیوانات دیگر را خام و با استخوان و تمام مخلفاتش می‌خورند، دارای آنزیم اوریکاز نیست که با آن گوشت را هضم و اسید اوریک حاصل از آن را تجزیه کند. به همین دلیل تبدیل و تجزیه‌ی اسید اوریک به مواد ساده‌ی ادراری کاری است بسیار مشکل. همچنین حیوانات گوشت‌خوار روده‌ای کوتاه دارند که گوشت در آن فاسد نمی‌شود. این یکی دیگر از دلایلی است که انسان گوشت‌خوار نیست. اما مواد چسبنده و خمیری که با مصرف نان و غلات پخته وارد بدن می‌شود، از گوشت خیلی بدتر است. این مواد مرتباً لنف‌ها را چسبناک و سیستم بدن را مسدود می‌کند، مانع جریان عادی خون در سلول‌ها می‌شود و کلسیم حیاتی بدن را از استخوان‌ها و دندان‌ها بیرون می‌کشد. اخلاطی که در اثر خوردن این مواد در بدن باقی می‌ماند، حل‌نشدنی و غیرقابل تجزیه است و بدن گاهی تلاش می‌کند از طریق عطسه و سرماخوردگی مقداری از این

اخلاط را بیرون براند. زمانی که این اخلاط در عمق بدن فرو برود، موجب بیماری‌های دیگری مانند برونشیت، عفونت‌های ریوی و آسم می‌شود. سرطان آخرین مرحله‌ی مصرف پختنی‌ها و خوردن جنازه‌ی حیوانات است. تمام مواد نشاسته‌ای غیرقابل استفاده برای بدن موجب تقلیل نیروی حیات‌بخش می‌شود. ما فقط می‌توانیم مواد نشاسته‌ای را به عنوان انرژی به صورت گلیکوژن در جگر و سلول‌های ماهیچه‌ای ذخیره کنیم. نشاسته در آب حل نمی‌شود و بدن ما نمی‌تواند آن را انبار کند، که یا باید مقدارش تقلیل یابد و یا بیرون رانده شود. مواد نشاسته‌ای اضافی به چربی تبدیل می‌شود. با مصرف مداوم نان و غلات، میزان خلط بدن افزایش می‌یابد و نیروی حیاتی بدن کم می‌شود، که نتیجه‌ی آن بروز تحریکات عصبی است. غلات و گوشت پخته بدون نمک و ادویه بی‌مزه و غیرقابل خوردن هستند و برای قابل تحمل بودن این قبیل مواد تحریک‌کننده باید از الکل، سیگار، قهوه، چای یا مالاکس و یا آسپیرین استفاده کرد. حالا بدن معیوب باید با این همه مواد تحریک‌کننده چه کار کند؟ اما میوه‌ها با وجود ویتامین ث موجود در آن نوعی پنی‌سیلین بی‌ضرر هستند که تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را هم به بدنت می‌رسانند و به علت دارا بودن مواد آبکی سرشار، مانند رفتگر تمام آشغال‌ها را بیرون می‌رانند و زمینه را پاک می‌کنند. حتی میوه‌های ترش که در بدن خاکستری قلیایی به جای می‌گذارند، باعث پاک‌سازی فوری می‌شوند. میوه‌ها مانند شمع در موتور اتومبیل عمل می‌کنند. هیچ چیزی تو را درمان نخواهد کرد، حتی میوه‌ها. فقط بدنت بهترین طبیب توست. تمام رژیم‌های غذایی بی‌معنی و دروغ

است. همچنان که بدن خود زخم‌هایش را ترمیم می‌کند، کار درمان را هم با خرد و حکمت خدادادش برنامه‌ریزی می‌کند. فقط باید به‌اش فرصت داد. نباید دائم آن را سرگرم بیرون راندن آشغال‌هایی کنیم که در اثر پرخوری و نشخوار کردن‌ها جمع شده است. اگر چنین کاری ادامه یابد، برای درمان خود وقتی ندارد. دائم باید مشغول جارو کردن آشغال‌ها باشد و همین علت بیماری‌هاست. وادار کردن بدن به آشغال‌روبی مداوم باعث می‌شود حتی وقت نکند به طور اصولی آشغال‌های روز گذشته را بیرون براند. در واقع ما به بدنمان فرصت نمی‌دهیم و اول صبح که هنگام بیرون راندن فضولات روز گذشته است، با مواد تحریک‌کننده‌ی دیگر آن را تحت فشار قرار می‌دهیم. لااقل اگر برای صبحانه میوه بخوریم، باز کمکی می‌شود. اما کله و پاچه و هر آشغال دیگری را در آن می‌ریزیم و انتظار داریم کارش را به درستی انجام دهد. بدن تا وقت معینی ممکن است دست و پا شکسته کار کند، اما وقتی حوصله‌اش از دست ما سر برود، اعمال بی‌خردانه‌ی ما را نمی‌پذیرد و از ما به اقتضای سن‌مان نظم می‌خواهد. تو می‌توانی در آغاز آب میوه‌ها و انواع سبزی مصرف کنی. در انجیل آمده است که خداوند به انسان می‌گوید: «نگاه کن! من تمام گیاهان سبز را که روی ساقه می‌رویند و همچنین تمام میوه‌هایی را که دانه دارند، برای غذا به شما توصیه می‌کنم.» غربی‌ها از صبح تا شام گوشت خوک می‌خورند، آن وقت اطبا و دانشمندان در فکر اختراع دستگاه‌ها و لوازم پزشکی هستند و درباره‌ی جنون گاوی صحبت می‌کنند، در صورتی که خود جنون گرفته‌اند و آن را به عنوان هنر به معرض نمایش می‌گذارند. برای اینکه انسان‌ها

برای خود کار کنند نه برای گاوها و خوک‌ها، باید سیستم متحول شود. فعلاً که نسل بعد از نسل همگی بیماریم و اگر هم کسی حرفی تازه بزند، هزار مشکل برایش درست می‌کنند. اما من حرفم را می‌زنم. این وظیفه‌ی من در قبال هم‌نوعانم است و از لحاظ مالی هم به کسی احتیاجی ندارم. حالا کیست که به این آقایان به اصطلاح دانشمند بگوید مقداری تعمق کنند؟ انسان که امروز و دیروز روی کره‌ی زمین نیامده است. مگر چند سال است که آتش کشف شده است؟ قبل از کشف آتش انسان شکم خود را چگونه سیر می‌کرد؟ کوری عصاکش کوری دیگر! آقایان اطبا که الگویی سالم و خوب برای بیمارانشان نیستند، چگونه می‌توانند بفهمند که چرا انسان بیمار می‌شود؟ ما تمام غذاها، داروها، اقلام خرید و بیماری‌هایمان یکسان است. کسی نمی‌تواند بفهمد که چرا انسان بیمار می‌شود. پزشکان خود بیمارتر از بیمارانشان هستند. این فقط گوشت نیست که نقرس ایجاد می‌کند. نان نیز عامل نقرس است. نمی‌شود همه چیز را در آزمایشگاه ثابت کرد. در ثانی، ما انسان هستیم، نه موش و روباه و میمون. آزمایش‌های انجام شده روی حیوانات برای انسان خالی از اعتبار و ارزش است. در لوله‌ی آزمایش هیچ‌گونه جریان الکتریکی، نیروی مغناطیسی و نیروی جاذبه وجود ندارد. این جریان‌ها فقط در بدن انسان موجود است. این همه دانشمند برای چیست؟ آنان نمی‌توانند طبیعی فکر کنند. نه تنها انسان خود مبتذل شده، بلکه تمام طبیعت را هم برای خاطر خود دچار مصیبت کرده است. یعنی انسان واقعاً دلش به حال ماهی‌ها و مرغ‌های پرورشی نمی‌سوزد؟ همه از مواد شیمیایی و غیرطبیعی استفاده می‌کنند.

به مرغ‌ها پودر استخوان می‌دهند و آن‌ها را با شوک الکتریکی وادار به تخم‌گذاری می‌کنند. به ماهیان پنی سیلین و مواد شیمیایی دیگر می‌دهند. به خوک‌ها، گاوها، گوسفندها و طیور نیز پودر استخوان و موادی از امعاء و احشای حیوانات که به صورت پودر درآمده است، می‌دهند. در تمام کنسروها مواد شیمیایی وجود دارد. آخر این بدن بدبخت با این همه آشغال چه کند؟ این را باید از آقایان دانشمند پرسید؟ بدن ما فقط می‌تواند از شیرینی ساده‌ی موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها تغذیه کنند، نه از نشاسته‌ی چسبناک. این همه بیماران دیابتی را ببین که در اثر مصرف غلات و نان و گوشت به این بیماری مبتلا شده‌اند. تمام مردم دنیا می‌دانند که میوه سالم است. نان و غلات چنان ماهیچه‌ها را سفت و دردناک می‌کنند که انسان به گریه می‌افتد. نمی‌توانی راه بروی. قند خون ساخته شده از مواد چسبناک نشاسته‌ی موجود در نان و غلات، در رگ‌ها و کیسه‌های هوایی شش‌ها نمی‌تواند به گلبول قرمز تبدیل شود. در نتیجه تولید خلط می‌کند و سبب بیماری‌هایی از قبیل برونشیت، عفونت ریوی، گرفتگی صدا و انواع زخم‌ها می‌شود. انواع باکتری‌ها و میکروب‌ها در این اخلاط رشد می‌کند زیرا شرایط برایشان مهیاست. پاستور نیز در آخرین لحظه‌ی عمرش گفت که رشد باکتری‌ها و میکروب‌ها به زمینه‌ی مساعد احتیاج دارد، که همان اخلاط درونی بدن است. این اخلاط در تمام اندام‌ها می‌توانند تجمع کنند و باعث سل شوند. مواقعی که بدن سعی می‌کند خود را از شر این قبیل اخلاط نجات دهد، به جای اینکه از این اقدام بدن حمایت شود، آن را با داروهای شیمیایی در نطفه خفه می‌کنند.

اینجاست که نادرستی فرضیه‌ی پاستور مشاهده می‌شود که علت بیماری‌ها را هجوم دشمنانی فرضی در بیرون از بدن انسان تصور می‌کرد. نتیجه‌ی این سرکوب به کمک داروها، باعث باقی ماندن آشغال‌ها در بدن و بیماری‌های مزمن می‌شود. دستکاری در کار طبیعت فاجعه می‌آفریند. هر خانم خانه‌داری می‌داند که نان در مجاورت هوا می‌ترشد. این ترشیدگی الکل تولید می‌کند. مواد شیرین موجود در نان به الکل و اسید کربنیک تبدیل می‌شود. وقتی نان وارد بدن انسان شود، طبیعتاً این قبیل مواد تولید می‌شوند، زیرا حرارت بدن ۳۷ درجه‌ی سانتی‌گراد است. هر کس از الکل اطلاعی داشته باشد، می‌داند من چه می‌گویم. بدن باید این مواد الکلی و اسیدی را خنثی کند. این همه زخم‌های روده‌ای و معده‌ای همگی در اثر عفونت مخاط‌های روده و معده به وجود می‌آیند. این همه مخلفاتی که جهت مزه دادن به مواد خوراکی به آن اضافه می‌شود، به این راحتی از بدن بیرون نخواهد رفت و بی‌ضرر هم نیست. مواد چسبناک حرکت سلول‌ها را با مشکل مواجه می‌کند و باعث اختلال سیستم گوارشی می‌شود.

چربی خون

در آغاز می‌خواهم متذکر شوم که صرفاً چربی خام ایجاد کلسترول بالا نمی‌کند، بلکه سرخ‌کردنی‌ها و روغنی که با آن کیک می‌پزند و به غلات اضافه می‌کنند نیز در این مورد نقشی مؤثر دارند. چربی خام در بدن انبار نمی‌شود ، زیرا اگر این‌چنین بود، همه‌ی حیوانات کلسترول داشتند. من به خانواده‌ای تعلق دارم که همگی چربی خونشان بالاست. خود من تلاش‌های بسیاری کردم تا چربی خونم را کنترل کنم. سال‌ها آزمایش کردم. از گوشت و تمام فرآورده‌های حیوانی، مانند پنیر، شیر، کره، گوشت و ماست، چشم‌پوشی کردم، اما چربی خونم همواره از ۱۲۰۰ پایین‌تر نمی‌آمد. آن زمان انواع کلسترول (HDL, VLDL, LDL) را نمی‌شناختم. چه آزمایش‌هایی که نکردم. هر روز در آزمایشگاه‌ها بودم تا ببینم چه وقت چربی خونم معمولی می‌شود. آن زمان هنوز صد در صد خام‌خوار نشده بودم، فقط خوراکی‌های حیوانی را از برنامه‌ی غذایی‌ام حذف کرده بودم. اما پختنی می‌خوردم. به جای نان و کره، نان و موز می‌خوردم. مقالات زیادی درباره شوم بودن نان و غلات خوانده بودم، اما نمی‌توانستم از نان و برنج و پختنی‌ها صرف نظر کنم. تا اینکه زمان

مناسب فرا رسید و کم کم پختنی‌ها را به کلی کنار گذاشتم. ناگهان متوجه شدم کلسترولم از ۱۲۰۰ به ۸۰۰ تنزل کرد و بعداً به ۶۷۰ رسید. می‌خواهم بگویم با اینکه چربی مصرف نمی‌کردم و نسبت به دیگران تغذیه‌ای سالم داشتم، از چربی خون در عذاب بودم. در اینجا باز می‌بینیم که اخلاط چسبناک نان و غلات کلسترول را بالا می‌برد، نه چربی به تنهایی. پروتئین حیوانی نیز کلسترول را بالا می‌برد، اما پروتئین گیاهی نه.

از بس بیماری زیاد شده، انسان تندرستی را که حق مسلم اوست، فراموش کرده است.

هنوز پزشکان آینده دانشکده‌های پزشکی را ترک می‌کنند بی‌آنکه بدانند سلامتی چیست و قوانین آن کدام است.

پروفسور دلور لیون

باز هم می‌گویم که تو باید موش آزمایشگاهی خودت شوی. آن وقت

خواهی دید غذاهایی مانند نان و غلات که سال‌ها به عنوان غذایی سالم به خورد من و تو داده‌اند، چه تأثیرات ویران‌کننده‌ای روی بدنمان دارد. به هر حال خوردن چربی از خوردن مواد نشاسته‌ای بهتر است، زیرا تو با خوردن مقدار کمی چربی احساس سیری می‌کنی، اما باید چقدر مواد نشاسته‌ای بخوری تا احساس سیری کنی؟ به هر حال چربی عاملی سدکننده است و ترشح شیره‌های معده را مختل می‌کند. وجود چربی در معده مانع ترشح آنزیم‌های گوارشی، مانند پپسین و اسیدهای دیگر می‌شود. چربی‌ها کار هضم و حل غذا را دشوار می‌کنند و نه تنها مانع ترشح آنزیم‌های معده، بلکه مانع فعالیت غده‌های معده نیز می‌شوند. چربی توانایی معده را برای هضم غذا به نصف می‌رساند و در کار هضم تأخیر ایجاد می‌کند.

کسی که می‌خواهد وزن کم کند، باید به طور کلی از خوردن چربی‌ها خودداری کند. خیال نکن چربی‌های گیاهی بهتر هستند. آن‌ها نیز برای انسان مشکلاتی عدیده به وجود می‌آورند.

برای کسانی که صد در صد میوه و سبزی‌خوار شده‌اند، نصف آواکادو در روز کافی است. در طبیعت چربی خالص وجود ندارد. تمام چربی‌هایی که تو می‌بینی، محصول من‌درآوردی کارخانه‌ها هستند.

فشار خون

فشار خون بالا رابطه‌ای تنگاتنگ با چربی خون بالا دارد. اما این معلول است، نه علت بیماری. فشار خون نیز با نخوردن مواد چسبناک و خلط‌ساز (نان و غلات) خیلی سریع پایین می‌آید. من این را خود به کرات امتحان کرده‌ام. با خوردن کمی نان دوباره فشار خون بالا می‌رود. ای کسانی که فشار خون بالا یا پایین دارید، از هم اکنون از خوردن موادی که خونتان را چسبناک می‌کند، خودداری کنید و به جای آن میوه و سبزی مصرف کنید تا غلظت خونتان کم شود. کسی که مریض می‌شود، باید روش زندگی‌اش را عوض کند. روش غلط تغذیه است که انسان را بیمار می‌کند، همچنین مصرف مرتب داروهای شیمیایی که جگر و کلیه‌ها را از کار می‌اندازد. وقتی اخلاط غیرقابل هضم غلات وارد جریان خون شود و در آن تجمع کند، باعث چرب شدن خون و فشار خون می‌شود، که نتیجه‌اش سکته و حمله‌ی قلبی و از بین رفتن بافتی از بدن در اثر نرسیدن خون به آن است. مواد چسبنده‌ی موجود در غلات و گوشت، مجراهای انتقال خون به تمام نقاط بدن را مسدود می‌کنند.

دکتر والکر که ۱۱۶ سال عمر کرد، می‌گوید علت بیماری‌های قلبی و

تپش‌های سریع قلب، خوردن غلات پخته و سرخ کردنی‌هاست. در اثر مصرف این غذاها، مواد کربنی حاصل از آن قلب را به تپش می‌اندازد و ضربان آن را بالا می‌برد. ضربان قلب به مقدار اسید کربنیک موجود در خون بستگی دارد. مردم نان و غله‌خور شده‌اند، بدون اینکه بدانند کار قلبشان را مختل می‌کند. مصرف مواد نشاسته‌ای باعث ازدیاد اسید کربنیک خون و در نتیجه بیماری‌های خونی می‌شود. اما سیب‌زمینی چطور؟ سیب‌زمینی نیز ماده‌ای نشاسته‌ای است، که البته نشاسته‌ی آن یک دهم نشاسته‌ی غلات است ولی همان تأثیر را دارد که در درازمدت نان و غلات دیگر دارند. سیب‌زمینی را نیز باید پخت و نشاسته‌ی مرده با قلب همان کاری را می‌کند که انواع دیگر مواد نشاسته‌ای می‌کنند.

من خام‌خوارم و ضد الکل، زیرا بدین طریق از مغزم بیشتر و بهتر بهره می‌گیرم.

توماس ادیسون

نشاسته‌ی سیب‌زمینی سریع وارد خون می‌شود و به لوزالمعده فشار می‌آورد که انسولین بیش از اندازه ترشح کند. به این ترتیب قند خون دچار نوسان می‌شود. کسانی که مرض قند دارند، این حالات را بهتر می‌فهمند، زیرا حالت افسردگی و بهت‌زدگی در این افراد مشهود می‌شود. خود بیمار

هم این را حس می‌کند. غلات نیز چنین حالاتی را به وجود می‌آورند. از همه بدتر آرد سفید است که هیچ‌گونه الیافی ندارد. سویا و مغزهای خوراکی تأثیری به مراتب ضعیف‌تر از غلات و سیب‌زمینی دارند. عسل که امروزه بدتر از شکر سفید است، در تغذیه‌ی درست جایی ندارد. آنچه مرا بیمارتر کرد، اتخاذ روشی تغذیه‌ای بر مبنای روش تغذیه‌ای بوداییان بود به نام ماکروبیوتیک، که یک ژاپنی آن را به اروپا آورده بود. این روش برمبنای مصرف ۹۰ درصد غله بود. یعنی شخص می‌بایست نود درصد غله مصرف می‌کرد و فقط ده درصد چیزهای دیگر، و اسمش را روش طول عمر گذاشته بودند.

یبوست، مشکلات دستگاه گوارش

مدافعان دانه‌خواری و کسانی که معتقدند انسان غله‌خوار است، از تأثیرات وخیم این گونه غذاها روی بدن انسان آگاهی ندارند. دکتر بروکر در کتاب خود می‌نویسد: «یبوست را سه روزه می‌توان معالجه کرد.» می‌دانم کسانی که غله و دانه می‌خورند، دائم دچار نفخ و ناراحتی‌های گوارشی هستند. سبوس تمام غلات مانند برسی سیمی روده را می‌خراشد و آن را به بیماری‌های مخاطی دچار می‌کند. عده‌ای معتقدند که سبوس برای دفع مدفوع و عدم یبوست خوب است و مانند لاکزاتیو (یک نوع مسهل) عمل می‌کند. در بین تمام غلات فقط هیرزه پوسته‌ای نرم دارد و برای دفع مدفوع مفید است و دیواره‌ی روده‌ها را خراش نمی‌اندازد. از دانه‌ی بزرک نیز می‌توان به عنوان مسهل استفاده کرد. البته هیچ‌کدام از این دو دانه

جزو غلات نیست. الیاف میوه‌ها و سبزی‌ها برعکس غلات در روده‌ها خراش نمی‌اندازد. در اینجا نیز می‌بینیم که طبیعت با میوه‌خوار کردن انسان مشکل یبوست او را حل کرده است. یعنی با خوردن میوه از مشکل یبوست نیز راحت می‌شوی. معروف است که میوه‌ها دستگاه گوارش را تقویت می‌کنند. در ۱۰ آگوست ۱۹۸۶ بود که دکتر هربرت فریزیبن اعلام کرد سبوس گندم و غلات نه تنها باعث بیماری‌های سیستم گوارشی می‌شود، بلکه دیواره‌ی روده‌ها را می‌خراشد و آن را گشاد می‌کند. غذای اصلی ما میوه است. اگر می‌خواهی سالم شوی، فقط میوه بخور. چه کسی بهتر از مادر طبیعت می‌داند که انسان چه باید بخورد؟ تمام دستکاری‌ها و مداخله‌ی انسان در امور طبیعی طبیعت خطرناک است. پختن و نمک زدن و ادویه‌دار کردن خوراکی‌ها، همه و همه خطرناک است. کسانی که می‌پندارند خیساندن غلات خوب است و کار مسهل را می‌کند، باید بدانند که سبوس این نوع جوانه‌ها به دیواره‌ی روده‌ها لطمه می‌زند. مگر میوه‌ها چه کم دارند که انسان به دنبال گندم و غله‌خوری می‌رود؟

پروستات

سال‌های متوالی در این فکر بودم که چرا با گذشت زمان و پیر شدن، غده‌ی پروستات ما مردان بزرگ و سفت می‌شود. امروزه جوانان نیز به این بیماری مبتلا می‌شوند. طبق معمول هنگام عفونت با پنی‌سیلین به جنگ دشمن تخیلی مسبب پروستات می‌روند. با این کار علت را از بین می‌برند. عوارض جانبی پنی سیلین چیست؟ برای آقایان پزشکان فرقی نمی‌کند و به مردم تفهیم کرده‌اند کسی که یک بار به پروستات مبتلا شد، دیگر بهبود حاصل نخواهد کرد. هیچ‌وقت کسی به بیمار نمی‌گوید که علت چیست، زیرا کسی چیزی نمی‌داند و مقصر هم نیست. اما از آقایان پزشک انتظار می‌رود که الگویی خوب برای بیماران خود باشند و بیشتر فکر کنند. بدبختی انسان از وقتی شروع شد که پول جای تمام معیارها و ارزش‌های آدمی را گرفت. تا زمانی که علت یعنی روش غلط تغذیه از بین نرود، درمانی وجود ندارد. این همه دستکاری در بدن انسان، چه با مواد شیمیایی یا گیاهی، برای درمان او بی‌فایده است. هر آنچه از بدن حیوانات تولید شده باشد، نمی‌تواند به ما کمکی کند. چه فرقی بین حیوانات هست؟ مگر همه آفریده‌های خداوند نیستند؟ چه کسی حق دارد

تشخیص دهد این حیوان خوب است و آن یکی نه؟ چه کسی حق دارد این معیارها را تعیین کند؟ مردم با سگ عزیز خود به کشتارگاه می‌روند تا کشتارگاوها و گوسفندها را نگاه کنند. مگر آن گوسفند حیوان نیست؟ مگر دلش نمی‌خواهد زنده بماند و مرحله‌ی تکاملی خود را طی کند، همچنان که انسان در مرحله‌ای تکاملی به سر می‌برد؟ حیوانات بی‌جهت و فقط برای اینکه توسط ما دریده و خورده شوند، اینجا نیستند. من تنها کسی هستم که علت ابتلا به پروستات را کشف کرده‌ام، و آن مصرف نان و غلات است. این را هر مردی می‌تواند خود آزمایش کند. کافی است چند هفته از خوردن نان و غلات خودداری کند تا دردهایش کم شود و چند ماهی بیشتر طول نخواهد کشید که اخلاط حل می‌شود و بیرون می‌رود. وقتی رگ‌ها و مویرگ‌ها باز شوند، دیگر مسئله‌ای به نام پروستات وجود نخواهد داشت. جریان خون در غده‌ی پروستات به حالت طبیعی برمی‌گردد، مجرای آن باز می‌شود و موردی به عنوان بیماری دستگاه تناسلی و پروستات وجود نخواهد داشت. مواد نشاسته‌ای هم علاوه بر اینکه روی روده‌ها تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را دائم در حال پر بودن نگاه می‌دارد و گشادشان می‌کند، به پروستات و مثانه هم فشار می‌آورد. این پر بودن روده به حدی شدید است که به آپاندیس نیز فشار وارد می‌کند. اما با میوه‌خواری تمام این دردها و ناراحتی‌ها از بین می‌رود. ادرار رنگ اصلی‌اش را پیدا می‌کند و پس از مدت کوتاهی شب بلند شدن و به توالت رفتن تمام می‌شود. به طور کلی تمام بدن به حالت جوانی برمی‌گردد. اما اگر دوباره به سراغ غذاهای گذشته بروی، خواهی دید که در مدت چند

روز پروستات بزرگ می‌شود، دوباره دردهایت برمی‌گردد و روز از نو، روزی از نو!

دکتر والکر در کتاب «تو نیز می‌توانی دوباره جوان شوی»، ماجرای مردی ۸۷ ساله را تعریف می‌کند که روزی همراه پرستارش به درمانگاه او آمده بود.

«مرد دردمند مدت ۲۵ سال بود که درد پروستات را تحمل می‌کرد و حاضر نبود عمل جراحی شود، و این اواخر همیشه می‌بایست پرستاری از او مراقبت می‌کرد، زیرا هر لحظه امکان داشت مثانه‌اش پر شود و فریادش به آسمان برود. کار گذاشتن کادت و دردهای متوالی مرد را بسیار فرسوده کرده بود. با اینکه پولدار بود و پرستار شخصی داشت، دیگر حوصله‌اش از درد سررفته بود، تا اینکه کسی مرا به او معرفی کرده بود. وقتی به او گفتم حق ندارد جز میوه و سبزی چیز دیگری بخورد، شروع به اعتراض کرد و گفت بدون نان چگونه می‌تواند زندگی کند؟ به او توضیح دادم مشکل فعلی‌اش در اثر مصرف نان به وجود آمده و اگر می‌خواهد سالم شود، باید هر آنچه را در اینجا به عنوان غذا برایش آماده می‌شود، بخورد. بعد از ۱۸ روز خام‌خواری، او آسایشگاه را ترک کرد و بدون پرستارش به خانه برگشت. بعد از دو ماه که برای معاینه پیش من آمد، از خوشحالی در پوست نمی‌گنجید. ۲۵ سال جوان‌تر به نظر می‌رسید و از درد پروستاتش نیز خبری نبود. مایلم متذکر شوم این تنها دفعه‌ای نبود که من با این قبیل بیماران برخورد داشتم. من تعداد کثیری از بیماران پروستاتی را با همین روش از شر درد راحت کرده‌ام. اما از آنجا که ماجرای این مرد به دلیل

سماجت و از نان نگذشتنش برایم تازگی داشت، آن را برای شما تعریف کردم. من مطمئنم اگر این مرد قبلاً روش تغذیه‌ای بدون نان و غله برای خود انتخاب می‌کرد، شاید الان ۵۰ ساله به نظر می‌رسید.»

بدان که هیچ پزشکی نمی‌تواند به بیماران پروستاتی کمک کند. نه تخمه کدو، نه بتاسیستول، نه چاقوی جراحان. من کسی را می‌شناسم که عمل کرده و مانند زنان باید از نوار بهداشتی استفاده کند. با عمل جراحی که علت از بین نمی‌رود. عمل جراحی گاهی عقیم شدن هم به همراه دارد. حالا باید خودت تصمیم بگیری. چاقو یا خوردن غذای اجدادت؟ عمل جراحی پروستات ممکن است به سنگ مثانه نیز منجر شود. مصرف نان و غلات باعث مشکلات دیگری مانند بیماری‌های روده‌ای (کولیت) و عفونت‌های روده‌ای هم می‌شود. بدتر از همه پر شدن روده‌ی کور و عفونت آن است. دریچه‌ای که به روده‌ی باریک باز می‌شود، قابلیت و استحکام خود را از دست می‌دهد، باعث عفونت روده‌ی باریک می‌شود و تولید بیماری‌های مزمن می‌کند. نان و غلات به قدری به مثانه و پروستات فشار می‌آورند که از تخلیه‌ی کامل آن جلوگیری می‌کنند و در نتیجه باکتری‌های به جا مانده تولید عفونت می‌کند. این مسئله همچنین باعث عفونت تخمدان‌ها و رحم هم می‌شود. این عفونت‌ها قشر روده‌ها را نازک و تولید سرطان روده‌ای می‌کنند. انسان چه جان‌سخت است. با وجود این همه ناراحتی‌ها و برخلاف آب شنا کردن‌ها، چندین سال عمر می‌کند. اگر می‌خواهی در آینده از این قبیل ناراحتی‌ها در امان باشی، میوه و سبزی بخور. نه یبوست می‌گیری و نه پروستات خواهی داشت. اما به شرطی که

میوه را خالی بخوری، نه با غلات و نان. در غیر این صورت شیرینی میوه‌ها و خمیر غلات تولید نفخ می‌کند، تخمیر می‌شود و تو به کارخانه‌ی الکل‌سازی تبدیل می‌شوی. خوردن میوه به عنوان دسر بسیار اشتباه است. میوه غذای اصلی ماست و باید به تنهایی خورده شود، نه به عنوان تنقل جلوی تلویزیون و بعد از پختنی‌ها. مثلی است معروف که می‌گوید: «خوردن یک سیب در روز، تو را از دکتر بی‌نیاز می‌کند.» اگر بتوانی زمان را مجسم کنی، خواهی فهمید مدت درازی نیست که ما نان و غلات مصرف می‌کنیم. فراموش نکن که انسان میوه‌خوار است. هر کسی می‌تواند خود این موضوع را آزمایش کند. در مدت کمی چنان پیشرفتی از لحاظ تندرستی می‌کنی که خود متعجب می‌شوی. این برنامه به خصوص برای افراد پیر که دیگر احتیاجی به غذاهای سنگین ندارند و می‌خواهند راحت بخوابند، مؤثر است. بدن ما کارخانه‌ای است که مواد باقی‌مانده را دوباره مصرف می‌کند. به تازگی در امریکا و اروپا هم باب شده است که مواد مصنوعی استفاده شده را بازسازی کنند. بدن انسان مجهزترین و در عین حال پیچیده‌ترین کارخانه است و ۷۵ درصد اسید آمینه‌ی (پروتئین) خود را از بازمانده‌های مواد گذشته تأمین می‌کند. بعضی‌ها می‌گویند این عذاب است که هر روز آدم به خود زحمت دهد که این را نخورد و آن را بخورد تا ۲۰۰ سال عمر کند و زندگی کوتاه و سعادت‌بار بهتر است. بفرما! هر کاری دوست داری بکن، اما بدان طبیعت ده سال اشتباه زیستن را بدون پاداش نخواهد گذاشت. اما اگر این غلط زندگی کردن ده‌ها سال شود، طبیعت نیز در بیشتر مواقع نمی‌تواند موازنه را برقرار کند، به خصوص

وقتی بافت‌ها و اندام‌ها بیش از اندازه مختل شده باشد. بیشتر اوقات نان و غلات تمام حجم معده را اشغال می‌کنند و دیگر جایی برای میوه و سبزی که غذای اصلی انسان است، باقی نمی‌گذارند. معمولاً مخلوط کردن مواد خوراکی باعث نفخ و تخمیر می‌شود و در نتیجه تولید محیطی الکلی می‌کند. عفونت‌های غدد مخاطی که عامل بسیاری از بیماری‌هاست، ناشی از این قبیل تخمیرها و قاطی کردن غذاها به صورت غلط است. رهایی زمانی میسر می‌شود که همه دوباره باغبان شویم و درخت میوه بکاریم. امروزه در تمام مدت سال انواع میوه‌ها در بازار موجود است. هیچ زمانی انسان این همه فراوانی به خود ندیده بود. هر روز میوه‌ای جدید به بازار می‌آید. دائم می‌شنویم که تلویزیون و مطبوعات درباره‌ی خاصیت بیمارکننده‌ی گوشت و مواد حیوانی گزارش‌هایی منتشر می‌کنند. اما چه وقت انسان قدرت یادگیری پیدا خواهد کرد، معلوم نیست. روزی خواهد رسید که بیشتر مردم دچار ایدز شوند و مثل همیشه به این قانع باشند که پزشکان مانند هر بیمار دیگری گناه را به گردن ویروس‌ها بیندازند. مردم به قدری آشغال می‌خورند که حتی میتوکندری‌ها را نیز مسموم می‌کنند و در آخر گناه اشتباه خود را به گردن ویروس‌هایی می‌اندازند که وجود خارجی ندارند. ما در این کتاب یاد گرفتیم که باکتری‌ها دوستان و خدمت‌گزاران ما هستند. آن‌ها مانند رفتگران به ما کمک می‌کنند و فضولات را می‌بلعند. جایی که فضولات نباشد، پزشکی وجود ندارد. چقدر آزمایش کردند تا ویروس ایدز را به میمون‌ها نیز سرایت دهند. چرا آن‌ها به ایدز مبتلا نشدند؟ ما ۹۸/۵ درصد با میمون‌ها تشابه ارگانیکی داریم. چرا

ما از آن‌ها یاد نمی‌گیریم؟ مواد چسبناک و تخمیری و اسیدی نان و غلات بهترین مکان برای تجمع و زندگی باکتری‌ها هستند.

«آیا باید نان خورد؟» نام کتابی است که در سال ۱۹۶۵ دکتر فیفر و دکتر بیمارد آن را به چاپ رساندند. در سال ۱۹۵۴ نیز دکتری دیگر به نام گلدمن مقاله‌ای تحت عنوان «مسمومیت از بشقاب پر» نوشت. گندم از همان اولین لحظه‌ی کاشت توسط کشاورزان با کودهای شیمیایی و سموم ضد حشرات سمی می‌شود. همچنین برای انبار کردن گندم از مواد شیمیایی استفاده می‌کنند تا بتوانند آن را برای مدت بیشتری نگه دارند. در سال ۱۹۴۹ دو سیلودار گزارش دادند که برای نگهداری گندم در آن سال ده میلیون کیلو مواد شیمیایی مصرف کرده‌اند. برای نابود کردن علف‌های هرز پای گندم از مواد شیمیایی استفاده می‌شود. زمانی از د.د.ت استفاده می‌کردند، اما الآن استفاده از این ماده ممنوع است. در امریکا نانی تولید می‌کنند که انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی شیمیایی در آن است. یک نوع نان هم دارند که علاوه بر نمک، ادویه نیز به آن اضافه می‌کنند. این مواد که به عنوان سم برای بدن شناخته می‌شود، عامل ضعف جسمانی است.

نمک یکی از عناصری است که باعث رماتیسم می‌شود. موادی که برای شل شدن و ور آمدن خمیر به آن می‌زنند، عاملی دیگر در ایجاد محیطی تخمیری و ساختن الکل در بدن است. از این گذشته، ماده‌ای دیگر به نام بکپالور برای شل شدن خمیر به آن می‌زنند که از آلومینیوم تهیه می‌شود و عامل بیماری آلزایمر است که در آن سلول‌های مخ کوچک می‌شود. به

هر حال از پختن هر چیزی در کاغذ یا قابلمه‌ای آلومینیومی خودداری کن. از آنجا که نان را خالی نمی‌خورند و با سوسیس، گوشت، پنیر، عسل یا مربا می‌خورند، ناراحتی‌هایی گوارشی ایجاد می‌کند. من همه را تک تک آزمایش کرده‌ام. به خصوص با عسل و مربا خیلی شدید و زود به حالت تخمیری درمی‌آید و تمام ویتامین‌ها و کلسیم بدن را به نیستی می‌کشاند. کلاً درصد کلسیم غلات بسیار کم است و به این دلیل و به علت اسیدی بودنشان مواد آلکالی بدن را که همان کلسیم است، از استخوان‌ها و دندان‌ها بیرون می‌کشند. این مواد اسیدزا باید با مواد بازی خنثی شوند تا PH متعادل شود. نه تنها گوشت محیط بدن را اسیدی می‌کند و باعث انهدام استخوان‌ها می‌شود، بلکه تمام غلات نیز همین خاصیت را دارند، به استثنای هیرزه. دکتر رنجر برگ سوئدی تحقیقات خود را در مورد اسیدها و بازها این گونه منتشر کرد که انسان باید ۷۰ درصد مواد بازی استفاده کند تا محیط اسیدی ـ بازی بدنش را متعادل نگه دارد. من چند مواد بازی را نام برده‌ام. تمام مواد دیگر اسیدی هستند. میوه‌ها و سبزی‌ها نیز در اثر پختن اسیدی می‌شوند. آرد سفید و نان سفید بیشتر از تمام غلات اسیدی هستند، اما هضم آن از نان‌های دیگر راحت‌تر است. ویرلند کتابی نوشته است تحت عنوان «اسیدی شدن بدن عامل بیماری‌هاست.» کخ نیز در تحقیقات اسیدشناسی خود میوه‌ها را اسیدی می‌داند و می‌گوید که میوه‌ها اسید تولید می‌کنند، بی آنکه توجه داشته باشد که پختنی‌ها و نان و غلات باعث اسیدی شدن بدن هستند، نه میوه‌ها. حتی لیمو ترش نیز خاکستری قلیایی برجای می‌گذارد. ترش کردن و نفخ بعد از

خوردن عدس و لوبیا و نان، دلیل اسیدی بودن این مواد است. حضرات تا خرخره پختنی اسیدزا می‌خورند، آن وقت گناه را به گردن میوه‌ها می‌اندازند. میوه غذای اصلی ما است. کسی که پختنی می‌خورد، نباید میوه بخورد، زیرا میوه‌ها قند دارند و اگر با چیزی دیگر خورده شوند، تولید گازهای سمی، نفخ، تخمیر و الکل می‌کنند. با پختنی‌ها می‌توانی سالاد بخوری. میوه را باید تنها خورد. در صورتی می‌توانی میوه‌ها را با هم مخلوط کنی که خواص آن‌ها را بدانی و از مزه و هضم آن‌ها اطلاع داشته باشی. مثلاً انگور و موز را می‌شود با هم خورد، یا خرما و انگور را. اما پرتقال و انگور را نباید با هم خورد. این غیر از داستان قابلمه است که تو می‌توانی چشم بسته هر چیزی را با هم قاطی کنی. از این قبیل بی‌اطلاع خوردن، بیماری حاصل می‌شود. انسان در اثر روش غلط زندگی مریض می‌شود. برای سالم شدن باید روش را تغییر داد و آگاهانه خورد. بیشتر خوراک‌های قابلمه‌ای با نمک و ادویه خوش‌مزه می‌شوند، اما سمی و بیمارکننده هستند. امریکایی‌ها می‌گویند هر قدر درجه‌ی قلیایی بودن خون بیشتر باشد، به همان نسبت میزان سلامت بیشتر است. البته به طریقی طبیعی، نه با قرص‌های بیکربنات ناتریم. چرا در کشورهای پیشرفته این همه بیمار استخوانی وجود دارد؟ استخوان‌های نرم این افراد حاکی از کمبود کلسیم بدنشان است. هر چه بیشتر مواد مرده مصرف کنیم، به استخوان‌ها و مفاصل مصنوعی بیشتری احتیاج داریم. غلات و فرآورده‌های لبنی و گوشت رباینده‌ی کلسیم بدن هستند. در نتیجه موجب نرمی استخوان و شکننده بودن آن می‌شوند. تمام مواد حیوانی و چربی‌ها اسیدی هستند.

چای، قهوه، کاکائو، شکلات و بعضی نوشابه‌ها را نیز به آن اضافه کن. این یعنی نرمی استخوان و برباد دادن کلسیم بدن و ابتلا به انواع بیماری‌ها. من می‌توانم به دنیای حیوانات استناد کنم. تمام حیوانات گوشت‌خوار ادراری اسیدی دارند و تمام حیوانات علف‌خوار ادراری قلیایی. ادرار ما نیز باید قلیایی باشد، زیرا ما نیز مانند گیاه‌خواران میوه و سبزی خواریم.

به یاد داشته باش که ادرار اسیدی یعنی نرم شدن استخوان‌ها و خرابی دندان. بهترین شاهد این قضیه فروش روزانه‌ی میلیون‌ها قرص ضد اسید در دنیاست.

حساسیت

علت تمام حساسیت‌ها و آسم و غیره نیز مانند بیماری‌های دیگر مسموم شدن خون و در نتیجه تمام بدن است. دکتر جان تیلدن در کتاب «بیماری‌ها با مسمومیت شروع می‌شود»، توضیح می‌دهد که وقتی اعضای داخلی بدن، به خصوص کارخانه‌ی پاک‌سازی آن (کبد) و سرانجام کلیه‌ها نتوانند مواد زائد و آشغال‌ها را از طریق مدفوع، ادرار و شش‌ها بیرون برانند، از پوست بدن کمک گرفته می‌شود تا زندگی اندام‌ها به خطر نیفتد، زیرا بدن پیوسته درصدد متعادل کردن خود است. وقتی که شخص صددرصد خام بخورد، تمام حساسیت‌ها، بیماری‌های پوستی، جوش‌ها و لکه‌ها، همه در مدت چند هفته از بین می‌رود. به خصوص بعضی از مواد وارد به برنامه‌ی غذایی ما باعث این قبیل بیماری‌ها می‌شود، از جمله: ۱ـ گندم ۲ـ شیر گاو. من نمی‌خواهم زیاد وارد جزییات بیماری‌ها شوم. اگر علاقه‌مندی، می‌توانی کتاب «علت حساسیت و درمان آن»، نوشته‌ی هانس بامگاردت را مطالعه کنی. وقتی علت تمام بیماری‌ها مسمومیت است، ما به خصوص باید به تمیزی و سلامت روده‌ی بزرگ خیلی توجه کنیم. پروفسور اهرت انسان‌های امروزی را به چاه‌های فاضلاب سیار

تشبیه کرده است که همه چیز در خود دارند.

دقیقاً همین مصداق را دارد. وقتی چاهی پر می‌شود، باید آن را خالی کرد. وارد کردن مواد سمی و آشغال به درون بدن در اثر استفاده از مواد پخته، از روده‌ی بزرگ ما مردابی درست کرده است که بیشتر مواقع بوی تعفنش غیرقابل تحمل است. بوی بد مدفوعت دلیل گندیده شدن مواد غذایی نامطلوب است که تمام سلول‌هایت را از درون نیز آلوده کرده است. گوشت زودتر از هر ماده‌ی دیگر می‌گندد و این قبیل مسمومیت‌ها را به وجود می‌آورد. توجه کن بعد از هر بار گوشت خوردن، روده بیشتر مواقع دچار یبوست است و در حدود ۳۰ سانتی‌متر گشاد می‌شود. روده‌ی مسدود و مسمومیت، بدن را آزار می‌دهد. برای پاک کردن روده‌ی سفت شده و گند گرفته، می‌توانی میوه و سبزی مصرف کنی. در عرض چند روز همه چیز روبه راه می‌شود. اسید آلی میوه‌ها تمام آشغال‌ها را از روده و رگ‌ها و مویرگ‌ها بیرون می‌راند. این اسیدها با اسیدهای غیرآلی فرق دارند. به هیچ داروی مسهلی احتیاج نداری. کسی که غلط زندگی می‌کند، باید بعضی وقت‌ها به مؤسساتی برود که در آنجا روده‌شویی می‌کنند و روده‌هایش را پاک کند. در این مؤسسات آب ولرم با اسید اُفیلوس باکترین به داخل روده می‌فرستند تا محتویات روده را خارج کنند. کولیت روده در اثر تجمع مدفوع باقی‌مانده از قبل به وجود می‌آید. روده‌شویی در امریکا متداول است. دکتر والکر سرمشقی زنده برای کسانی است که می‌خواهند سالم بمانند. او در کتاب «روده‌ای سالم بدون یبوست»، می‌نویسد: «روده‌شویی هر یک سال یا شش ماه یک بار مفید است.» سه عضو در بدن

هست که با تمام بدن ارتباط دارد: کف پاها، روده‌ی بزرگ و چشم‌ها. او یکی از مدافعان تغذیه‌ی خام، میوه و سبزی، بود. او هشت کتاب درباره خام‌خواری و درمان بیماری‌ها و اینکه چگونه بیمارانش را با روش خام‌خواری درمان کرده، نوشته است. دکتر والکر انسانی سالم بود که تا آخر عمر بدون درد زندگی کرد.

سرماخوردگی، سرفه، عطسه و گرفتگی صدا

علت اصلی این قبیل بیماری‌ها نیز موادی چسبناک مانند نان و غلات است. تو خودت می‌بینی که با هر عطسه‌ای چقدر خلط از بینی و حلقت بیرون می‌آید. انسان باید خیلی خوشحال باشد که دارای جسمی نیرومند است و هر بار هنگام سرماخوردگی مقداری از این اخلاط بیماری‌زا را بیرون می‌فرستد. به این دلیل است که این قبیل تدابیر پاک‌سازی بدن را نباید با مصرف داروها (چه شیمیایی و چه گیاهی) متوقف کرد و مانع جریان سالم‌سازی شد. این اقدامات اشتباه انسان را به بیماری‌های مزمن و طولانی‌مدت و سرانجام به سرطان مبتلا می‌کند. عده‌ای آن‌قدر بدنشان را آزار داده و ضعیف کرده‌اند که دیگر جسمشان قادر نیست این قبیل پاک‌سازی‌ها را شروع کند، زیرا دیگر توانی ندارد. خیلی‌ها هستند که خلط در ریه‌هایشان جمع شده است و سینه‌شان خس خس می‌کند و سرفه نیز می‌کنند، اما خلطی بیرون نمی‌آید. هر وقت به سرماخوردگی دچار شدی، یک لیوان آب جوش با آبلیموی تازه بنوش و به رختخواب برو و بگذار عرق کنی. هیچ چیز دیگری نخور. اگر توانستی خودت را تنقیه کن، حتی اگر

شده با آب ولرم. ترشحات بینی و عرقی که از تمام بدنت بیرون می‌آید، مواد سمی جمع شده در بدن توست. پس از اینکه درصد این مواد سمی کم شد، تو دوباره خودت را سالم حس می‌کنی. این خودروبی به بدن امکان می‌دهد خود را از تجمع و صدمه‌ی اجرام و اخلاطی که سال‌ها در آن انبار شده است، رها کند. ولی اگر تو خود را با داروهای شیمیایی سمی مسموم کنی، بدنت به جای پاک‌سازی سموم گذشته به سراغ پاک‌سازی سموم جدیدی می‌رود که تو هم‌اکنون در درونش ریخته‌ای. بعضی‌ها را بیرون می‌فرستد و برخی را انبار می‌کند. به هر حال طبیعت می‌خواهد به ما کمک کند. حالا دیگر خودت هستی که باید تصمیم بگیری. کسی که تا خرخره مواد پخته‌ی بیمارکننده می‌خورد، پشت فرمان می‌نشیند، سر کارش می‌رود و هیچ‌گونه تحرکی ندارد، نباید منتظر تندرستی باشد. بیشتر انسان‌ها نه آب سالم دارند و نه هوای سالم. بیشتر مردم از ورزش و بازی که نگه‌دارنده‌ی هر موجودی در طبیعت است، محروم هستند و همه به دنبال پول. یا پول یا تندرستی. تازه وقتی که پولدار شدی، آنچه نداری تندرستی است، که در این صورت نمی‌توانی از پول‌هایت استفاده کنی. هرقدر به هوای تازه، خواب، نور خورشید و استراحت اهمیت دهی، به همان اندازه به سلامت خود کمک کرده‌ای. در قدیم که خیلی‌ها در اثر فقر و بی‌پولی فقط می‌بایست نان و غلات می‌خوردند، تف کردن خلط برای بعضی‌ها بازی شده بود و هر کس که تفش دورتر می‌رفت، برنده می‌شد. بیشتر مردم دارای خلطی سفت و چسبناک بودند که در اثر خوردن نان و غلات در بدن تولید می‌شود. امروزه در اسپانیا و پرتغال و ایران که نان

سفید به میزان بالایی مصرف می‌شود، مردم هنوز این قبیل خلط را با خود حمل می‌کنند. در چین که برنج به میزان زیادی مصرف می‌شود نیز اوضاع مثل بیشتر کشورهای اروپایی در گذشته است. نقرس که در اثر استفاده از نان در دست‌ها و پاها به وجود می‌آید، باعث معلولیت خیلی از انسان‌هاست. من هنوز مادر یکی از همکلاسان خود را می‌بینم که در اثر مصرف نان نقرس گرفت و فلج شد، اما هنوز با دستان علیلش نان را با چاقو می‌برد و در دهان می‌گذارد بدون اینکه بداند علت علیل شدن و درد کشیدنش چیست. نان است که بدن را اسیدی می‌کند و این اسید در بین مفاصل ذخیره می‌شود و اسید ذخیره شده تولید نقرس و سنگ کلیه می‌کند، که علم پزشکی برای هر کدام نامی گذاشته است. اگر تو مواد خلط‌آور مصرف نکنی، هرگز به سرماخوردگی مبتلا نخواهی شد. هوای سرد و ویروس‌ها و باکتری‌ها را مسبب سرماخوردگی ندان. ویروسی وجود ندارد. باکتری‌ها را نیز تو خود با خوردن آشغال تولید می‌کنی. آنچه تو ندانسته در دهان می‌گذاری، دعوت‌کننده‌ی باکتری‌هاست. سلامت و تندرستی فقط حاصل زندگی آگاهانه است، نه آنچه سیستم مبتذل به عنوان غذا در بقالی‌ها جمع کرده است و به خورد ما می‌دهد. خوشبختانه تندرستی را نتوانسته‌اند در شیشه بکنند که بتوان آن را خرید. هر کس طالب است، باید خودش همت کند و کار دارد تا شخص دوباره سالم شود. انسان میوه‌خوار است. حالا ببین چقدر اشتباه زندگی کرده‌ای؟ اما طبیعت مهربان است و تو با کمترین زحمت خواهی دید چقدر به تو پاداش می‌دهد. فقط کافی است اقدام کنی و ایمان داشته باشی. طبیعت خود

همه چیز را تنظیم می‌کند. نان غذایی دیرهضم است و باید به طور کلی از برنامه‌ی غذایی انسان حذف شود. چه کسی نان را خالی می‌خورد؟ با هر چیزی آن را بخوری، مانند سنگی جریان گوارشی‌ات را سد می‌کند. آنزیم پتیالین برای هضم این لقمه‌ی سمی کافی نیست. بیشتر مواقع باید آن را با آب فرو داد. حالا تصورش را بکن که این نان با چربی نیز خورده شود که اجازه نمی‌دهد مقداری از مواد نشاسته‌ای و چسبناک نان هضم شود. وقتی نان و گوشت با هم خورده شوند، به علت اینکه نشاسته‌ی نان برای هضم خود به محیط آلکالیدی احتیاج دارد و گوشت به محیط اسیدی، در معده ناهماهنگی به وجود می‌آورند. اولاً که نشاسته باید به وسیله‌ی بزاق دهان هضم شود، اما وقتی گوشت اسیدی همراه با نان خورده شود، بزاق (پتیالین) به خوبی با نشاسته مخلوط نمی‌شود و با گوشت پایین فرستاده می‌شود. معده آنزیم پپسین یا جوهر نمک و یا اسید کلریدریک ترشح می‌کند که برای هضم گوشت لازم است. اما به علت وجود مواد نشاسته‌ای نان، هضم گوشت نیز درست و اصولی صورت نمی‌گیرد. در نتیجه‌ی هضم ناقص مواد، همگی به حالت تخمیر درمی‌آید، متعفن می‌شود و گاز سمی کربنیک و سرکه و الکل تولید می‌کند. در واقع خانم خانه کلی زحمت کشیده و غذا درست کرده، اما در اصل برای خود و خانواده‌اش بیماری خریده است، زیرا او نمی‌داند چه چیزی را می‌توان با هم ترکیب کرد و خورد. آروغ‌های همراه با بوی تند و ترش را به یاد بیاور. شکم باد کرده و احساس فشار در دل و روده‌ات را نیز فراموش نکن. خستگی و خواب‌آلودگی بعد از خوردن این مواد چسبناک نشانه‌ی بی‌انرژی شدن

بدن است. تازه حضرات سیبی هم می‌خورند و آن وقت سیب را مقصر باد کردن، ترش کردن و الکلی شدن معده‌ی خود می‌دانند. دائم از مردم می‌شنوم که پس از خوردن سیب دچار دل درد می‌شوند. خوردن میوه نظمی به خصوص طلب می‌کند. آخر با معده‌ای که به طور مرتب در آن غذای پخته و مرده می‌ریزی و بیشتر مواقع ترش کرده‌ای و باید از قرص‌های رنین یا دیژال و ماژل استفاده کنی، می‌توانی میوه بخوری؟ تو چنان معده‌ات را ضعیف کرده‌ای که طولی نخواهد کشید دیگر نه خام می‌توانی در درونش بریزی و نه پخته. از این بازار بی‌نظم چه کالایی می‌خواهی بخری؟ تا زمانی که ما به حماقت‌های خود ادامه می‌دهیم و نمی‌خواهیم واقعیت را بپذیریم، هیچ چیز عوض نخواهد شد. انسان‌ها نمی‌دانند که جسمشان معبد خداوند است، چگونه کار می‌کند و چه انتظاری باید از آن داشت که یک عمر با آن بدرفتاری می‌کنند. این قبیل ندانم‌کاری‌ها را اگر در مورد اتومبیلت نیز انجام دهی، پس از مدتی کوتاه خواهد ایستاد. آن وقت از جسمی که هرگز به نیازهای اولیه و اصولی‌اش توجه نکرده‌ای، انتظار داری بدون نقص برایت کار کند؟ روزنامه‌های مزخرف و چرندی در این سرزمین وجود دارد که در آن‌ها عکس‌هایی زیبا و مقالاتی بی‌سر و ته درباره‌ی تغذیه چاپ می‌شود. آن‌ها اشخاصی سودجو و فرصت‌طلب و عوام‌فریب هستند که به خوبی می‌دانند مردم آگاهی ندارند و به تأثیرگذاری روانی آن‌ها بیشتر توجه می‌کنند تا به محتوا و صحت نوشته‌هایشان. طبیعت از کسی چشم‌پوشی نمی‌کند. می‌گویند حضرت مسیح از قبیله‌ای بود که مردمش بیشتر نان می‌خوردند، اما نانی

که گندم آن را قبلاً به صورت جوانه درمی‌آوردند و سپس خمیر به دست آمده را روی سنگ و زیر آفتاب می‌پختند، یا جوانه‌ی گندم را می‌پختند. نه مثل نان امروزی ما که چندین آشغال و سم دیگر به خمیری که ترشیده و پر از باکتری شده است، اضافه می‌کنند. نمک سم است. نمک غیرآلی تولید بیماری می‌کند. حالا اگر می‌توانی نان بی‌نمک را بخور. آیا بارها خود را پس از خوردن غذایی آنچنانی خسته و خواب‌آلوده حس نکرده‌ای؟ این حالت یعنی تو تمام انرژی بدنت را برای هضم نامناسب تلف کرده‌ای. اگر نان انرژی می‌دهد، چرا آن را به تنهایی نمی‌خوری؟ هر آنچه ما می‌خوریم باید به صورت گلوکز درآید تا برای بدن قابل هضم و انرژی‌زا شود. نان مشکل‌سازترین غذاهاست. حتی سبزی‌ها نیز به زمانی طولانی‌تر از میوه‌ها احتیاج دارند تا بدن آن‌ها را به گلوکز تبدیل کند و انرژی بگیرد. فقط میوه‌ها هستند که انرژی فوری می‌دهند. آزمایش‌هایی روی زندانیان صورت گرفت و آن‌ها پس از سه ماه گوشت خوردن همگی مردند. در صورتی که اگر آن‌ها را با آب تغذیه کرده بودند، بیشتر از افراد گوشت‌خوار زنده می‌ماندند. بله، گوشت بی‌انرژی و کشنده است.

اخلاط

من تاکنون درباره‌ی نان و غلات و سیب‌زمینی، و چسبنده بودن مواد نشاسته‌ای زیاد توضیح داده‌ام. منظور من از خلط، اخلاط معمولی است که پوشش درونی بدن ماست. وجود آن‌ها بدن ما را از درون مرطوب نگه می‌دارد. تحریک و خراشیدن و مسموم شدن این پوشش‌های درونی است

که باعث ترشح بیش از اندازه‌ی این اخلاط می‌شود. تو خود این قبیل تحریکات و ترشحات بیش از حد معمول را در هر سرماخوردگی و بسیاری از بیماری‌ها که همانا پاک‌سازی بدن از شر این قبیل اخلاط است، می‌بینی. خلط معمولی چیزی است طبیعی و تمام موجودات از آن بهره‌مند هستند. اخلاط غلیظ شده علت بیماری‌ها و محل تجمع باکتری‌هاست.

مخالفان نان

در سال ۱۹۶۷، پزشکی سالزبورگی به نام دکتر لوتز کتابی تحت عنوان «زندگی بدون نان» نوشت. هم او و هم من در کتاب‌هایمان متذکر شده‌ایم که تغذیه با گوشت و میوه و سبزی به مراتب بهتر از خوردن نان و غلات است. این دکتر با این روش تغذیه نتیجه‌ای شکوفا و حیرت‌انگیز به دست آورد. با نوع تغذیه‌ای که در آن مواد نشاسته‌ای خیلی کم بود، تمام بیماران چاق و فشار خونی‌اش سالم شدند و وزن طبیعی خود را پیدا کردند. در عصر یخبندان، انسان مجبور شد همه چیز بخورد تا خود را از مرگ و انهدام نجات دهد. حالا که انسان در شرایط آن زمان نیست. کشتن حیوانات و تفریح با جنازه‌ی آن‌ها و نوشیدن الکل در کنار این اجساد جریمه دارد و برگ جریمه‌اش را طبیعت برای هر کدام از ما می‌فرستد، حالا رئیس‌جمهور یا گدای آسمان جل فرقی نمی‌کند.

تیروئید، غده‌ی فوق کلیوی

دکتر سوزان هازار در گزارش‌های علمی ـ تندرستی خود مقاله‌ای منتشر کرد تحت عنوان «چرا غذای پخته بد است؟» او متذکر شده است که نشاسته‌ی حرارت دیده فوق‌العاده دیرهضم و به مواد سمی تبدیل می‌شود. حرارت نشاسته را به دکسترین تبدیل می‌کند. وقتی ما نشاسته را با حرارت تجزیه و به دکسترین تبدیل کنیم، عمل آنزیم آمیلاز را که برای هضم نشاسته به کار می‌رود، مختل می‌کنیم، زیرا ما آنزیمی نداریم که روی ماده‌ای چسبناک تأثیر بگذارد. تنها آنزیمی که برای هضم نشاسته وجود دارد، پتیالین است که آن نیز نمی‌تواند شکر چندمولکولی پلی ساکارین دکسترین را به دی ساکارین و سپس به مونو ساکارین تبدیل کند. این همه واکنش‌ها را آنزیم پتیالین روی نشاسته انجام می‌دهد، نه روی دکسترین. نشاسته‌ی مخلوط با آب و تغییر ماهیت داده شده، در سیستم گوارشی تولید گاز دی اکسید کربن می‌کند. ما همگی متعفن و تخمیر شدن این مواد را که دلیل عدم توانایی هضم این قبیل مواد نشاسته‌ای پخته است، تجربه کرده‌ایم. برای هضم نشاسته باید آن را بسیار خوب جوید تا کاملاً با بزاق دهان مخلوط شود و از این طریق پیام‌های مناسب به

معده جهت ترشح شیره‌های گوارشی دیگر صادر شود. هیچ غذای پخته‌ای، چه گیاهی و چه حیوانی، بدون نمک مزه ندارد. در اثر تخمیر و تولید گاز، جوهر سرکه حاصل می‌شود که بیشترین عامل حل‌کننده‌ی فسفر بدن است. این کمبود فسفر غده‌ی تیروئید را تحریک می‌کند و در اثر این تحریکات متوالی است که تیروئید از حالت تعادل خارج و کارش مختل می‌شود. این اختلال غدد فوق کلیوی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کار آن‌ها را نیز مختل می‌کند. فسفر همچنین باعث تقویت حافظه و توان فکری است. بنابراین نشاسته‌ی پخته کار تمام غدد را مختل می‌کند. جای هیچ‌گونه تعجبی نیست که هرچه شخص بیشتر نشاسته‌ی پخته بخورد، بیشتر به بیماری‌هایی نظیر تراکم خون در گردن، قلب درد، ضربان تند، سردرد، احساس سرما، خشکی و تیرگی پوست مبتلا می‌شود. این حتی شامل سیب‌زمینی هم هست که برعکس غلات آلکائیلی و درصد نشاسته‌اش کمتر است. هر محصولی را باید به تنهایی خورد و بوی خوب و رنگ خوب و مزه‌ی خوب هم باید داشته باشد. از آنجا که سیب‌زمینی با خاک آلوده در تماس است، ریخت قشنگی هم ندارد. آیا می‌توانی آن را تازه از زمین درآوری و گاز بزنی؟ تو باید آن را بپزی و با نمک بخوری. سیب‌زمینی خام دارای ماده‌ای است سمی به نام سولانتن که در اثر پختن از بین می‌رود. هر آنچه بدون نمک و ادویه قابل خوردن نباشد، غذای ما نیست. این همه بیماران سنگ کلیه‌ای و اشخاصی که به بیماری تیروئید گرفتار می‌شوند، حاصل این نوع تغذیه هستند. پیاز و سیر برباددهنده‌ی فسفر است، هیچ‌گونه ماده‌ی مغذی ندارد و بعد از خوردن آن‌ها بدن

بیچاره باید کلی انرژی صرف کند تا آن‌ها را بیرون براند. برای همین بعد از خوردن سیر و پیاز دهان تا ساعت‌ها بو می‌دهد. این خرافات را بیرون بریز که پیاز پنی سیلین فقراست و سیر فشار خون را پایین می‌آورد. پایین آوردن مصنوعی فشار خون در اثر خوردن سیر برای بدن بسیار گران تمام می‌شود. و چه واکنش‌هایی انجام می‌گیرد که فشار خون پایین می‌آید. من نمی‌توانم همه چیز را در این کتاب به طور مفصل شرح دهم، زیرا مستلزم سیاه کردن صدها صفحه است. به یاری خداوند بعداً خودم برایت توضیح می‌دهم. نویسنده این شاهکار را به ما هدیه کرده است و ادامه‌ی آن را باید ما تقبل کنیم. فقط بدان وقتی سیر بخوری و فشار خونت را پایین بیاوری، دوباره بالا می‌رود. از سیر کپسول‌هایی نیز درست کرده‌اند که فشار خون را پایین می‌آورد. اما این علت را برطرف نمی‌کند. چرا تو فشار خون داری؟ من درباره‌ی مضرات نان و غلات به اندازه‌ی کافی توضیح داده‌ام.

غذای اطفال

شیر مادر بهترین غذا برای بچه است، اما چند درصد از مادران امروزی در اثر روش تغذیه‌ی غلط شیر دارند؟ این فاجعه است که امروزه غذاهایی برای بچه‌ها تولید کرده و آن‌ها را همراه با مواد شیمیایی نگه‌دارنده در قوطی ریخته‌اند. در اثر استفاده از این قبیل مواد سمی در همان ابتدای زندگی انواع و اقسام بیماری‌ها برای بچه ایجاد می‌شود. این قبیل غذاهای غیرطبیعی که خلاف استعداد و قابلیت‌های طبیعی طفل است و هضم و جذب آن برایش دشوار، عامل تضعیف نوزاد در همان اول زندگی به شمار می‌رود. از غذای طبیعی خام که طبیعتاً او را سالم و تندرست نگه می‌دارد، خبری نیست و به جای آن از مواد مرده و غیرطبیعی تا دلت بخواهد فراوان است. چه شب بیداری‌هایی که مادر و بچه در همان اوان به آن دچار می‌شوند. طبیعی است که مادران اطلاعی ندارند. اما اگر مادری مطلع بود و با وجود این به بچه‌اش مواد غارت‌کننده‌ی نیروی حیاتی داد، جانی و جنایتکار است. آوانسیان در کتاب خام‌خواری، علت مرگ دو فرزند خود را گزارش داده است؛ تغذیه‌ی غلط و مداخله‌ی پزشکی اشتباه به امید بهبود. بچه‌ها میوه را بهتر از هر چیز دیگری دوست دارند، زیرا ذائقه‌ی آن‌ها هنوز

در اثر استفاده از مواد مصنوعی کنسرو شده خاصیت خود را مانند بزرگترها از دست نداده است. امروزه مادران برای ساکت کردن بچه یا بیسکویت به دستش می‌دهند یا سوسیس. بدین ترتیب سلول‌های زنده‌ی او را با دست خود می‌کشند. مادران باید بدانند که بهتر است به جای آبگوشت و فرنی و غیره، میوه‌های سالم به بچه‌ی خود بدهند و او را با مواد زنده و نیروبخش تغذیه کنند. چرا بچه در همان اوایل عمر شروع به ساختن سلول‌های چاق می‌کند؟ از آنجا که میوه‌ها بیشتر از ۹۵ درصد از آب تشکیل شده‌اند، بچه نیز بدین طریق بهترین آب دنیا را مصرف می‌کند و به آب کلر زده و فلئور زده نیازی ندارد. دادن چای شیرین از همان اول نه تنها دندان بچه را خراب می‌کند، بلکه او را به هزاران درد بی درمان مبتلا می‌سازد. این یکی از شیوه‌های متداول بین مادران است. سه چهارم بدن ما از آب تشکیل شده است. بزرگ و کوچک، فقط با خوردن میوه می‌توانیم این مقدار مواد آبکی را تأمین کنیم. آب‌های دیگر بیماری‌زا و غیرآلی هستند، جسم آن را جذب نمی‌کند و ناراحتی‌های استخوانی به همراه دارد. به انسان‌های اطرافت نگاه کن. همه مریض و معیوب هستند. این نتیجه‌ی تغذیه‌ای است که همه بدان گرفتاریم.

مادر محترم، در زمان شیر دادن اگر خواستی به جز شیر چیز دیگری به فرزند عزیزت بدهی، فقط به او آب میوه یا آب انواع سبزی‌ها را بده، نه شکلات و شیرینی و بیسکویت. روش طبیعی تندرستی، برای مادران آینده کتاب‌های زیادی منتشر کرده است. این کتاب‌ها از زمانی که نطفه بسته می‌شود، تا زمان تولد و شیرخواری و از شیر گرفتن و غذا دادن به

بچه بعد از شیر، تمام اطلاعات ضروری را در اختیار مادران قرار می‌دهد.

امروزه هنوز علم پزشکی مدعی است که میوه‌ها از لحاظ مواد غذایی و ویتامین کمتر از جنازه‌ی حیوانات و فرآورده‌های حیوانی مواد مقوی دارند. چنین اظهارات نابخردانه‌ای فقط به حماقت نسل بشر خدمت می‌کند، نه به سلامت او. چند پزشک خوب که با نظام پزشکی کنونی مبارزه کرده‌اند، یا شغل خود را از دست داده‌اند و یا زندانی شده‌اند، تا من امروز توانسته‌ام آزادانه این مقاله را برای تو بنویسم. فراموش نکن آنچه در این کتاب می‌خوانی، اطلاعاتی است که تو را در آینده از پزشک و نظام پزشکی بی‌نیاز می‌کند، و این یعنی کساد شدن دکان داروسازها و امثال آن‌ها. وقتی یاد گرفتی که هیچ قرصی تو را سالم نمی‌کند مگر بدنت، و داروها همه برای بدن سم هستند، به دکتر و دارو نیازی نداری. آیا گاوها چای، قهوه، گوشت، تخم‌مرغ، کاکائو و الکل می‌خورند؟ غذایت را بخور و به حرف این قبیل دانشمندانی که تمام تجربیاتشان به سنگ خورده و همه اشتباه از آب درآمده است، گوش نکن. ما نیز مانند گاو از گوشت و خون ساخته شده‌ایم و می‌توانیم با مصرف مواد خام بدنی تنومند و سالم داشته باشیم. ما ساختار بدنی یکسانی با گاو نداریم، اما خیلی زیاد شبیه به میمون‌ها هستیم. به زندگی آن‌ها نگاه کن. نه پروتئین حاضری (گوشت) مصرف می‌کنند و نه غذای مرده و پخته می‌خورند. غذای آن‌ها بیشتر میوه است و پروتئین مورد نیاز را به صورت اسید آمینه دریافت می‌دارند، نه از کله و پاچه‌ی گوسفند. از همین اسید آمینه‌های ساده است (چه گیاهی و چه حیوانی) که تمام موجودات پروتئین لازم را دریافت می‌دارند.

به حیواناتی که گیاه می‌خورند نگاه کن. همگی سالم و تنومند هستند و بعضی از آن‌ها از ما نیز تنومندترند.

دندان‌ها

آیا خراب بودن دندان‌ها نیز به خوردن مواد نشاسته‌ای بستگی دارد؟ بله. علت اصلی بیشتر بیماری‌های دندان، به ویژه لثه، غذاهای چسبناک نشاسته‌ای است. مواد نشاسته‌ای به دندان‌ها می‌چسبد و محیطی اسیدی ایجاد می‌کند که فک‌ها و مینای دندان را به آهستگی اما مطمئناً دچار آسیب می‌کند. البته وقتی اثر تخمیری شکر و عسل نیز بدان اضافه شود، طولی نخواهدکشید که باید به فکر دندان مصنوعی هم باشیم. اما در این خصوص این به اصطلاح آقایان دانشمند چه نظری می‌دهند؟ آنها اسید میوه‌ها را باعث این تخریب می‌دانند و معتقدند که علت خرابی دندان‌ها مصرف میوه است. اما در واقع میوه بهترین پاک‌کننده است و مواد چسبنده را از بیخ و بن دندان‌ها پاک می‌کند. اسید میوه‌ها در یک لحظه با بزاق قلیایی دهان مخلوط می‌شود، که حاصل این اخلاط همیشه قلیایی است. حالا تو می‌دانی چگونه می‌توانی لثه و دندان‌هایی سالم داشته باشی. در اینجا باز می‌توانی حیوانات را در نظر بگیری و اوضاع دندان‌هایشان را بررسی کنی. سیب بهتر از تمام خمیردندان‌های شیمیایی دندان‌هایت را پاک می‌کند.

گوش درد و سوت کشیدن گوش

میلیون‌ها آلمانی به این درد گرفتارند، روزانه بر تعداد آن‌ها افزوده می‌شود و علم پزشکی نیز هنوز علت آن را درنیافته است. مثل بقیه‌ی بیماری‌ها هم نمی‌توانند مداوایش کنند. اما تو حالا با خواندن این کتاب ملتفت شده‌ای که هر دردی علتی دارد و علت همانا مسموم شدن اعضا و بافت‌ها و خون است. وقتی حوصله‌ی بدنت از ذخیره کردن مواد مضر سر رفت و دیگر انبارهای تجمع آشغال‌هایت لبریز شد، یکی دو روز روزه بگیر، کارخانه‌تکانی را آغاز کن و به بدنت فرصت بده که پاک‌سازی و بازسازی را شروع و تمام کند. بعد از روزه گرفتن شروع به میوه خوردن کن تا بدنت با انرژی سریعی که از میوه‌ها می‌گیرد، خود را به طور اصولی پاک و رو به راه کند. اگر نتوانستی چند روز پشت سر هم روزه بگیری، یک روز بخور و یک روز نخور. هنگام روزه باید هر وقت تشنه شدی آب مقطر بنوشی. بدین وسیله تمام رگ‌ها و مویرگ‌ها باز می‌شود و دوباره خون سالم در آن‌ها جریان می‌یابد. یکی از نخبگان روش طبیعی تندرستی در امریکا توضیح می‌دهد که چگونه از شر زوزه‌ی گوش و ناراحتی‌های آن رهایی یافت. من ایمان دارم که موادی نشاسته‌ای مانند نان و غلات و سیب زمینی علت

اصلی این بیماری است. اخلاط جمع شده در لوله‌های شیپور استاش و عفونی شدن این اخلاط از ورود هوا به داخل گوش جلوگیری می‌کند و در نتیجه باعث وزوز گوش و بد شنیدن می‌شود، به خصوص در سنین بالا. روزه گرفتن و چند روزی خودداری کردن از مصرف دانه‌ها نتیجه‌ای عالی دارد. دکتر وگر نیز اخلاط را عامل اصلی این بیماری می‌داند. او در کتاب «درمان و کنترل بیماری‌ها» که آن را در سال ۱۹۳۱ به چاپ رساند، در این باره مفصل توضیح داده است. همچنین او همسر خود را که مدت ۲۰ سال در اثر ابتلا به رماتیسم در بستر بیماری افتاده بود، نزد دکتر تیلدن برد که به مدت ۲۵ سال تمام بیمارانش را در شهر دنور بدون استفاده از داروهای شیمیایی معالجه می‌کرد. دکتر تیلدن نیز علت تمام بیماری‌ها را مسمومیت می‌داند. خانم وگر پس از یک سال و نیم سلامت خود را بازیافت و مدت‌ها حیران بود که چطور آن همه سال بی‌حرکت در تخت بیماری مانده بود و حالا چنین چابک دوباره حرکت می‌کرد. این خانم و شوهرش مدت پنج سال با دکتر تیلدن کار کردند، سپس به کالیفرنیا رفتند و در آنجا مدرسه‌ای برای آموزش تندرستی تأسیس کردند که اصول آن را از دکتر تیلدن آموخته بودند.

حرف بزن، زیرا کسانی که لال هستند، از یادها می‌روند و فراموش می‌شوند.

وقتی همسر یک پزشک بعد از ۲۰ سال بستری بودن در بستر بیماری دوباره مداوا و سالم می‌شود، چرا پزشکان دیگر از این تجربه چیزی نمی‌آموزند که با آن بیماران خود را شفا دهند؟ چرا کتاب ۶۷۳ صفحه‌ای دکتر وگر به تمام زبان‌های دنیا ترجمه نمی‌شود؟ زیرا با این روش صندوق اداره‌ی بهداری و بهزیستی خالی می‌ماند و این ناقوس مرگ سیستم پزشکی است، اما مهم نیست که یک بیمار رماتیسمی سال‌ها در بستر بیماری ناله کند.

درک و غریزه

من اغلب از دنیای حیوانات برای دستیابی به وجوه تشابه مدد می‌گیرم، زیرا در حقیقت دنیای آن‌ها بهترین مدرسه برای ما آدمیان است و به ما یاد می‌دهد که چطور خود را تغذیه کنیم. درک علم تغذیه برای حیوانات آسان است. فقط ما هستیم که همه چیز را مشکل می‌کنیم، زیرا مسائل را اشتباه یاد گرفته‌ایم. طبق قانون طبیعت، ما به عنوان اشرف مخلوقات باید از حیوانات دیگر سالم‌تر باشیم، زیرا دارای قوه‌ی تفکر هستیم. اما متأسفانه طی سال‌ها این قوانین فراموش شده است و ما در بیشتر مواقع قادر نیستیم دوباره آن‌ها را به کار گیریم و عملی‌اش کنیم. حیوانات غریزه‌ای اصولی دارند، اما درکی در کار نیست. ما می‌توانیم دوباره هر دو را احیا کنیم. هر اقدام به ظاهر مشکلی آسان است.

در بحث‌ها و مذاکرات همیشه صحبت از ضروری بودن پروتئین حیوانی در تغذیه‌ی انسان مطرح است. انسان باید درک کند فقط اوست که بعد از شیر مادر، شیر حیوانات دیگر را می‌نوشد و تنها اوست که دارو می‌خورد. چرا؟ میلیون‌ها انسان وجود دارند که غذای حیوانی نمی‌خورند. آیا آن‌ها همگی روانی هستند؟ بیمارستان‌های روانی پر است از کسانی که

گوشت می‌خورند و شیر می‌نوشند. خانم دکتری که در بخش سرطانی‌ها کار می‌کرد، می‌گفت اگر همکارانش بدانند که او گوشت نمی‌خورد، مسخره‌اش می‌کنند. مردم ظهرها شکم خود را با گوشت کلسترول دار و آب گوشت شور و مملو از اسید اوریک پر می‌کنند. پشت سرش شیرینی و سیگار، و بعد تخمیر و باد کردن شروع می‌شود و به خیال خود تغذیه کرده‌اند. معتقدند بعد از غذا باید الکل نوشید تا چربی موجود را حل کند و تخمیر و نفخ را از بین ببرد، بعد هم یک فنجان قهوه‌ی آرامش‌بخش. این دستگاه گوارش بدبخت با این همه کاری که برایش درست شده است باید چه کار کند؟ چقدر مواد جوراجور که اگر همه را در ظرفی بریزی و به خورنده‌اش نشان دهی، حاضر نیست حتی نگاهشان بکند؟ بوی تعفنش کشنده است. آیا می‌توان از پزشکان انتظار داشت که انسان را سالم کنند یا چیزی به او یاد دهند؟ آن‌ها فقط می‌توانند با قرص به جنگ علائم بیماری‌هایی بروند که تو در اثر زندگی غلط برای خود به وجود آورده‌ای. پزشکان خود نیز در چنین شرایطی هستند. درک و عقل ما حاصل خوردن گوشت و مواد حیوانی نیست، بلکه با تأسی از داستان‌های طویل آفرینش شکل گرفته است.

تو باید این را بفهمی که زمانی انسان نه سلاح داشت و نه آتش. او نیز مانند هر موجودی غذای خود را خام می‌خورد. سپس روزی مجبور شد که حیوانات را بکشد و گوشت آن‌ها را بخورد. ولی حالا دیگر مجبور نیست. حیوانات دیگر هم باید زندگی کنند و ما حق نداریم آن‌ها را بکشیم و بخوریم. از این گذشته، امروزه در اثر بدرفتاری ما با طبیعت همه چیز،

حتی حیوانات بیمار شده‌اند. چرا ما به موجوداتی بیمارستان‌ساز و پادگان‌ساز تبدیل شده‌ایم؟ هیچ‌کدام از سفرهای پاپ نتوانست درد بیماران و گرسنگان را کاهش دهد. حتی او نیز گوشت حیوانات بدبخت را در غذاهای لهستانی مصرف می‌کند و از آن لذت می‌برد. پاپ می‌تواند مردم را وادار کند که چاه آب بکنند و کویرهایی را که انسان به وجود آورده است، دوباره مانند بهشت پر از درخت میوه و گیاه کنند. او با نفوذی که روی مردم دارد، می‌تواند طبق انجیل مقدس مردم را به سوی خام‌خواری هدایت کند تا دیگر بیمار نشوند.

حیوانات را دوست بدار، هر آنچه را از زمین می‌روید دوست بدار. اگر تو همه چیز را دوست بداری، اسرار آفرینش بر تو هویدا می‌شود و سرانجام تمام دنیا را در دوست داشتن و عشق خلاصه می‌کنی.

داستایوفسکی

تا وقتی کشیش‌ها متحول نشوند و برای حیوانات دل نسوزانند، هیچ چیز عوض نخواهد شد. من نمی‌خواهم روحانیان را محاکمه کنم، اما آن‌ها نفوذی دارند که باید برای بهبود نوع بشر از آن استفاده کنند. البته در بین

کشیش‌ها استثنا نیز وجود دارد. برای نمونه، می‌توان از کشیش کارل ویلهلم برونو نام برد که در سال ۱۹۹۰ در کنفرانس‌هامبورگ درباره‌ی خام‌خوار بودن انسان و تغذیه‌ای بدون مواد حیوانی سخنرانی کرد. نوار آن در انتشارات والد تاوزن ورلاگ موجود است. او در مراسم مذهبی خود از حضور حیوانات نیز استقبال می‌کند. کتابی تحت عنوان «کشیش محافظ حیوانات و خام‌خواران» از او منتشر شده است.

تا زمانی که ما صرفاً حرف حیوان‌دوستی را بزنیم اما در آشپزخانه‌مان مرغ مرده‌ی بیچاره را بپزیم و برای ناهار آماده‌اش کنیم، صلح و دوستی رؤیایی بیش نیست. تا زمانی که ما نان بیمارکننده را به عنوان بهترین غذای انسان تجلیل کنیم و مقدس بداریم، فقر و گرسنگی در جهان سوم روز به روز بیشتر می‌شود، تعداد بیمارستان‌ها با دستگاه‌های مدرن پزشکی و عضوهای مصنوعی افزایش می‌یابد و چیزی تغییر نمی‌کند.

در کشورهای صنعتی خوردن حیوانات بیچاره را تبلیغ می‌کنند و از نان بیمارکننده مسئله‌ای سیاسی درست کرده‌اند. اما هیچ کس از میوه‌ها، این اصلی‌ترین و قدیمی‌ترین غذای انسان حرفی نمی‌زند. میلیون‌ها انسان بدون مواد غذایی حیوانی زندگی می‌کنند و از لحاظ تندرستی در بهترین حالت ممکن به سر می‌برند. اما چرا دیگران نمی‌خواهند از این مردم سرمشق بگیرند و درک انسانی‌شان چه شده است؟ تولستوی می‌گوید تا وقتی قصابخانه وجود دارد، میدان جنگ نیز وجود دارد. همچنین می‌گوید متأسفانه انسان حاضر است بمیرد، اما مایل نیست عادتی را ترک کند. دقیقاً همین طور هم هست. انسان می‌خواهد سالم

شود بی‌آنکه کاری برای تندرستی خود انجام دهد. اما لاوازیه می‌گوید ناخوشی موجب تندرستی می‌شود. روزی قانون طبیعت به تو فشار می‌آورد که برگردی. بنیامین فرانکلین می‌گوید وقتی تو نخواهی خودت را تغییر دهی، بدان که کارت تمام است و لبه‌ی پرتگاه هستی. با دانه‌ها هم می‌توان خود را سیر کرد، اما به شرطی که طبق گفته‌ی آوانسیان بگذاری جوانه بزنند. آن وقت به سبزی تبدیل می‌شوند و می‌توان آن‌ها را خورد و مواد غذایی هم فراوان دارند. اما اصولاً دانه‌ها و سبزی‌ها را باید برای نشخوارکنندگان گذاشت، زیرا خوش‌مزه نیستند. همیشه به تذکر من توجه کن که غذا باید خوش‌بو، خوش‌حالت و خوش‌مزه باشد.

جایگاه مرگ در روده‌هاست

این اظهارات محققی روس است که انسان متمدن را این طور بررسی کرده است. انسان متمدن امروزی پشت میز می‌نشیند و غذاهای لذت‌بخش و نوشیدنی‌های گوارا مصرف می‌کند. با لوازم آرایشی خود را زیبا می‌کند و زینت می‌بخشد. با انواع کرم‌ها چین و چروک پوستش را می‌پوشاند و انواع مسکرات و مواد نشئه‌آور مصرف می‌کند. چه کسی حال این را دارد به چیزی کثیف مانند روده توجه کند؟ اصولاً انسانی که از دماغ فیل افتاده و غرور و تکبر و خودخواهی سرتاسر وجودش را احاطه کرده است، نمی‌خواهد بفهمد که عضوی کثیف مانند روده نیز در جسم او وجود دارد. مردم نمی‌خواهند بدانند در فضای تاریک روده‌ی آنان چه می‌گذرد. آیا ما دارای روده‌ای سالم هستیم؟ پروفسور جراح جان هاروی کیلاگ گزارش می‌دهد از هزاران عمل جراحی انجام شده به دست او، ۹۰ درصد بیماران روده‌ای بوده‌اند. دکتر براگ معتقد است که ۹۸ درصد مردم بیماری روده‌ای دارند. اگر ما تعداد مسهل‌های موجود در دنیا، چه گیاهی و چه شیمیایی را بشماریم، پی خواهیم برد که این دو محقق به راستی حق دارند. دکتر مایر سرشناس‌ترین محقق اروپایی و پیرو او دکتر اریک راش که کتاب «پاک‌سازی روده و خون» را نوشته است، اعتقاد دارند هر بلایی که

سر روده‌ی بزرگ می‌آید، از روده‌ی کوچک ناشی می‌شود. دکتر مایر با نوعی تغذیه که از نان سفید خشک و شیر تشکیل می‌شد، بیمارانش را وادار می‌کرد هر لقمه را پنجاه بار بجوند تا به این وسیله به روده استراحتی داده شود که بتواند قدرت حرکات دودی خود را تقویت و بازسازی کند. این شیوه که نوعی روزه گرفتن نصفه و نیمه است، بیمار را در موقعیتی قرار می‌دهد که به بدن خود آرامشی دهد تا بدن بتواند خود را سروسامان دهد، زیرا فقط جسم است که خود را منظم و بازسازی و ترمیم می‌کند، نه دکتر و دوا. اما این قبیل درمان‌ها نیز سطحی است و تا وقتی بیمار چیزی جز تکه‌های کوچک نان و شیر نمی‌خورد، همه چیز منظم است، اما زمانی که بیمار مجدداً تغذیه‌ی قبلی خود را شروع کند، دوباره آش همان است و کاسه همان. در اثر تغذیه‌ی اشتباه است که شخص به بیماری‌های متعدد مبتلا می‌شود. در غیر این صورت هر روز لازم نبود بیمارستانی جدید ساخته شود.

اما دائم که نمی‌توان نان و شیر خورد. در این صورت شخص دچار کمبود مواد غذایی می‌شود و بیماری‌های متعدد برای خود می‌خرد. کسی که طبیعی زندگی می‌کند، احتیاج به هیچ دارو و درمانی ندارد. فقط بدن است که درمان می‌کند. در ثانی شیر و نان غذای انسان نیست و هر دو بیمارکننده است. دکتر الیور نیز که خود این نوع روش درمانی را امتحان کرده است، بعد از پایان مدت درمان فقط میوه را به بیماران خود توصیه می‌کند. او می‌گوید اگر به مدت یک هفته فقط میوه بخوری، خیلی از مشکلات گوارشی‌ات از بین می‌رود. او با این روش بیماران خود را از درد و

مشکلات روده‌ای نجات می‌دهد.

این روزها به قدری روش‌های تغذیه‌ای من درآوردی زیاد شده است که من نه تنها وحشت دارم ابراز کنم روش تغذیه‌ای جدید ابداع کرده‌ام، بلکه می‌گویم من چیزی جدید ابداع نکرده‌ام و این روش همان روش طبیعی زندگی ماست که فراموش شده است. دکتر روزندورف که تا ۹۲ سالگی در وین طبابت می‌کرد، معتقد است که علت بسیاری از بیماری‌ها گشاد شدن روده‌هاست. او همچنین می‌گوید هر قدر تو غذایت را عادی و طبیعی و از قبل آماده نشده مصرف کنی، به همان میزان از روده و بدنی سالم برخوردار خواهی بود. حمام آفتاب بگیر، غذای اصلی‌ات را بخور و سعی کن بعد از هر وعده غذا خود را تخلیه کنی. این کار فقط با خوردن میوه و برگ‌های سبز میسر است، نه با مسهل‌ها.

برای درمان غده‌ها و رماتیسم روده فقط یک راه وجود دارد، و آن نخوردن مواد غیرطبیعی است، که بدن ما را فرسوده و توان آن را در مقابل عوامل محیطی ضعیف می‌کند. وقتی مواد غریبه که بدن برای آن‌ها آنزیمی ندارد واردش نشود، بیماری هم وجود نخواهد داشت. باکتری‌ها رفتگران و یاوران ما هستند.

فقط کسانی برنده می‌شوند که به پیروزی ایمان داشته باشند.

امرسون

حالا به سراغ عاملی برویم که روده‌ی بزرگ را می‌آزارد. هم دکتر مایر و هم دکتر روزندورف معتقدند که اگر کسی صد در صد خام‌خوار شود و غذایش را به درستی با هم مخلوط کند، به اندازه‌ی کافی خواب و استراحت داشته باشد، به طور مرتب ورزش کند، شبانه روز از هوای پاک استفاده کند و آب تمیز بنوشد، تمام اعضای بدنش درست کار خواهد کرد، قدرت تطابق بدنش با عوامل سمی بیرونی موجود در هوا زیاد می‌شود، سیستم دفاعی بدنش مقاوم می‌گردد و از چنگال بیماری‌ها نجات می‌یابد. اگر غذای پخته نخوری، مریض نمی‌شوی. این حماقت را فقط اشرف مخلوقات انجام می‌دهد. هر قسمت از روده‌ی بزرگ به یک عضو مربوط می‌شود. چگونه ممکن است عضوی سالم باشد، در حالی که روده و اعصاب مرتبط کننده‌ی آن به عضو مزبور بیمار است؟

دکتر والکر مرد پیرنشدنی قرن حاضر، ابتدا از تمام بیمارانش یک رادیوگرافی روده‌ای انجام می‌داد. او برای بازسازی روده‌ی بزرگ از روش تنقیه استفاده می‌کرد و روده را می‌شست. این شستشو را تا روده‌ی کور نیز ادامه می‌داد. در قسمت دیگر این کتاب درباره‌ی روده‌شویی نیز مطالبی نوشته‌ام که خود در فلوریدای امریکا انجامش می‌دادم. دکتر والکر کتابی عالی و مفصل درباره‌ی سلامت روده و بیماری‌های آن به چاپ رسانده است. او همچنین توضیح می‌دهد که در روده مواد حیات‌بخشی ساخته می‌شود که ما برای ادامه‌ی زندگی بدان نیاز داریم. هنوز به درستی مشخص نیست که چرا ما به سرطان دچار می‌شویم. اما دکتر لین توضیح می‌دهد اندازه‌ی انتهای روده به قدری است که ما هر شش ساعت یک بار

باید آن را تخلیه کنیم. اما بیشتر ما هر ۲۴ ساعت یک‌بار تخلیه می‌شویم. در نتیجه‌ی این تجمع و عفونت‌ها غده‌ی سرطانی ساخته می‌شود. این سیاره‌ی سرطان‌زده‌ی ما خیلی وقت است که حالش خراب شده و حالت عفونی پیدا کرده است، اما ما غافلان راه بی‌خردی از حال خود بی‌خبریم.

چرخ آسیاب خداوند به آرامی می‌چرخد و ما خاطیان را در زیر سنگ آسیاب خرد می‌کند. دیر یا زود آن به کرموزوم‌ها و ژن ما بستگی دارد که چقدر قوی یا ضعیف باشند. این همه بی‌توجهی نسبت به قوانین طبیعت تا کی؟

افرادی که امروزه با وجود نشخوار مداوم و مست بازی‌های مکرر و مواد کشیدن ممتدشان هنوز توانی در بدن دارند، خوب است به گذشتگان خود نظری بیندازند تا برایشان واضح و آشکار شود که چه بر سر خود می‌آورند. بدترین گناه این است که انسان نسل‌های مریض را تکثیر کند. هنگامی که انسان‌های معلول را در تلویزیون نشان می‌دهند، می‌توان به عمق این گناه پی برد. تنها پدران و مادران مقصر نیستند، بلکه مسمومیت محیط زیست نیز عاملی مؤثر در این فاجعه‌ی هولناک است. ما به دنبال ویروس ایدز می‌گردیم اما غافل از آنیم که ویروس ایدز برای رشد خود به محیط مناسب نیاز دارد. به هر حال خیلی وقت است که انسان بی‌تعمق زندگی می‌کند. هیپوکرات، پدر علم پزشکی می‌گوید: «تبی به من بده تا با آن بیماری‌هایم را درمان کنم.»

دکتر هنری لیندلار نیز می‌گوید: «بحران شفادهنده‌ای به من بده تا با آن بیماری‌هایم را مداوا کنم.» بارها گفته‌ام و باز می‌گویم که با سموم

(داروهای شیمیایی و گیاهی) نمی‌توان بیماری‌ها را مداوا کرد. فقط بدن ما خود را سالم و ترمیم می‌کند و ما باید نیازهای بدن را که برای این خود درمانی به آن‌ها احتیاج دارد، برآورده کنیم.

اگر به جای اینکه هنگام سرماخوردگی به خود استراحت دهی و بدنت را گرم بپوشانی تا عرق کند، آن را با داروها یا گیاهان طبی بیشتر آلوده و مسموم کنی، نه تنها به درمان و بهبود خود کمکی نکرده‌ای، بلکه برای بدنت کار و مزاحمتی اضافه بر بیماری‌اش آفریده‌ای که باید سعی کند سمومی را هم که تو برای درمان به خوردش داده‌ای، بیرون کند. بدن با داروهای شیمیایی و گیاهی سازگار نیست. این‌ها همه عناصری بیگانه برای بدن است که باید آن‌ها را بیرون بریزد. وقتی حد تحمل بدن برای ذخیره‌ی آشغال‌ها لبریز شد، سعی می‌کند دوباره تعادل را برقرار کند. کسی که بهترین غذای انسان، یعنی مواد خام می‌خورد، نباید درباره‌ی روده و بیماری‌های روده‌ای دغدغه‌ای داشته باشد؛ نه یبوست و نه عفونت روده‌ای. جریان خون در عروق نیز بدون مانع خواهد بود. مقدار آشغالی که در اثر خوردن میوه و سبزی‌ها و اصولاً مواد خام در بدن باقی می‌ماند، بسیار ناچیز است. کافی است تو صبح‌ها از ساعت ده به بعد شروع به خوردن کنی. تا می‌توانی از آنچه در زیر زمین می‌روید، مانند هویج و چغندر و ترب و... کمتر بخور. در هر ثانیه میلیون‌ها سلول می‌میرند و میلیون‌ها سلول دیگر جایگزین می‌شوند. این یک امر طبیعی متابولیسمی (آنابولیسم و کاتابولیسم) است. اما ما در اثر غیرطبیعی زندگی کردن، بدن خود را به گورستان بقایای این سلول‌های مرده تبدیل

کرده و هیچ وقت به این مهم توجه نداشته‌ایم. هر قدر کمتر غلات و سیب‌زمینی و مواد چسبناک مصرف کنی، به سلامت روده و در نتیجه به کل زندگی‌ات کمک کرده‌ای. سیب‌زمینی و غلات عامل بسیاری از بیماری‌های پوستی و حساسیت‌هاست. تو می‌دانی که میوه‌ها، به خصوص آن‌هایی که ترش هستند، خاصیت پاک‌کنندگی بیشتری دارند و بدن را زودتر پاک‌سازی می‌کنند. هر پاک‌سازی با یک نوع بحران پاک‌سازی و گاهی با درد توأم است. اما تو نباید بترسی و نا امید شوی. هر ترک عادتی در آغاز کمی مشکل ایجاد می‌کند، اما می‌توانی این روند را آهسته‌تر کنی. به این صورت که به جای میوه از انواع سبزی استفاده کنی. طویله‌ای کثیف را می‌توان به آرامی و به کمک آب زیاد تمیز کرد. حالا تو می‌دانی که بهترین آب دنیا، آب موجود در میوه‌هاست. فراموش نکن که فقط تنها استثنای طبیعت (انسان) غذایش را می‌پزد و شیر می‌نوشد و دارو مصرف می‌کند.

چاقی یکی از بدترین بیماری‌هاست. اگر ما رابطه‌ی بین استخوان‌ها و ماهیچه‌ها را در نظر بگیریم، انسان‌های چاق فقط از پوست و استخوان تشکیل شده‌اند، زیرا ماهیچه‌ای ندارند. ماهیچه‌های آنان به طور مرتب لاغر می‌شود و مفاصل در اثر وزن اضافی صدمه می‌بیند.

دکتر والفورد می‌گوید عمر حیواناتی که کمتر به آن‌ها غذا داده می‌شود، بیشتر از حیواناتی است که پرخوری می‌کنند. دکتر والفورد این کتاب‌ها را نیز نوشته است: «پرخوری سبب کم‌عمری می‌شود»، «حرارت بالا طول عمر را کم می‌کند،» «ضربان سریع قلب عمر را کم می‌کند.»

کتاب‌های دکتر والکر: «گشادی قلب در اثر خوردن نشاسته‌ها»، «حمله‌ی قلبی در اثر کثافات داخلی»، «سنگ کلیه و سنگ مثانه در اثر استفاده از نشاسته»، «قوه‌ی بینایی و شنوایی در اثر خوردن نشاسته ضعیف می‌شود»، «غلات پخته: عامل یبوست و نفخ معده.»

سبوس غلات با لبه‌ی تیزشان در جداره‌ی داخلی بافت مخاطی روده‌ها خط می‌اندازند و موجب عفونت و زخم‌های روده‌ای می‌شوند. از آنجا که روده تلاش می‌کند از دست این مواد خلط‌ساز و مغشوش‌کننده راحت شود، محتویات خود را بیرون می‌ریزد، که بعضی‌ها آن را با دفع معمولی مدفوع اشتباه می‌گیرند. از این گذشته غلات و مواد تخمیری باعث گشاد شدن روده‌ها می‌شوند و در نتیجه‌ی تکرار و به مرور زمان، بیماری‌های گوارشی ایجاد و شخص دچار سرطان می‌شود. روده پوستی درونی است و باید مانند پوست بیرونی تمیز و پاکیزه نگهداری شود. فقط با تغذیه‌ی خام می‌توان از روده‌شویی خلاص شد. در غیر این صورت باید به پاکی آن توجه کرد. اگر بخواهی با داروهای شیمیایی روده‌ی بیمارت را مداوا کنی، پشیمان می‌شوی، زیرا داروها اوضاع را وخیم‌تر می‌کند و تو را نیز سالم و علت بیماری‌ات را برطرف نخواهند کرد. نیچه می‌گوید تو آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی را در آشپزخانه می‌سوزانی. روش طبیعی تندرستی، روده‌شویی را امری طبیعی می‌داند و معتقد است که روده و معده‌ی سالم خودبه خود کار خود را انجام می‌دهد. اما من طبق تجربه‌های شخصی خود چند نکته را پیشنهاد می‌کنم.

۱ـ وقتی بیمار شدی، از خوردن هر گونه خوراکی خودداری کن و فقط

آب بنوش. منظور آب مقطر است.

۲ـ یکی دو بار خود را تنقیه کن.

۳ـ حمام گرم بگیر و یک لیوان آب گرم با آبلیموی تازه بنوش و به رختخواب برو.

این موارد را در هنگام سرماخوردگی امتحان کن. متعجب خواهی شد که چقدر حالت بهتر می‌شود و از دست سرفه و عطسه راحت می‌شوی. البته نباید فراموش کنی که تنقیه‌ی مرتب ممکن است باعث گشادی روده‌ات شود. اما تو می‌دانی که بیماری‌ها در اثر تجمع آشغال‌ها در بدن به وجود می‌آیند و مواد چسبناکی مانند نان و غلات باعث تضعیف حرکات دودی روده خواهند شد و ماهیچه‌های فلج شده‌ی روده‌ها قادر نخواهند بود محتویات روده را به جلو بفرستند. تنقیه کن و مدت پنج دقیقه آب را در روده‌ات نگهدار. هر زمان که دستگاه دفع نتواند مدفوع را از بدون بیرون براند، انسان بیمار می‌شود.

چه باید نوشید؟

در سال ۱۹۷۸، من کتاب‌های زیادی درباره‌ی آب آشامیدنی از امریکا به آلمان آوردم که هم اکنون همه به آلمانی ترجمه شده است. مجموعه‌ی این آگاهی‌ها برای من ضربه‌ای تکان‌دهنده بود. امروزه در امریکا آب مقطر در گالن‌های ۳ تا ۸ لیتری جهت نوشیدن موجود است. فرق این آب با آب مقطری که برای باتری تهیه می‌شود در این است که محتوی ید نیست. البته دانشمندان می‌گویند که آب مقطر کشنده است و نباید آن را نوشید. اما آن‌ها زیاد دراین باره چیزی نمی‌دانند، مانند علم پزشکی‌شان. اگر نگاهی به کتری یا سماور خود بیندازی، خواهی دید که چگونه با مواد معدنی سفید شده است. این قبیل آب‌ها بدن تو را نیز به گچ‌گرفتگی مبتلا می‌کند. بدن ما نمی‌تواند مواد معدنی غیرآلی را هضم و جذب کند. بدین جهت است که ما به بیماری‌های مفصلی و غیره مبتلا می‌شویم. آنچه بدن ما به عنوان آب می‌تواند هضم و جذب کند، مواد معدنی طبیعی و آلی است که گیاهان سبز با استفاده از فتوسنتز می‌سازند. فقط گیاهان هستند که می‌توانند با استفاده از نور خورشید مواد غیرآلی را به مواد معدنی آلی تبدیل کنند. ما به این مواد معدنی، به خصوص کلسیم، نیازمندیم. مواد

معدنی غیرآلی در قسمت‌های نرم بدن و بین مفاصل جمع می‌شوند. فقط گیاهان سبز، میوه‌ها و ریشه‌های خوراکی دارای مواد معدنی آلی هستند، البته در حالت خام. تمام مواد پخته غیرآلی می‌شوند، زیرا در اثر پختن خواص آن‌ها تغییر می‌کند. این کتاب‌ها را به تو توصیه می‌کنم: «آب معمولی می‌تواند سلامت تو را به خطر بیندازد»، نوشته‌ی دکتر والکر، «آب راز بزرگ تندرستی»، نوشته‌ی دکتر براگ، «آب نوشیدنی و تندرستی تو»، نوشته‌ی دکتر آلن بنیک، و «آب خالص برای سلامت»، نوشته‌ی دکتر فرای. حیوانات غذای خود را نمی‌پزند و از آب‌های روی زمین و آب باران استفاده می‌کنند که در بیشتر مواقع مانند آب مقطر است. تو روزانه چقدر آب معدنی‌های آلی برای سلامت بدنت مصرف می‌کنی؟ چقدر میوه و سبزی می‌خوری؟ آب میوه‌هایی که به کمک مواد شیمیایی در قوطی نگهداری می‌شوند، همگی مضر هستند. نگاهی به اطرافت بینداز. چقدر آدم خمیده و قوز کرده می‌بینی؟ چرا استخوان‌های ما نرم می‌شوند؟ چند انسان با عضو مصنوعی زندگی می‌کنند؟ آن‌ها همه در اثر تجمع همان رسوباتی به این روز افتاده‌اند که تو در سماور یا کتری خود می‌بینی. کلر و فلوئور پخته و متراکم شده. پس باید چه آبی نوشید تا از این قبیل مسائل جلوگیری شود؟ اگر تو به اندازه‌ی کافی میوه و سبزی مصرف کنی، احتیاج نداری آب بنوشی. با مصرف این قبیل مواد بهترین نوشیدنی روی زمین را مصرف می‌کنی. تو دارای غریزه هستی. پس فقط زمانی بنوش که تشنه هستی، اما فقط با فاصله بین وعده‌های غذایی، نه همراه غذا، زیرا آنزیم‌های هضمی رقیق می‌شود. با تغذیه‌ی گیاهی تمام ویتامین‌ها و مواد

معدنی شناخته شده و ناشناخته را مصرف می‌کنی. البته کسی که غذای معمولی پخته می‌خورد باید هم آب بنوشد تا تمام آشغال‌ها و مواد تحریک‌کننده و سمومی که در اثر پختن به وجود می‌آید، تا آنجا که ممکن است در آب حل شود. در این صورت برای او چه فرقی می‌کند چه می‌نوشد؟ او که نمی‌داند تندرستی یعنی چه. آقای دکتر مسئول اوست و او خود اصولاً کاره‌ای نیست. برای همین انسان‌هایی را می‌بینی که چندین لیتر آب در بدنشان جمع شده است که باید به کمک داروهای شیمیایی خارج شود. استفاده از این قبیل مواد شیمیایی بیشتر به بدن صدمه می‌زند و علت را هم برطرف نمی‌کند. در مقاله‌ای که راجع به کلسیم نوشته‌ام، یادآوری کرده‌ام که قرص‌های کلسیم نیز بی‌فایده‌اند و بدن نمی‌تواند از آن‌ها استفاده کند، بلکه آن‌ها را مانند آشغال انبار می‌کند. این قرص‌ها نه تنها به استخوان‌ها کمکی نمی‌کند، بلکه باعث بیماری‌های استخوانی و پیری زودرس می‌شود. اگر آب اضافی نیاز داشتی، فقط می‌توانی از آب مقطر استفاده کنی، آن هم در شرایطی که در اثر فعالیت عرق کنی یا محیط زندگی‌ات گرم باشد. سال‌ها پیش به من گفتند که انسان نیز مانند ماهیان در اثر خوردن آب مقطر خواهد مرد. اما من خود سال‌هاست که فقط آب مقطر می‌نوشم و هنوز زنده هستم. البته تا زمانی که تو از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده می‌کنی، احتیاج به آب نخواهی داشت. نمی‌دانم پزشکان این همه اطلاعات را از کجا جمع‌آوری کرده‌اند؟ آب مقطر مانند آهن‌ربا عمل می‌کند و مواد معدنی غیرآلی جمع شده در بدن را جذب می‌کند و بیرون می‌راند. البته آب مقطری که خود تهیه کرده

باشی، نه آب مقطری که در بازار فروخته می‌شود.

دکتر والکر ۱۱۶ ساله می‌گوید هیچ آبی نمی‌تواند این‌قدر تو را جوان کند. آب موجود در تمام گیاهان و بدن جانوران و انسان آب مقطر است. آب باران نیز چیزی نیست به جز آب مقطر. تمام آب معدنی‌ها نمک غیرآلی دارند و برای کلیه‌ها مضرند، چون بدن نمی‌تواند از آن استفاده کند. تمام حیوانات صرفاً آب می‌نوشند و فقط انسان است که آبجو، الکل، قهوه، شکلات، کاکائو، کوکا و پپسی می‌نوشد. آیا آبجو وقعاً نوشیدنی سالمی است، همان‌طور که تبلیغ می‌کنند و پزشکان نیز آن را توصیه می‌کنند؟ نه. آبجو با آب مرده‌ی غیرآلی سخت شده تهیه می‌شود. آبجو خورها این مواد غیرآلی را در اندام خود جمع می‌کنند. به شکم گنده‌ی آن‌ها و به استخوان‌بندی تحلیل رفته‌شان نگاه کن. درباره‌ی شراب و الکل دیگر چیزی نمی‌گویم. این‌ها کالری خالص و به هر حال سم هستند و در تغذیه‌ی انسان سالم جایی ندارند. الکلی‌ها دارای عروقی بدون چربی هستند، زیرا الکل چربی را حل می‌کند. اما آنان دچار ناراحتی‌های کبدی می‌شوند که بسیاری بیماری‌ها را به دنبال دارد. ۶۰ تا ۷۰ درصد بدن انسان از مواد آبکی تشکیل شده است. کبد بیچاره که به اندازه‌ی کافی در اثر مصرف مواد پخته گرفتاری دارد، باید با این قبیل مواد سمی نیز دست و پنجه نرم کند. تا می‌توانی انواع سبزی و میوه‌های آبدار مصرف کن. این تنها توصیه‌ی محققانی مانند دکتر فرای روزیتر، دکتر بنیک، دکتر براگ و دکتر والکر است. آنان همچنین فقط آب مقطر و خوراکی‌های آبدار را توصیه می‌کنند. تو نباید انتظار یک شبه خوب شدن را داشته باشی. چه

مدت غلط زندگی کرده‌ای؟ به همان اندازه باید صبر داشته باشی تا دوباره سالم شوی. آسیاب خدا آرام کار می‌کند، اما کاملاً مطمئن. تو به آرامی بیمار شده‌ای و به آرامی دوباره سالم می‌شوی. نگذار آمار و ارقام تو را فریب دهد که امروزه در اثر تدابیر پزشکی طول عمر انسان بیشتر شده است. این روندی تکاملی است و انسان در این مسیر یاد گرفته است که هر چه بیشتر به تمیزی و پاکیزگی اهمیت دهد، از بروز خیلی بیماری‌ها که در قدیم انسان را می‌کشت، جلوگیری می‌شود. همچنین فراوانی غذا در بعضی نقاط کره‌ی زمین این موقعیت را به وجود آورده است که انسان بیشتر عمر کند و درد بیشتری را هم متحمل شود. علم پزشکی که کارش به پیوند عضو و عمل جراحی قلب رسیده، نتوانسته است کاری برای انسان انجام دهد و این خود انسان است که پیر می‌شود. ما طبق آمار پیرتر می‌شویم، اما به همان میزان نیز بیمارتریم. زمانی زندگی ارزش دارد که انسان مفید باشد، نه اینکه در اثر درد به خود بپیچد و نداند چرا. این هم شد زندگی که انسان برای رفتن به توالت نیز محتاج دیگران باشد؟ مرگ شرف دارد به این‌گونه زندگی کردن. هر پیوند عضو نوعی انهدام تمام سیستم بدن است. وقتی شخص طبیعی زندگی کند، احتیاج به عمل جراحی و جراح ندارد. از این سیستم منحط هم که توسط انسان ابداع شده است و تمام قوانینش من‌درآوردی و بی‌ارزش است، نباید انتظار معجزه داشت. انسان‌ها از صبح تا شب با اعمالی غیرانسانی، مانند کشیدن سیگار، خوردن مشروب و مصرف مواد مخدر و غذاهای من‌درآوردی دائم در پی انهدام خود هستند و انتظار دارند سالم هم بمانند. کسانی که عمر طولانی

داشتند، به ندرت شکر می‌خوردند و آرد سفید مصرف می‌کردند، و تمام مدت عمر هم کار می‌کردند. اما تو به موجودی زمین‌گیر تبدیل شده‌ای، بیشتر نشسته‌ای، کمتر فعالیت می‌کنی و از غذاهای تجملی بیشتری استفاده می‌کنی. به خاطر داشته باش که دکتر کریستوفر می‌گوید هیچ مرضی غیرقابل علاج نیست، فقط انسان غیرقابل علاج وجود دارد. فرقی نمی‌کند که تو چند ساله هستی. اگر از قوانین طبیعت پیروی کنی و به آغوش طبیعت بازگردی، بهترین روزهای زندگی در انتظار توست. در اثر استفاده از مواد پخته با آب سخت، انواع بیماری‌ها را برای خود به ارمغان می‌آوری. انسداد شرایین، غده‌های مسدود شده، مفاصل گچ گرفته، دردهای عضلانی، سخت شدن زردپی‌ها و غضروف‌ها، ناراحتی‌های گوش و چشم و نرمی استخوان. وقتی در لوله‌های آب نگاه کنی، به وضوح گچ‌گرفتگی را خواهی دید. این حالت رگ‌های تو در اثر استفاده از مواد پختنی هم هست. هیچ آبی بهتر از آب میوه و آب مقطر نیست. اگر به آب احتیاج داشتی، می‌توانی چند قطره آبلیموی تازه به آب مقطر اضافه کنی. هر آنچه برای بدنت به آن احتیاج داری، در میوه‌ها موجود است. هیچ آشپز و هیچ آزمایشگاهی در دنیا نمی‌تواند مانند آزمایشگاه الهی غذایت را برایت آماده کند. از مصرف تمام موادی که در شیشه‌ها و بسته‌بندی‌ها ارائه می‌شود، خودداری کن. آنچه تو را سالم می‌کند، میوه‌هایی هستند که در زیر نور خورشید پخته و پاک‌سازی شده‌اند. آن‌ها در قوطی و شیشه وجود ندارند. نشاط و سرزندگی و سرحالی را نمی‌توان در آزمایشگاه‌ها ایجاد کرد، زیرا در آنجا فقط با مواد مرده و بی‌جان آزمایش می‌شود. درباره‌ی

نیروی ثقل، الکتریسیته و نیروی جاذبه فکر کن. این‌ها همه اینجا در درون تو هستند، اما قابل دیدن نیستند. دکتر جولیان توماس در سال ۱۹۰۵ یک جلسه سخنرانی درباره‌ی خام‌خواری برگزار کرد. او خود به علت داشتن زخم معده مجبور شده بود مطب خود را ببندد. یک روز به اسبش که در مزرعه مشغول چریدن بود، خیره شده و از خود پرسیده بود چطور اسبی که تمام مدت سال فقط علف می‌خورد، پیوسته سالم و سرحال است؟ از همان روز او شروع به خام‌خواری کرده و بعد از سه هفته سلامت خود را بازیافته بود. در پایان جلسه‌ی سخنرانی، با دوست دیگرش که او نیز پزشک بود، بحثی داغ و جنجالی درباره‌ی زنده بودن آنزیم‌ها در مواد خام ترتیب داد که در نوع خود بی‌نظیر بود. دوست او دکتر اسمیت که مسئول آزمایشگاه بود، از او پرسید آیا می‌تواند بگوید چگونه ممکن است یک سلول زنده که با اسید معده تماس برقرار کرده است، زنده بماند؟ دکتر توماس جواب داد که اسید معده به آن اندازه قوی نیست که بتواند مواد زنده را بسوزاند و بکشد، و اگر چنین بود می‌بایست تمام اندام‌های ما نیز تا به حال مرده و از بین رفته باشند و این ادعا که اسید معده مخرب است، هیچ پایه و اساسی ندارد. اگر یک تکه گوشت قرمز خورده و بعد از یک ساعت به وسیله‌ی پمپی از معده بیرون آورده شود، خواهیم دید که هنوز سلول‌های زنده در گوشت موجود است. این آزمایش را که قبلاً انجام شده بود، دکتر توماس به دکتر اسمیت نشان داد.

زنده یا مرده؟

امیدوارم بتوانم این موضوع را طوری شرح دهم که برایت قابل فهم باشد. اگر هم نشد، می‌توانی خودت آن را با خوردن مواد خام آزمایش کنی.

همان‌طور که برایت توضیح داده‌ام، با خوردن مواد خام در آغاز مقداری مشکل خواهی داشت که زودگذر است. اما به مرور زمان خواهی دید که همگی برطرف می‌شود و تو نتیجه‌ی زحماتت را خواهی دید. طبیعی است که هنگام خروج مواد سمی جمع شده در بدنت، مقداری ناراحتی و بی‌حوصلگی داری. نازک نارنجی نباش. این‌ها همه سپری می‌شود و تو از این روزها فقط خاطره‌ای در ذهنت خواهی داشت. دردها و بیماری‌ها تلاش جسم توست تا دوباره خود را سالم کند. فقط و فقط طبیعت است که درمان می‌کند. من در آغاز گفته‌ام که تو باید روانت را مداوا کنی. تو باید خودت بخواهی. تمام روش‌های تغذیه‌ای موجود در نیمه راه مانده‌اند و نمی‌دانند که چطور باید سلامت را مجدداً برقرار کرد. باید به فکر زندگی بود، نه مرگ. حالا می‌دانی چه چیزی تو را از شر دردها خلاص می‌کند. چرا اینجا را برای خودت بهشت نمی‌کنی؟

از زندان درونت بیرون بیا و یک زندگی عالی برای خودت بنا کن. بعداً

در قبرستان وقت زیادی برای خوابیدن داری. سعی کن در زندگی نوآور باشی. نترس. من که راه را برای تو آسان کرده‌ام. هم‌اکنون صدها پزشک و پروفسور در سرتاسر دنیا میوه‌خوار هستند و از سلامت لذت می‌برند. پس تو چرا به فکر خودت نباشی؟ نترس. من خود همه چیز را آزمایش کرده و مطمئن‌ترین راه را برای سلامت تو یافته‌ام. به من اطمینان کن. این کتاب را برای کسانی نوشته‌ام که پزشک و پروفسور نیستند و مریض هستند. من به اندازه‌ی کافی ثروتمند و مشهور هستم. پس بدان که این کتاب را برای پول‌دار شدن ننوشته‌ام. روزی کشیشی جوان را دیدم و به او گفتم که اگر واقعاً پیرو مسیح است، چرا چهل روز روزه نمی‌گیرد تا او نیز روحی پاکیزه داشته باشد؟ مسیح چهل روز در بیابان روزه گرفت. بهترین سرمایه‌ی زندگی تو بر روی زمین مطالعه در امور زندگی است. من نمی‌خواهم با عقاید تو بازی کنم و آن‌ها را کم‌ارزش جلوه دهم. اگر تو خود را با عقایدت خوشبخت حس می‌کنی، با آن‌ها بمان، اما ماجرای سوزاندن زنان را در قرون وسطا توسط کلیسا فراموش نکن. ایمان تو نباید تو را از نوآوری باز دارد. سلول‌های زنده را جایگزین سلول‌های پیر و فرسوده گردان. نو شدن را از پایه شروع کن. تو هر سه هفته یک بار خون جدید داری. چرا نباید این خون جدید را با مواد زنده پر کنی؟ مرگ تلاش طبیعت است برای اینکه بدن را که با آشغال فرسوده شده است، دوباره بازسازی کند. این ساده‌ترین تفسیر مرگ است. تحول و تکامل روندی پویا و همیشگی است. پس تلاش کن به کمک طبیعت از شر این آشغال‌ها خلاصی یابی. خودت را با این روش‌های طبیعی ابتدایی سالم و جوان کن. فکر تو روی بدنت نیز

تأثیر می‌گذارد. پس سعی کن مثبت فکر کنی. غم به خودت راه نده. تا می‌توانی با طبیعت و در کنار آن زندگی کن و ترس را از خود دور گردان. فرق بین انسان و حیوان در این است که انسان قوه‌ی اراده و درک دارد. چرا از این دو نیرو استفاده نمی‌کنی؟ تو هر چیزی را بدون تفکر در دهان می‌گذاری و سپس انتظار داری سالم بمانی؟ این همه جرئت را از کجا به دست آورده‌ای؟ کار اشتباه همیشه جریمه دارد. ماجراهایی رخ داده که روح و روان انسان را دچار اغتشاش کرده است. بی‌نظمی‌هایی که در زندگی انسان رخ داده، او را به موجودی ضعیف تبدیل کرده است.

برای سروسامان دادن به این بی‌نظمی باید شرایطی به وجود آید تا انسان از این اغتشاش روانی رها شود و روانی قوی و درونی غنی پیدا کند. انسانیت در حال انفجار است و در نقطه‌ی مرگ قرار دارد. مفهوم دین این است که من با جسم و روح و روانم و با آنچه در اطرافم هست، رابطه برقرار کنم. ریشه‌ی ناراحتی‌ها در روان انسان است. آگاهی و ناآگاهی با هم ارتباط دارند و هر کدام قسمتی از کل را تشکیل می‌دهد. ما انسان‌ها این دو را از هم جدا می‌کنیم. ما نمی‌توانیم ناآگاهی را نادیده بگیریم، زیرا تحرک و تحول عظیم انسان در آن نهفته است. بدیهی است انسان نمی‌تواند با نیروی آگاهی تمام ناآگاهی‌ها را کنترل کند. تمام روش‌های تربیتی و معمول در زندگی انسان‌ها هم قادر نبوده است به طور کلی ناآگاهی را کنترل کند. حقایق از طریق درک به دست نمی‌آیند. راه نجات انسان زندگی توأم با تعمق و تفکر است. اراده به تنهایی شرط نیست. تو اول باید درجه‌ی آگاهی‌ات را گسترش دهی و آن را با دانشی نو آرامش

بخشی. سپس با نیروی عظیمی که در اثر این آگاهی به تو داده می‌شود، خودت را سر و سامان دهی. سعی کن خودت را آرام کنی، نه آرام بی‌محتوا، بلکه آرامی لبریز از دانستن. این سکوت و آرامش سرشار از انرژی، و از هر کلامی در جهان گویاتر و بانفوذتر است. این سکوت مانند هسته‌ی اتم سرشار از نیروست. تمام ادیان و فرقه‌ها از فناناپذیری انسان خبر می‌دهند. اما تا وقتی تو ناآگاه باشی، هر فکر غلطی نیز می‌تواند روی تو تأثیر بگذارد. دانشی که در اثر آگاه شدن به دست می‌آوری، تو را با دنیایی بی‌قید و شرط مربوط می‌کند. تمام فرضیه‌ها تخمینی است. ما به دنیا آمده‌ایم تا درباره‌ی واقعیت‌های زندگی با هم بحث و تبادل نظر کنیم. فرضیه‌ها نمی‌توانند واقعیت‌ها را رهبری و هدایت کنند. برو گوشه‌ای بنشین و با خودت خلوت کن. به نفس‌هایت گوش بده و درباره‌ی چیزی فکر نکن و ببین چه افکاری به سراغت می‌آید. بعد از مدتی از این عامل کمکی (گوش کردن به تنفس) استفاده نکن و سعی کن بی هیچ‌گونه فکری آرام باشی. درباره‌ی هیچ موضوعی قضاوت و تفکر نکن. اگر این کار را روزانه و به طور مداوم انجام دهی، از نیرویی عظیم برخوردار خواهی شد، تحت هیچ شرایطی نظم درونی‌ات برهم نخواهد خورد و عوامل بیرونی کمترین تأثیری روی تو نخواهد داشت. هم روحی و هم جسمی آگاه‌تر می‌شوی. اول باید خودت را دوست بداری، سپس دیگران را. آرام بودن باید تو را در شرایطی قرار دهد که از اتلاف انرژی و هر صحبت بی‌موردی که ضایع‌کننده‌ی انرژی است، خودداری کنی. آرام باش و از بیهوده صحبت کردن بپرهیز. آگاه شدن ابتدای زندگی جدید است. اگر تو خودت را از

زندگی مکانیکی نجات دهی، آن‌وقت زندگی جدیدت شروع می‌شود. آگاه شدن انرژی وافری را که در گذشته آن را به دور ریخته‌ای به ارمغان می‌آورد. این آگاهی تو را در مرحله‌ای قرار می‌دهد که زندگی‌ات هر لحظه رنگ و بویی تازه به خود می‌گیرد. کشف این آزادی برای تو وقتی نمی‌گیرد و فهمیدن همیشه در لحظه‌ی مقرر و ضروری پیش می‌آید. تواضع و قناعت تو را به اوج قدرت و اعتدال می‌رساند. تمام ادیان درباره‌ی تواضع و فروتنی صحبت کرده‌اند. کشف مفهوم زندگی هدف همگی ماست.

وضعیت جسمانی ضعیف نشانه‌ی روش تغذیه‌ی غلط و عدم فعالیت جسمانی مناسب است. برای برقراری رابطه‌ی بین اعصاب و ماهیچه‌ها، تغذیه‌ای اصولی و جدی لازم است که تو باید آن را آگاهانه درک کنی. تا وقتی دستگاه جهاز هاضمه‌ات مرتب کار نکند، انتظار تولید انرژی از آن نداشته باش. تو باید آگاهانه علت ضعف جسمانی‌ات را پیدا کنی و سپس آن را ریشه کن کنی. حالا اگر دستگاه گوارشی شخصی خوب کار کند اما او از فقدان انرژی و ضعف جسمانی رنج ببرد، علت چیست؟ می‌دانی در اثر وراجی چقدر انرژی بیهوده تلف می‌شود؟ پرحرفی بی‌مورد باعث می‌شود مغز انرژی زیادی مصرف کند. هر فکری انرژی می‌طلبد. هر حرکتی انرژی می‌خواهد. حتی زمانی که انسان تنها باشد، در اثر فکر کردن انرژی مصرف می‌کند. اگر تو از اتلاف انرژی‌های بی‌مورد جلوگیری کنی، آن وقت سرشار از انرژی می‌شوی، که می‌توانی از آن برای سلامت و کارهای اساسی‌ات استفاده کنی. سرکوب کردن افکار و واکنش‌های بیرونی همه موجب اتلاف انرژی می‌شود، این طور نیست؟ زندگی ارزشمند است و نباید با مسائلی

مانند گناه و از این قبیل آن را دچار نا امنی کرد. من نمی‌دانم گناه یعنی چه. وقتی زندگی جریانی پویا و تکاملی است که انسان در اثر آن پخته و باتجربه شود، پس کلمه‌ی گناه چه مفهومی می‌تواند داشته باشد؟ سعی کن با سکوت و عادت دادن خود به آن از نیروی سحرآمیزش نهایت استفاده را ببری. آن وقت زندگی برایت مفهومی دیگر پیدا می‌کند. وقتی درک کردی که در پسِ این قبیل تعمق و در سکوت به سر بردن چه نیروی عظیمی نهفته است، آن وقت از زندگی‌ات بیشتر لذت خواهی برد. برای رسیدن به این منظور باید نیازهای جسمت را بشناسی، به آن‌ها اهمیت دهی و برآورده‌شان کنی. یعنی با خودت و جسمت دوست شوی. در مورد تغذیه لازم است به کیفیت و کمیت و دفعات خوردن غذا توجه مبذول گردد. باید توجه شود غذاهایی که خورده می‌شود، همگی قابل هضم باشد و بدن با غذاهای هضم نشده تحت فشار قرار نگیرد. پاکیزگی درونی در رسیدن به این مرحله از سکوت و تعمق نقشی اساسی بازی می‌کند.

درون آشفته و جسمی که با ته‌مانده‌ی غذاهای هضم نشده دست به گریبان است، مسئله دارد و نمی‌تواند تعمق کند. تمام ماهیچه‌ها و اعصاب باید قابل انعطاف باشند. نباید اجازه داد که بدن سفت و سخت شود. با نرمش‌های صحیح می‌توان تمام مفاصل را به حرکت درآورد و آن‌ها را قوی کرد.

تندرستی با زیبایی همراه است و شخص سالم آزاد و غیروابسته خواهد بود. اگر طالب اینی که از سرچشمه‌ی زلال هستی جرعه‌ای بنوشی، باید گله و شکایت را رها کنی و فقط به آنچه در این کتاب یاد گرفته‌ای،

عمل کنی. آنچه من برایت نوشته‌ام، با اصول پزشکی مغایرت دارد. اصولاً پزشکان برای بیماری‌ها اینجا هستند و من برای سلامت تو این کتاب را نوشته‌ام. آنان خود نیز مریض هستند. اگر تو مدتی غذای آبا و اجدادی خود را بخوری که هزارها سال قدمت دارد و در این قرن به پوچی گراییده هم همچنان معتبر است، آن وقت می‌فهمی که من چه نوشته‌ام. تو حتی از زبان افراد از خود بی‌خود و با الکل بی‌مخ شده نیز می‌شنوی که میوه منبع ویتامین است. اما آیا واقعاً تاکنون کسی را دیده‌ای که فقط از این ویتامین‌ها استفاده کند؟ بدن ما بوی گندیده‌ی حیوانات مرده‌ای را می‌دهد که از آن‌ها می‌خوریم. حال تو هر چه هم بی‌خواهی عطر و ادوکلن مصرف کن. تو از درون گندیده‌ای. گله و شکایت را رها کن و غذای زنده بخور تا فرق مرده و زنده را خودت حس و لمس کنی. آن وقت خواهی دید که روز به روز جوان‌تر می‌شوی. آن‌وقت می‌فهمی که غذای مرده‌ی داخل قابلمه‌ها چه مصیبتی به سر انسان آورده است. آن وقت قابلمه را با چشمان باز خواهی شناخت، دنیای قابلمه‌ای را بهتر می‌شناسی و به پوچی معیارهای این دنیای مرده پی خواهی برد.

افرادی که از آنزیم‌های مرده، ویتامین‌های مرده و مواد معدنی مرده استفاده می‌کنند، شاید فقط از ده درصد از نیروی انسانی خود بهره می‌گیرند. بقیه‌ی استعداد و نیروی حیاتی انسان یا شکوفا نمی‌شود و یا به هدر می‌رود. میوه‌خواری دقیق به بدن انرژی آنی می‌دهد و بدن به کمک این انرژی سریع شروع به پاک‌سازی خود می‌کند. بیماری یعنی تجمع مواد هضم نشده و به صورت آشغال انبار شده در سرتاسر بدن. تندرستی و

پاک‌سازی یعنی بیرون ریختن این آشغال‌ها. تو با خام‌خواری مقدار کمی پروتئین (اسید آمینه) مصرف می‌کنی، شاید بیست گرم به جای هفتاد و پنج گرم پیشنهاد شده. اما چون این مقدار بلافاصله مورد استفاده‌ی بدن قرار می‌گیرد، بدن را فرسوده نمی‌کند و برای تمام اعمال حیاتی تو کافی است.

دکتر والفورد می‌گوید که علت بیماری‌ها بیش از حد اسیدی شدن بدن است، که آن هم در اثر پرخوری به وجود می‌آید. آزمایش‌های انجام شده روی حیوانات متعدد ثابت کرده است که پرخوری بیماری‌زاست. در این آزمایش‌ها حیواناتی که کمتر خورده بودند، کمتر به بیماری مبتلا شده بودند تا آن‌هایی که دائم می‌خوردند. او می‌گوید کسانی که کم می‌خورند و همیشه نیمه سیر خود را کنار می‌کشند، از سلامت و استقامت بیشتری برخوردار هستند. او کتابی نوشته تحت عنوان «زندگی تا ۱۲۰ سالگی» و در این کتاب مصرف قرص‌های ویتامین و مواد معدنی را توصیه کرده است، که به نظر من بهتر بود با صد در صد میوه‌خواری باقی می‌ماند.

شکر کارخانه‌ای و عسل

حالا تو می‌دانی که تمام غذاهای کارخانه‌ای فاقد مواد حیاتی و بیماری‌زا هستند. فرآورده‌های شیرین کارخانه‌ای کلسیم بدن را می‌ربایند و انسان را دچار بیماری‌های متعدد می‌کنند. اگر به مواد شیرین تمایل داری، در تابستان با میوه‌های تازه و در زمستان با خرما و انجیر و کشمش (گوگرد نزده) و موز خود را ارضا کن. عسل نیز بهتر از شکر نیست. در بیشتر کشورها زنبوران عسل با شکر تغذیه می‌شوند. به علاوه، زنبوران، عسل را برای روزهایی مشخص و بنا به دلایلی برای خود تهیه و ذخیره می‌کنند و ما حق نداریم مواد ذخیره‌ی این موجودات را از آن‌ها بدزدیم. در طبیعت هر ستمی به حیوانات جریمه دارد و با بیماری‌ها پرداخت می‌شود. اسیدی که در عسل وجود دارد و زنبوران جهت حفظ عسل خود از دست حشرات دیگر در آن ترشح می‌کنند، بیماری‌زاست و حشرات را از خوردن آن منع می‌کند. لازم نیست روی میوه‌ها شکر یا عسل بپاشی. غذای طبیعی همیشه در نوع خود عالی و پرمحتواست. هر غذایی که با شکر مخلوط شود، به چاقی و تجمع چربی منجر می‌شود و انسان را به پرخوری می‌کشاند. غذای مرده را باید با شکر و نمک و مربا مخلوط کرد. غذای زنده به این چیزها نیازی ندارد.

ورزش و تحرک جسمانی

اگر درباره‌ی کسانی تحقیق کنی که بیشتر از صد سال عمر کرده‌اند، خواهی دید که آن‌ها همواره کار کرده‌اند و با تحرک جسمانی و کارهای بدنی مشکل حداکثر بهره را از غذای مصرفی‌شان برده‌اند. امروزه ما به انسان‌هایی تبدیل شده‌ایم که پشت فرمان می‌نشینیم و سرکار می‌رویم و پشت میزهای راحت کار می‌کنیم. ورزش و تحرک جسمانی در بهبود وضع تَندرستی تو بسیار مفید است. نه ورزش حرفه‌ای، بلکه ورزشی که تو را به مقداری عرق کردن وادار کند. ورزش حرفه‌ای مضر و باعث بیماری‌های بسیار و مرگ زودرس است. روزانه بیست تا سی دقیقه ورزش در هوای آزاد در شرایط مناسب برای سلامت بسیار مؤثر است. ژیمناستیک و حرکات نرمشی را برای خود عادت کن. سعی کن هر روز حتی اگر شده به مدت پنج یا ده دقیقه ورزش صبحگاهی انجام دهی. این نرمش‌های سبک تمام روز تو را سرحال نگه می‌دارد. دویدن در هوای آزاد نقشی مؤثر در سلامت انسان دارد. شنا و ورزش‌های سبکی مانند والیبال بسیار مفید هستند. حتی راه رفتن سریع در هوای آزاد نیز فایده دارد. در زمستان می‌توانی از وسائلی مانند کرمپولی استفاده کنی. البته بالا نپر. امروزه وسائل زیادی

جهت ورزش در خانه ساخته و به بازار فرستاده‌اند. اگر دوست داری می‌توانی از آن‌ها استفاده کنی. منظور از ورزش نوعی فعالیت بدنی است که تو را سالم نگه دارد. من نمی‌گویم که ورزشکار حرفه‌ای بشو. ز نیرو بود مرد را راستی، ز سستی کژی زاید و کاستی. بدنت را از تنبلی و کرختی نجات بده و سعی کن آن را وادار به کار کنی. وزنه‌برداری یکی از ورزش‌های خوب است. ورزش‌های باستانی، به خصوص چرخیدن، به علت نیروی گریز از مرکزی که در اثر چرخش به وجود می‌آید، در نوع خود بی‌نظیر است.

مواد شیمیایی ضد آفات و علف هرز، حشره‌کش‌ها

بیشتر وقت‌ها از مردم می‌شنوم که میوه‌ها و سبزی‌ها همه مسموم هستند، زیرا با مواد شیمیایی تقویت می‌شوند و چه فرقی دارد ما چه بخوریم؟ خوب حالا گوش کن که ماجرا از چه قرار است.

۱ـ وقتی تو مواد خام می‌خوری، به مقدار کمی غذا احتیاج داری تا سیر شوی. تمام هزینه‌ی خام‌خواری یک دهم پخته‌خواری نمی‌شود. خوردن غذای حیوانی بسیار گران است. تو همراه مواد حیوانی، هورمون و پنی‌سیلین و داروهای دیگری را هم که جهت چاق شدن به حیوانات می‌دهند، می‌خوری.

۲ـ تو می‌توانی باغچه‌ای برای خودت درست کنی و از کودهای نباتی و بیولوژیکی استفاده کنی، نه کود حیوانی و انسانی. باغچه‌ای ده در ده نیازهای غذایی تو را تا مقدار زیادی تأمین می‌کند. از کاشتن چمن برای زیبایی خودداری کن. از چمن فقط مواد سمی حاصل از آن در هوا باقی می‌ماند.

۳ـ تو باید از محصولاتی استفاده کنی که به روشی طبیعی و بیولوژیکی تولید شده‌اند و از فروشندگان بخواه که این قبیل محصولات را از

تـولیدکنندگان بـخواهـند. حـزب سـبزها کـه بـرای مـحصولات غـذایـی بیولوژیکی تبلیغ و کار می‌کنند، قابل پشتیبانی هستند. نور خورشید بـه مقدار زیادی مواد سمی موجود در میوه‌ها را نابود می‌کند و بیشتر آن‌ها را به زمین باز می‌گرداند. نگاه کن که برای هر نارسایی باید یک نوع قرص بالا انداخت. قرص سردرد، قرص بی‌خوابی، قـرص‌های نشـاط‌آور. امـا وقـتی پزشک برای تو قرص‌های سمی می‌نویسد، نمی‌گوید که آن‌ها سم هستند. پزشکان یاد گرفته‌اند بگویند که چگونه بـاید بـیماری‌ها را درمـان کـرد و احتیاجی نیست تو برای پاکی بدنت کاری کنی. دردها فـریاد بـدن بـرای تأمین انرژی هستند. پر شدن چاه درونی‌ات، اسیدی شدن بیش از حـد بدنت، این‌ها یعنی درد! تا وقتی آشغال‌های درونت را بیرون نریخته‌ای، به آلودگی محیط زیست و این حرف‌ها کاری نـداشـته بـاش. اول از خـودت شروع کن و معبد شخصی‌ات را پاک کن.

بدترین دشمن تندرستی انسـان بـاکـتری‌ها نـیستند، بلکه راحت‌طلبی و نداشتن احسـاس مسـئولیت در قبال خـود و دیگـران است، و عـدم گـذر از یـک زندگی بیولوژیکی به زنـدگی تکـنیکی و نـداشـتن شهامت و جرئت و شناخت.

دکتر دورینت

اگر تو کاری برای خودت کردی و انرژی کافی داشتی، بعداً می‌توانی برای بچه‌ی خودت یا نسل آینده کاری انجام دهی. در غیر این صورت دنیای ما به حد کافی بوی گند گرفته است. کتابی هست به نام «بخور و بمیر». این کتاب از مواد شیمیایی موجود در غذاهای کنسرو شده و بسته‌بندی شده و از قبل آماده شده خبر می‌دهد.

در طول پنجاه سالی که من طبابت می‌کنم، به این نظریه معتقد شده‌ام که روش‌های به کار گرفته شده جهت سرکوبی بیماری‌ها با داروهای شیمیایی، به هیچ عنوان نمی‌توانند تندرستی را به انسان بازگرداند. ظاهراً در فرضیه‌های منتقل شده تا امروز شکافی عمیق وجود دارد. من نمی‌توانم باور کنم که انسان به عنوان موجودی افسانه‌ای که از اعجاز آفرینش می‌باشد، آن‌قدر ناقص خلق شده باشد که برای سلامت خود و جلوگیری از بیماری‌ها یا ضایعات دیگر از ۱۵۰۰۰ داروی شیمیایی استفاده کند. امروزه تعداد داروها به ۳۰۰۰۰ رسیده است.

دکتر روزندورف

امروزه پنگوئن‌ها در قطب شمال نیز مسموم هستند. برای مبارزه با این همه کثافاتی که در محیط زیست انسان وجود دارد، فقط و فقط یک راه وجود دارد و آن همکاری همگانی و بین‌المللی است.

آیا این همکاری عمومی از تولید سلاح‌های هسته‌ای مفیدتر نیست؟

ما در بهترین راهی افتاده‌ایم تا کره‌ی زمین را به علیل‌خانه‌ای عمومی تبدیل کنیم.

دکتر هس

در چند سال آینده در اثر ازدیاد نیترات‌ها در امر کشاورزی، آب‌های زیر زمینی نیز سمی می‌شود، طوری که حتی حمام کردن با آن‌ها نیز در بیشتر نقاط غیرممکن است، چه رسد به نوشیدنشان. یک خبر وحشتناک در سال ۱۹۸۹ حاکی از آن بود که تعداد زیادی از چاه‌ها را باید بست زیرا سمی و سرطان‌زا هستند. حالا می‌بینی که نوشیدن نیز ممکن است سلامت را به خطر بیندازد. بنابراین بهترین راه این است از میوه‌ها که ۹۰ درصد آب‌دار و بهترین آب مقطر دنیا را نیز دارا هستند، استفاده شود. فقط بعد از کار بدنی مشکل و بازیِ توأم با عرق کردن است که به آب احتیاج داری. در غیر این صورت آب‌میوه‌ها کافی است. انهدام بیولوژیکی انسان‌های کشورهای متمدن صنعتی به چنان سرعت و مقیاسی رسیده

است که در قرن گذشته حتی تصورش را هم نمی‌کردیم.

روزی موتورهایی خواهیم داشت که با آب کار کنند یا موتورهای مغناطیسی که انرژی اضافی طلب نکنند. آن وقت درصد گازکربنیک کم خواهد شد. به هر حال تو برای زندگی جدید آماده شو. ممکن است فردا دیر شود.

روش صحیح ترکیب مواد غذایی

هر ماده‌ی غذایی حاوی پروتئین، چربی، نشاسته، ویتامین و مواد معدنی است. هر محصولی در حالت طبیعی خود قابل خوردن و هضم است. زیرا مواد خام تازه و رسیده تمام آنزیم‌ها و دیاستازهای ضروری را دارا هستند. هزارها سال پیش وضع چگونه بود؟ آیا انسان به اندازه‌ی امروز از انواع موادی که اکنون وجود دارد، برخوردار بود؟ گذشتگان ما برای به دست آوردن غذا مدت‌ها به دنبال میوه می‌گشتند و زمانی که میوه وجود نداشت، به دنبال جوانه‌ها و برگ‌های سبز بودند؟ کسی میوه و سبزی نمی‌کاشت؟ کسی غله تولید نمی‌کرد؟ امروزه ما در این فکر هستیم که چگونه مواد را با هم مخلوط کنیم تا بهتر قابل هضم باشند. ما می‌بینیم که انسان همه چیز را می‌خورد. اما چگونه، و نتیجه‌ی این همه چیز خوردن چیست؟ دوباره تکرار می‌کنم. مهم نیست که ما چه می‌خوریم، بلکه مهم این است که ما چه چیزی را هضم می‌کنیم. ترکیب صحیح مواد این موقعیت را برای بدن به وجود می‌آورد که مواد مصرفی را با کمترین میزان انرژی هضم و جذب کند. مؤسسه‌ی ملی تغذیه در امریکا گزارش داد ۵۰ درصد غذاهای مصرفی مردم، ناراحتی دستگاه هاضمه به دنبال دارد و

غیرقابل هضم است. نقص دستگاه جهاز هاضمه یعنی هضم و جذب نشدن مواد غذایی، و نتیجه‌ی این نارسایی همدنا سردرد، کمردرد، سرماخوردگی، جوش‌های صورت، عفونت سینه، گرفتگی بینی، یبوست، ناراحتی‌های عصبی و در نتیجه سرطان است. ضعف دستگاه گوارشی از ترش کردن شروع می‌شود. برای این منظور قرص‌های ضد اسید مانند: رنین، مالاکس و آلکازایتر وجود دارد تا محیط اسیدی معده را به حال طبیعی برگرداند. میلیون‌ها دلار خرج تولید این داروها می‌شود. بدن همیشه سعی می‌کند خود را متعادل نگه دارد. این مواد ناراحتی‌ها و عفونت‌های مخاطی به وجود می‌آورد که عامل بسیاری از بیماری‌هاست، مانند زخم‌های معده که منجر به سرطان می‌شود. تو به کمک مواد شیمیایی نمی‌توانی اشتهای تغذیه‌ای خود را برطرف کنی، زیرا علت را برطرف نمی‌کنی. قسمت اعظم این قرص‌های ضد اسید معده از آلومینیوم مضر تشکیل شده است که عامل بیماری آلزایمر به شمار می‌رود. در اثر این بیماری سلول‌های مغز به هم فشرده و شخص مانند بچه‌ها می‌شود. از این گذشته، تمام مواد غیرآلی و ضد اسیدها به عنوان آشغال در بدن انبار می‌شوند. در نتیجه گچ‌گرفتگی (مسدود شدن رگ‌ها) پیش می‌آید. تو با مصرف قرص‌ها و ضد اسیدها خود را دچار انسداد شرایین می‌کنی، اما علت را برطرف نمی‌کنی.

با تغذیه‌ی طبیعی که مخصوص انسان است (خام‌خواری)، به دستگاه گوارشت آرامشی می‌دهی تا بتواند ضعف‌ها و کمبودهای گذشته را جبران کند. در نتیجه تمام نارسایی‌ها و دردها و حتی سرطان در مرحله‌ی

ابتدایی برطرف می‌شود.

حالا تو می‌دانی که چه عملکردهایی تو را به نارسایی‌های گوارشی مبتلا می‌کند. تو خود این قبیل ناراحتی‌ها را برای خود به وجود می‌آوری. خوردن غذاها به صورت قاطی پاتی و بی‌نظم علت بیماری‌هاست، که در این حالت محیط شیمیایی مطلوب برای هضم غذا مهیا نمی‌شود. هضم نشدن غذا در این مرحله تولید ناراحتی‌های گوارشی می‌کند، که اولین مرحله‌ی آن تخمیر مواد نشاسته‌ای و نفخ کردن است. مواد پروتئینی و مواد چرب دچار گندیدگی می‌شود و در نتیجه گاز متان تولید می‌کند. ترشی معده و سوزش نتیجه‌ی آن است.

باکتری‌هایی که در اثر تخمیر و فاسد شدن به وجود می‌آیند، شروع به تغذیه می‌کنند و کثافات بر جای می‌گذارند. در نتیجه‌ی تجمع این آشغال‌ها در قسمت‌های مختلف بدن، شخص دچار یک سری دردها و عوارضی می‌شود که به نام بیماری معروف هستند. باکتری‌هایی که در اثر تخمیر به وجود می‌آیند، خطرناک هستند و الکل و سرکه تولید می‌کنند. مواردی که به ناراحتی گوارشی می‌انجامد، عبارت‌اند از:

خوردن غذاهایی که انسان میوه‌خوار نمی‌تواند همراه با خوردن میوه آن‌ها را هضم نماید.

- خوردن غذاهایی که زمان هضم آن‌ها با هم متفاوت است. به این ترتیب غذاهایی که زمان هضمشان طولانی است، غذاهای زودهضم را نیز مدتی طولانی در معده نگه می‌دارند و این موجب تخمیر و ایجاد

نفخ و باکتری می‌شود. خوردن دسر (میوه‌ها) همیشه به تخمیر و نفخ منتهی می‌شود.

- خوردن غذاهایی که پس از هضم شدن محیطی اسیدی برجای می‌گذارند. این قبیل تحولات در دستگاه گوارش سبب اسیدی شدن بدن می‌شود و در نتیجه شخص را به شکستگی دندان‌ها و استخوان‌ها مبتلا می‌کنند.

در اثر اسیدی شدن معده کلسیم ضروری بدن که عنصری آلکائیدی (بازی) است، جهت خنثی کردن این محیط اسیدی از استخوان‌ها و دندان‌ها کشیده می‌شود، که به شکستگی آن‌ها می‌انجامد. من بارها توضیح داده‌ام که ما امروزه بیش از ۹۰ درصد غذاهایمان اسیدی است.

- بیش از گنجایش معده خوردن. این پرخوری‌ها همیشه علت اصلی تولید باکتری‌ها ـ ت. تخمیر و فساد در مراحل وخیم خود باعث بدکار کردن معده می‌شود تا غذاهای هضم نشده تجزیه و دفع شود.
- خوردن غذا در شرایطی که انسان ناراحتی عاطفی یا اضطراب دارد، به استراحت نیاز دارد، یا عصبانی است.
- خوردن غذاهای ادویه‌دار. مواد شیمیایی نگه‌دارنده‌ی مواد غذایی، روغن و چربی حرارت دیده، موادی از قبیل اسید اوریک که در گوشت حیوانات موجود است، سرکه و نمک که یک ماده‌ی مرده‌ی معدنی است. تمام این عوامل باعث تأخیر در هضم غذا می‌شود و آن را تخمیر می‌کند.
- خوردن غذای پخته. کلم پخته دو برابر کلم خام زمان برای هضم خود

می‌خواهد، مضافاً اینکه عمل پختن آن را بی‌فایده و بی‌محتوا می‌کند. این مسئله در مورد بیشتر مواد غذایی صدق می‌کند. ما هر روز به دفعات اشتباه تغذیه‌ای می‌کنیم بی‌آنکه بدانیم عواقب آن چیست. بهترین کاری که تو در طول روز می‌توانی انجام دهی، ترکیب مواد در مقیاسی درست و شکلی صحیح است. مواد غذایی فراوان است، از قبیل میوه، انواع سبزی، مغزها، غلات، مواد نشاسته‌ای و سیب‌زمینی. بهترین کار این است که میوه را با هیچ چیز قاطی نخوری. همچنین مغزها و دانه‌ها را با مواد نشاسته‌ای مخلوط نکن.

مواد پروتئینی مانند مغزهای خوراکی و دانه‌ها محیطی اسیدی در معده برای هضم خود به وجود می‌آورند. در صورتی که مواد نشاسته‌ای برای هضم خود به محیطی بازی (آلکائیدی) نیازمندند. معده نمی‌تواند در یک لحظه هم اسیدی باشد و هم آلکائیدی. در این صورت نه مواد پروتئینی و نه مواد نشاسته‌ای، هیچ‌کدام به طور اصولی هضم نمی‌شود. نتیجه‌ی انبار شدن مواد هضم نشده در بدن، ناراحتی‌های گوارشی است.

بدن برای رها کردن خود از شر آشغال‌ها تدابیر امنیتی لحظه‌ای می‌اندیشد، مانند تب و لرز، سردرد، جراحت‌ها، ریزش خلط از بینی و حلق، لرزش کتف‌ها و سردی پاها. تمام این تدابیر که هر کدام از ذکاوت و خرد و آگاهی بدن سرچشمه می‌گیرد، برای متعادل شدن آن است. هرگز بدن تدابیری اتخاذ نمی‌کند که خود را نابود کند، زیرا پس از هر کدام از این تدابیر لحظه‌ای، تو خود را سرحال‌تر از گذشته می‌بینی. مثلاً دفعه‌ی بعد

که سرما خوردی، توجه کن بعد از بیرون رفتن اخلاط از بدنت چه حال خوبی داری. بدن همیشه سعی می‌کند خود را متعادل و مرتب و کنترل کند، و خود حکیم و دانشمند و عارف و صوفی است. فقط باید آن را شناخت. بعد از هر تب، شخص چنان پاک می‌شود که گوئی هم‌اکنون از مادر متولد شده است و هیچ دردی ندارد. زخم معده و سرطان چیزی نیست به جز تجمع طولانی‌مدت مواد سمی در بدن. سرطان یعنی تجمع پروتئین‌های هضم نشده که به صورت آشغال درآمده است. این بیماری حاصل مصرف بیش از حد مواد اسیدزا، مانند پختنی‌ها و فرآورده‌های حیوانی است. برای رهایی از این بیماری‌ها باید علت را از بین ببری، نه اینکه عمل جراحی کنی یا دارو بخوری. اگر می‌خواهی سالم شوی، به غذای اصلی‌ات برگرد. قابلمه گورستان است و تو را نیز به مرده‌خوار تبدیل کرده است. به یاد داشته باش که علت تمام بیماری‌ها مسمومیتی است که از آب و هوا و غذا به وجود می‌آید.

ترکیب مواد نشاسته‌ای با مواد اسیدی

به طور کلی مخلوط کردن مواد را فراموش کن، زیرا ناراحتی‌های گوارشی به وجود می‌آورد. ترکیب مواد دیگری مانند شکر با مواد نشاسته‌ای (انواع شیرینی) هم بسیار دیرهضم است و سبب بیماری‌های گوارشی می‌شود. میوه‌های ترش، مانند پرتقال و لیمو و همچنین گوجه‌فرنگی، بعضی آلوها، انگورهای ترش و سرکه را هیچ‌وقت نباید با مواد نشاسته‌داری مانند دانه‌ها، سیب‌زمینی، هویج، نان، برنج، چغندر و تمام

فرآورده‌های گندم مخلوط کرد، زیرا مواد اسیدی هضم مواد نشاسته‌ای را مختل می‌کند. به این ترتیب آنزیم پتیالین که آنزیمی قلیایی است و به همراه بزاق دهان ترشح می‌شود، تأثیرش را از دست می‌دهد و نمی‌تواند وظیفه‌اش را انجام دهد. میوه را با دانه‌ها نخور، مانند سیب با برنج یا نان. لااقل تا وقتی که نمی‌توانی خام‌خوار واقعی شوی، برای تندرستی خود از خوردن گوشت و مواد حیوانی پرهیز کن. از خوردن سیر، پیاز، تره و مواد تندی که حاوی سمی به نام آلیسین و خردل است، خودداری کن. این مواد مخاط درونی را تحریک می‌کنند و موجب عفونت‌های مخاطی و بیماری غده‌ی تیروئید می‌شوند. آن‌ها کاملاً مضر هستند و هرگونه خاصیت درمانی آن‌ها را فراموش کن. کپسول‌های سیر مانند هر دارویی بدن را تحریک و ناتوان می‌کنند و بدن با تمام تدابیر خود سعی می‌کند این سم را هر چه زودتر بیرون براند. برای همین است که بعد از خوردن سیر بدن انسان ساعت‌ها بو می‌دهد. اگر مقداری سیر را روی دستت بمالی، خواهی دید که پوستت چقدر می‌سوزد. بیچاره بدن! پیاز نیز چنان تحریک‌کننده است که حتی بوی آن مخاط چشم را می‌آزارد.

اسفناج و ریواس اسید اکسالیک دارند و کلسیم بدن را تقلیل می‌دهند، زیرا بدن باید با استفاده از مواد بازی خود این اسید را خنثی کند. این رابطه‌ای شیمیایی بین بازها و اسیدهاست و بدن سعی می‌کند تعادل محیط شیمیایی خود را برقرار کند. وقتی محیط بدن اسیدی است، برای ایجاد تعادل در خود مواد بازی را از استخوان‌ها و دندان‌ها بیرون می‌کشد. بیماری‌های استخوانی و دندان‌های خراب به همین دلیل است. همیشه

مواظب ترکیب مغزهای خوراکی (آجیل) باش. همیشه یک نوع مواد نشاسته‌ای بخور. برنج را با نان نخور و سیب‌زمینی را با برنج یا نان. میوه‌های ترش را با شیرینی‌ها نخور. میوه‌ها را با هیچ موادی قاطی نکن، مخصوصاً خربزه و هندوانه را. آن‌ها سریع‌تر از هر چیزی هضم می‌شوند و نباید با هیچ ماده‌ی دیگر مصرف شوند. بادام زمینی هم پروتئین دارد و هم نشاسته، و جزو حبوبات و بسیار بدهضم است. تمام غلات و حبوبات فقط به صورت جوانه قابل خوردن هستند. مواد پروتئینی را با انواع سبزی بخور، مواد نشاسته‌دار را با سالاد. نشاسته را با چربی نخور.

گوشت، ماهی، تخم‌مرغ

تمام دانشمندانی که به تحقیق در اوضاع انسان، چه در گذشته یا حال، همت گماشته‌اند، بر این عقیده‌اند که انسان میوه‌خوار بوده و هست. بدن ما با میمون‌های انسان‌نما ساختمانی تقریباً یکسان دارد. این میمون‌ها میلیون‌ها سال است که میوه می‌خورند و سالم هستند، در صورتی که ما انسان‌های متمدن امروزی حتی نمی‌دانیم که وقتی بیمار شدیم، چه بکنیم. روزه بگیر و استراحت کن.

دانشمندان زیادی مدت‌ها میمون‌هایی بدبخت را جهت شناسایی ویروس ایدز تحت بررسی و آزمایش قرار دادند، اما آن‌ها ویروس را بیرون ریختند و به زبان بی‌زبانی به آقایان دانشمند گفتند که این بیماری مبارک انسان متمدن باشد تا سیستم پزشکی از صدقه سر آنان پول بیشتری دربیاورد. به هر حال، این میمون‌ها در اثر خوردن غذای اصلی خود دارای چنان سیستم دفاعی نیرومندی بودند که تمام آزمایش‌های محققان جامعه‌ی صنعتی را نقش برآب کردند. در صورتی که انسان هنوز نتوانسته است بفهمد چرا سرما می‌خورد و چرا سیستم بدنش در مقابل سرما این قدر خوار و ذلیل است و چرا با وجود دکتر و دارو یکی دو هفته طول

می‌کشد تا سرماخوردگی دوباره خوب شود. آن وقت می‌روند به دنبال ویروس ایدز!

دکتر شلتون می‌گوید که بیماری ایدز چیزی نیست مگر سفلیس مزمن و رشد کرده که حاوی مواد مضر درونی است. اما به هر حال دکان خوبی برای جامعه‌ی پزشکی شده است. بیماری صرفاً بیرون ریختن مواد زائد از بدن است که مدت‌ها در اثر نشخوار کردن و خوردن مواد سمی غیرانسانی در بدن جمع شده است. این اجرام از ابتدای طفولیت تاکنون در بدن انبار شده و حاصل خوردن شیرینی‌های خوش‌مزه با مواد پخته و مرده است. طبیعت و بدن این قبیل بیماری‌ها را به وجود می‌آورند تا دوباره تو را سالم کنند. بیماری جریانی است شفابخش. بیشتر این مواد مزاحم، آشغال و پس‌مانده‌ی جنازه‌خوری توست. (مواد حیوانی خورده شده)

انسان فقط قسمت‌های نرم و اسیدزای حیوانات را همراه با مواد سمی موجود در این جنازه‌ها می‌خورد، زیرا حیوانات نیز پس‌مانده و فضولات دفع نشده در بدن خود دارند. گوشت خیلی سریع فاسد می‌شود و به سیستم گوارشی ما لطمه می‌زند. انسان‌ها، حتی پزشکان این جنازه‌ها را به عنوان پروتئینی عالی برای بدن معرفی می‌کنند و چنین افکار احمقانه‌ای را برای ما به وجود آورده‌اند. ضمناً ما موادی شیمیایی را که به حیوانات در محل‌های نگهداری‌شان می‌دهند، همراه با گوشت می‌خوریم، زیرا حیوانات نیز بدون دکتر و دارو نمی‌توانند به مدت زیادی در مکان‌های تنگ زندگی کنند. آن‌ها در اثر عدم فعالیت خیلی زود بیمار می‌شوند.

بدترین گوشتی که انسان (در غرب) می‌خورد، گوشت خوک است که حتی کثافت خود را نیز می‌خورد. عجب تغذیه‌ای! خوک همه‌چیزخوار است و انسان مرتبه‌ای بالاتر از او برای خود کسب کرده است. بیخود نیست که یهودیان و اعراب گوشت خوک نمی‌خورند. اما کدام مسیحی و کدام کشیشی به این مسائل توجه می‌کند؟ آن‌ها ۷۰ درصد گوشت خوک می‌خورند و ۳۰ درصد گوشت گاو. کتاب «بدون گوشت سالم زندگی کن» را بخوان.

افراد قبیله‌ای در فرانسه چنان مبتذل شده‌اند که گوشت خوک را بهترین گوشت می‌دانند و از خوردن شیر گاو خودداری می‌کنند. گوشت به جز پروتئین چیزی ندارد که آن هم در اثر حرارت منعقد و غیرقابل هضم می‌شود. ما می‌توانیم اسیدهای آمینه را که به صورت تازه و خام وجود دارند، هضم کنیم، نه پروتئین حاضر و آماده در گوشت حیوانات را که متعفن شده است. بعضی‌ها گوشت را می‌گذارند که بگندد تا ترد و نرم شود. در گذشته مردم فقط در روزهای یکشنبه گوشت می‌خوردند، اما امروزه سرتاسر هفته این کار را می‌کنند. تو در کتاب نام‌برده از تمام مواد مسموم‌کننده‌ای که در این جنازه‌ها وجود دارد به خوبی مطلع می‌شوی، به خصوص از آب گوشت که چیزی نیست به جز ادرار تغلیظ شده (اوره).

آب گوشت نه تنها نیرو نمی‌دهد، بلکه نیروی آدمی را نابود می‌کند و این افسانه است که آب گوشت نیروبخش است. امروزه ماهیان تمام مواد سمی موجود در آب دریاها را در بدن خود جمع می‌کنند. این مواد سمی که ذرات سرب و کادیم موجود در هواست، تأثیراتی منفی روی بدن

ماهیان و مصرف‌کنندگان آن‌ها دارد، به خصوص که گوشت ماهی خیلی سریع‌تر از گوشت حیوانات دیگر فاسد می‌شود و می‌گندد. مسمومیت با گوشت ماهی از مسمومیت با گوشت‌های دیگر خیلی بیشتر است.

تخم‌مرغ از گوشت هم بدتر است، زیرا پروتئین بیشتری دارد و به مراتب چسبناک‌تر از گوشت است. تخم‌مرغ غدد جنسی را در بچه‌ها تحریک می‌کند. به همین دلیل قاعدگی زودرس به وجود می‌آورد. قاعدگی هر چه زودتر شروع شود، به همان نسبت طول عمر کمتر می‌شود. قبلاً قاعدگی در سنین ۱۶ تا ۱۸ شروع می‌شد، امروزه از ۱۲ تا ۱۴ سالگی. استفاده از مواد پروتئینی باعث رشد زودرس هورمون‌های جنسی می‌شود. مثلی است معروف که تخم‌مرغ، تخم تولید می‌کند. مرغان بیچاره‌ای که در مرغداری‌های بسیار تنگ زندانی شده‌اند و با مواد شیمیایی تغذیه می‌شوند و به کمک باتری وادارشان می‌کنند مرتباً تخم بگذارند، خود خوشبخت نیستند که تخمشان برای انسان خوشبختی بیاورد. قبایلی که عمری طولانی دارند، بیشتر خام خورده‌اند، مانند قبیله‌ی هانس در نزدیکی هیمالیا و نپال. قبایلی مانند اسکیموها که بیشتر از گوشت و ماهی استفاده می‌کنند، عمری کوتاه دارند و اکثراً بیشتر از ۲۷ سال زندگی نمی‌کنند. اما با وجودی که آن‌ها از گوشت و چربی‌های حیوانی استفاده می‌کنند، به سکته‌ی قلبی و مسدود شدن رگ‌ها دچار نمی‌شوند. به این دلیل است که استفاده از روغن ماهی امگا ۳ برای پایین آوردن کلسترول خون بی‌فایده و مضر است. اسکیموها حیوانات را خام می‌خورند و خود جوان می‌میرند. عدم مصرف غذاهای گیاهی که قلیایی

هستند و برای متعادل کردن محیط اسیدی حاصل از تغذیه‌ی حیوانی باید در تغذیه گنجانده شوند، باعث می‌شود که اسکیموها دائماً بدنی بیش از اندازه اسیدی داشته باشند، و این امر موجب انهدام استخوان‌های آن‌هاست. کمبود نور خورشید و ویتامین د نقشی مؤثر در مرگ زودرس آن‌ها دارد. محققی به نام آریرلند که خود سال‌ها روش تغذیه‌ای ویژه‌ای را توصیه می‌کرد و متولد نزدیکی‌های قطب شمال است، می‌نویسد که در گذشته اسکیموها برای یک تکه صابون حاضر بودند همه چیز خود را بدهند، زیرا مواد قلیایی موجود در صابون مواد اسیدی بدن آنان را تا اندازه‌ای خنثی می‌کرد و باعث بهبود وضع مزاجی‌شان می‌شد. روغن ماهی امگا ۳ در آب سرد حل می‌شود و مانند هر روغن اشباع نشده‌ی دیگری با اکسیژن مخلوط و اکسیده می‌شود. روغن مارگارین هم که از روغنی شبیه به این ساخته می‌شود، می‌تواند موادی را از خون بیرون بکشد و موجب بیماری‌هایی ناشناخته و شناخته شده شود. این چربی‌ها که در بین بافت‌ها و جداره‌های رگ‌ها ذخیره می‌شوند، موجب بیماری‌های متعدد هستند و برای خنثی کردن آن‌ها، همان طور که در طب متداول است، باید از ضد اکسیداسیون استفاده شود، که باعث متلاشی شدن سیستم دفاعی بدن می‌شود. علت ضعف سیستم دفاعی بدن در برابر بیماری ایدز هم استفاده از امگا ۳ است. به جای اینکه پولت را برای این مواد سمی خطرناک بدهی، میوه بخور و خود را با ویتامین‌ها روبه راه کن. مواد معدنی طبیعی موجود در میوه‌ها پاکیزه کنندگانی طبیعی هستند، بدن را تمیز می‌کنند و با تمام مواد و ویتامین‌های خود آن را مملو

از انرژی می‌سازند. چرا وقتی ماشین ظرف‌شویی و قهوه‌جوش جرم می‌گیرد، برای تمیز کردن آن از جوهر لیمو استفاده می‌کنند؟ زیرا جوهر لیمو باعث حل شدن گچ‌ها می‌شود و لوله‌های مسدود را باز و از مسدود شدن لوله‌های دستگاه مذکور جلوگیری می‌کند.

بله، امروزه انسانِ خوار شده می‌خواهد سیستم غلط زندگی خود را همچنان نگه دارد و برای رفع اشتباهات خود از موادی مانند امگا ۳ یا مواد شیمیایی دیگری مثل کپسول‌های سیر و ریشه‌های دارویی دیگر استفاده می‌کند تا جلوی فاجعه را بگیرد یا شیوع آن را به عقب بیندازد. سؤال می‌شود اسکیموها که دچار مسدود شدن شریان‌ها نمی‌شوند، پس چرا زود می‌میرند؟ فراموش نکن که انسان میوه‌خوار است، نه گوشت‌خوار. در ضمن کسانی که مقدار کمی گوشت می‌خورند، به مراتب سالم‌تر از کسانی هستند که از خوردن مواد حیوانی خودداری می‌کنند اما میزان مصرف نان و غلات و شیرینی آنان سرسام‌آور است. البته منظور این نیست که گوشت غذایی سالم است، بلکه می‌خواهم یادآوری کنم که مضرات غلات به مراتب بیشتر از گوشت است. این قبیل خام‌خواران خود را دچار بیماری‌های متعددی می‌کنند که در اثر کمبود مواد به وجود می‌آید. البته کسانی که از خوردن مواد حیوانی خودداری می‌کنند، با رغبت به این توصیه گوش نمی‌کنند. اما به یاد داشته باشیم که دکتر ایوانز و دکتر دنسمور که من در بخش نان مفصلاً درباره‌ی آنان شرح داده‌ام، هر دو بر این اعتقادند که مواد غذایی در درجه اول شامل میوه‌هاست، دوم گوشت پرندگان و ماهیان و گوشت قرمز، سوم انواع سبزی و بعد غلات. میوه‌ها در

اول و غلات در آخر. به شرطی که گوشت و غذاهای حیوانی با مقدار زیادی سالاد و سبزی مصرف شود، نه با نان و برنج. اگر گوشت خوردی، یعنی سس رماتیسم را هم با آن میل کرده‌ای، زیرا گوشت حاوی پیورین و خیلی خطرناک است. گوشت ماهیچه‌ی پخته خطر کمتری دارد. گوشت مرده و پخته برای بدن ماده‌ای غریبه است، زیرا دارای الیاف نیست و موجب بیماری‌های روده‌ای می‌شود. حرکت دودی روده در اثر استفاده از مواد غریبه متوقف و شخص دچار یبوست می‌شود. گوشت و ماهی و تخم‌مرغ اسیدزا و علت بسیاری از بیماری‌ها هستند. پس‌مانده‌های گوارشی موجود در گوشت حیوانات باعث تحریک بدن انسان می‌شود و شخص خود را نیرومند حس می‌کند. این خواص تمام محرک‌هاست که در آغاز انسان را دچار افزایش نیرو می‌کند، اما ضعف عمومی به دنبال دارد. قهوه، سیگار، الکل و مواد مخدر نیز چنین تأثیری دارند. بدن سعی می‌کند این قبیل مواد بیگانه را هر چه زودتر بیرون براند و برای این کار انرژی زیادی مصرف می‌کند. بعد از این تحریکات نوبت خستگی و بی‌رمقی می‌رسد، که در نتیجه باز هم الکل و سیگار می‌طلبد. کسی که خود را با غذاهای گیاهی، به خصوص میوه‌ها، تغذیه کند، به مواد نابودکننده و مضری مانند سیگار و چای و غیره که بعد از خوردن مواد حیوانی بدان مشتاق می‌شویم، نیازی ندارد.

در اردوگاه‌های ترک اعتیاد باید فقط از میوه استفاده شود، زیرا میوه و سیگار، میوه و الکل، میوه و مواد مخدر با هم جور در نمی‌آید و اصولاً کسی که میوه می‌خورد، به دنبال این قبیل چیزها نمی‌رود. این‌ها تنقلات

قابلمه‌ای است حیوانات پس‌مانده‌ی هضم نشده‌ی گیاهان را در بدن خود دارند. این مواد هضم نشده در بدن حیوانات سمی است و به بدن ما لطمه می‌زند. تو به اندازه‌ی کافی با مواد هضم نشده و آشغال‌های به جا مانده در بدن خودت مسئله داری. چرا به مشکلات خود اضافه می‌کنی؟ خوردن اندام‌های دفعی حیوانات، مانند کلیه و جگر و شش، خطرناک است، زیرا این عضوها با مواد سمی ارتباط مستقیم دارد. آب گوشت پر از اوره است. نه گوشت بخور، نه ماهی و نه تخم‌مرغ.

ما نه تنها بدون این مواد حیوانی نخواهیم مرد، بلکه سالم‌تر زندگی خواهیم کرد. تمام مواد حیوانی به شدت اسیدی و مملو از اسید اوریک هستند. آن‌ها سموم بدن خود حیوان را نیز دارا هستند، خیلی سریع فاسد می‌شوند و به سیستم گوارشی ما لطمه می‌زنند. اگر ما گوشت‌خوار بودیم، می‌بایست تمام بدن حیوان را می‌خوردیم، نه فقط گوشت نرم آن را. ما نه پوزه‌ای دراز داریم و نه دندان‌هایی که با آن حیوان را پاره کنیم، و نه می‌توانیم گوشت را خام بخوریم. خوردن پخته‌اش بدون نمک و ادویه هم مکافات است، تا چه رسد به خامش.

سرطان روده رابطه‌ای تنگاتنگ با گوشت‌خواری دارد. این ماده‌ی سمی مدتی طولانی در روده می‌ماند و ساختارش به کلی تغییر می‌کند. اسیدی که از تجزیه‌ی گوشت حاصل می‌شود، ادرار و خون را اسیدی می‌کند و مصیبتی به بار می‌آورد که کاپلا، محقق و سرطان‌شناس آلمانی ده‌ها سال پیش متذکر شده بود. بدن ما از تمام مواد آلکائیدی ذخیره‌ی خود استفاده می‌کند تا محیط اسیدی را به محیط بازی تبدیل کند، و این

یعنی انهدام استخوان‌ها و دندان‌ها و اسیدی شدن خون که آخرین مرحله‌ی آلکالوز و ابتلا به سرطان است.

دکتر کوهل معتقد بود که سرطان را می‌توان با مواد اسیدی مداوا کرد. او خود در ۶۲ سالگی درگذشت. درمان‌گران فراموش نکنند که اسیدی شدن بیش از حد بدن علت تمامی بیماری‌هاست. کسانی که بیماری مزمن دارند، فقط باید میوه بخورند. والسلام.

من در این کتاب یادآوری کرده‌ام که باید وسائل ارتباط جمعی نیز کمک کنند و مردم را از خوردن گوشت برحذر دارند و تدابیری جهت جلوگیری از مصرف این قبیل مواد بیماری‌زا اتخاذ شود. اما متأسفانه در جامعه‌ی پزشکی تعداد زیادی بی‌سواد و بی‌اطلاع هست که منافع مادی خود را با هیچ چیزی عوض نمی‌کنند. چشم‌پوشی از پول‌های میلیونی برای صنعت داروسازی کار آسانی نیست. به همین دلیل آقایان اطبا اعتراض می‌کنند و مدعی هستند که گوشت مقوی و انرژی‌زاست. تبلیغات روزانه برای الکل و سیگار منبع درآمد دولت‌هاست. برای غذای سالم که نمی‌شود تبلیغ کرد!

در ۱۷ دسامبر ۱۹۸۷، برنامه‌ای تحت عنوان «گوشت انسان را می‌بلعد»، از رادیو و تلویزیون پخش شد که در نوع خود بی سابقه بود. در این گزارش چگونگی تغذیه‌ی حیوانات با هورمون‌ها و مواد مصنوعی را نشان می‌دادند و اینکه چگونه ما با استفاده از این جنازه‌های مسموم شده روده‌ی خود را به عفونت می‌کشانیم. هر روز تلفن‌هایی از کسانی که بیماری سرطان دارند و پزشکان ناتوان از درمان آن‌ها را به خانه

فرستاده‌اند، مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد و همه از من می‌پرسند باید چه کار کنند؟ آن‌ها تمام امکانات پزشکی را امتحان کرده‌اند، اما بی‌حاصل! یادآوری می‌کنم که من پزشک نبستم و خواهش می‌کنم از من اطلاعات و اندرزهای پزشکی طلب نکنید. من فقط می‌دانم که پزشکان در دانشکده‌ها صرفاً چند ساعتی درباره‌ی پرهیز دادن بیمارانشان مطالعه می‌کنند و اصولاً درباره‌ی تغذیه اطلاعی ندارند. من فقط به تو می‌گویم که خودم چگونه از دست بیماری‌های مزمن نجات پیدا کردم و اگر تو نیز مایلی می‌توانی این روش را روی بدن خود امتحان کنی.

گوشت و ماهی و تخم‌مرغ در اثر فاسد شدن تمام دستگاه گوارش را منهدم می‌کند. پنجاه سال پیش ویرلند کتابی تحت عنوان «چرا من گوشت و ماهی و تخم‌مرغ نمی‌خورم» چاپ کرد. اگر می‌خواهی این کتاب را بخوان. در سال ۵۷۰ قبل از میلاد، فیثاغورث گفت: «آیا آنان که حیوانات را می‌کشند با جنایتکاران تفاوت دارند؟» گفته‌ی حضرت عیسی را در نظر بیاور که گفت انسان گوشت حیوانات مرده را در خود دفن می‌کند و بدنش قبرستان آن‌هاست. هر قطره از خون این حیوانات وارد خون انسان می‌شود و آن را مسموم می‌کند. حضرت عیسی از قبیله‌ای بود که همگی خام‌خوار بودند. در این باره کتاب‌های زیادی وجود دارد، مانند: «بدون گوشت زندگی سالمی داشته باش» و «گوشت‌خواری، اشتباه فاحش انسان» نوشته‌ی دکتر بکر، و بسیاری کتاب‌های دیگر که در صورت تمایل می‌توانی از آن‌ها بهره‌مند شوی.

دندان‌ها

انسان از لحاظ آناتومی و ساختار جسمانی گوشت‌خوار است یا میوه‌خوار؟ تمام موجودات را می‌توان به چهار گروه طبقه‌بندی کرد:

۱ـ گیاه‌خواران

۲ـ میوه‌خواران

۳ـ گوشت‌خواران

۴ـ همه‌چیزخواران.

البته هستند کسانی که دانه می‌خورند، مانند پرندگان یا آنان که دندان ندارند، اما چون تعدادشان کم است، نمی‌خواهم درباره‌ی آن‌ها بحث کنم. فرض کنیم تو غذایی را می‌خوری که طبیعت برایت معین کرده است و سیستم بدنت می‌تواند آن را هضم و جذب کند. دندان‌هایت برای کدام یک از غذاهای ذکر شده در بالا ساخته شده است؟ البته فقط برای خوردن میوه‌ها. علف‌خواران با دندان‌های برنده و زبان زبرشان می‌توانند به خوبی علف را بجوند. گوشت‌خواران می‌توانند با دندان‌های تیزشان گوشت را پاره کنند و به صورت تکه آن را قورت دهند. آنان نمی‌توانند گوشت را خوب بجوند، زیرا دندان‌هایشان فقط بالا و پایین می‌رود. همه‌چیزخواران، مانند خوک، می‌توانند هم مواد گیاهی و هم مواد حیوانی را بجوند. به همین جهت به ما گفته‌اند که انسان نیز همه‌چیزخوار است. اگر انسان می‌توانست همه چیز را هضم کند، می‌بایست می‌توانست گوشت را در تکه‌های بزرگ و به صورت تازه و خام بجود و ببلعد. یا مانند گیاه‌خواران خود را با علف سیر کند. آیا تو پوزه‌ای دراز و دندان‌هایی تیز مانند خوک داری؟ گوریل نیز

دندان‌هایی تیز دارد، اما در درجه‌ی اول میوه و برگ و جوانه می‌خورد و بعضی وقت‌ها از کرم‌ها و حشرات نیز استفاده می‌کند. چرا این حیوانات انسان‌نما خود را مانند ما تغذیه نمی‌کنند؟ آنها دستگاه گوارشی شبیه دستگاه گوارش انسان دارند؟ دکتر هارتمن می‌نویسد میمون انسان‌نمایی به نام «آنتروپیود آپس» که به او غذاهایی مانند غذای انسان داده شد، در مدت کوتاهی دچار کرم‌خوردگی دندان‌ها، عفونت شش‌ها، تجمع آب در قلب و ریه و بیماری‌های مزمن شد، که شبیه آن‌ها را فقط می‌توان در انسان سراغ گرفت.

موجودی که از غذای اصلی خود دور می‌شود، چه عذابی می‌کشد. بیماران متعدد، پزشکان فراوان و بیمارستان‌های مجلل، گواه این انحراف ریشه‌ای هستند. هیچ حیوانی در طبیعت غذایی جز غذایی که طبیعت برایش معین کرده است، نمی‌خورد، مگر در شرایط سخت.

وجوه تمایز

حیوانات یا سم دارند یا چنگال و یا دست. البته این طبقه‌بندی شامل همه نمی‌شود، اما اکثراً شامل این قاعده هستند. سم‌داران علف‌خوار یا همه‌چیزخوار هستند. تمام حیوانات گوشت‌خوار چنگال دارند، در صورتی که میوه‌خواران دست دارند. در اینجا استثنا کمی وجود دارد. گیاه‌خواران با زبان زبر خود گیاه را پاره می‌کنند. گوشت‌خواران با چنگال‌ها و دندان‌های تیز خود به طعمه ضربه می‌زنند، شاهرگ حیوان را گاز می‌گیرند و آن را فلج می‌کنند تا دیگر قدرتی برای فرار نداشته باشد. ما از

این تجهیزات بهره‌مند نیستیم. دستان ما بهترین ابزار برای گرفتن میوه است، مثل میمون‌ها. تمام گوشت‌خواران آب را به کمک زبان به دهان می‌برند، در صورتی که گیاه‌خواران آب را می‌مکند. گوشت‌خواران از طریق زبان تعریق و خود را خنک می‌کنند، در صورتی که تعریق گیاه‌خواران از طریق پوست است.

دستگاه جهاز هاضمه

بهترین توضیح را در این مورد دکتر کیلوگ در کتاب «آیا باید حیوانات را برای خوردن کشت»، می‌دهد. این دکتر را خ لی‌ها می‌شناسند، زیرا فرآورده‌ای را با این نام در پاکت کرده‌اند، که البته هیچ ربطی با نام این دکتر ندارد. فقط برای استفاده یا بهتر است بگویم سوء استفاده از این نام بوده است. این دکتر می‌نویسد طول مجرای گوارشی در گوشت‌خواران سه برابر طول بدنشان است، در گیاه‌خواران، مانند گوسفند، تا سی برابر درازی قدشان، میمون‌ها دوازده برابر قدشان، در همه‌چیزخواران ده برابر قدشان، و در انسان و میمون‌ها به عنوان میوه‌خوار تا دوازده برابر قدشان. از این مقیاس‌ها می‌توانی دریابی ما به کدام نوع تعلق داریم. همچنان که می‌بینی، ما متعلق به گروه میمون‌های انسان‌نما هستیم.

معده

گوشت‌خواران دارای معده‌ای کوچک و گرد و ساک مانند و بسیار ساده هستند، در صورتی که گیاه‌خواران معده‌ای بسیار پیچیده دارند که روی

روده به شکل مورب قرار گرفته است.

جگر

پستانداران، گوشت‌خواران و جوندگان جگری ویژه دارند. جگر آن‌ها پنج قسمتی است. اروپایی‌ها و ساکنان مناطق شمالی که بیشتر غذاهای حیوانی می‌خورند، دارای جگری بزرگ‌تر و ترشحات صفرایی به مراتب اسیدی‌تر از ساکنان مناطق گرمسیری و مردمانی هستند که غذاهای گیاهی بیشتری مصرف می‌کنند. وجه تمایز دیگر، شکل ناف گوشت‌خواران و گیاه‌خواران است. به نظرم همین قدر کافی است که تو بدانی انسان واقعاً به طبقه‌ی گوشت‌خواران تعلق ندارد و گوشت‌خوار نیست، بلکه بیشتر به میمون‌های انسان‌نمایی شبیه است که میوه می‌خورند. مسلم است که ما میمون نیستیم. آن‌ها فقط اقوام ما هستند. ما انسانیم و فقط از لحاظ اندام به آن‌ها شباهت داریم، ولی از نسل آن‌ها نیستیم. دکتر اشلیکیزن پروفسور آلمانی می‌نویسد که بدن در اثر خوردن گوشت احتیاج بیشتری به اکسیژن برای مقابله با سموم آن پیدا می‌کند. این مسئله را کسانی بیشتر حس می‌کنند که آسم یا بیماری‌های تنفسی دارند. این را حتی می‌توان از گازکربنیک خارج شده از بدن این بیماران تشخیص داد. حالا اگر غذایی نشاسته‌دار، مانند غلات و نان و سیب‌زمینی با گوشت خورده شود، مسمومیت گاز کربنیک شدیدتر می‌شود. این مسئله را نیز بیماران قلبی خیلی زود حس می‌کنند. همچنین می‌توانی توضیح این مسئله را در کتاب «شما نیز می‌توانید جوان شوید»، نوشته‌ی

دکتر والکر که درباره‌ی علت بیماری‌های قلبی مفصلاً شرح داده است، بخوانی.

در اثر مصرف غذا، مواد زائدی در بدن ما بر جای می‌ماند. زمانی این فضولات مفید است که بدن بتواند در شرایط اضطراری به طور صحیح از آن‌ها استفاده‌هایی کند. این مواد از کربن و اکسیژن تشکیل شده است. فرض کنیم که تو موادی نشاسته‌ای مانند نان، برنج، غلات یا سیب‌زمینی خورده‌ای. در این حالت درصد کربن بالا می‌رود. همچنان‌که دیده شده، ضربان قلب رابطه‌ای تنگاتنگ با مقدار گاز کربنیک موجود در خون دارد. مواد نشاسته‌دار مشتقاتی از هیدروکربورها هستند. هر چه مقدار گاز کربنیک خون بیشتر باشد، مقدار زیادتری مولکول کربن به داخل خون فرستاده می‌شود. همچنان که می‌دانیم، در حالت دویدن یا بازی کردن، ماهیچه‌ها مقدار زیادی گاز کربنیک تولید می‌کنند که این مسئله باعث تشدید ضربان قلب می‌شود. هر قدر مولکول‌های کربن خون بیشتر باشد، در دراز مدت موجب بیماری‌های قلبی می‌شود. اگر تو این مقاله را دقیق بخوانی، خواهی فهمید که بیماری‌های قلبی از کجا سرچشمه می‌گیرند.

مردم ما عاشق مواد نشاسته‌ای هستند. همسایه‌ی ما چنان از داشتن دختر و پسری چاق و تپل به خود مغرور است که خدا می‌داند. او نمی‌داند که این چربی‌ها همگی ترکیبات کربنی هستند که دیر یا زود بچه‌هایش را به بیماری قلبی مبتلا می‌کنند. اگر خود را اصلاح نکنیم، پایین یا بالا بودن فشار خون در انتظارمان است.

غذاهای پخته و ابتذال انسان

الان دیگر تو می‌دانی که علت بیماری‌های ما حرارت دادن مواد خوراکی است. در اثر حرارت دادن تمام خواص موجود در مواد غذایی تغییر می‌کند و برای بدن مشکلات بی‌شماری به وجود می‌آورد که ما آن‌ها را با بیماری‌ها مشخص کرده‌ایم. در طبیعت بیش از هفتصد هزار نوع حیوان وجود دارد که همگی به جز انسان غذای خود را تازه مصرف می‌کنند. فقط انسان است که می‌پزد. آیا خالق ما اشتباه کرد و به جای سیب، قابلمه به درخت معرفت آویزان کرد؟ ما برای این پخته‌خوار شده‌ایم تا بتوانیم خود را صیقل دهیم؟ انسان از همان آغاز گوش شنوا نداشت. دقیقاً نمی‌توان گفت چه وقت آتش وارد زندگی انسان شد. شاید ۱۵۰۰۰ سال یا ۳۰۰۰۰ سال و یا ۵۰۰۰۰ سال پیش بود که انسان مجبور شد هر چه به دستش می‌رسد بخورد تا زنده بماند. ممکن است این اتفاق در زمان یخبندان افتاده باشد. چطور شد که انسان از مواد تازه‌ی خام به غذاهای مرده و بی‌رمق روی آورد؟ چطور شد که او از ۹۶۹ سال طول عمر به انسان امروزی که با کمک عصا تا هفتاد سال با درد و بدبختی عمر می‌کند، تنزل کرد؟ آیا این نوع زندگی مسرت‌بخش است که بیشتر مردم به

نحوی دچار ضعف و بیماری باشند؟ فقط لذت بردن و اعتیاد است که ما را به این نقطه کشانده است. این لذت بردن‌ها باعث خوردن دوستان حیوان ما شده است. فقط قابلمه ما را قادر کرد که حیوانات را بکشیم و بخوریم. در غیر این صورت انسان نمی‌توانست حیوانات را با خون و استخوانشان بخورد. امروزه خانم خوب خانه‌دار کسی است که آشپزی بلد باشد. در حالی که آشپز خوب خانه را به بیمارستان تبدیل می‌کند.

خداوند را نمی‌توان بابت اشتباهات انسان مسئول دانست. حتی در فاجعه‌ها می‌شنویم که می‌پرسند خداوند چگونه به بروز آن‌ها رضایت می‌دهد؟ در فیزیک اصلی وجود دارد که می‌گوید هر آنچه باید خراب شود، روزی خراب خواهد شد. این در مورد فنونی که کارهای ما را ساده کرده است و روزی موجب انهدام ما می‌شود، صدق می‌کند، مانند فاجعه‌ی چرنبیل و انفجار راکتور اتمی. در این قضایا که خدا مقصر نبود. انسان فن‌آوری کرده بود. حتی موجب ریزش کوه‌ها نیز انسان است، زیرا اوست که درختان را قطع و زمین را سست می‌کند.

خلاصه اینکه با اشتباهات خود سعی نکن خدا را مسئول معرفی کنی. گاهی در مورد تساوی حقوق زن و مرد صحبت می‌شود. زنان برای پخت و پز چقدر انرژی مصرف می‌کنند؟ زمانی زن آزاد است که اعضای خانواده‌اش میوه بخورند و ظروف نشسته را برای مادر خانه روی هم جمع نکنند.

چینی‌ها غذای خود را به قدری در روغن سرخ می‌کنند که سیاه می‌شود و خاکستری سیاه از آن به جا می‌ماند. پختن مواد غذایی عامل

تمام بیماری‌های جسمی و روانی است. ما برای اعمال روزانه‌ی خود به اندازه‌ی کافی انرژی نداریم. دلیل این همه اعمال جنایی همین است، زیرا ضعف نیروی جسمی باعث ضعف اعصاب می‌شود و انسان نمی‌تواند در شرایط مختلف واکنش‌های مناسب نشان دهد. سوزاندن مواد غذایی باعث مرگ زودرس می‌شود. این همه بیماری که در اثر کمبود انرژی نصیب انسان شده، فقط و فقط در اثر پختن مواد غذایی به انسان سرایت کرده است. بعد از غذاهای مرده و پخته، ذائقه‌ی غیرطبیعی به قهوه، چای، عرق، الکل، کاکائو و شکلات احتیاج دارد. چه کودکانی که یا ناقص به دنیا می‌آیند و یا خیلی زود به بیماری‌های مهلک مبتلا می‌شوند. همه‌ی ما در اثر کمبودی که داریم، از اندوخته‌های خود استفاده می‌کنیم. لابد می‌پرسی پس چرا این همه عمر می‌کنیم؟ ما یک سوم عمر طبیعی بشر را داریم. غذاهای مرده و پخته باعث غیرطبیعی شدن ذائقه‌ی ما می‌شود و آنچه را شور نباشد، نمی‌توانیم بخوریم. گوشت و ماهی و تخم‌مرغ و غیره بدون نمک قابل خوردن نیستند.

انسان به دنبال دارویی معجزه‌گر می‌گردد

فقط یک عصاره‌ی حیات وجود دارد، و آن نپختن مواد غذایی و مصرف نکردن محرک‌هاست. تا زمانی که انسان این را نفهمد و از خاکستر کردن مواد غذایی‌اش دست برندارد، نه درمانی وجود دارد و نه داروی شفابخشی، و نه معجزه‌ای رخ خواهد داد. می‌دانم که همه‌ی ما معتاد شده‌ایم. اما برای سالم شدن باید از تمامی اعتیادها چشم‌پوشی کنی. با هیچ چیزی نمی‌توانی اعصاب صدمه خورده‌ات را بهبود بخشی. تو نیرو نداری. چطور می‌خواهی اعمال مهم بدنت را کنترل کنی و نظم ببخشی؟ به کمک نیروست که کار انجام می‌شود. وقتی تو دائم از اندوخته‌ات استفاده کنی، مسلم است که روزی به انتها می‌رسی و دیگر اندوخته‌ای نخواهی داشت. حالا با ذخایر خود چه کار کرده‌ای، خودت بهتر می‌دانی. اما می‌توانی معجزه کنی و از همین الان به غذای اصلی اجدادت برگردی و دوباره خود را غنی کنی. غذای طبیعی تو این مواد بیولوژیکی است، که نه نمک دارند و نه با ادویه خوش‌مزه شده‌اند، بلکه به خودی خود خوش‌مزه‌اند. اما زمان لازم است تا واقعاً از آن‌ها لذت ببری. تو که فعلاً ذائقه‌ات غیرطبیعی شده است، باید در طبیعی کردن آن بکوشی. فریب

تبلیغات را نخور و ببین که چگونه دوباره جوان می‌شوی. می‌توانی تمام مواد ضروری را به قیمتی ارزان از مواد زنده و تازه دریافت داری. تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی و چربی‌ها در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارند. تو یا تا به حال آن‌ها را نخورده‌ای، یا غلط خورده‌ای و یا آن‌ها را سوزانده‌ای و خورده‌ای. حالا آن‌ها را همان‌طور بخور که طبیعت برای تو آماده کرده است. آن وقت معجزه را تماشا کن. امروزه می‌خواهند شخص را با ویتامین‌های مصنوعی درمان کنند. این بازی برای بدن خطرناک است و در پایان جریمه‌ای سنگین دارد.

واکنش‌های بدن را در برابر این عناصر بیرونی غیرطبیعی، درمان می‌نامند. چقدر پول به دست می‌آورند؟ قرص‌های ویتامین بازاری داغ دارد که همه را می‌سوزاند، هم خریدار را و هم فروشنده را. با پول نمی‌توان خوشبخت شد. ورزشکاران خام‌خوار دارای جسمی آلکائیدی هستند که اثری از خستگی در آن نیست. در صورتی که ورزشکاران گوشت و تخم‌مرغ و ماهی‌خوار از درد ماهیچه می‌نالند. این در مورد اشخاصی هم که کار فکری می‌کنند، صدق می‌کند. آن‌ها ساعات متوالی می‌توانند کار فکری کنند، در صورتی که دیگران باید دائم قهوه، سیگار، الکل و چای مصرف کنند.

غذای پخته برای انسان ابتذال سریع به ارمغان آورد

متأسفانه از زمانی که انسان آتش را شناخت و از آن استفاده کرد، برای خود ابتذال سریع به وجود آورد. جامعه‌شناسان متذکر شده‌اند که انسان تا

قبل از کشف آتش دارای قدرت و مقاومت زیادی بوده و امروزه در اثر استفاده از آتش به پایین‌ترین حد ممکن نزول کرده است. انسان با استفاده از آتش برای آماده کردن غذا فقط برای خود ضرر به بار آورد. ما جریمه‌ی اشتباهات پدرانمان را می‌پردازیم و بچه‌های ما جریمه‌ی اشتباهات ما را. ما واقعاً در حق خود جنایت می‌کنیم که خود را از غذای اصلی‌مان محروم می‌کنیم. تغذیه‌ی سالم با غذاهای تازه و خام واقعاً معجزه می‌کند. این معجزه از آزمایشگاه‌ها بیرون نمی‌آید، بلکه با مواد خامی که تو سال‌ها خود را از آن محروم کرده‌ای، ممکن می‌شود. امتحان کن تا ببینی که انسان چیست. خوشبختانه سلامتی را نمی‌توان خرید، وگرنه این یکی را هم فقط ثروتمندان می‌توانستند بخرند. آن‌ها باید تمام دارایی خود را در روی این زمین برجای بگذارند و بیمار بمیرند. اما تو می‌توانی زندگی طولانی سالمی روی این زمین برای خود به وجود آوری، زمانی که به غذای اصلی خود برگردی، البته به شرطی که دچار نقص عضو نشده باشی. مواظب باش اگر عضوی از تو را ـ لوزه، کیسه صفرا، مثانه، رحم یا تخمدان ـ قطع کنند، دیگر آن را نخواهی داشت و طبیعت نیز برایت کاری نخواهد کرد. قبل از اینکه به چنین روزی دچار شوی، روزه بگیر و خودت را تنقیه کن و سپس صددرصد خام‌خوار شو. عمل جراحی باید آخرین راه چاره برای تو باشد. اما تو هنوز آنچه را من در این کتاب یادآوری کرده‌ام، امتحان نکرده‌ای. از دم تیغ پزشکان فرار کن، همچنان که دکتر هکتال، پروفسور انقلابی هشدار داد. بعضی‌ها در آغاز به دکتر نامبرده گفتند این فاجعه به بار می‌آورد که بیمار کلسترولی، از دارو جهت پایین

آوردن کلسترول خود استفاده نکند، زیرا انسان عقیم یا نازا می‌شود و کلسترول هورمونی است که بدن خود آن را می‌سازد. او در جواب هشدار داد که ورود به بیمارستان‌ها یا مطب پزشکان سی بار خطرناک‌تر از صعود به هیمالیا یا رفتن به غاری در آمازون است. مواد پایین‌آورنده‌ی کلسترول، کلسترول خون را پایین می‌آورد، اما آن را در جداره‌ی رگ‌ها انبار می‌کند. مواد خام کلسترول HDL را بالا می‌برد و LDL یا کلسترول مضر را پایین می‌آورد. من باید متذکر شوم که یک دست صدا ندارد. در این باره با پزشک یا درمان‌گران مشورت کن. دکتر هکتال متذکر می‌شود که تجویز داروهای ضددرد، ضدتب، پایین‌آورنده‌ی فشار خون و غیره از طرف همکاران او، دست و دلبازی کامل و اشتباهی هنری و مصنوعی است. در امریکا برای پایین آوردن درصد کلسترول تدابیری اتخاذ شده که سکته‌ها و میزان کلسترول را تا حدود ۲۵ درصد پایین آورده است. برای رسیدن به این مقصود روش تغذیه را عوض کرده‌اند، بدون هیچ‌گونه دارویی، فقط با تقلیل دادن مواد حیوانی. در تمام طیف گیاهی هیچ‌گونه کلسترولی یافت نمی‌شود. برای پایین آوردن کلسترول باید از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کرد و قابلمه را برای مدتی کنار گذاشت. آن وقت خواهی دید که قابلمه مادر تمام بیماری‌هاست. ما بی‌سوادان لازم نیست درباره‌ی سیستم پزشکی چیزی بگوییم. خود پزشکان برعلیه همکارانشان اقدام کرده‌اند. در این میان پزشکی دیگر به نام دکتر مندلسون در کتاب «به هیچ پزشکی اعتماد نکن»، برعلیه به اصطلاح علم پزشکی توضیحاتی مفید ارائه داده است.

برنامه‌ی غذایی

کسی که تا اینجا به آنچه توضیح داده‌ام توجه کرده باشد، به برنامه‌ی غذایی احتیاج ندارد، زیرا طبیعت برای کسی برنامه نمی‌نویسد. اما برای کسانی که احتیاج به برنامه‌ی غذایی دارند، کتاب «سالاد روزانه تازه تو را سالم نگه می‌دارد» از دکتر والکر را توصیه می‌کنم، همچنین کتاب «مصرف غذاهای خورشیدی» از مریلین دیاموند را. هر قدر تو بیشتر خود را با مواد خام تغذیه کنی، به همان اندازه به غذاهای متنوع چیده شده بر روی میز بی‌اعتناتر و بی‌میل‌تر می‌شوی. همچنین در تغذیه‌ی تو میوه‌ها جای بیشتری از سبزی برای خود باز می‌کنند. دو سوم میوه و یک سوم سالاد سبزی تغذیه‌ای عالی است. طبیعتاً می‌توانی هر قدر دلت می‌خواهد بخوری، حتی پنجاه پنجاه. من خود در هر وعده غذا فقط یک میوه می‌خورم و خیلی زود سیر می‌شوم. وقتی تو سلول‌های جدید و زنده را جایگزین سلول‌های مرده کنی، خواهی دید که بدنت با چه مقدار کمی غذا سیر می‌شود. بافت‌های باد کرده و مرده هستند که دائم دنبال غذای مرده می‌گردند، زیرا مواد مهم تغذیه‌ای این سلول‌های مریض روز به روز در اثر خوردن غذای جدید خام کمتر می‌شود و این سلول‌ها که در اثر مصرف

مواد پخته تشکیل شده‌اند، به دنبال غذای خود می‌گردند. سلول‌های تازه همیشه راضی هستند و مقدار زیادی انرژی ذخیره‌ای به شکل گلوکز در خود دارند. اشتهای کاذبی که در اثر مرده‌خواری به وجود می‌آید، با کمبود ویتامین غذاهای پخته ارتباط دارد. به همین دلیل سلول‌ها همیشه گرسنه هستند و کمبود تغذیه‌ای دارند.

آیا عادت ماهیانه ضروری است؟

عادت ماهیانه ارتباطی تنگاتنگ با مصرف مواد حیوانی دارد. هیچ حیوانی در طبیعت عادت ماهیانه نمی‌شود، حتی میمون‌های انسان‌نما. آیا خالق ما در مورد زنان اشتباه کرده و این دردسر ماهیانه را برایشان به وجود آورده است؟ البته که نه. باز هم می‌گویم این بدن است که به این طریق سعی می‌کند مقداری از آشغال‌های جمع شده در خود راکه حاصل مرده‌خواری است، بیرون بریزد. زنانی که خام‌خوار می‌شوند، بعد از اینکه آشغال‌ها را از بدن خود بیرون ریختند و آن را پاک‌سازی اصولی کردند، دیگر به خونریزی ماهیانه دچار نمی‌شوند. در آغاز خونریزی بسیار کم می‌شود و بعداً به طور کلی قطع می‌شود. این قطع شدن خونریزی را نباید علامت بیماری تلقی کرد، بلکه باید نشانه‌ای از تندرستی دانست. بدن آنچه را از تخم‌ریزی ماهیانه باقی می‌ماند، در خود نگه می‌دارد. زنانی که خونریزی ماهیانه ندارند، دارای تخمدان و رحمی فعال هستند. طبیعت چنین چیزی را نمی‌شناسد و حیوانات نیز این چنین مشکلی ندارند. فقط انسان است که برای برطرف کردن این خونریزی و درد ناشی از آن، از سموم دیگر استفاده می‌کند. اشخاصی که قاعدگی شدید و دردناک دارند،

باید بدانند که بدن آن‌ها پر از آشغال است. بله، مسئله به همین سادگی است. البته زنان امروزی بدین وسیله مقدار زیادی از سموم بدن خود را بیرون می‌ریزند و به همین دلیل بیشتر از مردان عمر می‌کنند. اگر مردان می‌خواهند مانند زنان بدن خود را تا حدودی از سموم پاک کنند، باید حجامت کنند یا زالو به پشت خود بیندازند، که امروزه به صورت خون دادن مرسوم شده است. زنان خام‌خوار نباید در این باره هیچ‌گونه دغدغه‌ای داشته باشند. چنان سلامتی از سر و روی آن‌ها تراوش می‌کند که هر کسی را متحیر می‌کند. تغذیه با مواد حیوانی و تحریک کردن غدد جنسی، شروع قاعدگی را جلو می‌اندازد. پسران نیز خیلی زود به بلوغ جنسی می‌رسند و این موجب بیماری، مشکلات اجتماعی و تولد کودکان ناخواسته می‌شود.

مسائل جنسی و تغذیه

بد نیست بدانی که رابطه‌ی جنسی نیز تحت تأثیر سوخت و ساز مواد حیوانی قرار دارد. اوره‌ی موجود در غذاهای حیوانی غدد جنسی را بیش از اندازه تحریک می‌کند و این تحریکات به سلامت انسان لطمه می‌زند. شهوت زود از راه می‌رسد و تخمک نیز قابل باروری می‌شود. اما این جوانه‌ها ضعیف هستند و توانایی زنده بودنشان خیلی کم است. مواد تحریک‌کننده‌ی حیوانی خیلی زود میل شهوت‌رانی را در انسان برمی‌انگیزد و او را روز به روز ضعیف‌تر و بیمارتر می‌کند. میمون‌ها هر ۶ـ۷ سال یک بار قابلیت تولیدمثل پیدا می‌کنند و سه سال به بچه‌های خود شیر می‌دهند. دکتر کرشنر کتابی در این باره دارد به نام «هفت دکتر طبیعت»، که در آن از هوای تازه، خام خوردن، آب تازه و پاک، نور خورشید، حرکات سنگین، استراحت و نیروی روانی بسیار گفته است. نیروی جنسی به سیستم لنفاوی و رگ‌های باز بستگی دارد. هر قدر جریان خون در بدنت بدون مزاحمت صورت گیرد، به همان اندازه نیروی جنسی‌ات بیشتر و قوی‌تر می‌شود. من مخصوصاً به سیستم لنفاوی توجه کرده‌ام. شاید بتوان گفت کار این سیستم در تأمین مواد آبکی بدن از گردش خون مهم‌تر است.

این سیستم‌ها در اثر استفاده از مواد پختنی و مواد چسبناک نشاسته‌ای و گندیده شدن مواد پروتئینی مسدود می‌شوند. تندرستی کامل ناشی از مصرف میوه و سبزی و فعالیت مدوام، تمایل جنسی را هم به شیوه‌ای مفید ارضا می‌کند و هم به شخص سلامت روحی و روانی بهتری می‌دهد. دکتر فرای در کتاب «زندگی سالم» می‌نویسد: «آیا این دلیلی خوب است که انسان طبیعی زندگی کند؟» او به اهمیت استفاده از هفت دکتر طبیعی انسان اشاره کرده است. ما در برابر طبیعت سر تعظیم فرود می‌آوریم و می‌دانیم که زندگی آگاهانه برای ما چه سود غیرقابل تخمینی به بار خواهد آورد. ما افرادی سالخورده را می‌بینیم که به کمک زندگی طبیعی جوان مانده‌اند و جوانانی که جوانی خود را تا هفتاد ـ هشتاد سالگی همراه دارند. تندرستی و به دست آوردن جوانی پاداشی است که طبیعت به انسان می‌دهد.

زنانی که طبیعی زندگی می‌کنند و بیش از ۵۷ سال عمر دارند و با مردی ۳۰ ساله ازدواج می‌کنند، گواه این ادعاهاست. در «روش طبیعی تندرستی» از این قبیل داستان‌ها فراوان است. خیلی‌ها برای من می‌نویسند که با شروع زندگی طبیعی توانایی جنسی آن‌ها کم شده است، دیگر تمایلی به این کار ندارند و حتی خود را عقیم حس می‌کنند. آنان بی‌حوصله شده‌اند و ترس دارند. اما باید به زندگی طبیعی و خام‌خواری ادامه داد و ورزش کرد و پیش رفت. آن وقت همه چیز خود به خود طبیعی و عادی می‌شود. از بدن علیل و دچار کمبود قابلمه‌ای نباید انتظار داشت که خیلی زود دوباره سالم و پاک شود. دیک گریگوری کمدین مشهور، ۲۷

سال خام‌خواری کرد و ۹ بچه‌ی سالم ثمره‌ی سال‌های خام‌خواری اوست. در سال ۱۹۹۰، مجله‌ی زندگی سالم مصاحبه‌ای با او انجام داد. او گفت که هنوز خام‌خوار است و وقت خود را برای پختن و تهیه‌ی غذا تلف نمی‌کند.

چگونه ذهن خود را تقویت کنیم؟

همچنان که تو تا اینجا مطالعه کرده‌ای نه دارو و نه درمانگاه، هیچ‌کدام به تو کمکی نخواهد کرد. درمان به عهده‌ی حکمت و خرد بدن است، به شرطی که تو آن را با مصرف داروها خسته نکنی و برایش قوز بالا قوز درست نکنی. هر اقدام به اصطلاح پزشکی برای بدن ضرر دارد و آن را از مسیر اصلی‌اش که همانا بهبود و نظم بخشیدن به خود است، دور می‌کند و عواقب بعدی به دنبال دارد. به قول معروف، می‌خواهی ابرویش را برداری، چشمش را نیز کور می‌کنی. غده‌های سرطانی، مرض قند و فشار خون، کشنده‌هایی آرام و بی سروصدا هستند که در اثر خوردن مواد تخمیری به وجود می‌آیند. نشاسته‌ی خام موجود در سبزی‌ها چسبناک نیستند. تنها برنج، سیب‌زمینی، نان و غلات مواد چسبنده دارند و باعث نرسیدن خون به بافت‌ها می‌شوند. حالا این مسئله چه ربطی به قوای ذهنی دارد؟ ما که نمی‌توانیم سر را از بقیه‌ی بدن جدا کنیم. ۲۵ درصد انرژی تولید شده در اثر خوردن غذاها صرف کارها و اعمال مغز می‌شود. این واقعیت است که توان فکری و انرژی اثر استفاده از مواد خام بالا می‌رود. مواد تغلیظ شده انرژی کمتری به مغز می‌رسانند تا مواد آب‌داری که بدن به راحتی آن‌ها را

هضم می‌کند و نهایت استفاده را از آن‌ها می‌برد. انسان میلیون‌ها سال از غذاهای ساده استفاده می‌کرده است. حرارت چیزی جدید در تاریخ تکاملی بشر است. حرارت همه چیز را دگرگون می‌کند. مولکول‌های زنده و فعال مواد تحت تأثیر حرارت به مولکول‌های مرده و غیرفعال تبدیل می‌شود و بیماری‌های متعدد به وجود می‌آورد. حالا بدن بیچاره و مغز معیوب ما چگونه از این مواد مرده برای کارهای حیاتی خود انرژی کسب کند؟ آیا تعجب نمی‌کنی که دیوانه‌خانه‌ها هر روز پرتر می‌شود؟ روزگاری است که همه در آن گرفتاریم. مشتی انسان مریض که هر کس به نحوی به نوعی سرطان مبتلاست. از چهل سال به بالا همه‌گیر است. اکنون بچه‌ها نیز بیمارند و سرطان دارند. سیستم کسی را سالم نخواهد گذاشت. برای پاک کردن بدن خود از فضولات روزه بگیر، سپس خام بخور و برای تمام بدنت انرژی کسب کن. وقتی تو از غذای بدون سم استفاده کنی، خون تمیز بدون مانع در بدنت جاری می‌شود و توانایی اعصاب و تفکرت نیز تقویت می‌شود. جسم و روان هردو یکی هستند.

بدن بیمار شامل روان و اعصاب نیز می‌شود و عکس این قضیه نیز مصداق دارد. وقتی تو توانایی جسمانی‌ات را تا درجه‌ای عالی تقویت کنی، قوه‌ی تفکر و نیروی روانی‌ات را نیز تقویت کرده‌ای. یکی دیگر از اشتباهات علم پزشکی این است که روان و جسم را از هم جدا کرده است و برای هر کدام پزشکی ویژه دارد. در صورتی که هر دو بخشی از یک واحد هستند. ذهن راحت و فعال و جسم تمیز دائماً سرحال است و خستگی را درک نمی‌کند. هر وقت خسته هستی، به جای اینکه موادی تحریک‌کننده مانند

الکل، قهوه یا چای مصرف کنی، استراحت کن. باتری اعصاب ما خود به خود شارژ می‌شود. بیماری‌ها، درد کشیدن و نالیدن‌ها، همه و همه غیرطبیعی است. علت را باید در روش غلط زندگی جستجو کرد، نه اینکه گناه را به گردن ویروس‌ها و باکتری‌ها انداخت. جسم باهوش است و دوباره خود را سالم می‌کند، به شرطی که تو این فرصت را به خود بدهی. به دنبال هیچ شفابخشی بیرون از بدن خود نگرد. تمام آنچه را درباره‌ی دارو و درمان شنیده‌ای، فراموش کن. فقط به بدنت ایمان بیاور و امیدوار باش که خود همه چیز را درست می‌کند. جسم عالم است و خردمند و دانا. به آن ایمان بیاور. صبر نکن تا سلول‌ها نابود شوند. کسی را جز خود مسئول تندرستی‌ات ندان. از همین الان شروع کن. فردا ممکن است دیر شود.

دانشمندان برای ارتقای نیروی ذهن استفاده از مواد پروتئینی را پیشنهاد می‌کنند، به خصوص برای سالمندان. اما تو در این کتاب خواندی که چنین دانشمندانی با فرضیه‌های خود چه بلایی بر سر مردم جوامع صنعتی و بشریت آورده‌اند. مصرف پروتئین حیوانی متحول شده در اثر حرارت، انسان را به لبه‌ی پرتگاه سوق داده است. ما برای کسب انرژی و قوای بدنی به گلوکز (قند میوه‌ها) احتیاج داریم، نه به پروتئین حیوانی. پروتئین برعکس ما را تنبل و سست می‌کند. هر پروتئینی اول باید به اسید آمینه تبدیل شود تا بدن بتواند از آن استفاده کند. بدن ما می‌تواند از این اسید آمینه پروتئین مورد نیاز را بسازد. بدن ما با پروتئین مرده‌ی حیوانی چه کار می‌تواند بکند؟ هر چه بیشتر بدنمان را با پروتئین حیوانی بیازاریم، به همان اندازه از طول عمر خود کاسته و جسممان را بیمارتر

کرده‌ایم. حرارت بیش از اندازه‌ای که در اثر استفاده از مواد حیوانی در بدن به وجود می‌آید، بیماری‌زاست و از طول عمر کم می‌کند. محققی سالخورده به نام دکتر والفورت می‌نویسد: «هر اندازه که بدن سرد بماند و غذای کمتری به خوردش داده شود، سالم‌تر و طول عمرش بیشتر است.»

غده‌های سرطانی چیزی نیستند به جز مولکول‌های پروتئینی هضم نشده. در آخرین مرحله‌ی سرطان، انسان از گوشت بدش می‌آید. اگر این تنفر در سال‌های اول جوانی به انسان روی می‌آورد، هرگز هیچ کس به سرطان دچار نمی‌شد. اگر تو خود را جزو درندگان می‌دانی، پس مانند آن‌ها گوشت را خام و با تمام مشتقاتش بخور، نه فقط قسمت نرم اسیدسازش را.

برعکس آنچه دانشمندان توصیه می‌کنند، نیاز افراد سالمند به پروتئین خیلی کم است. آن‌ها دیگر رشد خود را کرده‌اند، دستگاه گوارش آنان در اثر پیری فرسوده شده است و هضم مواد پروتئینی حیوانی برایشان مشکل است. محقق فرانسوی دکتر واندت می‌گوید که آنچه به مخ و بدن ما انرژی می‌دهد، همانا سلول‌های خونی رقیقی است که بدون مانع در تمام رگ و ریشه‌ی ما جریان یابد. اما برعکس، پروتئین منعقد شده‌ی حیوانی انسداد شرایین، سکته‌ی قلبی، فشار خون بالا و دیابت به بار می‌آورد. این نارسایی‌ها خیلی زود خود را نشان می‌دهند. داشتن دست و پایی سرد، ضعف شنوایی، سرگیجه، سردرد، زوزه‌ی گوش، پوست چروکیده و ضعف بینایی از آن جمله‌اند. با ظهور این قبیل نشانه‌ها باید قبل از اینکه دیر شود، روش زندگی را عوض کرد.

غذاهای گرم

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که با غذاهای سرد نمی‌توان زندگی کرد. ظاهراً باید دائم از دنیای حیوانات مدد بگیرم. آهو چگونه در زمستان که برف همه جا را فراگرفته است، از شاخ و برگ یخ زده‌ی گیاهان تغذیه می‌کند و خود را زنده نگه می‌دارد؟ غذای گرم مرده، گرمایی فوری در بدن تولید می‌کند، اما بعد از چند دقیقه انسان احساس سرما می‌کند، همچنان که سوپ‌ها این خاصیت را دارند. الکل نیز همین‌طور است. فرد الکل خورده اگر دیر خانه را پیدا کند، در خیابان یخ خواهد زد، در صورتی که در آغاز الکل او را کاملاً گرم کرده بود. غذای مرده هرگز نمی‌تواند سر زندگی و شادابی به وجود آورد. فقط غذاهای زنده به انسان حرارت درونی می‌دهد و او را در حالت طبیعی نگه می‌دارد. در تابستان احساس گرما نمی‌کنی و در زمستان احساس سرما. در فصل تابستان که هوا گرم است، میوه‌ها خنک می‌کنند و در زمستان که هوا سرد است، آن‌ها انرژی‌بخش و گرمازا هستند. اگر تو یک عدد موز و پنج دانه خرما را با هم بخوری، خواهی دید که چگونه بدنت در زمستان گرم می‌ماند. در زمستان باید بیشتر خرما، موز، کشمش، انجیر، گردو و میوه‌های شیرین مصرف کرد و کمتر سبزی خورد.

پروفسور اهرت می‌گوید در زمان روزه بدن با کمترین مقدار غذای اندوخته در خود می‌تواند ماه‌ها زندگی کند و این بهترین روش درمان و بهبود است. آوانسیان ایرانی معتقد است کسانی که خیال می‌کنند خام‌خوار هستند یا بیشتر خود را با میوه تغذیه می‌کنند، بدانند تا زمانی که حتی ماهی یک وعده غذای پخته می‌خورند، نمی‌توانند از سلامت واقعی صحبتی کنند، زیرا با این روش نمی‌توان ریشه‌ی بیماری‌ها را نابود کرد. چرا؟ چون در آغاز خام‌خواری بعضی سلول‌های مریض در حالتی خواب مانند فرو می‌روند و مدت‌های طولانی می‌توانند در این حالت بمانند. یک وعده غذای پخته در ماه کافی است تا این سلول‌ها جانی تازه بگیرند. آن‌ها مدت‌ها با مواد پخته زندگی کرده‌اند و زنده ماندنشان را مدیون این قبیل مواد مرده می‌دانند. همچنین می‌توانند به سرعت تکثیر شوند.

زمانی که همراه با غذای زنده مقدار کمی غذای مرده نیز وارد بدن شود، بافت‌های بیمار دوباره غذا دریافت می‌دارند. اگر واقعاً می‌خواهی سالم شوی، باید با قابلمه خداحافظی کنی. این در مورد بیماری‌های مزمن بیشتر صدق می‌کند، مانند سرطان. کسی که نمی‌تواند صد در صد خام‌خوار شود تا بیماری‌اش را ریشه‌کن کند، خوب است بداند چرا بیمار است و به دنبال راه چاره‌ی دیگری نرود. به هیچ عنوان توجیهی برای این عدم توانایی وجود ندارد. اگر نتوانی خام‌خوار شوی، بیماری‌هایت با تو می‌مانند. این قانون طبیعت است. اگر یادت باشد، من در قبل مقیاسی را برای تندرستی یادآوری کردم. اگر واقعاً می‌خواهی مواد پخته بخوری، بخور، ولی نه گوشت و ماهی و تخم‌مرغ. کسی که بیمار است، می‌داند

خوردن غذای پخته چه دردسری برای سیستم گوارشی‌اش به وجود می‌آورد. به زبانی ساده، او دیگر نمی‌تواند برعلیه قانون طبیعت عمل کند. اما کسی که هنوز غذاهای پخته را تحمل می‌کند، راه درازی در پیش دارد تا بفهمد من چه می‌گویم.

فشار خون بالا

افراد زیادی از فشار خون می‌نالند. از هر سه نفر یک نفر با آن دست به گریبان است، به خصوص در سنین بالا که رگ‌ها خشک و شکننده و کم و بیش مسدود هم هست. قبل از هر چیز مایلم بگویم در ابتدای گذر از پخته‌خواری به خام‌خواری، هم فشار خون بالا و هم فشار خون پایین طبیعی و عادی می‌شود. هر فشار خونی بالای ۱۴ روی ۹ دلیل بیماری است. ۱۷ روی ۱۱ خطرناک است و سکته‌ی قلبی و انواع سکته‌های دیگر یا بیماری‌های کلیوی به بار می‌آورد. می‌گویند با پیر شدن فشار خون نیز بالا می‌رود. اما در حقیقت فشار خون نباید تغییر کند. بالا رفتن فشار خون نشانه‌ی مسدود بودن شریان‌ها و مویرگ‌ها و عروق است. دکتر استاس می‌گوید: «هجده ساله یا هشتاد ساله، فشار خون نباید از یازده روی هشت بالاتر برود و اضطراب، ترس، ناراحتی روانی و افسردگی، باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.» اما این‌ها علت فشار خون نیست. فشار خون با کارهای بدنی شدید نیز بالا می‌رود. اما ورزش علت اصلی بالا ماندن فشار خون نیست، زیرا ورزش سلامتی می‌آورد. با پیاده‌روی سریع در هوای آزاد می‌توان اضطراب را از بین برد. نباید بیهوده جلوی تلویزیون نشست و

برنامه‌های مزخرف را نگاه کرد. آیا هیچ پزشکی هرگز علت فشار خون بالا را از بیمارش سؤال می‌کند؟ متأسفانه، نه! او فقط قرص پایین‌آورنده‌ی فشار خون را می‌شناسد و آن را تجویز می‌کند. این کار هم برای پزشک راحت‌ترین راه است و هم برای بیمار. متأسفانه او به مریض نمی‌گوید چه عوارض و خطراتی در اثر استفاده از این داروها برایش به وجود می‌آید و تمام مدت عمر باید آن‌ها را مصرف کند و از شدت درد بنالد.

خستگی، خشکی دهان، ورم صورت، تغییر ذائقه، نازایی، سرگیجه، بی‌حواسی و عدم تمرکز، ناراحتی‌های روانی، لطمه خوردن جگر و کلیه و مغز استخوان، از عوارض فشار خون بالاست. این نارسایی‌ها می‌توانند بیشتر هم بشوند. در بیشتر مواقع بیمار نمی‌داند داروست که این عوارض را برایش به بار می‌آورد. او خیال می‌کند دلیلش پیری است. بعضی‌ها هم در طولانی مدت به خشکی دهان و افسردگی و غیره عادت می‌کنند. مصرف بیشتر دارو، طبیعتاً تأثیرات جانبی بیشتری دربر دارد. بعضی وقت‌ها هم دیگر دیر شده است و متأسفانه نمی‌شود کاری کرد. من برای ایجاد تعادل در فشار خون، بیمار را کاملاً به طرف خام‌خواری سوق می‌دهم و او را با خوردن مواد خام، به خصوص میوه، مأنوس می‌کنم زیرا میوه مانند جارویی سریع رگ‌ها را پاکیزه می‌کند و رگ‌هایی که در اثر سال‌ها استفاده از چربی‌ها به آرامی مسدود شده است، دوباره باز می‌شود و اثری از فشار خون بر جای نمی‌ماند. این را پرهایکین دانشمند و کاشف امریکایی ثابت کرده است. همچنین کلسترول پایین‌تر از ۱۳۰ می‌تواند سرطان‌زا باشد. این نتیجه‌ی تحقیقاتی است که دائم روی کلسترول بالا یا

پایین انجام می‌شود.

من مرتباً تکرار می‌کنم که حیوانات روی کره‌ی زمین حق دارند زندگی کنند. آن‌ها حق دارند تکامل یابند. باید روزی برسد که نه فقط کشاورزان و ماهی‌گیران حق زیستن و استفاده از آب دریاها را داشته باشند، بلکه تمام موجودات حاضر در روی زمین نیز باید چنین حقی را دارا باشند.

هانس هنری جان

به یاد داشته باشیم که بدن دو سوم کلسترول مورد نیاز خود را تأمین می‌کند. ما می‌دانیم که کلسترول فقط یک قسمت از مواد مسدودکننده‌ی شریان‌ها را دربر می‌گیرد. بزرگ‌ترین عامل کلسیم غیرطبیعی است. درباره‌ی نمک بعداً توضیح خواهم داد. نمک یکی از عوامل اصلی است، زیرا مقدار زیادی آب را به خود می‌کشد. کالیم زندگی ساز همچنان در سلول‌ها می‌ماند. غیر از این، نمک به کلیه‌ها نیز لطمه می‌زند.

غذاهای پخته‌ی بدون نمک و ادویه که خوردن ندارد! پروفسور اهرت می‌گوید: «تمام روش‌های علمی تغذیه و پرهیز را باید در سطل آشغال ریخت، زیرا همه بی‌فایده هستند.» تو که نمی‌دانی چقدر نمک در این

غذاهای حاضری و کنسرو شده وجود دارد. خیار شور را در نظر بگیر. در زبان لاتین اسامی زیادی برای نمک با فرمول NACL وجود دارد. اغلب در مواد کنسرو شده نمک را با شکر مخلوط می‌کنند. بدین طریق تو مزه‌ی نمک را کمتر حس می‌کنی. اصولاً چرا مواد را با نمک و شکر کنسرو و نگهداری می‌کنند؟ زیرا این دو مواد جوانه‌ی باکتری‌ها را می‌کشند و از گندیدن آن جلوگیری می‌کنند. حالا تصورش را بکن که این مواد جوانه کش با باکتری‌های مفید بدن تو چه کار می‌کنند؟ در آب سودا و آب معدنی‌ها مقدار زیادی نمک وجود دارد که باید مواظب مصرف آن‌ها بود. چربی‌های اشباع شده و چربی‌های حیوانی عامل درجه دوم در فشار خون هستند. پروفسور اهرت می‌گوید: «چند سال پیش این همه انواع روغن و چربی وجود نداشت.» بدن انسان به این قبیل چربی‌ها نیاز ندارد. در مواد طبیعی، مانند میوه و سبزی، به اندازه‌ی کافی چربی و ویتامین‌های حلال هست. تمام اظهارات به اصطلاح علمی را که تاکنون درباره‌ی علم تغذیه شنیده‌ای، فراموش کن. به حیوانات در طبیعت نگاه کن. آن‌ها نه به چربی احتیاج دارند و نه به نمک، و نه فشار خون دارند. به گاو نگاه کن که از علف تنها، هم گوشتش چرب است و هم شیر چرب دارد. امروزه به غذای حیوانات هورمون استروژن اضافه می‌کنند. مواد شیمیایی، مانند آنتی‌بیوتیک، به مقدار فراوان در غذای آن‌ها وجود دارد. این مواد تأثیری فراوان روی فشار خون دارد. مواد حیوانی فاقد سلولز است و مدت زمان درازی در سیستم گوارشی انسان می‌ماند، متعفن می‌شود و مواد سمی تولید می‌کند. این مواد سمی وارد سیستم خونی و لنفاوی ما می‌شود و

بیماری‌های بسیاری، از جمله فشار خون به همراه دارد. این اظهارات نشان می‌دهد که غذاهای حیوانی برای انسان کاملاً مضر و بی‌فایده است. قهوه را هم نباید فراموش کرد. تمام فرآورده‌های کافئین‌دار، مانند قهوه، چای سیاه، کاکائو، کوکاکولا و نوشابه‌های سود دار مضر است. داروهای فراوانی مانند قرص‌های ضد سر درد محتوی کافئین و قرص‌های رژیم، کافئین دارند و فشار خون را بالا می‌برند و به بیماری‌های قلبی منجر می‌شوند. همچنین میزان انسولین خون را دچار نوسان و جگر را مجبور می‌کنند گلوکز اضافی به خون بفرستد، که این باعث کمی قند خون و در نتیجه دیابت می‌شود. دکتر گیلر در کتاب «نوسازی علم طب» می‌نویسد کسانی که قهوه می‌نوشند، دارای خونی غلیظ هستند، به حملات قلبی دچار می‌شوند و کلسترول بالا و قلبی نامرتب و بیمار دارند. درباره‌ی قهوه بعداً مفصلاً در این کتاب توضیح خواهم داد.

از این گذشته، نباید فراموش کرد که با قهوه چه مقدار شکر مصرف می‌شود. این باعث نوسان میزان انسولین می‌شود و فشار خون را بالا می‌برد. این مسئله درباره‌ی عسل نیز مصداق دارد. زنبورداران از این حرف خوششان نمی‌آید، اما تأثیر شکر و عسل را می‌توان روی بچه‌ها که بدنی تقریباً تمیزتر از بزرگ‌سالان دارند، امتحان کرد. رنگ زرد بچه‌هایی که شیرینی می‌خورند، عصبی بودن آن‌ها، مضطرب بودن و تحریک بیش از حدشان باعث اعمالی خشن و جنایت‌بار در آنان می‌شود. کسانی که وزن اضافه و فشار خون بالا دارند، قلب کوچکشان باید شب و روز خون چسبناک شده به وسیله‌ی شکر را پمپ کند، که کاری دشوار برای قلب

است. کسی که چند روز روزه گرفته یا رژیم غذایی داشته است، می‌داند چگونه فشار خون خود به خود به حالت طبیعی باز می‌گردد. میوه‌های خام به علت داشتن کالیم این مایعات غلیظ شده را به بیرون می‌فرستند و باعث می‌شوند وزن بدن خیلی سریع متعادل و فشار خون طبیعی شود. کسانی که فشار خون بالا دارند، باید از مصرف مواد نشاسته‌ای اسیدساز، مانند نان و غلات و سیب‌زمینی خودداری کنند و به هیچ عنوان شکر نخورند. سیگاری‌ها هم باید بدانند که نیکوتین فشار خونشان را بالا می‌برد و آنان را دچار سکته‌ی قلبی و سرطان ریه می‌کند. ورزش کن. در اثر تحریکات جسمانی مسیرهای خونی جدید ساخته می‌شود، همچنان که در عمل جراحی قلب باز هم که بسیار مشکل است، مصداق دارد. بیمارانی که این عمل جراحی را پشت سر می‌گذارند، باید زندگی‌شان را کاملاً عوض کنند. اما چرا قبل از جراحی به آنان گفته نمی‌شود که باید نحوه‌ی زندگی خود را عوض کنند؟ تنگ شدن عروق را باید در روش غلط زندگی جستجو کرد. وقتی انسان بیمار شد، نباید صبر کند تا به حال مرگ بیفتد و آن وقت روش زندگی‌اش را عوض کند. فشار خون بالا کشنده‌ی بی‌صدا نام دارد. شخص بیمار بیشتر وقت‌ها خودش را خیلی سرحال حس می‌کند. در این قبیل بیماری‌ها یا شخص باید روش زندگی را تغییر دهد و یا به طور مداوم دارو و مواد شیمیایی مصرف کند و تمام عوارض جانبی نام‌برده در بالا را تحمل کند. کسی که فشار خون بالا دارد، از دارو هم استفاده نمی‌کند و نمی‌خواهد روش زندگی خود را تغییر دهد، روزی خواهد رسید که زمین را گاز بگیرد.

اگر می‌خواهیم زنده بمانیم، باید فکر خود را عوض کنیم.

اینشتین

برای رهایی از تمام این بیماری‌ها، همچنان که بارها متذکر شده‌ام، باید به طبیعت برگردی و خودت را نظم ببخشی. تو در اثر بی‌توجهی و نا آگاهی بیمار شده‌ای. حالا اگر می‌خواهی بدون درد زنده بمانی و زندگی کنی، باید برای خود کارهایی انجام دهی. هر قدر آگاه‌تر شوی، به همان اندازه سلامت بر باد رفته را بیشتر بازپس می‌گیری.

آیا در بدن آشغال و جرم وجود دارد؟

طبق نظریه‌ی دانشمندان علم پزشکی، در بدن انسان هیچ گونه آشغالی وجود ندارد. هیچ کس تاکنون آن‌ها را ندیده است. اگر این‌طور باشد، باید فرضیه‌ای که در آن باکتری‌ها و ویروس‌ها را علت بیماری‌ها دانسته‌اند، فراموش کرد و آن را در سطل آشغال انداخت. کاری که در واقع باید صورت گیرد.

وقتی بایر، محقق امریکایی، در یک سمینار درباره‌ی بیرون ریختن مواد زائد از بدن و پاک کردن آن از وجود اجرام صحبت کرد، ناگهان پروفسور پودل آلمانی در میان سخنان او پرید و گفت: «ما پزشکان آلمانی امشب خیلی خوشحال می‌شویم اگر شما به ما بگویید که این جرم‌ها در کجای بدن است.» خوشبختانه در بین حضار تعدادی پزشک غیرمغرض وجود داشتند که این مسئله را اثبات کردند. یکی از این اطبا، دکتر تیلدن بود. او در سال ۱۹۲۶ کتاب «تمام بیماری‌ها با مسمومیت شروع می‌شوند» را نوشت. این دکتر عمومی و جراح که خود مدت بیست و پنج سال با دارو و بیست و هشت سال بدون دارو مردم را مداوا می‌کرد، در جواب پروفسور پودل گفت: «تمام بیماری‌ها در اثر تجمع آشغال‌ها و فضولات در بدن به

وجود می‌آیند و هیچ دارویی نمی‌تواند آن‌ها را مداوا کند. تا وقتی بدن این آشغال‌ها را بیرون نراند، بهبود محال است، و این یعنی ترک تمام اعمال و عادات غلطی که ما در طول عمر داشته‌ایم و اتخاذ روش‌هایی که از بروز این قبیل بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. این تنها روش درمان بدون داروست.» او به بیمارانش همان توصیه‌هایی را می‌کرد که خود نیز روزانه به کار می‌برد. او پزشکی سخت‌گیر بود که هیچ‌گونه توافق غلطی را نمی‌پذیرفت. یا نظم یا بیماری. او برای بیمارانی که نمی‌خواستند روش‌های مبتذل خود را ترک کنند، هیچ وقتی نداشت. اما برای کسانی که طالب یادگیری بودند، معلم و دوستی خوب بود و مدت بیست و هشت سال مردم را به صورتی طبیعی و سودمند مداوا کرد. کسی که این طور کار می‌کند، معلوم است که نمی‌تواند پولدار شود. او در ازای این همه کار، فقط از طرف دوستان همکارش مسخره می‌شد؛ کسانی که داروهای شیمیایی را دست و دلبازانه به بیمارانشان می‌دادند. او می‌گوید دکتر خودت باش، نه برده‌ی خودت!

ما تاکنون چقدر درباره روش‌های درمانی گوناگون خوانده و شنیده‌ایم؟ چقدر کتاب درباره‌ی پختن، سالم ماندن، پرهیز کردن، تأثیر مواد شیمیایی و... خوانده‌ایم؟ همه مأیوس‌کننده و بی‌فایده‌اند. تمام کتاب‌های تندرستی و روش‌های درمانی و هزاران نظریه‌ی پزشکی، انسان را به اشتباه می‌اندازند و گمراه می‌کنند. مریض به دنبال درمان می‌گردد. تمام روش‌های درمانی پول‌سازند، اما از تنها چیزی که در آن‌ها خبری نیست، درمان است. این روش‌ها فقط برای مدتی درد را تقلیل می‌دهد، اما هرگز

نمی‌تواند درمان کند. وقتی مسمومیت بدن به درجه‌ای قابل اعتماد رسید، تمام علائم بیماری برطرف می‌شود. اما تا وقتی بدن مسموم باشد، سعی می‌کند خود را پاک کند و این جریان پاک‌سازی با ناراحتی‌هایی همراه است. این کارها را بدن به طور خودکار انجام می‌دهد، زیرا همه چیز از خود آن منتج شده است. اما ما خیلی وقت است که تعمق را فراموش کرده‌ایم. نیرو و انرژی فکر کردن از ما سلب شده است. هیچ کس نمی‌تواند به فردی الکلی که در اثر نوشیدن الکل تعادل خود را از دست داده است، کمکی کند، مگر شخص الکلی خودش بخواهد و عادت غلطش را که موجب غیرطبیعی شدنش شده است، ترک کند.

نظام پزشکی متعهد شده است که بیماری‌ها را درمان کند. همه صحبت از درمان می‌کنند. درمان ورد زبان همه است. بدین جهت آن‌ها بدن را با داروهای شیمیایی مسموم می‌کنند و کار را به جایی می‌کشانند که شخص باید منتظر چاقوی جراحان بماند.

این جماعت حتی روزه گرفتن و استراحت کردن را رد می‌کنند. فقط و فقط باید میکروب‌ها را مقصر دانست تا به سیستمی که آن‌ها را تعلیم داده است، لطمه‌ای وارد نشود. آنان به نظم و قوانین طبیعی هیچ‌گونه توجهی ندارند. به هیچ بیماری نمی‌گویند که عادات مضر باعث بیماری می‌شود، زیرا می‌دانند که اگر چنین چیزی بگویند، فردا مطبشان تعطیل می‌شود. آن‌ها چیزی درباره‌ی تندرستی یاد نگرفته‌اند. قوانین طبیعت را باید در نظر گرفت که از مه به سنگ، از سنگ به گیاه، از گیاه به حیوان، از حیوان به انسان، از انسان به روح و از روح به روح برتر (خدا) مرتبط می‌شود. این

قوانین برای تمام اعصار معتبر است. هر مریضی مانند دیگری است. هر انسانی مانند دیگری است. هر گلی مانند دیگری است. مواد کربنی موجود در نان و شکر و زغال و الماس یکی است. درمان و مصون‌سازی (واکسیناسیون) انسان در برابر بیماری‌ها فقط آزار دادن انسان است. آنانی که بیماری را علت می‌دانند، هرگز به علت پی نبرده‌اند و به همین دلیل به اعمال جراحی مضر و بی‌فایده و مخربی دست می‌زنند که حاصل آن علیل کردن مردم است. به جای اینکه به مردم بگویند نباید عمل جراحی کرد و روش پیشگیری از بیماری‌ها را تدریس کنند، مرتب چاقوهای جدید تولید می‌کنند.

دکتر تیلدن می‌گوید: «به گفته‌ی دکتر گوش نکن. او نمی‌تواند خود را درمان کند. تمام داروها بی‌فایده‌اند، حتی در بیماری‌های تناسلی. محرک‌هایی مانند قهوه و چای سردرد ایجاد می‌کنند. تشخیص‌های پزشکی بی‌اساس است. به این چرندیات گوش نکن. بیماری ابتدای تندرستی است. اصول سلامتی را مطالعه کن. بدون مسمومیت هیچ‌گونه مرضی وجود ندارد. فرضیه‌ی مبارزه با میکروب‌ها و ویروس‌ها پوچ است. همچنین پاستوریزه کردن جنون است. علائم بیماری علت بیماری نیست. هر مرضی علتی دارد. نگذار حماقت‌های علمی تو را مأیوس کند.»

قبول این کلمات طبیعتاً دشوار است. ۲۰۰۰ سال پیش هیپوکرات یونانی روش تغذیه‌ای توصیه کرد که در آن به اصولی اصلی و ابتدایی مانند احتیاج انسان به هوا، آب، نور خورشید، تمرینات بدنی، استراحت و تفریح بیشتر توجه شده است. همچنان که می‌بینیم، یونانی‌ها ۲۰۰۰ سال قبل

اصول تندرستی را شناخته و به انسان‌ها متذکر شده‌اند که این‌ها را در زندگی روزانه‌ی خود به کار گیرند تا از سلامت بهتر برخوردار گردند. یونانی‌ها به نیروی عظیمی که در تک تک انسان‌ها وجود دارد، ایمان داشتند و معتقد بودند که به کارگیری اصول ذکر شده در بالا نقش مؤثری در بشاشیت و تندرستی واقعی دارد. این روش پزشکی متکی بر معجزات پزشکان و داروهای شیمیایی و گیاهی تا قرن هجدهم مخصوص غربی‌ها بود، اما از آن به بعد عالم‌گیر شد. حالا دشمنی تخیلی را باید با داروهای شیمیایی محصولات کارخانجات داروسازی از بین برد. در اصل انسان با این داروها خود را از بین می‌برد. فقط خود انسان است که دشمن خود به شمار می‌رود، نه باکتری‌ها و ویروس‌ها. داروهای مصرفی فقط نوع بیماری‌ها را عوض می‌کند، یعنی بیماری را از حالت ابتدایی و ساده به بیماری‌های مزاحم و مزمن تبدیل می‌کند که بیشتر اوقات درمان آن‌ها غیرممکن است. داروهای شیمیایی سمومی به مراتب خطرناک‌تر از خود بیماری‌ها هستند که روند پاک‌سازی را متوقف می‌کنند و از بیماری‌های لحظه‌ای و موقتی مانند سرماخوردگی، بیماری‌های مزمن و همیشگی می‌سازند. داروها سمومی قوی هستند که بدن تمام انرژی خود را صرف بیرون راندن این مزاحم‌های بیرونی می‌کند و به کار اصلی خود که همانا بیرون راندن مواد درونی باقی‌مانده از فضولات هوا و غذا و آب است، موقتاً کاری ندارد، زیرا نمی‌تواند خود را در چند جا مشغول کند. هر وقت بدن فرصت پیدا کند، دوباره به دنبال کار عقب افتاده به وسیله‌ی داروها که همانا پاک‌سازی خود است، خواهد رفت. این روند را تو مرتباً تکرار می‌کنی

و پس از مدتی که این داروها از بدنت بیرون رفتند، دوباره خود را با بیماری گذشته مواجه می‌بینی. اگر تو اشتباه گذشته را تکرار کنی، دوباره همان اتفاقی می‌افتد که قبلاً آن را تجربه کرده بودی، یعنی پنهان کردن مشکل اصلی در زیر چتر داروها. این اعمال باعث تخریب و ویرانی بدنت می‌شود و سرطان را با دست خود زودرس می‌کنی. من تا اینجا مرتباً برایت شرح داده‌ام فقط بدن است که مداوا می‌کند، نه دارو!

«به پزشکان اعتماد نداشته باش»، نام کتابی است که دکتر مندلسون آن را نوشته است. قطع رابطه با بدنت که تو با واگذار کردن خود به پزشکان انجام داده‌ای، باعث زوال و نابودی‌ات می‌شود. بسیاری از پزشکان نمی‌دانند چگونه خود را سالم نگه دارند. آن‌وقت تو خود را به دست آنان می‌دهی. این فقط دکانی است برای سیستم. اما تو واقعاً به سلامت خود احتیاج داری، زیرا نمی‌خواهی در زندگی درد بکشی. آنان با ترساندن ما از هیولای باکتری‌ها و ویروس‌ها داروهای شیمیایی خود را می‌فروشند. در سال ۱۹۲۸، دکتر هربرت شلتون این حماقت را چنین تفسیر کرد: «هر سیستمی که به بیماران بیاموزد به دست شخصی دیگر یا به کمک جراحی‌ها و داروهای شیمیایی می‌توان سالم شد، در طبیعت جایی ندارد و بهتر است هرچه زودتر از بین برود. روش طبیعی تندرستی فقط یک اصل را می‌پذیرد و آن این است که بدن خود درمان‌گر است. در آغاز کمی مشکل می‌توان این روش هزار ساله را فهمید. این روش انسان را مسئول سلامت و تندرستی خود می‌داند.»

چقدر راحت می‌توان این مسئولیت را به گردن دشمنانی تخیلی،

مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها انداخت. آیا این عالی نیست که تو چند قرص بالا بیندازی و خود را موقتاً از شر درد خلاص کنی؟ بعداً چه پیش می‌آید، فعلاً مهم نیست. مهم این است که دوباره خود را خوب حس کنی و به زندگی اشتباهت ادامه دهی. چه کسی حوصله دارد یک زندگی راحت را که در آن همه چیز هست جز فکر کردن، با زندگی مسئولانه و با تفکر عوض کند؟ زندگی ما که ارزش ندارد و دیر یا زود خواهیم مرد. اما طبیعت دست از سرت برنمی‌دارد. تو باید هر آنچه لازم است بشوی و از حیوان به انسان برسی.

من می‌دانم انسانی که به روش زندگی چند ساله‌اش معتاد شده است، دوست دارد معتاد بمیرد اما ترک عادت نکند، زیرا ترک عادت ساده نیست و در طول زمان استوار شده است.

درمان‌گران طبیعی و پزشکان طبیعی باید این راه را سانتی‌متر به سانتی‌متر پیش بروند.

از این گذشته، مردم از زندگی سالم و صحیح اطلاعی ندارند، و من این کتاب را برای کسانی نوشته‌ام که از زندگی درست اطلاعی ندارند. فرد معتاد نمی‌داند که غذاهای طبیعی به مراتب خوش‌مزه‌تر و با انرژی‌تر از غذاهایی است که با نمک و ادویه خوش‌مزه شده است. پرزهای چشایی باید تغییر کنند تا مزه‌ی طبیعی را حس کنند. کسی که آنچه را من تاکنون نوشته‌ام فهمید، آن وقت به تندرستی و سلامتی دست می‌یابد که زبانزد خاص و عام شود و خواهد فهمید سلامت چیست و بیماری کدام است. ما نمی‌خواهیم انسان را فقط از دست ناله‌های روزانه‌اش نجات دهیم، بلکه می‌خواهیم انسان‌ها قوانین طبیعت را محترم بدارند.

اصول تندرستی

۱ـ درمان روندی است که بدن آن را به وجود می‌آورد تا آشغال‌هایش را بیرون بریزد. هر گونه دخالت بیرونی در این برنامه‌ی خاص بدن (استفاده از داروها و انواع روش‌های درمانی) برای بدن مضر است و باید نسبت به ورود این مزاحم‌ها اقدام کرد. این داروها فقط علائم را می‌پوشانند و با علت کاری ندارند.

۲ـ فقط بدن است که عمل می‌کند و عالی نیز عمل می‌کند. پوشش دادن بیماری‌ها با سموم شیمیایی یا گیاهی انسان را بیمارتر می‌کند. این امر شامل ۹۹ درصد مواد شیمیایی می‌شود و آن ۱ درصد را باید برای شرایط اضطراری نگه داشت که شاید بشود از مواد شیمیایی مدد جست.

۳ـ تأثیرات آنی داروها راه تندرستی دراز مدت را سد می‌کند. به نظر می‌رسد که یک فنجان قهوه انرژی را زیاد می‌کند، اما تأثیر دراز مدت آن خستگی است.

۴ـ مواد مخدر و داروها و اعمال جراحی باید آخرین مرحله‌ی نجات در نظر گرفته شود. هیچ یک از آن‌ها تندرستی به بار نمی‌آورد، بلکه فقط روی عوارض را می‌پوشاند.

درمان، درمان، درمان

جمع‌بندی آنچه گفته شد این است که درمان واقعی، خود درمانی بدن است. تمام روش‌های درمانی رایج غیرطبیعی و خرافات است. در گذشته سحر و جادو می‌کردند و امروزه از داروهای شیمیایی استفاده می‌کنند. هیچ داروی شفابخشی وجود ندارد، نه شیمیایی و نه گیاهی. آن‌ها همیشه برای بدن خطرناک و مضر هستند. در سیستم دفاعی و پاک‌سازی بدن که طبیعت به انسان داده است، دستکاری می‌کنند و اخلال به وجود می‌آورند. حتی باعث تأخیر در بازسازی بدن می‌شوند و ممکن است که این تدابیر اصولاً در اثر استفاده از داروها دیگر تکرار نشود. این مطالب شاید عجیب به نظر بیاید، اما واقعیت است. قانون طبیعت دخالت‌های تو را در امور خود فراموش نخواهد کرد. جسم آشغال‌ها را جمع‌آوری می‌کند و سر موعد مقرر کارش را به طور خودکار انجام می‌دهد. تو تاکنون بدنت را نشناخته‌ای.

بدنی که قسمتی از توانایی و قدرت خداست، نمی‌تواند خودش را درمان کند که تو از بیرون برایش کمک می‌آوری؟ این دلیلی است که تو آن را نشناخته‌ای، همچنان که خدا را نشناخته‌ای. با تولید انواع داروها، انسان‌ها بیشتر بیمار می‌شوند. علت چیست؟ آیا با وجود استفاده از مرکوماد و آسپیرین و دیژیتالین، از تعداد بیماران سکته‌ی قلبی کم شده است؟ آیا مصرف اینترلوکین تعداد بیماران سرطانی را کم کرده است؟ نه. روز به روز هم تعدادشان بیشتر می‌شود و به ویژه جوانان را تهدید می‌کند. با وجود این همه تجهیزات و گسترش علم به اصطلاح پزشکی، هر روز

شاهد تأسیس بیمارستان‌ها و افزایش داروخانه‌ها هستیم. همه‌ی لوازم مدرن کامپیوتری جدید را دور بریز. کجا؟ من نمی‌دانم. همه مخرب است. سعی کن طبق اصولی که از این کتاب یاد گرفته‌ای، زندگی کنی. آن وقت خودت معجزه را خواهی دید. دکتر شلتون می‌گوید از هر ده مریضی که به بیمارستان‌ها می‌روند، یکی در اثر مرضی می‌میرد که از بیمارستان با خود آورده است.

کتاب‌های زیادی در مورد اشتباهات پزشکی رخ داده در بیمارستان‌ها نوشته شده است. اصولاً احتیاجی نیست ما که درس پزشکی نخوانده‌ایم، چیزی بگوییم. خود آقایان پزشک به جان همکاران خود افتاده‌اند. در آلمان هم اکنون پروفسور هکتال بر علیه برادران پزشک خود مبارزه می‌کند.

اعتقاد به نظام پزشکی با وجود تمام ابزار و داروهای معجزه‌گرش به پایان رسیده است. با وجود تمام داروهای شفابخشی که برای قلب و بیماری‌های دیگر در نظر گرفته شده است، نتوانسته‌اند ثابت کنند که کیمیای سلامت را پیدا کرده‌اند.

بیماری‌های لحظه‌ای در اثر مداخله در امور بدن به بیماری‌های طولانی مدت و حاد و بهبودنیافتنی تبدیل شده است. این همه نارسایی در سیستم تندرستی انسان حاصل دخالت این طبقه در امور پاک‌سازی بدن است. امکان تندرستی برای هر کسی هست، زیرا هر بدنی نیرویی شفابخش و نظم‌دهنده دارد که خود را درمان می‌کند. فقط یک شرط لازم است و آن مهلت دادن به بدن است تا سموم خود را بیرون بریزد. تو فقط

باید این را بخواهی و به بدنت فرصت بدهی تا خود را مرتب کند. هر کس باید خودش شروع کند. تو اول خود را سالم کن، دیگران نیز می‌بینند و جرئت پیدا می‌کنند. پزشکی که خودش سیگار می‌کشد و مشروب می‌خورد، چطور می‌تواند الگویی خوب برای بیمارانش باشد؟

دو مثال واضح نشان می‌دهد که جنگ با باکتری‌ها بی‌فایده و عبث است.

۱ـ پای یکی از آشنایان من در حادثه‌ای شکست و او را به بیمارستان منتقل کردند. بعد از چند روز متوجه شدند که پایش عفونت کرده است. به او آنتی بیوتیک دادند و عفونت قطع نشد. درصد آنتی بیوتیک را زیاد کردند، به خواب رفت و دیگر بیدار نشد.

روش درمانی امروز جنگ بر علیه باکتری‌ها و ویروس‌هاست. روش گذشته بر مبنای بیرون راندن ارواح شیطانی بود که به درون بدن انسان رخنه کرده بودند. هر دو سیستم خود را برای مبارزه با دشمنی تخیلی مجهز می‌کند، اما نتیجه‌ی واقعی جنگ بر علیه جسم خودمان است و ما با این گونه تصورها فقط خود را منهدم می‌کنیم.

دکتر هربرت شلتون

۲ـ بیست میلیون بیمار مبتلا به حساسیت در آلمان وجود دارد که هیچ کس نمی‌تواند برای آنان کاری کند و کسی نیز نمی‌داند حساسیت یعنی چه و چرا انسان به آن مبتلا می‌شود. خارش، کهیر، بیماری‌های پوستی، عطسه‌ی متوالی، میگرن، بیماری‌های معده و روده، حساسیت در برابر بعضی مواد و آسم از آن جمله‌اند.

ما یاد گرفته‌ایم هر چه از طریق پوست که بزرگ‌ترین اندام تصفیه کننده‌ی بدن است بیرون بیاید، نشانه‌ی آلوده بودن درون است. اگر در تابستان لکه‌ای روی پوست خود دیدی، خورشید را مقصر ندان. خورشید فقط کثافات را به بیرون هدایت می‌کند. مقصر مواد حیوانی مصرف شده است. دکتر جرارد ورنیگهاوس می‌گوید حساسیت بیماران آسمی در روز سوم بیماری ده برابر می‌شود، اما اطبا گزارش می‌دهند که برای این بیست میلیون بیمار مبتلا به حساسیت هیچ‌گونه امیدی وجود ندارد. در دهه‌ی گذشته کوچک‌ترین قدمی برای تشخیص اینکه چرا شخص به حساسیت مبتلا می‌شود، برداشته نشده است. آلرژی را نمی‌توان درمان کرد. این تنها چیزی است که از این دانشمندان باید توقع داشت. برای کدام درد انسان درمان پیدا کرده‌اند که برای حساسیت پیدا کنند؟ هر کس چند اصول درمانی را که در صفحات گذشته در موردش توضیح دادم رعایت کند، در مدت چند هفته از شر حساسیت راحت می‌شود.

بسیاری از افراد مبتلا به حساسیت با این روش خود را نجات داده‌اند. تو می‌توانی این موضوع را خودت امتحان کنی.

حساسیت نیز پر شدن توالت درونی‌ات است. بدن با این واکنش‌ها می‌خواهد خود را از شر مواد مزاحم خلاص کند. تو این واکنش‌های بدنت را که در حال فغان است، حس می‌کنی. بدنی که ظرفیت انبار کردن ندارد، سعی می‌کند مقداری از آشغال‌های قدیمی و فاسد را که حوصله‌اش را سر برده‌اند بیرون بریزد. طب ما این روند را تحت عنوان حساسیت می‌شناسد، اما طبق معمول برای درمان آن راهی سراغ ندارد.

نام‌گذاری تنها کاری است که نظام پزشکی می‌کند. هزاران ماده‌ی مخرب شیمیایی را روی بیماران بخت برگشته آزمایش کرده‌اند و سرانجام مثل همیشه نومید و دست از پا درازتر چیزی برای مداوای این بیماری پیدا نکرده‌اند، مثل همه‌ی بیماری‌ها. دشمن درجه یک بچه‌هایی که به حساسیت مبتلا می‌شوند، شیر گاو است. دوم، نان و فرآورده‌های آردی. سوم، غذاهای مرده‌ی بسته‌بندی شده. چهارم، شکر. پنجم، تخم‌مرغ. ششم، داروهای شیمیایی. حساسیت در سالمندان در اثر خوردن غذاهای پخته، مصرف بیش از حد مواد پروتئینی، اسیدی شدن بدن، مصرف محرک‌ها (مواد مخدر و انواع اعتیادها) و گرده‌ی گل‌ها به وجود می‌آید.

کثافات موجود در هوا عامل حساسیت نیست، بلکه علت پر شدن بدن از این فضولات است. علت سرپیچی روزانه‌ی ما از قانون طبیعت است که به این صورت جلوه‌گر می‌شود، حالا تو نامش را هر چه می‌خواهی بگذار. استفاده از داروهای شیمیایی این مشکل را به بیماری‌های حاد و سرطانی تبدیل می‌کند. آنتی هیستامین فاجعه آفرین است. من کتابی را به تو معرفی می‌کنم که اگر خواستی می‌توانی آن را بخوانی. «علت ابتلا به آلرژی

و مداوای آن»، از نویسنده‌ای آلمانی به نام هانس بامگاردت.

هر کس باید در پاکیزگی محیط زیست بکوشد. این همه مواد شیمیایی و ضد آفات گیاهی و حیوانی وجود دارد و همه فقط به فکر سود موقت خود هستند. ما طبیعت و محیط زیست حیوانات را نیز آلوده کرده‌ایم. تو خودت هر روز بدنت را آلوده و با انواع مواد غیرخوراکی و نامناسب مسموم می‌کنی. اگر توصیه‌های این کتاب را به کارگیری، حساسیت تو نیز درمان می‌شود. به موارد زیر توجه کن:

۱ـ غذایی را بخور که طبیعت برایت مهیا کرده است و تو برای هضم آن ساخته شده‌ای. این غذاها شامل میوه‌ها، انواع سبزی، مغزهای خوراکی و دانه‌هاست.

۲ـ هوای تازه تنفس کن.

۳ـ فقط آب بنوش، اگر ممکن است فقط آب مقطر.

۴ـ به اندازه‌ی کافی بخواب و استراحت کن.

۵ـ هر روز ورزش کن.

۶ـ کاری مفید و مناسب برای خود پیدا کن.

۷ـ با خانواده و دوستان رابطه‌ای صمیمانه برقرار کن.

روش درمانی پیشنهادی من به تو، ترک عادات بیمارکننده است.

کلید این درمانگاه در دست خود توست. داستان میکروب‌ها و باکتری‌ها را فراموش کن! تو خودت مولد بیماری‌ها هستی.

نظم و انضباط

ما اینجا یاد گرفتیم که سلامت را نمی‌شود در کپسول‌ها و شیشه‌های موجود در داروخانه‌ها خرید. آن را فقط می‌شود از طریق زندگی آگاهانه‌ی توأم با نظم و انضباط به دست آورد. اما در این میان مزاحمت‌های فراوانی بر علیه تو وجود دارد، چه در محیط زیست و چه در محیط خانواده‌ات. هیچ کس دوست ندارد از عادات خود دست بکشد. با وجود تمام مواد مسموم‌کننده‌ای که در اطراف ما وجود دارد، با اینکه بیماری‌ها غوغا می‌کنند و مردم به داروهای شیمیایی معتاد شده‌اند، هیچ کس نمی‌خواهد از عادات غلط خود دست بردارد. بارها شنیده‌ام: «تو از زندگی چه لذتی می‌بری؟ تو که نه می‌کشی و نه می‌نوشی و نه می‌خوری! پس زندگی چه لذتی می‌تواند برایت داشته باشد؟» جواب خیلی آسان است. وقتی مراحل اول را پشت سر گذاشتی و پرزهای چشایی‌ات مزه‌های طبیعی را حس کرد، آن وقت لذت بردن تو نیز شروع می‌شود. آن وقت است که نمی‌توانی نمک، ادویه، سیگار، مشروبات الکلی و هر چیز غیرطبیعی را در دهان بگذاری، زیرا می‌دانی که این‌ها باعث بیماری‌ات شده بودند. وقتی من می‌گویم باید دو سوم غذا از میوه و یک سوم آن از

سبزی و مقدار خیلی کمی از مغزهای خوراکی تشکیل شود، اخم بعضی‌ها درهم می‌رود و اعتراض می‌کنند که مگر ما خرگوش هستیم؟ نه. تو نه خرگوش هستی و نه گاو، ولی باید غذایی را بخوری که طبیعت برایت تعیین کرده است. غذایی که زیبا، خوش‌مزه و خوش‌بو باشد، نه هر آشغالی که سیستم برایت در قوطی کرده است. تو باید نیروی اعصابت را تقویت کنی. تو باید روح و روانت را قوی کنی. تغییر روش زندگی راحت اما نگهداری آن مشکل است، زیرا اطراف تو پر از خوراکی‌های فریب‌دهنده و اغفال‌کننده است و بیشترشان لذت‌بخش نیز هستند. اما در واقع آن‌ها غذا نیست، بلکه موجبات عیش و نوش است.

اینجاست که تو نظم می‌خواهی. یک لقمه‌ی کوچک، یعنی افتادن در بستر زندگی گذشته، درست مثل شخص الکلی که وقتی یک جرعه نوشید، دیگر مشکل است آن را کنار بگذارد. تندرستی بالاتر و واجب‌تر از لذت لحظه‌ای است.

خوشبختانه مانعی طبیعی به وجود می‌آید، و آن این است که تو دوباره مریض می‌شوی. تو دیگر نمی‌توانی آشغال‌ها را تحمل کنی. تو دیگر آگاه شده‌ای و مزه‌ی تندرستی را که در اثر نظم به دست آورده‌ای، چشیده‌ای. دیگر می‌دانی موادی که تا به حال به عنوان غذا در دهان می‌گذاشتی، همه مسموم‌کننده است و با غذای واقعی تفاوتی فاحش دارد. دیگر آدمی بی‌اطلاع از همه چیز نیستی که خیلی زود فریب لذت‌های آنی را می‌خورد. مزه‌های کذایی و بچه‌گول زن دیگر تو را ارضا نمی‌کند.

آنچه را با نظم و اراده به دست آورده‌ای، دوباره به این آسانی از دست

نخواهی داد. اگر به زندگی گذشته‌ات برگردی، تمام دردهای برطرف شده‌ات برمی‌گردد.

این فقط فرضیه نیست. تو می‌توانی هر وقت بخواهی بدون دکتر و بیمارستان این مطالبی را که من عنوان کرده‌ام، امتحان کنی. تمام دردهایت در اثر نظم و انضباط از بین خواهد رفت. تو آزاد می‌شوی. آزاد واقعی. دیگر برده نخواهی بود. نظمی که به تندرستی منجر می‌شود، نوعی گذشت و چشم‌پوشی نیست. تو با نظم آقای خود می‌شوی. بی‌نظمی‌هایت را مهار می‌کنی. اشتیاق و تمایلات نامعقولت را زیر سلطه می‌گیری. تو در جاده‌ی انسانیت افتاده‌ای.

تندرستی طبیعی فرضیه نیست، بلکه نتیجه‌ی اعمال روزانه‌ی توست. نظم و انضباط تو را تا آخرین حد تندرستی سوق می‌دهد. واقعاً زندگی می‌کنی و نشاط و انرژی و سرزندگی به دست می‌آوری. نظم و انضباط توان زندگی را کم نمی‌کند، بلکه آن را تقویت می‌کند. بی‌نظمی باعث هدر دادن انرژی و خستگی اعصاب و بیماری‌های متفاوت می‌شود.

دوستی دارم که بیشتر عمرش را کنار دکه‌های سوسیس و آبجوفروشی سپری کرده است. دستانش می‌لرزد و پاهایش قادر نیست جسم او را حمل کند. من خیلی او را نصیحت کردم، اما سودی نداشت. بیشتر مردم به داروهای شیمیایی وابسته و معتاد شده‌اند. سردرد دارند اما نمی‌دانند چرا. آسپیرین یا قهوه و چای می‌خورند، که آن‌ها را به پیری زودرس دچار می‌کند. بی‌جهت ناراحت و افسرده هستند. دردهای گوناگون دارند بدون اینکه بدانند چرا. با وجود استفاده از داروهای متفاوت، دائم درد می‌کشند.

بزرگ‌ترین اشتباه مردم سوء استفاده از بدنشان و پر کردن آن با مواد مخرب است. بیشتر مردم برده‌ی عادات غلط خود هستند. بعضی‌ها چنان گرفتار می‌شوند که تن به هر ذلتی می‌دهند، مانند معتادان به مواد مخدر. این مردم حتی برای به دست آوردن هزینه‌ی اعتیاد خود دست به جنایت نیز می‌زنند. متأسفانه بدون نظم و انضباط غیرممکن است که تو از این منجلاب رها شوی. تو باید بدانی که می‌خواهی آزاد شوی. این بی‌نظمی روزانه میلیون‌ها انسان را به پرتگاه نیستی می‌کشاند. بعداً خداوند را مسبب بدبختی خود می‌دانند.

یقیناً تندرستی همه چیز نیست، اما بدون آن هیچ چیز ارزشی ندارد. متخصصان و به اصطلاح دانشمندان امور تغذیه معتقدند که حتی آبجو در مقیاسی کم مفید است. چنین توصیه‌هایی پوچ و بیمارکننده است. هدف ما از تندرستی حالتی است که انسان در آن حداکثر توانایی و نشاط را دارا باشد، نه وضعیت کسی که نیرویی برای اعمال روزانه‌ی خود ندارد و درگیر بیماری‌هاست. دست‌اندرکاران تبلیغات می‌گویند که هر اعلامیه‌ای را چاپ می‌کنند و مهم این است که در ازای آن اجرت دریافت کنند. من می‌توانم بسیاری اشخاص به اصطلاح کاردان را نام ببرم که با عناوین دهان پرکن در مقام مسئولان تندرستی پستی دارند و مشغول به کارند. اما آن‌ها برای تندرستی تو تضمینی ندارند. صرفاً مسئول پول درآوردن هستند. آیا چیزی درباره‌ی دیوانه‌خانه‌های بعد از جنگ جهانی دوم شنیده‌ای؟ هم‌اکنون سر هر چهار راهی و در هر گوشه‌ای یک دیوانه‌خانه وجود دارد. اتاق‌های گفتگو با این افراد روانی همیشه پر است، افرادی که در اثر زندگی

غلط و عادات مضرشان بیمار شده‌اند.

از عادات مضر خود دست بکش. ما باید دائم دانش خود را افزایش دهیم. ساکت ننشین. به جلو برو. تلاشت را برای سالم کردن خود بیشتر و بیشتر کن. تو باید سرمشقی خوب برای همنوعانت باشی که در جهل و تاریکی به سر می‌برند.

هر کسی دوست دارد سالم باشد، اما هیچ‌کس نمی‌خواهد برای به دست آوردن سلامت کاری کند. مردم دائم به دنبال داروهای معجزه‌گر و درمانگاه‌های پرآوازه‌تر هستند، اما حاضر نیستند روش غلط و بیمارگونه‌ی زندگی خود را عوض کنند. تو باید بالاترین حد تندرستی را هدف قرار دهی. خودت را محدود به این نکن که وقتی از شر دردهایت رها شدی، دوباره به سراغ غذاها و عادات بیمارکننده‌ی گذشته‌ات بروی، بلکه کوشش کن که برای نوع بشر سرمشقی خوب باشی. به فکر نجات نوع بشر باش. همنوعان ما همه بیمارند. البته من نمی‌گویم خرافاتی شو یا ادعای پیغمبری کن. متأسفانه بعضی‌ها دارای اراده‌ای ضعیف هستند و نمی‌توانند در برابر مسائل کوچک مقاومت کنند.

ما در چنین اجتماعی زندگی می‌کنیم و باید خود را منضبط کنیم. نباید دور خود حصار بکشیم، بلکه باید به طور گروهی اهداف انسانی را گسترش دهیم و تجربه‌های شخصی را با یکدیگر در میان بگذاریم. بابت آنچه نمی‌خواهی بخوری غمگین نباش. به کسی هم نگو این را بخور، آن را نخور. تو خود می‌توانی همه چیز را امتحان کنی. خوبی تغذیه‌ی طبیعی این است که شخص می‌تواند آن را روی بدن خودش امتحان کند. من خود

صدها بار نان خورده‌ام و می‌دانم که نان با بدن چه می‌کند، به خصوص فرآورده‌هایی که از آرد سفید تهیه می‌شود. این فرآورده‌ها در بینی و گلو خلط غلیظ به وجود می‌آورد و تمام سیستم گوارشی و تنفسی را فلج می‌کند. تجربه‌ی شخصی علت و معلول را خیلی واضح و آشکار به تو تفهیم می‌کند. فعل و انفعال مصرف شکر و شیرینی را خیلی سریع در معده‌ات حس می‌کنی. این حالت‌ها ابتدای نفخ، تجزیه‌ی مواد و تولید باکتری‌هاست. اما عده‌ای از کارشناسان تغذیه می‌گویند که مصرف متعادل شیرینی عیبی ندارد. بله در حد متعادل می‌توانی خود را مسموم کنی. سم در حد متعادل سم نیست. در حد متعادل تو می‌توانی همه کاری بکنی. بله. وقتی قهوه بخوری یا پیکی الکل بنوشی و یا مخدری دیگر مصرف کنی، خودت را بهتر حس می‌کنی. این‌ها همگی تحریک‌کننده است و بدن را منهدم می‌کند. صرفاً در کوتاه مدت تو را تحریک می‌کند و به تو انرژی کاذب می‌دهد.

وقت خودت را بابت فکر کردن درباره‌ی اینکه اجازه نداری و نمی‌توانی از این مواد مسموم‌کننده و مخدر استفاده کنی، تلف نکن. درباره‌ی چیزهای خوب فکر کن. در هر مهمانی، تو بی‌آزارترین و کم‌خرج‌ترین مهمان خواهی بود. سعی کن کمتر در مورد چه بخورم و چه نخورم فکر کنی. روزهایی که هیچ چیز نخوری، خواهی دید که خودت را بهتر و سرحال‌تر حس می‌کنی. امروز را زندگی کن. فردا روزی دیگر است. بگذار سلول‌های مغزت مشغول چیزهایی شوند که تا به حال کمتر به آن‌ها توجه کرده‌ای. سلول‌هایت را با مواد گوناگون خسته نکن. تو اکنون در راه رسیدن

به قله‌ای رفیع هستی. می‌خواهی بلندترین قله‌ی تندرستی را فتح کنی. نظم شخصی باعث به وجود آمدن عقاید و افکار جدیدی است که همه کس قادر به دستیابی به آن‌ها نیست.

موانع

تا اینجا مطالب زیادی خواندی. حالا وقتش رسیده است که به آن‌ها عمل کنی. پروفسور اهرت می‌گوید در روزهای اول مصرف میوه و سبزی، خود را در اوج شعف و شور و سرحالی و شادمانی می‌بینی، اما بعد از چند روز وضع عوض می‌شود و تو خودت را خوب و سرحال حس نمی‌کنی. دچار سردرد می‌شوی، سرگیجه به سراغت می‌آید. خلاصه ناراحتی‌هایی جدید به سراغت می‌آید. در این میان می‌ترسی و به سراغ طبیب خانواده یا درمان‌گران دیگر می‌روی و موضوع را با آن‌ها در میان می‌گذاری، که فوراً به تو دستور می‌دهند به غذای قبلی‌ات برگردی، زیرا از این روش کوچک‌ترین اطلاعی ندارند. و تو بعد از خوردن غذاهای پخته، دوباره همانی می‌شوی که قبلاً بودی. بدنت جریان پاک‌سازی را که بعد از مدت‌ها در اثر خوردن غذای اصلی و نیرو گرفتن شروع کرده بود، قطع می‌کند. مرحله‌ی بیرون راندن تمام مواد زائدی که بدنت از ابتدای طفولیت در گوشه‌های متفاوت جمع کرده و در سیستم گردش خونت ریخته و اعصابت را بیش از حد متشنج کرده بود، قطع می‌شود. این علت آن عوارضی بود که بعد از چند روز میوه‌خواری بدان مبتلا شده بودی و نتوانستی علت را دریابی و دوباره به سراغ زندگی بیمارکننده‌ات رفتی. با شروع مجدد

مرده‌خواری، این سموم دوباره سرجای خود برمی‌گردند و میکروب‌ها جشن می‌گیرند. به این ترتیب تو بدترین کار را با خود کرده‌ای. من قبلاً برایت توضیح دادم که دکترها به وجود آشغال در بدن ایمان ندارند و این فرضیه را رد می‌کنند. با خوردن میوه‌ها، به علت اینکه بدنت با ویتامین‌ها و مواد معدنی و اسیدهای آمینه به صورتی عالی تغذیه می‌شود، خیلی سریع شروع به پاک‌سازی خود می‌کند. علت ناخوشی بعد از چند روز خام‌خواری، نوع تغذیه نیست. میوه‌های بهشتی حداکثر انرژی آنی را به تو می‌دهند و بدنت سعی می‌کند از این انرژی نهایت استفاده را بکند. غذاهای پخته خون و لنف و تمام بدنت را آلوده کرده‌اند. من از این روزها زیاد داشته‌ام. بعضی وقت‌ها مقدار خلطی که از بدنم خارج می‌شد به قدری زیاد بود که تحملش مشکل بود. اما هر که طاووس خواهد، جور هندوستان کشد. این لحظات زودگذر است.

چگونه می‌توان سالم شد و سالم ماند؟

دنبال هر چه بگردی، عاقبت پیدایش خواهی کرد. جوینده یابنده است. این شعار همیشگی من برای پیدا کردن سلامتم بود. اما راه به این سادگی هم نبود. متأسفانه تعداد بسیار کمی پیدا می‌شوند که به دنبال سلامت واقعی هستند، زیرا کار و زحمت زیاد می‌طلبد و این برای خیلی‌ها خوشایند نیست. در اتریش دکتر یوهانس را که بر علیه نظام پزشکی مبارزه می‌کرد، بارها زندانی کردند. همچنین دکتر بیچر را که خود الگوی تندرستی و خام‌خواری بود و بیمارانش را به روشی طبیعی مداوا می‌کرد، چه آزارها که ندادند. امروز پسر بزرگ او، دکتر رالف بیچر راه پدرش را دنبال می‌کند و یکی از پرچم‌داران مبارزه با نظام پزشکی حاضر است. من تندرستی خود را مدیون پروفسور اهرت و چند تن دیگر هستم که جلسات سخنرانی در گوشه و کنار جهان بر پا می‌کردند. آنچه چشم مرا باز کرد تا علت بیماری‌ها را بشناسم، جلسه‌ی سخنرانی دکتر والکر بود. این دانش که در اصل میلیون‌ها سال قدمت دارد، در سال ۱۹۸۳ عمومیت پیدا کرد و استوار شد.

هر کسی در این اندیشه است که جلوی یک بیماری را سد کند. کسی

توجه ندارد که باید به کل روند تندرستی توجه شود. هر مرضی از مجموع اشتباهاتی منتج می‌شود که ما روزانه بر علیه قوانین طبیعت مرتکب می‌شویم. طرف دیگر قضیه این است که بیماری شروع بهبود است. غذاهای عامیانه‌ی سرشار از کالری، انسان را به سوی بیماری‌هایی سوق می‌دهد که در اثر کمبود مواد اصولی مورد نیاز بدن به وجود می‌آید. این مواد حیاتی و ضروری، احتیاجات بدن را تأمین می‌کنند. به عنوان مثال، در اثر استفاده از الکل یا شکلات و شیرینی، در بدن کالری تولید می‌شود، اما بدن به جزییات دیگری نیازمند است که در این قبیل فرآورده‌ها موجود نیست. بنابراین بدن دچار کمبود می‌شود و در اثر این نقصان بیماری‌های متعدد به وجود می‌آید. در این قبیل خوراکی‌ها آنزیم‌های خام مورد نیاز بدن موجود نیست.

اگر هم کسی با این قبیل تغذیه به پیری برسد، که استثناست، باید از ژن‌های قوی و سالم اجدادش ممنون باشد. امروز نوع بشر بیمار است و هر سال نیز بیمارتر می‌شود. اگر اندوخته‌های علمی دانشمندان علم پزشکی درست بود که حالا می‌بایست نسلی سالم می‌داشتیم. چند کتاب پزشکی و علمی درباره‌ی تندرستی نوشته شده است؟ هر روز بیمارستانی جدید ساخته می‌شود. با تمام زیرکی‌های تکنیکی که مختص شرکت‌های تولیدکننده‌ی وسایل پزشکی و داروسازی است، نسل بشر روز به روز بیمارتر می‌شود. کسی به عوارض مصرف مواد شیمیایی و به‌کارگیری انواع وسایل برقی و رادیواکتیویته توجهی ندارد. بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های مجاری ادرار، دیابت و سرطان، روز به روز در حال افزایش

است. طبیعت همیشه می‌خواهد زندگی کند. به این جهت بعضی وقت‌ها تو دچار تب می‌شوی، اسهال می‌گیری، حالت تهوع داری، عطسه می‌کنی، سرفه می‌کنی یا جراحت داری. این‌ها همه تلاش‌های طبیعی بدن است که می‌خواهد دوباره تو را سالم کند.

ما باید از این تلاش‌های طبیعی حمایت کنیم. نباید آن‌ها را با چماق داروهای شیمیایی در نطفه خفه کنیم. ما از تب کردن می‌ترسیم و فراموش می‌کنیم که یونانی‌های قدیم از طبیعت درخواست می‌کردند آنان را دچار تب کند تا به کمک آن خود را سالم کنند. من پزشکانی را می‌شناسم که وقتی کسی سرما می‌خورد و تب می‌کند، مقدار زیادی آمپی‌سیلین به او می‌دهند. با این روش به تمام سیستم بدن لطمه وارد می‌کنند و باکتری‌ها را می‌کشند. آنتی‌بیوتیک، یعنی ضدزنده‌ها. سال‌هاست که این روش خطرناک را دنبال می‌کنند و نمی‌خواهند بفهمند که اشتباه است.

وقتی فرضیه‌ای را روی بیماری تجربه کردی و دیدی تأثیر نداشت، باید آن را زیر سؤال ببری. اما متأسفانه هیچ کس به این مهم توجه ندارد.

ما دائم بدن خود را با موادی که از بیرون به درونش می‌فرستیم و غذای اصلی‌اش هم نیست، آزار می‌دهیم و باعث می‌شویم تحمل و ظرفیتش لبریز شود. بدین ترتیب بدن دیگر برای مواد زائد اضافی جایی ندارد. در این هنگام تلاش می‌کند مقداری از این مواد زائد را بیرون بریزد تا بتواند محیط را برای خود قابل تحمل کند. البته نباید تصور شود که بدن با هر بار جریان پاک‌سازی، خود را به طور اصولی تمیز و پاک می‌کند. نه، بدن فقط

آن مقدار از مواد زائدی را بیرون می‌ریزد که بتواند دوباره محیط را برای خود قابل تحمل کند. بدن را می‌توان با خانم خانه‌داری که هر روز منزل را نظافت می‌کند. مقایسه کرد. او نیز نمی‌تواند هر روز منزل را به طور اصولی تمیز کند، زیرا در هر گوشه‌ای مقداری آشغال نهفته است که دم دست نیست و دیده نمی‌شود. تنها زمانی بدن فرصت پاک‌سازی اصولی را دارد که تو روزه بگیری و فقط آب مقطر بنوشی. در این صورت می‌توانی هر جای کثیفی را با مقدار زیادی آب و به آهستگی پاک کنی. به این ترتیب تمام قسمت‌های بدن که با روده در ارتباط هستند، سر و سامان می‌گیرند و پاک می‌شوند. دکتر والکر این موضوع را به وضوح در کتاب «روده‌ی سالم» توضیح داده است.

کف پا و روده‌ی بزرگ و چشم، سه اندامی است که با تمام بدن ارتباط دارد. هر قسمتی از روده‌ی بزرگ به یک اندام مربوط می‌شود. مواد خامی که سرشار از آنزیم‌های زنده است و هفت دکتری که در گذشته در موردشان برایت توضیح دادم، به ما می‌آموزند که چگونه می‌شود سالم شد و علت بیماری‌ها چیست.

در صورتی که علم پزشکی مدرن به ما می‌آموزد چگونه می‌توان با سموم به جنگ بیماری‌ها رفت. این‌ها اصولی‌ترین تفاوت بین روش طبیعی تندرستی و علم پزشکی جدید است. این روش به اندازه‌ی طبیعت قدمت دارد. در صورتی که روش پزشکی جدید اصولاً از پایه و اساس غلط است. اگر درست بود که این همه انسان مریض وجود نداشت. بعضی‌ها می‌گویند بیمار هستند، چون پول ندارند تا به پزشکی خوب مراجعه کنند.

اگر این عقیده درست بود که رئیس‌جمهورها و شاهان که بهترین پزشکان و امکانات پزشکی را در اختیار دارند، نمی‌بایست با درد سرطان و ایدز و هزاران درد بی درمان دیگر زندگی می‌کردند. قوانین طبیعت برای تمام موجودات یکسان است. در صورتی که متأسفانه علم پزشکی دانشی نیست که صحت داشته باشد، بلکه خرافات است و برمبنای مبارزه با میکروب‌هایی بنا شده است که خارج از بدن انسان وجود ندارند. در گذشته وضع بهتر بود. صرفاً ایمان و اعتقاد داشتند. این مشکلی ایجاد نمی‌کرد. اما امروز استفاده از مواد شیمیایی انسان را به سرطان‌های بی‌شمار مبتلا کرده است. امروز ما می‌دانیم که ایمان داشتن و نیروهای روحانی و معنوی چه نفوذ و تأثیری می‌تواند روی انسان داشته باشد. تخیلات مثبت نیز می‌تواند شفادهنده باشد. کتاب‌های معنوی خیلی کم شده است. افرادی معنوی، مانند ادگارکیس طرفدار روش طبیعی زیستن بودند. در نوامبر ۱۹۷۷، دکتر شلتون درباره‌ی علم پزشکی کنونی نوشت: «امروز خرافات ابتدایی شِمِن‌ها ـ گروهی که به سحر و جادو معتقد بودند و علت بیماری‌ها را نفوذ شیطان در درون انسان می‌دانستند ـ گریبان‌گیر علم پزشکی شده و مانع از درست اندیشیدن این شِمِن‌های قرن حاضر شده است. باکتریولژی حیله‌ای جدید است. درمان کردن و مصون‌سازی در مقابل بیماری‌هایی مانند ایدز، نوعی خرافات است که می‌توان آن را با همان روش شِمِن، یعنی مبارزه با شیطان مقایسه کرد. روان‌شناسی و روان‌کاوی نوعی جدید از سحر و جادوست. امروزه می‌توانی این شعبده‌بازی‌ها را در انواع جعبه‌های دارویی با هم مقایسه کنی که بعضی‌ها نیز موقتاً بدن را از مسیر

خود خارج و با تأثیرات فریب‌دهنده‌ی خود آن را منحرف می‌کنند. اما بعد از مدتی تأثیر آن از بین می‌رود. چیزی تغییر نکرده، فقط ابزار سحر و جادو عوض و مدرن شده است.» از خصوصیات جسم و اعمال فیزیکی آن می‌فهمیم که تمام مدت ترمیم می‌شود، روی هر زخمی را می‌بندد و دوباره سلول‌ها را بازسازی می‌کند. این طبیعت جسم است. برای اینکه سلامت شوی، نباید از عوامل بیرونی کمک بخواهی، نه از ابزار پزشکی و نه از داروهای شیمیایی. فقط و فقط به نیروی بدنت ایمان داشته باش. جسم خود همه‌ی کارهایش را مرتب می‌کند و سر و سامان می‌دهد.

بدن ما از هیچ‌یک از روش‌های هومئوپاتی، هاله‌درمانی، ماساژ و فشاردرمانی سود نخواهد برد. این‌ها همه دخالت در کار پاک‌سازی بدن است. تمام روش‌های پزشکی شناخته شده بدن را تحریک می‌کند و به آن لطمه می‌زند. آن‌ها مانند الکل و قهوه و سایر مواد تحریک‌کننده بدن را می‌آزارند و در امر بازسازی و پاک‌سازی‌اش خلل به وجود می‌آورند. این بدن است که جریان پاک‌سازی را شروع می‌کند و خود نیز باید این مرحله را به پایان برساند. تنها جسم است که می‌داند باید چه مقدار از مواد زائد را بیرون بفرستد. این تدابیر از طرف بدن طبیعی است و ما نباید این اقدامات پاک‌سازی و به‌سازی را با اعمال غیرطبیعی و استفاده از داروها و سایر روش‌های نام برده مختل کنیم. بیرون راندن سموم با کمی ناراحتی همراه است. باید حوصله به خرج داد، استراحت کرد و به بدن فرصت داد که خود را بازسازی کند. ما باید از این جریان‌های شفابخش استقبال کنیم. بیماری کلمه‌ای است نادرست و پوچ که آن را به روند پاک‌سازی لقب

داده‌اند. این تلاش بدن است تا خود را سر و سامان دهد. دکتر شلتون می‌گوید تمام تشخیص‌های پزشکی و طبقه‌بندی بیماری‌ها در کتاب‌های پزشکی فقط توهم و تخیلی است که به درد متفکران علم پزشکی می‌خورد. آن‌ها با این فرضیه‌ها فقط به جنگ معلول می‌روند و با علت کاری ندارند. آن‌ها از هجوم و نفوذ میکروب به درون بدن صحبت می‌کنند، در صورتی که علت تمام بیماری‌ها تجمع مواد زائد در بدن است. تمام روش‌هایی که مدعی درمان بدن است، معلول را می‌بیند و به علت که همانا روش اشتباه زندگی و اعتیادهای بی‌شمار ماست، کاری ندارد. بنابراین همه فاقد ارزش و مزاحم و سربار بدن است. کسی که درصدد درمان بیماری‌ها باشد، اوضاع را بدتر می‌کند. بدن را باید به حال خودش گذاشت. فقط استراحت کن و از هفت دکتر طبیعت کمک بگیر. ما تصور می‌کنیم بحران‌های تندرستی یکباره به وجود می‌آید. نه، این نتیجه‌ی تجمع فضولاتی است که من و تو از زمان طفولیت جمع‌آوری کرده‌ایم. چه مزخرفاتی که به عنوان کشف داروهای سرطان و ایدز و... به خورد مردم نا آگاه نمی‌دهند. نسل بشر چه موقع از این بیهوده گویی‌ها نجات می‌یابد؟ چرا هر کسی فقط می‌خواهد با زندگی دیگران بازی کند تا به پول و پله برسد؟ تو از دست باکتری‌هایی که در اثر فاسد شدن گوشت و تخم‌مرغ و ماهی در روده‌ات تولید می‌شود، رهایی نخواهی یافت. باید با پاک‌سازی نیروی دفاعی بدنت را تقویت کنی. اگر با مصرف دارو مانع اعمال پاک‌سازی بدنت شوی، آن وقت طبیعت نسخه‌ای بلندبالا و یک برگ جریمه‌ی عالی برایت می‌فرستد، و آن سرطان است. همه‌ی ما ممکن

است به سرطان مبتلا شویم. سیاره‌ی ما سیاره‌ای سرطان زده است.

فریب نخور. اشتباه نکن. این سرنوشت همه‌ی ماست که در اثر پشت کردن به طبیعت با سرطان بمیریم. فرقی نمی‌کند، چه دارا و چه فقیر.

> من شخصاً موافق نیستم که قبل از برطرف کردن اشتباهات تغذیه‌ای، باید به سراغ مواد شیمیایی رفت. اول باید فهمید چرا بدن درست کار نمی‌کند.
>
> پروفسور ایشهولتز

قدر مسلم هنگامی که بدنت درصدد پاک‌سازی خود برمی‌آید، تو خود را ناخوش حس می‌کنی. این امری است طبیعی. حیوانات نیز همین‌طور هستند. اما مقصر اصلی خودت هستی. خودت بدنت را آلوده کرده‌ای و حالا باید به آن اجازه دهی خود را پاک کند. پزشکی که عضوی را بیرون می‌آورد، عملاً ثابت می‌کند که نمی‌تواند آن را درمان کند. به هر حال درمان کار پزشکان نیست، بلکه کار بدن است. درک این مسئله مشکل نیست. ما قوه‌ی درکمان ضعیف شده است، وگرنه می‌توانستیم بفهمیم که چرا این همه عمل جراحی صورت می‌گیرد.

هر اندامی که از بدن جدا شود، تمام سیستم بدن را مختل می‌کند. حالا تو چگونه می‌خواهی با بدنی که قسمتی از آن را بیرون انداخته‌ای، به

زندگی‌ات ادامه دهی؟

این تاوان لحظه‌ای خوش بودن است. سیستم درمانی اشتباه است. درست است که اندام مصنوعی زیادی ساخته می‌شود، اما من صحبت از زندگی طبیعی می‌کنم. انسان هرگز تاریخی طبیعی نداشته و هرگز انسانی زندگی نکرده است. این همه پیامبر که برای رهایی بشر آمدند، برای چه بود؟ برای اینکه روش طبیعیِ سالم زندگی کردن و نظم را به انسان یاد دهند. آیا انسان انسان شد؟ حالا باید از ترس سرطان و دردهای دیگر به خود بپیچد. مردم انتظار دارند از صبح تا شب اعمال خلاف قانون طبیعت انجام دهند، بنوشند و بکشند و گوشت حیوانات بدبخت را بخورند، آن وقت سالم نیز بمانند. این روش بدن را ذلیل و ناتوان می‌کند و به قول پزشکان برایش بیماری به وجود می‌آورد. هر وقت هم بدن سعی می‌کند خود را سر و سامان بخشد، هزار مصیبت به سرش می‌آوری چون می‌خواهی همیشه همه چیز بر وفق مرادت باشد. پس تکلیف طبیعت با قوانینش چه می‌شود؟ تو سعی می‌کنی از هر دارویی استفاده کنی و به هر روشی تن می‌دهی تا دوباره خود را خوب احساس کنی و به سراغ عادات مسموم‌کننده می‌روی. تا کی می‌خواهی به این بازی‌ها و خودفریبی ادامه دهی؟ طبیعت از تو نظم می‌خواهد. خوردن دارو که مشکل را برطرف نمی‌کند. عمل جراحی که پایان دردهای تو نیست. این عضو را دربیاوری، بدن از جایی دیگر سعی می‌کند خود را تمیز کند. باید این کار را انجام دهد. حالا تو یکی یکی اعضایت را بیرون بیاور. مدتی آرام هستی، اما دوباره درد پاک‌سازی به سراغت می‌آید. از کسانی که عمل جراحی کرده‌اند بپرس.

مشکل با عمل جراحی و مصرف دارو حل نمی‌شود. به اطرافت نگاه کن. آدم‌هایی را می‌بینی که به دارو معتاد شده‌اند، بدون اینکه دردشان درمان شده باشد. تو با این دخالت‌ها روزگار خود را تباه می‌کنی. زندگی این طور است که هر کس باید پاداش کارهای خود را بگیرد. دیر یا زود دارد، اما سوخت و سوز ندارد. هر چه تو سیستم دفاعی و مقاومت بدنت را با روش‌های طبی متداول خسته‌تر کنی، به همان اندازه شکننده‌تر و ضعیف‌تر می‌شوی. هر وقت حالت خوب نیست، هیچ چیز نخور، به رختخواب برو و استراحت کن. فقط در این مدت آب تمیز بنوش تا آشغال‌های بدنت را بشوید و بیرون بفرستد. ما به جای اینکه به بدن کمک کنیم، یک کیسه دارو به خوردش می‌دهیم. جسم برای پاک‌سازی تلاش می‌کند و ما ندانسته طبق تجویز آقایان پزشک موادی به خوردش می‌دهیم که نمی‌داند با آن مواد رنگی جورواجور چه کار کند. وقتی حالت خوب نیست، باید خوشحال باشی که بدنت هنوز زنده و سرحال است و می‌خواهد خود را پاک کند. نباید عزا بگیری و ناراحت شوی. خیلی‌ها هستند که بدنشان دیگر قدرت پاک‌سازی خود را از دست داده است و به ایدز و سرطان گرفتارند. شاید تو نیز کسانی را دیده باشی که سرفه می‌کنند و خر خر سینه‌شان گوش را می‌آزارد، اما بدنشان دیگر رمقی ندارد تا این سموم را بیرون بریزد.

چه رسوم مزخرفی! وقتی شخصی به اصطلاح بیمار می‌شود، اقوام و آشنایان دور و برش را می‌گیرند، برایش خوردنی‌های گوناگون می‌آورند، رادیو و تلویزیون در اتاقش می‌گذارند و برایش سوپی از گوشت ماهیچه

درست می‌کنند که بیشتر به ادرار حیوان شبیه است، زیرا گوشت یعنی اوره، و آن وقت بالای سرش می‌نشینند و مزخرف‌گویی را شروع می‌کنند. بیمار به استراحت احتیاج دارد.

هر وقت مرضی موقت و لحظه‌ای به مرضی حاد تبدیل شد، باید روزه گرفت. من می‌توانم صدها پزشک را در این قرن و قرن گذشته نام ببرم که عقایدی مانند من دارند و در کتاب‌هایشان توضیح داده‌اند که بیماری چیست و تندرستی چگونه حاصل می‌شود.

من اطبایی را می‌شناسم که خود را سرزنش می‌کنند، از جمله دکتر هولمز. او معتقد است بزرگ‌ترین پیروزی نوع بشر این است که تمام آنچه را به علم پزشکی مربوط می‌شود در دریا غرق کند. بگذریم که آن وقت برای ماهی‌ها و آبزیان فاجعه به بار می‌آید. وزیر بهداری و بهزیستی صحبت از کمبود بودجه و گرانی هزینه‌ی درمان می‌کند. باید از او پرسید تاکنون کدام یک از این مردم بخت‌برگشته با هزینه‌ی هنگفتی که شما به مجلس پیشنهاد می‌دهید سالم شده است که شما از نبود بودجه‌ی مناسب برای امر دارو و درمان می‌نالید؟ این حکایت آفتابه لگن هفت دست، شام و ناهار هیچ چیز است. این همه هزینه‌ی سرسام‌آور برای چیست؟ معلوم است که باد آورده را باد می‌برد. هزینه‌ای که با پول الکل و سیگار و قهوه و... تأمین شود، باید هم خرج داروهای شیمیایی شود. تمام این‌ها هیچ‌گونه ارتباطی با زندگی انسان سالم ندارند. ما با بیماری‌ها کاری نداریم، بلکه با روش غلط زندگی خود درگیریم. اگر روش زندگی اصلاح شود، بیماری‌ها نیز از بین خواهد رفت. سی سال است که من پزشک

هستم. در این مدت تعداد زیادی دانشمند احمق را که معتقد به اصول درمانی خود بودند، در حالت سقوط دیدم، و چه تعداد انسان به اصطلاح غیرمتخصصی که امروزه نظریاتشان معتبر شده است. دکتر ایرواین لیک می‌گوید: «من مدت زیادی آگاهانه درباره‌ی علت بیماری‌ها تفحص و تفکر کردم.» این را به سختی می‌توان درک کرد زیرا نظام پزشکی با میلیاردها دلار هزینه‌ی شرکت‌ها و کارخانه‌های داروسازی صنعتی بر علیه ما صف کشیده‌اند. من در این کتاب دائم به تو گفته‌ام که روان و فکر بر بدن غلبه می‌کند، زیرا روان راغب است اما بدن ضعیف. ما اول باید روح و روان و فکرمان را تعلیم دهیم تا بتواند جسم را کنترل کند. بدون فکر و نظم نمی‌شود کاری کرد. مایلم در اینجا یک بار دیگر اصول تندرستی را برایت ذکر کنم. با رعایت این اصول تو در بهترین و عالی‌ترین شرایط جسمی و روحی روانی قرار خواهی گرفت.

با رعایت این اصول خواهی دید چطور بدنت در مقابل بیماری‌ها که همان روند پاک‌سازی است، خود را بسیج می‌کند و چقدر زود دوباره خوب می‌شوی. البته اگر تاکنون به آنچه گفته‌ام عمل کرده باشی، دیگر بدنت پاک شده است و از بحران‌های پاک‌سازی (بیماری‌ها) نجات پیدا کرده‌ای. وقتی بدنت پاک شد، مقاومتی پیدا خواهی کرد که در کلام نمی‌گنجد. فقط می‌توانم بگویم که اگر مایلی می‌توانی روی بدن خودت امتحان کنی.

اگر سالم هستی و این کتاب را می‌خوانی، به نیروی افزون شده‌ات توجه کن و اگر مریض هستی و بیماری مزمن داری، بعد از دو سال به خودت نگاه کن. بیماری‌های مزمن و طویل‌المدتی با نام‌های عجیب و

غریبی مانند نقرس، رماتیسم و حتی سرطان در مرحله‌ی ابتدایی آن، دو سال طول می‌کشد تا ریشه کن شود. بستگی دارد در این دو سال چند دفعه به سراغ مرده‌خواری رفته باشی. اما اصل قضیه هوای تازه و آب تمیز است. بدون این دو عنصر اساسی زندگی غیرممکن است. تو می‌توانی ماه‌ها بدون غذا زندگی کنی، اما بدون هوا چند دقیقه و بدون آب فقط چند روز دوام می‌آوری.

از ضروریات دیگر، مصرف محصولات بیولوژیکی است، محصولاتی طبیعی که به مواد شیمیایی آغشته نشده است. تمام محققان و پژوهشگران اتفاق نظر دارند که انسان طبق قانون طبیعت میوه‌خوار است. میوه‌ها در درجه‌ی اول و سبزی‌ها در درجه‌ی دوم قرار دارند. اصل دیگر این است که باید احساس خوشبختی کنی. بدون خوشحال بودن و احساس شعف، تندرستی هیچ است. باید همه چیز را با چشم دل نگریست. چشم سر بعضی وقت‌ها کور است و خطا می‌کند.

غم نخور، زندگی کن. ۹۹ درصد از اضطراب‌ها و غم‌های ما بی‌مورد است. برای چه فکرهای بیهوده می‌کنی؟ تو امروز زندگی می‌کنی. دیروز سپری شده و فردا هم هنوز نیامده است. من که هنوز خودم را جوان حس می‌کنم و خلبان هواپیمای کوچکم هستم. احساس خوشبختی و با خود در صفا و صمیمیت زیستن، تو را به مرحله‌ای عالی‌تر سوق می‌دهد، یعنی اهمیت دادن به خود و با خود دوست بودن، که البته باید مواظب باشی از کبر و غرور سر درنیاوری و خودخواه نشوی. ما دیر زمانی است که با خود قهر کرده‌ایم و با خود بیگانه شده‌ایم. حالا تو می‌دانی که وقتی انسان از

تلاش‌هایش نتیجه بگیرد، در پوست خود نمی‌گنجد و خیلی از خودش خوشش می‌آید. نوش جان! حقت است که از خودت راضی باشی. اما مواظب اطرافیانت نیز که بیشتر بیمار هستند، باش. آنان که جوان هستند و هنوز پیر نشده‌اند و فعلاً بیمار نیستند، یا کسانی که سنی از آن‌ها گذشته و مثل آن زمان که تو خودت را بیمار حس می‌کردی، نسبت به همه چیز بدبین هستند. خلاصه مواظب باش. این طبیعی است که تا وقتی من خودم را دوست نداشته باشم، نمی‌توانم کسی را دوست داشته باشم. آگاه و هوشیار باش. این خلاصه‌ی آن چیزی است که من می‌خواهم به تو بگویم. اگر دیدی کسی تکه‌ای گوشت در بشقابش گذاشته است و می‌خورد، فوراً واکنش نشان نده. بگذار از تو سوأل شود. تازه وقتی هم سوأل شد، باید خیلی مؤدب جواب مردم را بدهی. خیلی‌ها واقعاً نمی‌دانند روش صحیح زندگی چیست. به این زندگی نگاه کن که بیشترش با تبلیغ به پیش می‌رود و با واقعیت رابطه‌ای ندارد. این همه وسائل ارتباط جمعی را نگاه کن که مردم را گله‌وار به هر جا دلش بخواهد می‌برد. تو این کتاب را خوانده‌ای و تا حدودی آگاه شده‌ای. دیگران هنوز نمی‌دانند با خود چه کار کنند. اما بد نیست چند نفر را مانند خودت پیدا کنی که با هم جلساتی داشته باشید و تبادل نظر کنید. در آلمان جلسات و گردهمایی‌هایی برگزار می‌شود که در آن عده‌ای هم‌فکر تجربیات شخصی خود را با هم در میان می‌گذارند.

بوی بدن

در گذشته بعضی از پزشکان نوع مریضی بیماران خود را از روی بوی عرق بدن و موهایشان به عنوان آنتن‌های ارتباطی بدن تشخیص می‌دادند. انسان بوی چیزهایی را می‌دهد که می‌خورد. بوی نافذی که از دهان یا بدنت تراوش می‌کند، حاکی از گندیدگی درونت است. در درجه‌ی اول این بوها ناشی از تجزیه و انهدام موادی پروتئینی است که تو دائم در تغذیه‌ی روزانه‌ی خود از آن استفاده می‌کنی. در درجه‌ی دوم از سوخت و ساز بدن ناشی می‌شود.

موادی که به طور اصولی از بدن دفع نشده است، در بدن انبار و متعفن می‌شود.

تقریباً همه‌ی ما ناراحتی گوارشی داریم. وقتی فضولات غذاهای مصرفی کاملاً دفع نشود، در اثر تجمع گندیده و فاسد می‌شود و تولید انواع باکتری می‌کند. این فساد حاصل تجزیه‌ی سلولی است. هر سلول برای خود سیستمی مجهز دارد که به کار هضم و دفع مشغول است. بدن هر روز میلیون‌ها سلول از دست می‌دهد و میلیون‌ها سلول نو را جانشین می‌کند. بوی نافذ و ناخوشایند، اعلام درونی ناسالم است. هر وقت مواد پروتئینی

حیوانی، مانند گوشت، ماهی و تخم‌مرغ مصرف شود، این قبیل بوهای زننده را که در اثر فاسد شدن مواد مصرفی حادث می‌شود، به خوبی حس خواهی کرد. همچنین نخود، عدس، لوبیا، شیر و پنیر در دستگاه گوارش انسان بو می‌دهد. علت بو دادن ادرار نیز همین است.

بعد از چند ساعتی که کفش‌ها را از پا درنیاورده‌ای، هیچ به بوی پایت توجه کرده‌ای؟ اما اگر خود را با موادی خام، مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، جوانه‌ها، دانه‌ها و مغزها تغذیه کنی، بدنت بو نخواهد گرفت و به مسمومیت نیز دچار نخواهی شد، البته به شرطی که مواد را درست با هم مخلوط کنی. ترکیب مواد غذایی با هم یکی از مهم‌ترین اصول تغذیه است. اگر تو مقدار زیادی مواد پروتئینی گیاهی را بدون نظم با موادی دیگر ترکیب کنی، دارای عرق و ادراری بدبو و زننده می‌شوی. دلیلش این است که مواد پروتئینی بدن را اسیدی می‌کنند. بوی بدنت به تو خواهد گفت که تو خودت را درست تغذیه کرده‌ای یا غلط. یکی دیگر از اندام‌های بازگوکننده‌ی تندرستی، زبان است. خیلی کم زبانی وجود دارد که قرمز رنگ باشد و رویش را جرم نگرفته باشد. هر قدر زبانت چسبناک‌تر باشد، معلوم است که بدنت در حال تجزیه‌ی مواد درونی است. اگر تو چند روز روزه بگیری یا صد در صد میوه‌خوار شوی، خواهی دید که جرم زبانت بیشتر می‌شود. تو به راحتی می‌توانی این سفیدی را پاک کنی، اما دوباره روی زبانت جمع می‌شود. کسی که شهامتش را از دست داده، همه چیزش را از دست داده است و بهتر بود که هرگز به دنیا نمی‌آمد.

اما این جرم با صد در صد خام‌خواری از بین می‌رود. تا زمانی که زبانت

پاک نشده است، تو هنوز از سلامت برخوردار نشده‌ای. از زبانت به عنوان آیینه‌ی سحرآمیز تندرستی استفاده کن. زبان گویای درون سالم یا بیمار است.

۲۲ اصول زندگی

در اینجا به بیست و دو قاعده و اصول اولیه‌ای که سلامت را تضمین می‌کند، اشاره می‌کنم:

۱ـ هوای تازه و خوب

۲ـ آب تمیز

۳ـ غذای خام

۴ـ احساس خوشبختی

۵ـ خواب و استراحت

۶ـ درک و علاقه

۷ـ حرارت متعادل و مطلوب

۸ـ نظافت و پاکیزگی

۹ـ استفاده از نور غیرمستقیم خورشید

۱۰ـ حرکات سنگین

۱۱ـ تمدد اعصاب

۱۲ـ احساس وابستگی

۱۳ـ بازی و تفریح

۱۴ـ خودداری از عصبی شدن و غلبه بر اضطراب
۱۵ـ با اطمینان زیستن
۱۶ـ داشتن محیطی دوستانه
۱۷ـ داشتن کاردانی و مهارت در زندگی شخصی
۱۸ـ شغل سازنده و مفید
۱۹ـ مشوق بودن در کارها
۲۰ـ داشتن غریزه‌ای قوی
۲۱ـ راضی بودن از زندگی
۲۲ـ داشتن اعتماد به نفس و قدر توانایی‌های خود را دانستن.

تمام آنچه را من در اینجا قید کردم، نمی‌توانی یک دفعه به دست آوری. اما کسی که به هدف خود ایمان داشته باشد و تلاش کند، از پله‌های پیروزی بالا خواهد رفت. سعی کن سرمشقی خوب برای کسانی باشی که در ابتدای این راه مردد هستند. همیشه الگوها نقشی مؤثر در بین مردم ایفا می‌کنند. والدینی که سیگار می‌کشند، هیچ وقت نمی‌توانند سرمشقی خوب برای بچه‌های خود باشند. بچه تصور می‌کند همان طور که پدر یا مادر حق دارد سیگار بکشد، او نیز این حق را دارد. وقتی پدر یا مادری سیگار می‌کشد، چرا بچه نکشد؟ این مسئله درباره‌ی تمام موارد اعتیادی که در جامعه‌ی ما وجود دارد، صدق می‌کند. مستی با الکل، نوعی فلج کردن خود است. غربی‌ها در این باره مصداقی گویا هستند. چقدر بچه‌ی فلج؟ بعضی وقت‌ها تلویزیون فیلم‌های جالبی درباره‌ی سمی بودن گوشت

نشان می‌دهد. با نشان دادن این قبیل اصول تندرستی، چه چیزی عاید انسان می‌شود؟ مایلم درباره‌ی امکانات و شرایط جسمی ناشی از رعایت این قانون‌ها مطالبی را بازگو کنم.

۱ـ تو می‌توانی خود و خانواده‌ات را تا حد ممکن سالم کنی و از شر بیماری‌ها نجات دهی.

۲ـ تو می‌توانی تمام هزینه‌ی دارو و پزشک را پس‌انداز کنی.

۳ـ تو می‌توانی تمام بیماری‌های کنونی‌ات را ریشه‌کن و از درد نجات پیدا کنی، به خصوص سرماخوردگی ناشی از مصرف نان و غلات.

۴ـ سرشار از انرژی می‌شوی. در نتیجه تحرک بیشتری داری و این در شخصیت تو نقشی بسزا بازی می‌کند.

۵ـ نیروی فکری‌ات تقویت می‌شود و خودت را سرحال و بشاش حس می‌کنی.

۶ـ مقاومت و نیروی زندگی خودت را باز می‌یابی.

۷ـ قوای بینایی و شنوایی خود را تقویت می‌کنی.

۸ـ با صدایی باز و رسا صحبت خواهی کرد.

۹ـ پوستت نرم و شفاف، مخملی و بدون جوش می‌شود.

۱۰ـ در محیط کارت کارآمدتر و مفیدتر از دیگران می‌شوی.

۱۱ـ در مدت چند ماه بیست سال جوان‌تر می‌شوی.

۱۲ـ از خوردن مواد تازه‌ی خام لذت می‌بری و مزه‌ی واقعی را خواهی چشید.

۱۳ـ تمام نارسایی‌های گوارشی‌ات، مانند نفخ و یبوست و احساس

امتلا، ناپدید خواهد شد.

از زمانی که آتش کشف شد، بشر دائم از این قواعد و قوانین سرپیچی کرده است. در این چند سالی که ما به طوری جدی رابطه‌مان را با طبیعت قطع کرده و به سوی غذاهای کارخانه‌ای رفته‌ایم، چه مصیبت‌هایی که برای خود به وجود نیاورده‌ایم. به عنوان مثال، کشورهای غنی دنیا را نگاه کن که چه بر سر خود آورده‌اند! این همه پول برای سیگار و الکل و قهوه؟ این همه موجبات عیش و عشرت؟ از تنها چیزی که کمتر نشانی یافت می‌شود، غذاست! غذای واقعی انسان. تو خودت می‌توانی موقعیت سلامتت را درک کنی. در آیینه به زبانت نگاه کن. سفید است یا زرد و یا چسبنده؟ در این صورت درونی پر از فضولات داری.

کسی که به روشی اشتباه زندگی می‌کند و تغذیه‌ای غلط دارد، تمام مدت خود را برای سرطان آماده می‌کند.

دکتر کولات

در باغ‌وحشی بزرگ در فلوریدا میمون‌هایی بزرگ را دیدم که چابک و سریع به این طرف و آن‌طرف می‌دویدند. این میمون‌ها بسیار به انسان شباهت داشتند. اما اگر انسان خود را با این میمون‌ها که ۹۸ درصد تشابه

ارگانیکی با آن‌ها دارند، مقایسه کند، متوجه می‌شود که چقدر مبتذل و خوار و علیل شده است.

آینده به ملت‌هایی تعلق دارد که از میان علوم تغذیه‌ای که تاکنون مطرح شده است، بهترین را برگزینند.

دکتر ون وندت

اظهارات یک متخصص امور تندرستی در آلمان

آیا ما آلمانی‌ها واقعاً سالم هستیم؟ نه. این فقط توهم است. بهتر است خودمان را با آمار سالیانه فریب ندهیم. موقعیت تندرستی مصیبت‌بار مردم را تمام و کمال به آنان نمی‌گویند، زیرا بیشتر همنوعان ما هنوز پیر نشده‌اند. به علاوه، افراد پیر به آسایشگاه‌های سالمندان فرستاده می‌شوند و اعضای خانواده‌شان به ندرت به ملاقات آنان می‌روند. بچه پولدارها برای ملاقات والدین خود که برایشان این موقعیت را چه غلط و چه صحیح به وجود آورده‌اند، وقت ندارند. در این خانه‌ها تجمع مشتی علیل را می‌بینی. هر کسی که نمی‌خواهد این واقعیت‌ها را بشنود، خوب است آن را حس کند. این همه دست و پا شکسته در این آسایشگاه‌ها، این همه معلول که استخوان‌هایشان قدرت تحمل بدن آنان را ندارد.

دائم از گوشت جنازه‌ی حیوانات، به خصوص خوک به آن‌ها می‌دهند و از مواد زنده و گیاهی به ندرت در غذای آنان دیده می‌شود، فقط گاهی سالادی که با سرکه و نمک نیز مسمومش کرده‌اند. ۹۹ درصد جمعیت غرب هر کدام به نحوی دردی دارد، بزرگ و کوچک. امریکایی‌ها که مدتی است زندگی بدون جنگ و متمدنی را می‌گذرانند و اروپایی‌ها که از مواد

غذایی سرشاری برخوردارند و بهترین امکانات زندگی را در اختیار دارند، به مراتب از تندرستی دورترند.

با وجود این همه شیر و فرآورده‌های آن و گوشت استیک، از تندرستی خبری نیست. علت چیست؟ توده‌ی مردم زیر بار بیماری‌های مزمن می‌نالند، چون دائم مشغول نشخوار کردن موادی غیرطبیعی هستند. این همه مصرف مواد پروتئینی و چربی، و عدم تحرک کافی علت این بیماری‌ها و ابتذال این مردم است. شکم‌های سیرنشدنی باد کرده، دائم به قلب بیچاره فشار وارد می‌آورد. رگ‌هایی که با کلسیم غیرآلی در حالت نیمه مسدود هستند، نمی‌توانند اکسیژن و انرژی را به تمام نقاط بدن حمل کنند. ما هر روز خود را با موادی مانند سیگار، قهوه، چای، کاکائو، شکلات و الکل آزار می‌دهیم. اگر زمانی قسمتی از بدنت بیمار شد، بدان که تمام بدنت بیمار است. قلب بیچاره همواره باید این مواد تحریک‌کننده را تحمل کند و کار اساسی خود را نیز انجام دهد. بیشتر امریکایی‌ها در اثر سکته‌ی قلبی می‌میرند. طبق آمار سازمان جهانی تندرستی، از ۲۳۰ میلیون امریکایی فقط سه ـ چهار میلیون نفر تقریباً سالم هستند که آن‌ها نیز در آینده بیمار خواهند شد، یا پنهانی بیمارند. همچنین سازمان آمار جهانی تندرستی گزارش می‌دهد که ۰/۷ درصد از جمعیت دنیا سالم هستند. حتی بچه‌های چهار سال به بالای امریکایی هم به ناراحتی‌های قلبی مبتلا هستند. مردم در سال یک میلیارد بار به پزشک مراجعه می‌کنند و ۲۵۰ میلیون نفر در بیمارستان‌ها بستری می‌شوند. بیست میلیون امریکایی مبتلا به سرطان دستگاه تناسلی هستند. از هر ده نفر

سه نفر سرطان دارند. سرطان عامل درجه یک مرگ و میر در بین بچه‌هاست. تمام این بیماری‌ها نتیجه‌ی دور شدن از طبیعت و خوردن غذاهای من‌درآوردی و استفاده از محرک‌هاست. بیشتر این بیماری‌ها با روش تغذیه‌ای سالم برطرف می‌شود، اما دکان پزشکان بسته خواهد شد و شرکت‌های داروسازی و سازمان‌هایی که خود را با هزینه‌های درمانی خفه کرده‌اند، کسب و کار خود را از دست خواهند داد. آوانسیان ایرانی می‌گوید که سرطان دختر قابلمه است. اگر ما خام‌خوار شویم، ۹۵ درصد از بیماری‌ها رخت برخواهند بست. دیگر از رماتیسم، آرتروز، آلرژی، بیماری‌های چشمی و گوشی و پوستی، بیماری‌های مجاری ادرار و گوارشی، یبوست، انواع سنگ‌ها، آسم، بی‌خوابی، دیابت و بیماری‌های قلبی خبری نخواهد بود. حتی شمارش این همه مرض طاقت‌فرساست. هر بچه‌ی امریکایی قبل از تولد با مواد شیمیایی تماس برقرار می‌کند. واقعیت این است که اشخاص توده‌ی بیمار را به وجود می‌آورند. این همه آدم معیوب گویای فاجعه‌ای اسفناک است.

این فاجعه را باید هر کسی خود از نزدیک ببیند تا بتواند بفهمد چه بلایی به سر نوع بشر آمده است، البته کسی که خود مغلوب این همه مواد عوام فریب نشده باشد.

رماتیسم و بیماری‌های مفصلی (آرتروز)

بیماری‌های مفصلی که بیشتر به رماتیسم مشهور است، انواع مختلف دارد و در قسمت‌های متحرک بدن به وجود می‌آید، مثلاً در قسمت

پایینی مهره‌های پشت که به لامباگو معروف است و در ماهیچه‌های سینه به پلورودایین. تب‌های رماتیسمی لحظه‌ای است.

اصطلاح رماتیسم به بخش‌هایی متفاوت تقسیم شده است. مانند، آرتروز در کتف و شانه‌ها یا سیاتیک در مفاصل. اما همگی یک علت دارند: روش زندگی غلط. آشکار است که این قبیل دردها در قسمت‌هایی ظاهر می‌شود که بیشتر از دیگر اعضا صدمه دیده‌اند. مثلاً افراد چاق بیشتر در قسمت کشکک ران و مفاصل زانو مشکل دارند.

ثابت شده است بیشتر ورزشکاران حرفه‌ای که بعد از هر تمرین برای خود جشن می‌گیرند، طولی نخواهد کشید که به بیماری رماتیسم و دردهای ناشی از آن مبتلا می‌شوند، زیرا مفاصل خود را در معرض آسیب قرار می‌دهند. افراط در خوردن گوشت و داشتن روابط جنسی افسار گسیخته هم دلیلی دیگر است. این تنها ورزشکاران نیستند که به این مشکل دچار می‌شوند، بلکه تمام مردم در اثر پر شدن بدنشان با مواد سمی در معرض این آسیب قرار دارند.

رماتیسم در اثر اسیدی شدن سیستم بدن به وجود می‌آید که امروزه ۱۰۰ درصد مردم دچار این مشکل هستند.

دوباره آنچه را قبلاً درباره‌ی محیط اسیدی و قلیایی بدن توضیح دادم، بخوان. رماتیسم در هر سنی ممکن است به وجود آید. اما این بیماری در زمستان‌ها دردناک می‌شود، چون در این فصل سلول‌های بدن ما منقبض می‌شوند و مواد سمی که علت رماتیسم است، در مفاصل فشرده‌تر می‌شود و درد را شدت می‌بخشد.

اشخاص مبتلا به رماتیسم نمی‌توانند هوای سرد را تحمل کنند و کمتر در هوای تازه و بیرون از چهار دیواری خانه ظاهر می‌شوند. آن‌ها خود را در مناطق گرمسیری بهتر حس می‌کنند تا در جاهای سرد. اما هوا علت این بیماری نیست. زندگی اشتباه و عدم تحرک است که باعث این بیماری است. انسان که به موجودی اداره‌ای و پشت میز نشین و اتومبیل سوار تبدیل شده است و تغذیه‌ای غلط دارد، دچار کمبودهایی در سایر اندام‌ها می‌شود که یکی از آن‌ها رماتیسم است. کمبود هوای تازه، عدم تحرک بدنی و خوردن مواد مرده‌ای که بدن را به انواع کمبودها مبتلا می‌کند، از عوامل اصلی ابتلا به این قبیل بیماری‌هاست و درد آن را می‌توان در اندام‌ها حس کرد، در صورتی که سرطان تا مرحله‌ای با درد همراه نیست. امروز مسلم شده است که اسید اوریک حاصل از سوخت و ساز مواد پروتئینی حیوانی، یکی از عوامل مهم ابتلا به این قبیل بیماری‌هاست. تجمع پیورین در مویرگ‌ها و مفاصل، یکی از علت‌های ابتلا به این بیماری است، در صورتی که حیوانات گوشت‌خوار دچار این بیماری نمی‌شوند. این یکی دیگر از دلایلی است که به ما نشان می‌دهد انسان گوشت‌خوار نیست. حیوانات گوشت‌خوار دارای آنزیمی به نام اوریکاز هستند که گوشت را هضم می‌کند. به علاوه، گوشت‌خواران طعمه‌ی خود را تازه و با تمام مخلفات قلیایی آن، مانند خون و استخوان و زردپی می‌خورند تا از بروز محیطی اسیدی در خون خود جلوگیری کنند. این آنزیم قادر است اسید اوریک موجود در گوشت را به مواد ساده‌ی ادراری تبدیل کند تا از طریق ادرار دفع شود. انسان این آنزیم را ندارد.

واقعیت این است که خوردن مواد نشاسته‌ای و شیرینی، بیشتر از خوردن گوشت انسان را به رماتیسم و آرتروز مبتلا می‌کند.

نقرس حاصل از مصرف نان از زمان‌های قدیم شناخته شده است. ما نباید خوردن یک ماده را باعث ابتلا به یک بیماری خاص بدانیم. در این کتاب دائم از زندگی اعصاب خرد کن و بی محتوای امروزی و خوردن مواد پخته‌ی ویران‌گر صحبت شده است. موادی که به صورت غلط با هم مخلوط و پخته می‌شود، اغلب باعث نفخ و تخمیر در بدن می‌شود و تمام سیستم را به عفونت می‌کشاند، که یکی از آن‌ها عفونت مفاصل است که ما آن را با نام رماتیسم یا آرتروز می‌شناسیم. این بیماری نتیجه‌ی سال‌ها درست کار نکردن سیستم گوارشی است.

مسئله امروز و فردا نیست. وقتی سیستم گوارشی درست کار نکرد، مواد سمی دفع نشده وارد خون می‌شود و عفونت به وجود می‌آورد. وقتی خون، سیستم لنفاوی، کلیه‌ها و جگر در اثر تجمع این آشغال‌ها صدمه دیدند و اندام‌های دفعی نیز نتوانستند پس‌مانده‌های گوارشی را بیرون برانند، رماتیسم عارض می‌شود.

تو نمی‌توانی جسمی سالم داشته باشی در حالی که دائم غذای مرده مصرف می‌کنی و بیست و چهار ساعته به سیستم گوارشی‌ات صدمه می‌زنی. در اثر تنبل شدن دستگاه دفعی، مواد زائد بیرون فرستاده نمی‌شود یا در این کار تأخیر ایجاد می‌شود. تأخیر در دفع مدفوع باعث می‌شود سموم مدت بیشتری در بدن بماند و بیشتر به آن صدمه بزند.

افراد تنبل دارای دستگاه گوارش و گردش خون ضعیف هستند و

بافت‌های آن‌ها بازسازی نمی‌شود. علت بروز بیماری‌های سیستم گوارشی همانا پرخوری، وسط غذا آب نوشیدن، خوردن در شرایطی که شخص خسته است، خوردن قبل از کار سنگین، خوردن در شرایط عصبانیت، خوردن بین وعده‌های غذایی، کم خوابی، نداشتن استراحت کافی و خوردن داروهاست.

اعتیاد به داروهای شیمیایی، قهوه، چای، الکل، کاکائو، سیگار، قرص‌های ضد اسیدی و قرص‌های مسکن و خواب‌آور، و همچنین افراط در کار و اعمال جنسی و حمام کردن و آفتاب گرفتن، از عواملی است که باعث تقلیل نیروی عصبی و در نتیجه نقص در سیستم گوارشی و دفعی می‌شود.

می‌گویند که رماتیسم در همه نوع آن قلب را ضعیف می‌کند. تب رماتیسمی قلبی مشهور است. همچنین هشتاد سال است که می‌دانیم برای تب رماتیسمی قلبی آسپیرین تجویز می‌کنند که خود به قلب بیشتر صدمه می‌زند. اما کسی به این موضوع توجهی ندارد. بدون دارو، تب رماتیسمی به قلب صدمه‌ای نمی‌زند. صدمه زمانی شروع می‌شود که شخص آسپیرین می‌خورد. سال‌ها پیش دکتر والکر و دکتر اوسلر در کتاب خود نوشتند که آسپیرین برای بیماران رماتیسمی بی‌فایده است و به بدن صدمه می‌زند. آسپیرین درد را آرام می‌کند، اما چه جریمه‌هایی باید برای این مسکن بپردازیم؟ این خود سؤالی مهم است. امروز حتی برای رقیق کردن خون آسپیرین تجویز می‌کنند. حالا چه به سر قلب بیچاره می‌آید، برای کسی مهم نیست. علم طب نیز برای درمان این بیماری راه چاره‌ای

پیدا نکرده است. تمام داروهای تجویزی فقط جهت سرپوش گذاشتن روی این بیماری‌ها تجویز می‌شود، اما از درمان خبری نیست. موادی شیمیایی، مانند کورتیزون و مشتقات آن صدمات طولانی جبران‌ناپذیری به جا می‌گذارد و باعث می‌شود بعداً فرد تحت عوارض جانبی آن، ناراحتی‌های متعدد دیگری را نیز تحمل کند و به کورتیزون لعنت بفرستد. پس باید برعلیه این بیماری چه اقدامی کرد؟

روش‌های درمانی متعددی وجود دارد که می‌تواند سال‌ها بیماران رماتیسمی را به خود مشغول کند، مانند تغییر آب و هوا و رفتن به محیط‌های گرم، حمام‌های ترکی، معالجه با یخ و آب معدنی‌های گرم و ماساژ. ضرر این روش‌ها تا اندازه‌ای کمتر از مصرف مواد مخدر و داروهای شیمیایی است، اما به هر حال اعصاب بیمار را خراب می‌کند و باعث می‌شود مدت بیشتری این بیماری را با خود حمل کند.

اگر همچنان به زندگی بی‌نظمت ادامه دهی، هرگز سالم نخواهی شد. باید علت را که همانا تجمع مواد سمی در بدنت و به وجود آورنده‌ی رماتیسم است، برطرف کنی.

روزه گرفتن مطمئن‌ترین، راحت‌ترین و بهترین روش رهایی سریع از دست این بیماری است، زیرا فقط در موقع روزه است که سموم به سرعت از بدن دفع می‌شود. استراحت و خواب، سیستم عصبی و دفعی و فکری را تقویت می‌کند و در این مدت مقدار زیادی سم به بیرون رانده می‌شود.

تو باید تمام زندگی‌ات را اصلاح کنی تا در آینده از تجمع این قبیل مواد زائد در جسمت خودداری شود.

سلامت روندی تکاملی است که فقط در اثر زندگی آگاهانه به وجود می‌آید و حفظ می‌شود، نه با توسل به انواع روش‌های درمانی و خوردن داروهای شیمیایی.

قبل از اینکه رماتیسم یا آرتروز مفاصلت را نابود کند و تو را به سوی بیماری‌های مزمن دیگر سوق دهد، باید زندگی‌ات را شکوفا و بارور سازی. هیچ کس نمی‌تواند این ضایعات را جبران کند. تو نباید هرگز درد را با داروهای شیمیایی تسکین دهی و تصور کنی که با سرپوش نهادن روی بیماری از شر آن راحت می‌شوی، بلکه به این ترتیب شرایط را برای خود بحرانی‌تر می‌کنی. فقط در یک حالت است که بازخرید سلامت غیرممکن است، و آن سفت شدن مفاصل است که در این صورت فقط باید منتظر چاقوی جراحان بود، که آن نیز کمکی نخواهد کرد. بیدار باش و از مادر طبیعت بشنو، زیرا ما آنچه را می‌کاریم درو می‌کنیم. طبیعت نیرویی عظیم و فارغ از هر گونه بیماری به ما خواهد داد، فقط اگر از قوانینش اطاعت کنیم. زمانی که تو برخلاف قوانین عمل کنی، چیزی عایدت نخواهد شد مگر درد و بیماری.

طبیعت می‌خواهد تو را نجات دهد، اما تو آن را رد می‌کنی، زیرا دائم به دنبال روش زندگی علیل‌کننده‌ات هستی و حتی در آن افراط می‌کنی. وقتی هم بیمار شدی، به دنبال معجونی می‌گردی که تو را خوب کند. زهی تلاش بی‌فایده! اگر میسر بود که تو به کمک ماده‌ای بیرونی سلامت خود را بازیابی، آن وقت طبیعت با قوانین خود بی‌مورد و عبث می‌شد، و این از محالات است. اما انسان بی‌محتوا شده است، دائم به دنبال دارو می‌گردد و

هر روز خود را با این مواد سمی آلوده و خیال می‌کند این بی‌توجهی به قوانین طبیعت جریمه ندارد. انسان‌های ساده حتی خدا را مقصر دردهای خود می‌دانند. اما چه کسی باعث این بیماری‌ها می‌شود؟ خدا یا انسان؟ واقعیت این است که ما باید حقایق را بشناسیم و به آن عمل کنیم. انسان دردمند به قدری قرص و دارو مصرف می‌کند که برای خود آنکیلوز یا سخت شدن مفاصل به ارمغان می‌آورد. در این شرایط حتی اگر تمام قوانین طبیعت را مو به مو اجرا کنی، غیرممکن است که دوباره سالم شوی. در اثر سفت شدن مفاصل فقط یک سود عاید تو می‌شود و آن اینکه دیگر کمتر درد می‌کشی چون روند فلج شدنت شروع می‌شود. خیال نکن این روند فقط یک جای بدنت را دربرمی‌گیرد. در واقع تمام قسمت‌های بدنت کم‌کم فلج می‌شود. حتی سرطان نیز در یک عضو مشخص به وجود نمی‌آید، بلکه تمام بدن را دربرمی‌گیرد. این خیلی بی‌معنی است که فقط یک قسمت از بدن را ترمیم کنیم، در حالی که تمام اندام‌ها از درد می‌نالند.

خوشبختانه حتی وقتی مفاصل متورم شوند، باز هم می‌توانند خود را سالم کنند. اگر قوانین طبیعی مذکور در این کتاب را رعایت کنی، هرگز به پایان خط نخواهی رسید. تمام مواد غیرآلی و گچ‌گرفتگی‌های مفاصل حل و دفع می‌شود. همان‌طور که متذکر شدم، مصرف آب خالص در شروع روزه سریع‌ترین و مطمئن‌ترین راه برای برطرف کردن این گچ‌گرفتگی‌هاست. مواد کلسیم‌دار طبیعی را می‌توانی بعداً در استخوان‌های پاک شده از وجود گچ‌های غیرآلی جایگزین کنی. حتی در روزهایی که روزه داری، تحرک لازم به این قسمت‌های بی‌حرکت باز می‌گردد. هر چه صدمه‌ی وارد

بیشتر باشد، به همان میزان باید به دفعات روزه بگیری و بعد از آن فقط از مواد زنده‌ی خام تغذیه کنی.

این بیماری یک شبه به وجود نیامده است که یک شبه نیز بهبود یابد. تو باید به مرور منتظر سلامت از دست رفته‌ی خود باشی. هرگز نا امید نشو، حتی زمانی که تصور می‌کنی هیچ‌گونه بهبودی حاصل نشده است. کار طبیعت درست و مرتب است. در یک لحظه حادثه‌ای شبیه معجزه رخ می‌دهد که تو اصلاً منتظر وقوعش نبوده‌ای. تمام این کلمات حاصل سال‌ها تجربه است، نه روی خرگوش و موش در آزمایشگاه‌ها، بلکه روی همنوعانت. همین مسئله به من جرئت داد تا این کتاب را بنویسم. خلاصه به قرص‌ها رو نیاور و خود را بیشتر مسموم نکن. ادامه بده که روزگار خوش در سر راهت کمین کرده است.

هرگز به دنبال درمان موضعی موقت و زودگذر نگرد، زیرا چنین چیزی وجود ندارد. هیچ‌کس نمی‌تواند سلامتت را به تو بازگرداند. هیچ دارو و هیچ پزشک و هیچ درمانی فایده ندارد. فقط طبیعت است که تو را درمان می‌کند و فقط جسمت ابزار کار طبیعت است. درمان همیشه در درون خود توست. تمام کسانی که درمان‌گر به تو معرفی می‌کنند، نمی‌توانند بفهمند که بدن انسان خود درمان‌گر است. فقط طبیعت است که راه درمان حقیقی و طبیعی را برای تو مهیا می‌کند. شرط آن فقط تدارک واجباتی است که بدنت به آن‌ها نیاز دارد.

متأسفانه مردم به حرف کسانی که دروغ می‌گویند و هدفشان فقط پول درآوردن است، بیشتر گوش می‌کنند تا به کسانی که حقیقت را بازگو

می‌کنند. مردم می‌خواهند سالم شوند اما برای آن کاری انجام ندهند. آنان مایل نیستند از عیش و عشرتشان به کمک الکل و مواد مخدر کم شود. همه هم می‌خواهند سالم شوند و هم به عیاشی‌های خود ادامه دهند.

متأسفانه مردم از متخصصانی پند می‌شنوند که چند کتاب درباره‌ی تندرستی خوانده یا نوشته‌اند ولی در واقع نمی‌دانند تندرستی یعنی چه. این کتاب‌ها هیچ‌کدام به تو نمی‌گوید که باید از عیاشی دست بکشی، زیرا فقط می‌خواهند پول به دست آورند و تو انسان ساده و تشنه‌ی سلامت، مشتاقانه هر ورق پاره‌ای را مطالعه می‌کنی تا ببینی در کدام یک می‌توانی مطلبی پیدا کنی که هم از عیش و عشرتت کم نشود و هم سلامتت برگردد، و این غیرممکن است.

توده‌ی مردم برای شنیدن حرف حساب گوش شنوا ندارند و تندرستی واقعی را نمی‌خواهند. طبیعت نه قرص‌های گران را می‌شناسد و نه درمانگاه‌ها و آسایشگاه‌های پرهزینه را. طبیعت به صورتی طبیعی تو را سالم می‌کند. روش طبیعت خیلی ساده است، اما خیلی نظم می‌طلبد و زمانش طولانی است، در صورتی که مردم توقع بهبود سریع و آنی دارند. فرقی نمی‌کند تو کدام روش درمانی را شروع کنی. از طب سوزنی گرفته تا درمان با گیاهان دارویی و غیره، هیچ‌کدام واقعاً درمان‌کننده نیست. همه درد را به طور سطحی و موضعی تسکین می‌دهد. نیروی شفادهنده فقط و فقط در بدنت است. تمام جریان‌های شناخته شده‌ی پزشکی فقط معلول را مورد مطالعه و بررسی قرار می‌دهد، روی آن را با مواد شیمیایی سرپوش می‌گذارد، اما با علت کاری ندارد.

تمام روش‌های درمانی با تجهیزات متفاوت دروغ محض است. حالا تویی که مبتلا به رماتیسم هستی، می‌خواهی با خودت چه کنی؟ از داروهای گران استفاده کنی و دائم به بدنت آسیب برسانی، یا روش ساده‌ی طبیعت را اجرا می‌کنی؟ تنها تو هستی که می‌توانی تصمیم بگیری با آنچه به عنوان طب بین ما رواج دارد خود را بیشتر علیل کنی یا طبق روش طبیعت به طور طبیعی زندگی کنی و خود را نجات دهی.

من می‌دانم که تبلیغات موجود چه بر سر نوع بشر آورده است. امثال من نیز زیاد نیستند. اما من خود را موظف دانستم این کتاب را برای آن معدود کسانی که هنوز گوش شنوا دارند، بنویسم. وقتی با مردم درباره‌ی سلامت و تندرستی‌شان و برگشت به طبیعت و سالم زیستن صحبت می‌کنم، دائم می‌شنوم که آیا در آینده باید مثل خرگوش نشخوار کنند؟ قبلاً برایت شرح داده‌ام که وقتی سلول‌های مرده و غیرطبیعی انبارشده از بدنت بیرون برود، تو دیگر نمی‌توانی زیاد میوه بخوری زیرا خیلی زود سیر می‌شوی.

بارها گفته‌ام و باز هم می‌گویم که نمی‌توانی برخلاف قانون طبیعت زندگی کنی. بسیار خوب، تاکنون جوان بوده‌ای و انرژی ذخیره داشتی و از ژن سالم گذشتگان در بدنت بود، اما آن‌ها را به باد فنا داده‌ای و انرژی خود را تباه کرده‌ای. دیگر طبیعت این ولخرجی‌ها را از تو نمی‌پذیرد و باید آدم شوی. نمی‌خواهی این را باور کنی، برو قرص بخور. اما مسلم بدان نتیجه به جز لطمه زدن بیشتر به خودت چیز دیگری نیست. خلاصه، ماجرا از این قرار است که رماتیسم و آرتروز و بیماری‌های مفصلی، همه نتیجه‌ی

سال‌ها غلط زندگی کردن ماست، که خود آن را به وجود آورده‌ایم. پدیده‌ی جالب این است که آرتروز و رماتیسم هم در قسمت‌های نرم و هم در استخوان‌ها به وجود می‌آید. آنچه ما در دهان می‌گذاریم، یا غذاست یا سم و یا خنثی. بدن ما فقط از چیزهایی استفاده می‌کند که به آن احتیاج دارد. آنچه را نمی‌تواند مصرف کند، یا باید سریع بیرون بفرستد و یا ذخیره کند. ما دیدیم که مواد معدنی یا ضروری است و مورد استفاده‌ی بدن قرار می‌گیرد، و یا سمی است و باید بیرون رانده شود. این به چگونگی نوع آن بستگی دارد. مواد معدنی می‌توانند به عنوان مواد حل‌شدنی در بدن ساخته شوند، یعنی بدن آن‌ها را با مواد دیگری که در ماده‌ای خوراکی موجود است، حل می‌کند و سپس موادی از آن‌ها می‌سازد که به آن احتیاج دارد.

مواد معدنی غیرطبیعی به عنوان مواد غیرضروری برای بدن شناخته شده است و باید مانند هر سم دیگری از بدن خارج یا در آن ذخیره شود. به اخلاط شوری که هنگام بیماری از حلق و بینی‌ات بیرون می‌آید، توجه کن. این به سیستم دفعی تو بستگی دارد که تا چه اندازه سرحال و فعال باشد و تا چه اندازه بتواند این مواد معدنی غیرطبیعی را بیرون بریزد. مواد معدنی غیربیولوژیکی هیچ گونه سودی برای بدن ندارد و بدن را مریض می‌کند. این همه بیماری‌های فشار خون، سنگ‌های کلیه و مثانه و جمع شدن آب در قسمت‌های متفاوت بدن، همه و همه نشانه‌ی بی‌خاصیت و مضر بودن مواد معدنی غیرطبیعی است. این‌ها مانند هر ماده‌ی دیگری **که وارد بدن می‌شود، آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بدن ما نمی‌تواند از این**

مواد معدنی غیرطبیعی بهره‌ای ببرد. به هر حال یا باید دفع شوند یا انبار. اما بدن این نمک‌های غیرطبیعی را کجا انبار می‌کند؟ در بین فضاهای خالی، در بین مفاصل، در بین ماهیچه‌ها و قسمت‌های نرم و در ستون مهره‌ها. نمکی که ما روزانه بدون تفکر با غذایمان مصرف می‌کنیم، یک ماده‌ی معدنی غیرطبیعی است و برای بدن به عنوان سم شناخته می‌شود. ما بیماری‌های زیادی را می‌شناسیم که در اثر استفاده از نمک غیرطبیعی شایع می‌شود.

بدن سعی می‌کند این مواد غیرطبیعی را از طریق ادرار و عرق دفع کند. می‌دانی بعد از هر بار عرق کردن چقدر سم از بدن خارج می‌شود؟ حتماً مزه‌ی شور عرق و بوی بدن را حس کرده‌ای. کسی که نمک مصرف نمی‌کند، به ندرت عرق می‌کند و اگر هم عرق کند، نه عرقش بو می‌دهد و نه شور است، بلکه مزه‌ی آب دارد. کلسیم موجود در شیر پاستوریزه نمونه‌ی جالب دیگری از این مواد معدنی است. چرا در عکس‌برداری از استخوان، ذخیره‌های کلسیمی در یک زمان نشان داده می‌شود؟ مانند تمام مواد معدنی موجود در غذاهای پخته، کلسیم شیر هم طبیعی است، اما در اثر حرارت دیدن اتصال‌های طبیعی آن از بین می‌رود. به علاوه، شیر غذای نوزاد است، نه افراد بالغ. به همین دلیل مواد غیرطبیعی آن در بین مفاصل و جاهای نام‌برده انبار می‌شود. بدن از مواد معدنی طبیعی استفاده می‌کند، اما نه از مواد شناخته شده در ساختارهای متفاوت. بدن در صورت برآورده نشدن مواد مورد نیاز، از مواد معدنی موجود در استخوان‌ها و دندان‌ها استفاده می‌کند و به همین جهت است که ما این همه نارسایی

استخوانی و دندانی داریم. به خصوص در غرب و در بچه‌های دبستانی، این مسئله غوغا می‌کند.

خوب، وقتی بدن کلسیم مورد نیاز خود را از استخوان‌ها بیرون بکشد، معلوم است که استخوان‌ها دچار نرمی و انهدام می‌شوند. چرا آن همه کلسیم انبار شده در مفاصل را مورد استفاده قرار نمی‌دهد؟ مگر آن‌ها کلسیم نیست؟ تمام کلسیم انبار شده در شریان‌ها که باعث انسداد شرایین می‌شود و انواع سکته‌ها را به دنبال دارد نیز کلسیم است، اما کلسیم غیرطبیعی. بدن ما هر روز در اثر کمبود مواد طبیعی در عذاب است، زیرا ما هر روز با پختن این مواد مهم، آن‌ها را به مواد سمی غیرقابل استفاده برای بدن تبدیل می‌کنیم. منابع مواد معدنی طبیعی فقط گیاهان هستند. آن‌ها هستند که به کمک نور خورشید و فتوسنتز مواد معدنی زمینی غیرطبیعی و غیربیولوژیکی را به مواد معدنی طبیعی و بیولوژیکی تبدیل می‌کنند. بهترین مواد معدنی طبیعی که بدن ما به راحتی می‌تواند از آن استفاده کند، میوه‌ها و برگ‌های سبز است. معدنی‌های موجود در مواد پخته و آب معدنی‌ها و قرص‌های معدنی برای بدن ما غیرقابل استفاده و سمی است. تو می‌توانی این مواد غیرطبیعی را در بین مفاصل و قسمت‌های نرم بدن و جداره‌ی رگ‌هایت ببینی. مورد دیگر اینکه کمبود این مواد نیز برای بدن ضایعه به دنبال دارد و انسان را به بیماری‌های متعدد دچار می‌کند. نرمی استخوان و آرتروز از آن جمله‌اند.

طول عمر

توجه کن که با گذشت زمان، طول عمرها چگونه شده است. یک بار دیگر طومار قدیمی را از کتاب انجیل بیرون می‌آوریم و آن را مطالعه می‌کنیم. من طول عمرها را از زمان آدم تا داود ذکر کرده‌ام.

آدم	۹۳۰ سال
سِت	۹۱۲ سال
انوخ	۹۰۵ سال
کنا	۹۱۰ سال
مهالاله	۸۹۵ سال
جارد	۹۶۲ سال
هنوخ	۳۶۵ سال
متوزالم	۹۶۹ سال
لاماخ	۷۷۷ سال
نوح	۹۵۰ سال
سِم	۶۰۰ سال

آرپاخشاد	۴۰۳ سال
شلاخ	۴۳۳ سال
اِبِر	۴۶۴ سال
بِلِگ	۲۳۹ سال
رِگو	۲۳۹ سال
سروگ	۲۳۰ سال
ناهور	۱۴۸ سال
تاهارا	۲۰۵ سال
ابراهیم	۱۷۵ سال
اسحاق	۱۸۰ سال
اسماعیل	۱۳۷ سال
یعقوب	۱۴۷ سال
یوسف	۱۱۰ سال
عیسی	۱۲۰ سال
موسی	۱۱۰ سال
داود	۷۰ سال

همان‌طور که می‌بینی، طول عمر انسان تا قبل از عصر یخبندان زیاد بوده و تا مرز هزار سال نیز می‌رسیده است. اما پس از آن حرکت معکوس داشته و میانگین سنی در زمان داود هفتاد سال شده است. در زمان حضرت موسی میانگین عمر صد و بیست سال بوده است. بعضی‌ها به این

ارقام مشکوک هستند و معتقدند در آن زمان که ارقام و اعداد نبوده است. بله، درست است! نیاکان ما شب و روز نداشتند و درباره‌ی فصول هیچ تعمقی نمی‌کردند و فقط ما انسان‌های غیرطبیعی عصر تکنولوژی هستیم که می‌دانیم سال چهار فصل دارد و زمین به دور خورشید می‌گردد! نه! این طور هم نیست که تو خیال می‌کنی. اجداد ما آن‌قدرها هم که تصور می‌کنی، احمق نبوده‌اند و خیلی هم بیشتر از من و تو با طبیعت و با خود نزدیک بوده‌اند و زندگی طبیعی‌تری از ما داشته‌اند. بعضی‌ها معتقدند که علم پزشکی باعث طولانی شدن عمر بشر شده است. اگر به طول عمر گذشتگان نگاه کنی، خلاف این ثابت می‌شود. پزشک‌ها حتی نمی‌توانند به خودشان کمک کنند. تدابیر بهداشتی روز به روز گسترده‌تر و بیشتر می‌شود. اما آیا زندگی فعلی من و تو و همنوعانمان، زندگی است؟ به آسایشگاه‌های سالمندان و معلولین برو و همنوعان یک پا و قطع عضوی و پیوند عضوی خودت را ببین. آن وقت خواهی فهمید که مردن شرف دارد به این قبیل ماندن و جریمه پس دادن. هزینه‌ی بیمه‌ی خدمات درمانی سر به فلک می‌کشد. دولت‌ها زیر بار این مخارج سرسام‌آور در حال تضرع هستند. مردم نسبت به سیستم خدمات درمانی بی‌اطمینان شده‌اند و دیگر مثل گذشته قرص‌های تجویزی را قورت نمی‌دهند. کل سیستم پزشکی زیر سؤال رفته است. پزشک برای چیست؟ برای اینکه چند قرص رنگی به ما بدهد. پیر شدنی بامعنا و مفید است که انسان بتواند خود در آن سهم داشته باشد و کارهای شخصی خودش را انجام دهد، نه اینکه برای توالت رفتن هم به کمک این و آن محتاج باشد. به این جماعت الکلی

پرخور و معتادان به مواد مخدر نگاه کن!

هنرمندان بی‌هنر را ببین که چگونه در تلویزیون فساد و تباهی نسل بشر را به عنوان هنر با لیوان‌های الکل به خورد این مردم ساده می‌دهند! توصیه‌ی من به تو این است که چه بخواهی و چه نخواهی، پیر خواهی شد. اما طوری زندگی کن که کیفیت زندگی‌ات را بالا ببری. دوباره متذکر می‌شوم که تو خود سلامت و بیماری‌ات را معین می‌کنی. قوانین طبیعت را امتحان کن که برای همه‌ی موجودات در همه‌ی اعصار معتبر است. آن وقت خواهی دید که این کتاب مانند ورق پاره‌های دیگر بدون هدف نوشته نشده است. این یکی از اعجاب طبیعت است که وقتی ما آن را هدف و الگو قرار دهیم، هر کسی می‌تواند از آن بهره‌مند شود. حتی اگر برادرت تعجب‌زده به تو نگریست و خندید، نباید ناراحت شوی، زیرا تو می‌دانی کسی که در پایان بخندد، بهتر می‌خندد!

هیچ چیزی بیشتر از موفقیت و سلامت تو روی دیگران تأثیر ندارد. در یکی از همایش‌ها متوجه حضور خانمی روی صندلی چرخ‌دار شدم که پزشکان به او جواب رد داده و گفته بودند که سخت شدن بافت‌ها و اندام‌ها و رگ‌ها درمان‌پذیر نیست. در آن همایش هر چه حضار درباره‌ی پختنی‌ها از من پرسیدند که چه چیز خوب است و چه چیز بد، من تمام پختنی‌ها را سمی و بیمارکننده معرفی کردم. مردم کم‌حوصله شده بودند و از اینکه حتی در یک مورد من جوابی موافق ذوق آن‌ها نمی‌دادم، به شدت شاکی بودند. به هر حال آن خانم فلج با صندلی چرخ‌دارش به خانه برگشته و از مصرف غذاهای پخته خودداری و خوردن مواد خام را شروع کرده بود.

داروها را هم به‌گوشه‌ای انداخته بود. حالا او دائم به سفر می‌رود، در گوشه و کنار همایش برپا می‌کند، عکس‌های دوران معلولیت خود را برای مردم به نمایش می‌گذارد و چگونگی سالم شدن خود را برای علاقه‌مندان شرح می‌دهد. این آن پاداشی است که طبیعت به انسان می‌دهد، البته اگر تو منتظر نشوی تا دیر شود و به سرطان بی‌علاج دچار شوی.

از همین امروز شروع کن. فردا ممکن است دیر باشد! هر گرم دارو تأثیری شوم روی بدنت دارد. چه تفاوتی بین غذایی که مردم ۴۰۰۰ سال قبل از تولد مسیح مصرف می‌کردند با غذای امروزی ما وجود دارد؟ غذای امروزی طول عمر را کم می‌کند و برای انسان قرن تکنولوژی بیماری‌های لوکس و مدرن به ارمغان می‌آورد؛ بیماری‌هایی مانند سرطان، ایدز، نارسایی‌های قلبی، دیابت، اضافه وزن و زخم معده، که همگی در اثر پخته‌خوری و بی‌محتوا بودن مواد غذایی ما به وجود می‌آید. انسان‌ها میلیون‌ها سال بچه‌های طبیعت بودند، اما امروزه ما به موجوداتی مصنوعی تبدیل شده‌ایم و بیشتر از حد نیاز بدنمان به بیماری‌های متفاوت و کمبود مواد غذایی دچاریم.

باید از کسی که به دنبال سلامتی می‌گردد بپرسی آیا در آینده می‌خواهد علت بیماری‌ها را از بین ببرد؟ سپس می‌توانی به او کمک کنی.

سقراط

اخیراً در هلند اجازه داده شده است که هر بیمار دردمندی را با آمپول خلاص بکشند.

ما اجازه می‌دهیم که شرکت‌ها همچنان گوساله‌های بیمار هورمونی پرورش دهند. گاوها به دستگاه‌های تولیدکننده‌ی شیر تبدیل شده‌اند. طبق دستور شرکت‌های شیمیایی، گاوها باید با هورمون‌ها و ژن‌هایی تکنیکی که به عنوان هورمون‌های رشد شناخته می‌شوند، تغذیه شوند تا تولید شیر زیاد برای گاوهای اروپایی امتیازی بین‌المللی به حساب آید. در آینده‌ای نزدیک ما شیری خواهیم نوشید که با ژن تولید شده است، تا بچه‌هایمان زودتر به مشکل ازدیاد گلبول سفید خون دچار شوند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

آیا برای بهبود وضع تغذیه باید از به اصطلاح مکمل‌های شناخته شده در انواع مختلف، مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی مصنوعی استفاده کرد؟ نه. تمام مواد تهیه شده در آزمایشگاه‌ها که شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز هست، قوانین طبیعت را انکار می‌کند. در حقیقت تصور می‌رود که انسان نمی‌خواهد روش غلط زندگی خود را اصلاح کند و برای برطرف کردن ضعف‌های خود مصرف این قبیل مواد گران‌قیمت را ترجیح می‌دهد. این نیز یکی از آن خودفریبی‌هایی است که انسان مرتکب می‌شود. ما تاکنون متوجه شده‌ایم که بدن موادی را می‌تواند استحاله و همگون و مصرف کند که طبیعی باشد. مواد مصنوعی و ویتامین‌های صنعتی بدون استفاده از حرارت تولید نمی‌شوند. آن‌ها در اثر حرارت از حالت اصلی خود خارج و به دارو، یعنی سم تبدیل می‌شوند. دکتر وترانو می‌گوید این قبیل مواد نمی‌توانند ضایعات را برطرف کنند.

فقط ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در گیاهان برای بدن قابل استفاده هستند. دانشمندان سعی می‌کنند این قبیل مواد مرده و غیرقابل استفاده برای بدن را مهم جلوه دهند و به مردم تلقین می‌کنند که این نوع

فرآورده‌های آزمایشگاهی قابل استفاده است.

همگون و متجانس کردن این مواد مصنوعی برای بدن غیرممکن است. گرچه بعضی مواقع به طور موقت به نتایجی می‌رسند، اما پایدار نیست. این مواد مصنوعی وارد خون می‌شود و ضایعاتی به وجود می‌آورد. شیمیدانان و داروسازان گمان می‌کنند که بهتر از طبیعت یا خدا عمل می‌کنند. افق فکری آنان محدود است و نمی‌خواهند از پختنی‌ها و تأثیرات تحریک‌کننده‌ی آن دل بکنند. حتی یک‌بار نیز به طبیعت فرصت نمی‌دهند. آن‌ها می‌خواهند طبیعت را بهتر کنند و بیماران را بهبود سریع بخشند. اما مردم مصرف‌کننده هم ساده و زودباور هستند. به خصوص تبلیغات دائم درصددند به مردم بقبولانند که در اثر مصرف این قبیل قرص‌های رنگی هم سالم‌تر می‌شوند و هم جوان‌تر.

عطارها به مردم می‌گویند که خداوند برای هر بیماری یک نوع گیاه دارویی ضد آن درست کرده و کافی است که ما آن گیاه را پیدا کنیم. به این صورت مقام و مرتبه‌ی خدا را تنزل می‌دهند و به مردم می‌فهمانند که اگر تو گیاه مخصوص را پیدا نکنی، باید درد بکشی. فقط مواد خام گیاهی است که تمام ویتامین‌ها، مواد معدنی و عناصر کمیابی را که ما برای رشد و نمو و حفظ تندرستی‌مان به آن نیاز داریم، در هماهنگی و ارتباط طبیعی منظم و در مقیاسی مشخص (از لحاظ ترکیب مواد) داراست. اما هزاران مواد در بدن وجود دارد که هنوز شناخته نشده است. ببین اتم چقدر کوچک است اما چه تأثیر شگرفی روی انسان دارد. حالا مجسم کن که کمبود هزارها اتم شناخته نشده‌ی مورد نیاز بدن چه فجایعی برای بدن به بار خواهد آورد. ما

بچه‌هایی ناقص را می‌بینیم که اعضای بدنشان در اثر استفاده از داروی تالیدومیند تخریب شده است. قوانین طبیعت اشتباه نمی‌کند. ما خود طبیعت‌مان را می‌آزاریم. دائماً به دنبال دارو و درمان گشتن و ندانستن اینکه چرا آدم بیمار می‌شود، از انسان قرن حاضر موجودی مبتلا به سرطان و ایدز ساخته است که حتی شرم دارد خود را به جامعه نشان دهد.

۲۰ درصد از بیماری‌ها حاصل عکس‌برداری و سایر اعمال درمانی است. این فاجعه است که ما قوانین زندگی را نمی‌فهمیم. اما طبیعت هر روز این قوانین را به ما دیکته می‌کند. تو خود در شروع هر کار اشتباهی به اشتباه خود پی می‌بری، اما با این حال مرتکب آن می‌شوی. بدون قوانین طبیعی، زندگی بر روی زمین در دراز مدت غیرقابل تحمل می‌شود. ماده‌ی معدنی غیرطبیعی چیزی نیست به جز داروی سمی. هر ماده‌ای که به تنهایی از گیاهان مشتق شده باشد، برای بدن غیرقابل استفاده و سمی است. هر قدر ما سعی کنیم قوانین طبیعت را با این دستکاری‌ها عوض کنیم، خود را به خطر می‌اندازیم، کما اینکه این کار را کرده‌ایم.

استفاده از این قبیل مواد خطری است بزرگ. حتی اگر سعی کنیم به کمک آن‌ها عوارض بیماری‌ها را بپوشانیم، اوضاع وخیم‌تر و بیماری‌های کوتاه‌مدت و پیش پا افتاده به بیماری‌های درازمدت و مزمن تبدیل می‌شود.

حالا مجسم کن که با این کار چه بر سر بدنت آورده‌ای و چه شانسی را از دست داده‌ای. بیماری‌های زودگذری مانند سرماخوردگی را به بیماری خطرناک علاج‌ناپذیری تبدیل کرده‌ای. طبیعت بهتر از هر کسی می‌داند

چه باید بکند. کارش را مشکل نکن و به آن فرصت بده تا دوباره تو را سالم کند. شرکت‌های تولیدکننده‌ی داروهای شیمیایی اقرار کرده‌اند که بسیاری از ویتامین‌ها برای بدن غیرقابل استفاده هستند و به دشواری کمی از آن‌ها جذب می‌شود.

بدن ما برای متجانس کردن مواد مورد نیاز از گیاهان هیچ‌گونه مشکلی ندارد. هزاران آنزیم برای هضم این مواد در خدمت بدن است، اما برای هضم قرص‌های ویتامین نه. تو باید غذایت را به صورت طبیعی، یعنی خام بخوری. در این صورت هم جذب مواد به خوبی انجام می‌گیرد و هم دفع آن، و تو هیچ‌گونه ناراحتی نخواهی داشت.

مصرف مکمل‌های غیرطبیعی (ویتامین‌ها و مواد معدنی) عمل جذب و دفع را مختل می‌کند. تمام مواد مصنوعی دستگاه گوارش و دفع مواد زائد را تحریک می‌کنند و باعث لطمه زدن به اعمال آن‌ها می‌شوند. مواد سمی موجود در آن‌ها این سیستم‌ها را به بیماری‌های عفونی و تومورها دچار می‌کنند. دانشجویان به خطا می‌روند. یا استادانشان بیشتر از این نمی‌دانند و یا نمی‌خواهند بدانند.

در امریکا مرسوم است آن‌قدر گندم را آسیاب می‌کنند که گردی کاملاً سفید از آن حاصل می‌شود؛ همین نان سفیدی که هر روز ما مصرف می‌کنیم. تمام مواد ارزشمند این نان گرفته شده و آنچه از آن باقی مانده است نه تنها خاصیتی ندارد، بلکه عامل بسیاری از بیماری‌هاست. در عوض به این آرد سفید ویتامین‌های مصنوعی اضافه می‌کنند. ما این گونه متفکر شده‌ایم. به برنج سفید نگاه کن که عامل سرطان است. مواد مقوی

موجود در پوسته‌ی گندم و برنج دارای عناصری طبیعی و برای بدن ضروری است، که در اثر پختن هیچ چیز از آن نمی‌ماند. اگر در مواد غذایی گیاهی ما کمبودی مشاهده می‌شود، مقصر خود ما هستیم که زمین‌های خود را با استفاده از مواد شیمیایی و کودهای حیوانی و انسانی منهدم و مواد معدنی آن را غارت می‌کنیم. ما باید اول زمین‌هایمان را سالم کنیم. سپس می‌توانیم انتظار ثمره‌ی بهتر داشته باشیم. از کوزه همان برون تراود که در اوست. زمین سالم، محصول سالم، انسان سالم. این قانونی کلی است.

ما باید شروع کنیم و آنچه را در اثر حماقت و ندانم‌کاری خود از دست داده و نابود کرده‌ایم، دوباره احیا کنیم. ما باید منطقی فکر کنیم و منطقی عمل کنیم. برای آخرین بار یادآوری می‌کنم که ویتامین‌ها و مواد معدنی غیرطبیعی برای بدن ما غیرقابل استفاده و سمی هستند. مردم مشتاقانه به دنبال خرید این معجون‌ها هر فروشگاهی را جستجو می‌کنند و پول زیادی برای آن می‌پردازند، زیرا نمی‌خواهند علت بیماری‌ها را که همانا خوردن غذاهای پخته است، برطرف کنند.

مردم تن به هر کاری می‌دهند تا از اعتیاد خود دست برندارند. اما هیچ‌کدام از این معجون‌های من‌درآوردی آزمایشگاه‌ها شفادهنده نیست. این برای کسانی که مدت‌های طولانی آن را امتحان کرده‌اند، شناخته شده است. قرص‌ها نه تنها هیچ ویتامینی به بدن نمی‌رسانند، بلکه بدن را از ویتامین خالی می‌کنند. نمی‌توان گفت که این مواد هیچ تأثیری روی بدن ندارند. به هر حال هر آنچه ما در دهان می‌گذاریم، روی بدن ما تأثیر

می‌گذارد، نه به عنوان غذایی کامل، بلکه به عنوان سم!

بدن ما این‌گونه مواد را به عنوان غذا نمی‌شناسد، بلکه آن‌ها را موادی مرده می‌داند که اعمال حیاتی‌اش را به خطر می‌اندازد. غذای ما مواد خامی است که خالق برای ما تعیین کرده و میلیون‌ها سال خود را با آن تغذیه کرده‌ایم. مینرال‌ها و ویتامین‌های اکسیده شده برای بدن ما سم است.

لسیتین تقطیر شده از دانه‌ی سویا ماده‌ی غیرطبیعی و تقطیر شده‌ی کلروفیل از گیاهی سبز مرده است. پودر شیر دهن‌کجی به مواد موجود در شیر است. حتماً می‌دانی که جوانه‌ی گندم را هم به چه قیمتی به مردم می‌فروشند.

آزمایشی که دکتر پرایس روی گروهی راسو انجام داد، نتیجه‌ای جالب دربر داشت. او راسوها را به سه گروه تقسیم کرد. به گروهی گندم تازه داد، به گروه دیگر آرد سفید و به گروه سوم مخلوطی از جوانه و سبوس گندم، و غذای هر سه گروه را با موادی معدنی مانند آهن، کلسیم، فسفر و مس غنی کرد. هر سه گروه چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ عصبی تفاوت‌هایی فاحش را نشان دادند. راسوهای گروه اول که با گندم زبر آسیاب شده تغذیه شده بودند، رشد کردند و بعد از سه ماه بچه‌دار شدند. آن‌ها خیلی آرام بودند و وقتی گوششان را می‌گرفتند تا آن‌ها را بلند کنند، هرگز درصدد گاز گرفتن برنمی‌آمدند.

راسوهای گروه دوم که با آرد تغذیه شده بودند، رشدی چشم‌گیر نداشتند و دچار ریزش مو شده بودند، به طوری که موهایشان دسته دسته

کنده می‌شد. به شدت عصبی و در قفس خیلی نا آرام بودند و دائم به این طرف و آن طرف می‌جهیدند. دندان‌هایشان شروع به ریختن کرد، با دیدن انسان بسیار نا آرام می‌شدند و از تولیدمثل نیز خبری نبود.

راسوهای گروه سوم که با سبوس و جوانه‌ی گندم تغذیه شده بودند، ریزش دندان نداشتند، اما رشدی نامتعادل و نامطلوب داشتند و کمبود انرژی در آن‌ها کاملاً چشم‌گیر بود. این مسئله برای دکتر پرایس کاملاً متعجب‌کننده بود. با اینکه موادی مانند کلسیم، فسفر، آهن و مس به وفور در جوانه‌ها موجود بود، راسوهای این گروه نسبت به راسوهای گروه اول که فقط گندم خرد شده خورده بودند، رشدی ناچیز داشتند و حتی تولیدمثل نیز نتوانستند بکنند. این نشان می‌دهد که بدن فقط آنچه را بدان نیاز دارد از مواد غذایی می‌گیرد، برنج سفید نسبت به برنج قهوه‌ای مواد مغذی کمتری دارد، نان تهیه شده از گندم خالص مغذی‌تر از نانی است که با آرد سفید تهیه شده است. اما به هر حال هیچ یک غذای ما نیست و بیماری‌زاست.

هر تغییری در مواد غذایی برای انسان ضایعه ایجاد می‌کند. ما دیدیم که با وجود اضافه کردن سبوس گندم به غذای راسوها، آن‌ها نتوانستند از آن استفاده‌ی مفید کنند، برای اینکه سبوس گندم فقط قسمتی از مواد موجود در گندم را داراست. این شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز می‌شود. به حرف دانشمندان گوش نکن که می‌گویند ما باید چربی بخوریم تا بدنمان چربی‌های حلال ویتامین را داشته باشد. گاو نیز باید چربی بخورد؟ به حیوانات نگاه کن. آیا آن‌ها نیز چربی‌های ویتامین‌ساز مصرف

می‌کنند؟ اگر بدن واقعاً به چربی نیاز داشته باشد، می‌تواند آن را از مواد نشاسته‌ای یا هیدروکربورها تأمین کند.

بدن خیلی راحت و سریع می‌تواند مواد مورد نیاز خود را از مواد ذخیره در خود تأمین کند. فقط ما انسان‌ها هستیم که سعی می‌کنیم طبیعت را بهتر کنیم. اما نتیجه‌ی این گستاخی وجود نسلی بیمار روی این سیاره‌ی سرطان‌زده است. هر وقت دلت خواست از این ویتامین‌ها و مواد معدنی استفاده کنی، قدری تعمق کن.

تحولات بنیادین

ما چنان از این تحولات و پیشرفت‌های تکنیکی به خود می‌بالیم که بیا و ببین! به خصوص کارخانه‌های داروسازی، که با قرص‌های رنگی خود جانشین طبیعت شده‌اند. آن‌ها هستند که بیلان درآمد سالیانه‌ی خود را جشن می‌گیرند، اما مردم بیمار همچنان بیمارترند. ما به این تحولات احتیاجی نداریم، بلکه به موادی آلی و طبیعی محتاج هستیم که از باغچه‌های سالم خانه‌ها و باغ‌ها بیرون می‌آید. تندرستی باید دوباره از باغچه‌ها بیرون بیاید، نه از داروخانه‌ها و قوطی عطاران. من مرتباً در این کتاب درباره‌ی مواد معدنی آلی و طبیعی و مواد معدنی غیرآلی توضیحاتی داده‌ام تا تو به خوبی تفاوت‌ها را درک کنی و بدانی که همیشه طبیعت حق دارد، نه آزمایشگاه‌ها. دانشمندان این تفاوت‌ها را رد می‌کنند. چرا؟ زیرا آنان این آزمایش‌ها را روی مواد مرده انجام می‌دهند. در آزمایشگاه‌ها بین مرده و زنده فرقی نمی‌گذارند. این فاجعه است که ما دانشمند واقعی نداریم. در این خصوص می‌توان تمام دانش پزشکی را بی‌دانشی محض دانست. تجمع جرم در سماور و در رگ‌های ما تقریباً به یک طریق صورت می‌گیرد. با مصرف مواد مرده، آب معدنی‌ها، مواد مصنوعی معدنی و

ویـتامین‌ها، تـو فـقط خـود را بـه گـچ‌گرفتگی مـبتلا مـی‌کنی. در ایـنجا می‌خواهم اختلاف فاحش بین مواد معدنی و ویتامین‌های مصنوعی را با مواد طبیعی شرح دهم. در زمـان قـدیم دانشـمندان عـلم تـغذیه مـتذکر می‌شدند که هر کسی باید در هر نوبت غذا تا اندازه‌ای پـروتئین، چـربی، نشاسته و در مقیاسی سنجیده ویتامین و مواد معدنی در برنامه‌ی غذایی خود بگنجاند.

برای این دانشمندان فرقی نمی‌کرد که این مواد به صورت خام مصرف شود یا پخته، زیرا مرده یا زنده بودن مـواد بـرای آن آقـایان بـه اصـطلاح دانشمند هیچ تـفاوتی نـداشت. امـا ایـن در تـندرستی نـقشی اسـاسی و تعیین‌کننده ایفا می‌کند، زیرا محتویات غذای پخته با آنچه در مواد خام وجود دارد، کلی فرق دارد. مدت زمان هضم کلم پخته و دگرگون شده بـا مدت زمان هضم کلم خام فرق دارد. این شامل سایر مـواد نـیز مـی‌شود. پخته یعنی مرده و خام یعنی زنده. آنان به تعداد کالری موجود در مـواد توجه دارند، نه به زنده بودنشان. مواد خوراکی در برابر حرارت ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و کاتالیزورهای طبیعی خود را کـه بـرای بـدن حـالت شـمع را در خودروهای بنزینی دارد، از دست می‌دهد. بدون شـمع جـرقه‌ای در کـار نیست و بدون مواد زنده زندگی فلج می‌شود. مواد پخته غـلظت خـون را زیاد می‌کند و گچ و مواد غیرآلی دیگر را وارد بدن و تـو را بـیمار مـی‌کند. طبیعت و خداوند، غذای ما را در مقیاسی سنجیده و مرتب در مواد خام قرار داده است. ما خود این غذاها را به وسیله‌ی حرارت نـابود و بـی‌ارزش می‌کنیم. این کار را فقط انسان انجام می‌دهد. اوست که هر آنچه را بدنش

بدان نیازمند است، می‌پزد و نابود می‌کند. با کشف ویتامین‌ها انقلابی عظیم رخ داد، زیرا فهمیدیم که این مواد موجود در کل غذاها چه تأثیرات شگرفی می‌توانند روی بدن داشته باشند. اما انسان از این موضوع هیچ چیز یاد نگرفت. بعد از تعیین جدول‌هایی برای استفاده‌ی روزانه از کالری‌ها، نوبت به مصرف قرص‌های ویتامین رسید و شرکت‌های داروسازی غول‌آسا از این کشف نهایت سوء استفاده را کردند.

این مواد کشف شده را ویتامین نامیدند که از دو شق ویتا به معنی نیرو و نشاط، و آمین به معنای سنگ‌بنای پروتئین تشکیل می‌شد. ما با مثال‌هایی خواهیم دید که به این شمع‌های جرقه‌زن به صورت خام و زنده در تغذیه‌ی خود احتیاج داریم. تمام ویتامین‌ها در مقیاس طبیعی خود همواره در مواد گیاهی موجود است. ولی باز هم علم پزشکی قسمتی جزئی از کل مواد مغذی موجود در خوراکی‌ها را به کمک حرارت تجزیه و استخراج کرد و سپس آن را در مقیاسی من درآوردی به خورد بیماران داد و به آنان القا کرد که با مصرف آن سالم می‌شوند. این جزییات به کل وابسته است و عملکردش مستلزم وجود اجزایی دیگر است.

اما ما به تمام مواد، و تمام ویتامین‌ها و آنزیم‌های کشف شده و کشف نشده در حالت طبیعی آن نیازمندیم، نه به جزئی از آن‌ها. این آنزیم‌ها به صورت اشتراکی عمل می‌کنند و به طور انفرادی غیرفعال هستند و بدن را برای مدتی فریب می‌دهند. در ضمن هیچ کس نمی‌داند که بدن ما روزانه چه مقداری از یک ویتامین را می‌تواند مصرف کند. کم یا زیاد شدن یک **ویتامین تناسب بین ویتامین‌ها را برهم می‌زند و برای بدن مسئله ایجاد**

می‌کند. ویتامین‌ها در حالت مرکب خود روی هم تأثیر دارند و برای بدن مفید هستند. رابطه‌ی بین ویتامین‌ها و آنزیم‌ها و کاتالیزورها را هرگز نمی‌توان با مواد مصنوعی برقرار کرد. این رابطه طبیعی و معقول و محاسبه شده است و با آنچه از آزمایشگاه‌ها بیرون می‌آید، زمین تا آسمان تفاوت دارد. عناصر کمیاب بدون کاتالیزورها و ویتامین‌ها عمل نمی‌کنند. ویتامین‌های مصنوعی بدون هیچ‌گونه استفاده‌ای از طریق کلیه‌ها دفع می‌شود. تو باید ویتامین‌ها را در حالت طبیعی‌شان مصرف کنی، یعنی در مواد خام و به صورتی طبیعی که در مواد گیاهی موجود است.

به هر حال انسان میلیون‌ها سال بدون این ویتامین‌های من‌درآوردی شرکت‌های داروسازی زندگی کرده است. مصرف این ویتامین‌ها فقط بیماری به همراه دارد. ما به مواد زنده نیازمندیم. دکتر ماوزر در کتاب «گیاهان طبی برای تندرستی» می‌نویسد هیچ آزمایشگاهی در دنیا قادر نخواهد بود جریان ظریفی را که در سلول‌ها موجود است تقلید کند. این روش‌ها و عملکردها طوری است که فقط گیاهان زنده توانایی انجام آن را دارند.

همچنین توماس ادیسون مخترع برق می‌گوید قبل از اینکه انسان بتواند ساقه‌ی گیاهی را تولید کند، طبیعت به این علم بشر خواهد خندید. مواد شیمیایی تولید شده برای درمان بیماری‌ها هرگز قادر نخواهند بود کار سلول زنده‌ی گیاهان را انجام دهند.

متأسفانه غذاهای پخته و مرده انسان را به غبار گرفتگی فکری دچار کرده است. هر کس مخالف این گفته است، کافی است مدتی خام‌خواری

کند. آن وقت می‌بیند که سلول‌های مغز در ظرف مدتی کوتاه چقدر سریع‌تر و واضح‌تر فعالیت می‌کنند. تحول بنیادین یعنی ما به جای اینکه خود را با ویتامین‌های مصنوعی بیشتر بیمار کنیم، باید به فکر تولید محصولات بیولوژیکی با روشی طبیعی باشیم تا بدین وسیله بتوانیم به نابسامانی‌های تغذیه‌ای و تندرستی خود سروسامانی بدهیم. این همه قرص‌های آهن به بیماران دچار کم‌خونی می‌دهند. پس چرا خون آن‌ها زیاد نمی‌شود؟ مگر نمی‌گویند که آهن هموگلوبین را افزایش می‌دهد؟

چند سال قبل چند ماهی آب‌های شور را به آکواریوم لندن آورده بودند و با اطلاعاتی که درباره‌ی مواد محتوی آب شور در اختیار داشتند، شروع به ساختن آبی مانند آب دریا برای زندگی ماهی‌ها کردند. پس از اینکه مواد را با هم مخلوط کردند و برای آزمایش اولین ماهی را در آب انداختند، طولی نکشید که ماهی مرد. هر بار با دقتی بیشتر سعی کردند آب دریا تهیه کنند، تا اینکه سرانجام بیشتر ماهیان مردند. یکی از افراد مسئول که هنوز کمی مخ در جمجمه داشت، گفت بهتر است آب دریای طبیعی را با آبی که خودشان تهیه کرده‌اند، مخلوط کنند. بعد از مدت‌ها که منتظر مرگ بقیه‌ی ماهی‌ها بودند، دیدند که ماهی‌ها نمردند!

این ثابت می‌کند در آب دریا موادی وجود دارد که ما آن را نمی‌شناسیم و نمی‌توانیم تهیه‌اش کنیم. همان طور که دیدیم، آنچه در آزمایشگاه‌ها به عنواه پدیده‌ای علمی کشف می‌شود، درست نیست. همچنین دیدیم که بدن موجود زنده به جزییاتی برای ادامه‌ی زندگی احتیاج دارد که ما نمی‌توانیم آن را بشناسیم، آن وقت دست و دلبازانه

قرص‌های رنگی ویتامین به خورد مردم نا آگاه می‌دهیم، به امید اینکه از شر بیماری‌ها راحت شوند. زهی خیال باطل!

ویتامین ث از شش قسمت کربن، هشت قسمت آب و شش قسمت اکسیژن تشکیل شده است. این ویتامین در مرکبات و گوجه‌فرنگی یافت می‌شود، اما به صورتی طبیعی و ارزان‌تر از زغال. به اظهارات یک روس در این باره توجه کن:

یک سری موش بدبخت را طوری تغذیه کردند که همه در اثر سوء تغذیه کور شدند. سپس آن‌ها را به دو گروه تقسیم کردند. به یک گروه ویتامین ث مصنوعی دادند و به گروه دیگر ویتامین ث طبیعی از مواد گیاهی. گروه اول که ویتامین مصنوعی مصرف کرده بودند، همچنان کور ماندند. اما گروه دوم که ویتامین طبیعی مصرف کرده بودند، همگی خوب شدند.

باز می‌بینیم که در ویتامین‌های طبیعی موادی حیاتی وجود دارد که برای بدن موجود زنده سرنوشت‌ساز است و ما هنوز نتوانسته‌ایم این مواد را کشف کنیم.

دکتر ریموند برنارد در روزنامه‌ی انگلیسی «طبیعت» درباره‌ی آزمایشی دیگر گزارشی داد. در این آزمایش تعدادی جوجه را به سه گروه تقسیم کرده بودند و به آن‌ها غذایی یکسان داده می‌شد. گروه اول هیچ‌گونه ویتامینی دریافت نمی‌کرد. به گروه دوم ویتامین د مصنوعی داده می‌شد و به گروه سوم ویتامین د طبیعی. نتیجه نشان داد گروه اول که غذای بدون ویتامین استفاده کرده بود، ۲۹۵ گرم اضافه وزن داشت، گروه دوم که از

ویتامین‌های مصنوعی استفاده کرده بود، ۳۴۶گرم و گروه سوم که با ویتامین‌های طبیعی تغذیه شده بود، ۳۹۹گرم اضافه وزن پیدا کرده بود. اما متأسفانه قضیه به اینجا ختم نشد. ۶۰ درصد جوجه‌های گروه اول که در غذایشان ویتامینی وجود نداشت، مردند. گروه دوم که با ویتامین‌های مصنوعی تغذیه شده بودند، ۵۰ درصد مرگ داشتند، اما در گروه سوم که با ویتامین‌های طبیعی تغذیه شده بودند، حتی یک مورد مرگ نیز وجود نداشت.

دکتر یانگ درباره‌ی گروهی از میمون‌ها گزارش می‌دهد که فلج شده بودند. او این میمون‌ها را به دو گروه تقسیم کرد. به گروه اول ویتامین ث طبیعی داده شد و به گروه دوم ویتامین ث مصنوعی. بعد از پایان مدت زمان آزمایش، تقریباً نیمی از میمون‌های گروه اول که با ویتامین‌های طبیعی تحت درمان قرار گرفته بودند، سالم شدند. اما این نسبت در گروه دوم که با ویتامین‌های مصنوعی درمان می‌شدند، فقط یک ششم بود. دکتر مذکور نتیجه‌ی آزمایش خود را چنین گزارش داد که در مواد تازه عناصری وجود دارد که هنوز در ویتامین‌های مصنوعی شناخته نشده است و به کار گرفته نمی‌شود.

علم پزشکی به مرور زمان خواهد فهمید که تمام ویتامین‌ها در میوه‌ها و گیاهان موجود است و بدن انسان به راحتی می‌تواند آن‌ها را جذب کند. اما ما نه مقدار مصرف ویتامین‌های مصنوعی را می‌دانیم و نه آن‌ها ویتامین‌های موجود در گیاهان است.

در گذشته بیشتر مردمی که در کنار دریاها زندگی می‌کردند، به کوری

دچار می‌شدند. امروز می‌دانیم که کمبود ویتامین ث چه تأثیراتی دارد، به خصوص در کسانی که بیشتر دانه می‌خورند. مثال دیگر ایرلندی‌ها هستند که در مصرف سیب‌زمینی مشهورند. وقتی محصول سیب‌زمینی در ایرلند با کمبود مواجه می‌شود و آنان مجبور می‌شوند خود را با گندم تغذیه کنند، درصد اسکوربوت (کوری) و راشیتیسم افزایش می‌یابد. سیب‌زمینی پتاس و مواد معدنی قلیایی فراوان دارد، اما چون گندم دارای مواد معدنی اسیدی است، این مردم تعادل محیط بازی اسیدی خونشان برهم می‌خورد و به این قبیل نارسایی‌ها که ما آن را بیماری می‌نامیم، دچار می‌شوند.

این را بدان که اسید همیشه باز را خنثی می‌کند. وقتی تو موادی اسیدی مانند نان مصرف می‌کنی، باید برای خنثی کردن محیط اسیدی بدنت از مواد معدنی بازی که در استخوان‌ها و دندان‌هایت موجود است استفاده کنی تا دوباره تعادل اسیدی بازی را برقرار کنی، و این یعنی نرم شدن دندان‌ها و استخوان‌هایت.

درباره‌ی تأثیر سیر و روغن ماهی مقالاتی متعدد وجود دارد. تولیدکنندگان این مواد نمی‌دانند که سیر ماده‌ای سمی به نام آلیسین دارد که شدیداً مخاط درونی بدن را می‌آزارد و غده‌های داخلی را نابود می‌کند. امیدوارم فرق بین ویتامین‌های مصنوعی و طبیعی را درک کرده باشی و خود را با ویتامین‌های طبیعی تغذیه کنی. تمام آنچه تو برای زندگی سالم بدان نیاز داری، در میوه‌ها، گیاهان سبز، جوانه‌ها و مغزها موجود است.

قهوه ـ کافئین

«عادت قهوه خوردن را فراموش کن»، عنوان کتابی است کم‌حجم. چارلز وترال نویسنده‌ی این کتاب خود از معتادان به قهوه بود. او می‌نویسد سه هفته بعد از ترک قهوه، تازه فهمید که خواب عمیق چیست و چه مزه‌ای دارد.

انسان اصولاً قابل تغییر است. قهوه ماده‌ای تحریک‌کننده و سمی است. کسی که اعتقاد دارد قهوه طبق تبلیغات تأثیری روی بدن ندارد، یا واکنش‌های بدنش را حس نمی‌کند و یا اصولاً نمی‌تواند احساس کند! چرا تولیدکنندگان به فکر تهیه‌ی قهوه‌ی بدون کافئین افتاده‌اند؟

این نویسنده مضرات قهوه را چنین برمی‌شمارد: تمام ناراحتی‌های قلبی، مشکلات تنفسی، لرزش، نداشتن خلق و خویی متعادل ـ گاهی افسرده و گاهی خوش ـ سردرد ناشی از دیر شدن آن، خواب نا آرام، تکرر ادرار، عصبانیت، گرفتگی ماهیچه، دهان دره، کمی قند خون، پرحرفی، آشفتگی، نوسانات گردش خون، بالا و پایین بودن فشار خون، بیماری‌های دریا و هوا، حالت تهوع، اسهال، زخم معده، خون استفراغ کردن، بالا رفتن کلسترول، سرطان کیسه‌های تنفسی و لوزالمعده، وزوز گوش.

و وقتی تو قهوه را ترک کنی، این عوارض برایت به وجود می‌آیند: سردرد شدید، عدم تمرکز فکری، اضطراب، تب، ضعف عمومی، احساس سرما، احساس ترس، لرزش، تشنج، بدخلقی، آب ریزش بینی، بی‌خوابی، کودن شدن، ورم شکم، گرفتگی ماهیچه‌ها.

حالا ببین با این سم لذت‌بخش روزانه چه بر سر خود می‌آوری! در سال ۱۹۲۴، مجله‌ی «سلامت مناسب» مقاله‌ای از دکتر یوهان هاروی، یکی از محققان مشهور دنیا چاپ کرد که دکتر هاروی در آن توضیح داده بود تأثیرات دروغین قهوه عبارت‌اند از:

۱ـ قهوه خستگی را برطرف می‌کند. این واقعیت ندارد. قهوه روی خستگی را می‌پوشاند و مرکز خستگی بدن را فلج می‌کند.

۲ـ قهوه بازدهی کار را بالا می‌برد. کاملاً خلاف این صادق است. پنجاه سال قبل دکتر ادوارد اسمیت انگلیسی نیز همین توضیح را داده و متذکر شده بود کاری که با قهوه شروع شود بیشتر خسته‌کننده است تا انجام همان کار بدون قهوه.

۳ـ قهوه به تمرکز فکر کمک می‌کند. این درباره‌ی کسانی مصداق دارد که در اثر استفاده از قهوه تمرکز فکری خود را از دست داده‌اند و باید قهوه بنوشند تا دوباره بتوانند تمرکز کنند، مانند فرد الکلی یا سیگاری که برای آرام کردن روانش باید الکل بنوشد یا سیگار بکشد.

۴ـ قهوه و سایر مواد معتادکننده شخص را دچار اضطراب و دلهره نمی‌کنند. هر کس قهوه می‌نوشد، خود می‌داند صبح زود قهوه‌اش را به این دلیل می‌نوشد که جلوی اضطراب و دلهره‌ی روزانه‌اش را بگیرد.

۵ـ قهوه انرژی ذخیره‌ی بدن را از بین نمی‌برد. می‌گویند که قهوه انرژی فرد را برای کارهای روزانه افزایش می‌دهد. خنده‌دار است. آدم خسته باید بخوابد. اگر کسی یک فنجان قهوه بنوشد و خود را دیگر خسته حس نکند، پس تکلیف خستگی چه می‌شود؟

۶ـ قهوه کار قلب را به صورتی مفید بالا می‌برد. قهوه قلب را تحریک و آن را وادار می‌کند شدیدتر بزند. مانند این است که اسبی خسته را شلاق بزنی تا تندتر برود.

خلاصه اینکه این ماده‌ی سیاه و تلخ مزه‌ی بیچاره کن به قدری مصیبت برای انسان به وجود می‌آورد که این آقای نویسنده را شاکی کرده بود. من خود در تمام طول عمرم شاید شش بار قهوه خورده‌ام. دو بار جهت آزمایش و شناختن تأثیرات آن، که نزدیک بود قلبم بترکد. شب تا صبح در رختخواب غلت خوردم و از خواب خبری نبود.

مواظب خورشید باش

بسیاری از متخصصان پوست در امریکا و حتی همکارانشان در آلمان، درباره مسئله‌ی آفتاب‌زدگی به مردم هشدار می‌دهند. نیروی عظیم خورشید می‌تواند سرطان ایجاد کند. در سال ۱۹۸۷، در امریکا نیم میلیون بیمار مبتلا به سرطان پوست خود را به درمانگاه‌ها معرفی کردند. این بیماران سرطانی علت بیماری خود را آفتاب‌زدگی و استفاده‌ی زیاد از نور خورشید می‌دانستند، مانند رونالد ریگان، رئیس‌جمهور سابق امریکا.

آیا نور خورشید علت بروز این قبیل سرطان‌هاست یا بدن مسموم شده؟

پروفسور هاتماکتابی در این باره نوشته است تحت عنوان «اشعه‌ی نور خورشید در فلوریدا».

او این مسئله را این‌گونه عنوان می‌کند که نیروهای طبیعی باید خود را برای بشر امروزی که روشی غلط را در زندگی روزانه دنبال می‌کند، مرتب و منظم کند، زیرا اشرف مخلوقات خود به خود منظم و مرتب است، پس حتماً یک جای کار عوامل طبیعی ایراد دارد! کسی نمی‌خواهد بفهمد که انسان ضعیف نمی‌تواند در برابر نیروهای طبیعی واکنشی طبیعی نشان دهد.

نیروهای عظیم طبیعت همه در کارند تا ما از وجود پربرکت آن‌ها بهره بگیریم و خود را سالم کنیم. تمام بیماری‌های پوستی و جوش‌ها و لکه‌ها، گواه آلوده بودن بدن ماست. چه بیماری‌های پوستی مختصر و چه بیماری‌های پوستی عمیق، همه حاکی از فضولات و آشغال‌های به جا مانده در بدن است. برای اینکه به تو ثابت شود، چند روزی روزه بگیر و سپس چند روز خام‌خواری کن تا ببینی چه پوست شفاف بدون جوش و لکی پیدا می‌کنی.

خوبی کار در این است که هر کسی می‌تواند خود امتحان کند. میلیون‌ها سال است که خورشید می‌درخشد و مردم حتی در ظهرها در زیر آن کار می‌کردند، اما خبری از سرطان پوست نبود. اما امروزه خورشید را علت وفور سرطان پوست می‌دانند.

سرطان یکی از بیماری‌های مدرن است و با خورشید رابطه‌ای ندارد. خورشید که مدرن نیست. ما انسان‌ها مدرن شده‌ایم. آیا غربی‌ها که یک زندگی استاندارد را بنا کرده‌اند باید خود را از ویتامین د خورشید محروم کنند و در فصل تابستان در خانه‌هایشان بمانند؟ نه، برعکس این مردمان بیش از حد مدرن باید بدن خود را تمیز کنند. اینها باید آلودگی‌های درونی را برطرف کنند. این مردم فقط به زیبایی سر و صورت و نظافت اتومبیل و خانه‌شان اهمیت می‌دهند، اما از بدن و پاکیزگی درونی مطلقاً اطلاعی ندارند و نمی‌دانند که انسان از درون نیز آلوده می‌شود، گرچه بیشتر درس خوانده هستند و دکترا دارند.

وقتی مردم از مواد خام تغذیه کنند و به این وسیله بدن خود را تمیز

کنند، از سرطان پوست و آفتاب‌زدگی نیز خبری نخواهد بود. این مردم کشورهای غنی چرا باید به انواع سرطان‌ها، از جمله سرطان پوست دچار شوند، در صورتی که مردم کشورهای ضعیف که هنوز در زیر آفتاب زندگی می‌کنند، از ابتلا به سرطان مصون هستند؟ کتابی خواندنی از دکتر کیم با نام «نور خورشید و سلامتی» چاپ شده است. در این کتاب آمده است کسانی که بیشتر از نور و گرمای خورشید استفاده می‌کنند، کمتر به سرطان پوست دچار می‌شوند. این دکتر می‌نویسد افراد سالم دچار سرطان نمی‌شوند، فقط بیمارانند که به سرطان مبتلا می‌شوند. نور خورشید سالم است. هر اندازه که بدن نور خورشید بیشتری دریافت دارد، به همان اندازه سالم‌تر می‌شود و خطر بروز سرطان نیز کاهش می‌یابد. نور خورشید چربی‌ها، کلسترول و مواد سرطانی را به قسمت سطحی پوست می‌راند، زیرا بدن سعی می‌کند از طریق سیستم گسترده‌ی پاک‌کننده‌ی خود، یعنی پوست، این قبیل مواد مزاحم را بیرون براند. افرادی که دچار سرطان پوست هستند، کمتر به سرطان اندام‌های درونی مبتلا می‌شوند.

انجیر شفابخش

دکتری نیویورکی به نام چارلز کلین درباره‌ی انجیر می‌گوید: «انجیر تقریباً سالم‌ترین خوراکی موجود در طبیعت است. شش دانه انجیر در روز تأثیری شفابخش دارد. دارای ۱۵۰ کالری و تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است و کلیه‌ها را تمیز می‌کند. البته تمام میوه‌ها تمام موادی را که بدن برای اعمال حیاتی خود بدان نیاز دارد، در مقیاسی مناسب و ترکیبی درست داراست.

نباید میوه‌ای را بر دیگری ترجیح داد، زیرا ممکن است این یکی خواصی داشته باشد که آن دیگری ندارد یا محتویاتش هنوز شناخته نشده باشد. به هر حال انجیر دارای کلسیم و منیزیم فراوان است.

مجدداً رابطه‌ی بین کلسیم و منیزیم را بخوان تا برایت مسلم شود که این مواد معدنی آلی چه تأثیری روی هم دارند و تا چه اندازه نقششان مهم است. این مواد فقط در شکل طبیعی خود برای بدن قابل استفاده است و تناسب موجود بین آن‌ها باید سه بر یک باشد، یعنی سه قسمت منیزیم و یک قسمت کلسیم. اما امروز همه چیز برعکس شده است، یعنی پیشنهاد می‌شود که سه قسمت کلسیم و یک قسمت منیزیم برای بدن لازم است و

مهم هم نیست که این کلسیم از چه منبعی تأمین شود، آلی یا غیرآلی.

سلام بر رگ‌های سخت شده

کلسیم برای قسمت‌های سخت بدن، مانند استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است، نه برای ماهیچه‌ها و قسمت‌های نرم بدن، و البته نه مواد معدنی غیرآلی، مانند قرص‌های کلسیم.

ما برای به حرکت درآوردن خود به قسمت‌های نرم بدن‌مان نیازمندیم و نباید دچار سختی عضلات و ماهیچه‌ها شویم. به سفت و سخت شدن زردپی دستت نگاه کن، به خصوص زردپی چهارم و پنجم انگشتت! این سفت شدن‌ها موجب ایجاد عفونت، چروک، زخمی شدن و خمیدگی انگشتان می‌شود. این یک گچ‌گرفتگی واقعی است که در اثر استفاده از کلسیم غیرطبیعی به وجود می‌آید. در این حالت یا باید این زردپی‌ها را قطع کرد و یا باید دائم شاهد گسترش این بیماری بود. بیشتر بیماران قندی در سنین پایین دچار آرتروز کلروز می‌شوند.

اگر تو واقعاً انسان باشی، بقیه‌ی حیوانات در کنارت آرامش بیشتری پیدا می‌کنند. دکتر ویلیام امریکایی می‌نویسد: ما همگی در ارتباط با تغذیه‌ی خود گناه کاریم، زیرا درصد ناچیزی از آنچه می‌خوریم به مصرف بدنمان می‌رسد و بقیه به صورت آشغال ذخیره می‌شود و ما را دچار کمبود انرژی می‌کند. ما از یک چهارم آنچه می‌خوریم کسب انرژی می‌کنیم. به قول مصریان، انسان‌ها دائم به دنبال تغذیه‌ای بهتر هستند.

راهی به سوی تندرستی فقط خودفریبی است

دوستی می‌گفت: «من حاضرم بمیرم، اما از سیگار کشیدن دست نکشم! بدون یک تکه گوشت استیک زندگی برای من غیرقابل تصور است. بدون قهوه و چای نمی‌توانم زندگی کنم. چرا باید این لذات را از خود دور کنم؟ چطور می‌توان این قبیل غذاهایی را که جالب نیست، خورد؟ این خودفریبی است که من ادویه‌ها و غذاهای لذیذ را رها کنم. اگر غذایی خوش‌مزه نباشد، قابل خوردن نیست. من دوست دارم ده سال کمتر زنده بمانم تا اینکه از خوراکی‌های خوش‌مزه دست بکشم! مادربزرگ من با همین غذاها ۹۳ سال عمر کرد. پدربزرگم تا ۹۵ سالگی هم سیگار کشید و هم خورد.»

برادرم می‌گفت نمی‌خواهد مثل من زندگی کند. او در تابستان گذشته پنج بار سکته کرد، یک چشمش در اثر انسداد عصب بینایی کور شده بود و با عصا راه می‌رفت. من کتاب آوانسیان ایرانی را به او دادم. او به دلیل سکته‌اش مجبور شد خام‌خوار شود. با اینکه ۸۲ ساله است، بعد از دو ماه دوباره توانست بدون عصا راه برود و به بازی گلف که بسیار به آن علاقه داشت، بپردازد. وقتی به عیادت او رفتم، گفت که هرگز به سراغ غذاهای

قبلی نخواهد رفت. حالا باید دید چقدر استقامت به خرج می‌دهد.

طبیعتاً هر ترک اعتیادی با یک سری عوارض ترک همراه است، اما نباید زود میدان را خالی کرد و مأیوس شد. ناراحتی‌های ترک اعتیاد در واقع بحران‌های تندرستی و سالم‌سازی است. این بحران‌ها خطرناک نیست و زودگذر نیز هست.

خواننده‌ی عزیز، هیچ‌کس نمی‌تواند تو را مجبور کند روش زندگی‌ات را عوض کنی. تو خودت باید تصمیم بگیری که چگونه می‌خواهی زندگی کنی، همچنان که خودت باید بخواهی زندگی‌ات را عوض کنی. کاری را بکن که درست بودن آن برایت مسلم شده باشد. نمی‌شود تمام زندگی را یک دفعه تغییر داد، زیرا روابط اجتماعی انسان مغشوش می‌شود. تو در خارج از گود قرار می‌گیری و احساس تنهایی می‌کنی. من در مراسم صدمین سال تأسیس رادیو و تلویزیون شهرمان به مدت دو ساعت و نیم رقصیدم بی‌آنکه احساس خستگی کنم. فقط دو لیوان آب نوشیدم، نه الکل نوشیدم و نه غذا خوردم. کسی که مواد خام، به خصوص میوه‌های معجزه‌گر مصرف کند، نه عرق می‌کند و نه بدنش بو می‌گیرد که به ادوکلن و این قبیل مواد سمی نیاز داشته باشد. بوی بدن از درون ناشی می‌شود.

وقتی درون گندیده است، بیرون را نمی‌شود کاری کرد. این به خانه‌ای می‌ماند که از پایه ویران است و ما دائم روی بام را قیراندود کنیم. من خودم در سال ۱۹۴۵ در جنگ جهانی دوم، دچار زخم‌هایی عفونی می‌شدم که آخرین بار در اثر تزریق آمپول تتانوس به حالت غش افتادم و نزدیک بود در اثر حساسیت به آن بمیرم. آن زمان چاق بودم و فشار خونم ۱۷ روی

۱۱ بود. معتقدم انسان تا وقتی زندگی می‌کند باید از لحاظ جسمی سرپا باشد و محتاج کسی نشود. ما به مرور زمان همگی پیر و فرسوده می‌شویم. پس اگر من مطالبی درباره‌ی زندگی سالم می‌نویسم، نمی‌خواهم به تو القا کنم که اگر این‌طور زندگی کنی طول عمرت زیاد می‌شود. نه، بلکه من فقط چگونگی سالم زیستن را به تو یاد می‌دهم و این نتیجه‌ی بیش از چهل سال تجربیات شخصی خودم و بیشتر از ۱۷۰ سال تجربیات کسانی است که مثل من درد داشتند و از این طریق نجات پیدا کردند.

طب طبیعی بر پایه‌ی تجارب بنا شده است. اطبای ما باید روش تندرستی طبیعی را دنبال کنند. اما آنان حتی ذره‌ای درباره‌ی زندگی واقعی نمی‌آموزند. مردم عادی بیشتر از پزشکان در این زمینه متخصص هستند. من نمی‌دانم چه موقع می‌خواهند در دانشکده‌های پزشکی درباره‌ی تندرستی به پزشکان چیزی بیاموزند. آنان فقط درباره‌ی بیماری‌ها تعلیم می‌بینند و اینکه چطور باید با آن‌ها مبارزه کرد و نحوه‌ی به کارگیری سموم بر علیه بیماری‌ها را.

فقط با درست زندگی کردن است که بدن می‌تواند خودش بیماری‌ها را درمان کند

به آمار بیماری‌ها از سال ۱۹۰۰ به بعد توجه کن. در سال ۱۹۰۰ درصد بیماران قلبی ۸ درصد بود، اما در سال ۱۹۸۰ به ۴۹ درصد افزایش یافت. در سال ۱۹۰۰ آمار سرطان ۳/۷ درصد بود، در صورتی که در سال ۱۹۸۰ به ۲۰/۹ درصد افزایش یافت. ما امروز از چه بیماری‌هایی می‌نالیم؟ اگر

نحوه‌ی زندگی ما درست بود، چرا باید این همه بیمار وجود داشته باشد و هر روز هم تعدادشان افزایش یابد؟ چرا باید سرطان مرحله‌ی آخر یک زندگی اشتباه باشد؟ سر و کله‌ی ایدز ناگهان از کجا پیدا شد؟ چرا باید آقای اسمیت که خود مولکول‌شناس و بیولوژیست است، ادعا کند که ایدز بین ۳۸ تا ۸۰ سال است که وجود دارد؟ پس چرا حالا سر و کله‌اش پیدا شده است؟ دکتر شلتون می‌گوید که ایدز نوعی سفلیس رشدیافته است. این بیماری از تجمع مواد دارویی شرکت‌های داروسازی ناشی شده است. یک بسته ریترووویور که ۴۹۹ مارک قیمت دارد، در به وجود آمدن و مزمن شدن این بیماری نقشی اساسی ایفا می‌کند. این دارو فقط دکانی برای شرکت‌های داروسازی است. این سم تأثیری روی بیماری‌ها ندارد، فقط مرگ را جلو می‌اندازد. همچنان‌که دکتر فرای و پروفسور دیوزبرگ از دانشگاه برکلی در کالیفرنیا گفته‌اند، نان سفید و آرد سفید، گوشت زیاد، سیگار، الکل و قهوه، مقصران اصلی هستند. همه دوست دارند کمتر کار کنند، بیشتر پول دربیاورند، به ابتذال خود کمک کنند و معتادتر شوند. این است جامعه‌ی مرفه.

پدیده‌ای به نام الکل C2H5OH

ما می‌دانیم که الکل از ترکیب کربن و هیدروژن و اکسیژن ساخته می‌شود. این ماده‌ی شیطانی و تأثیر آن را روی بدن انسان، همه‌ی ما می‌شناسیم. اگر کسی مدتی میوه مصرف کند و خون تازه‌ای بسازد، خواهد دید که با خوردن شکر و نشاسته و قهوه و چای، همان واکنش‌هایی در بدن نمایان می‌شود که با خوردن الکل شناخته شده است.

نمی‌دانم هیچ متوجه شده‌اید وقتی کسی ماکارونی می‌خورد، چقدر زود به خنده می‌افتد و حالت شعف به او دست می‌دهد؟ افرادی که از نان، غلات، قهوه، چای، پودینگ و شکر استفاده می‌کنند، به همان میزان الکل در مغزشان تولید می‌شود که فردی الکلی در مغز دارد. نتیجه یکسان است. اشتیاق‌های احمقانه، افکار مبتذل، نیروی اندک، بی‌فکری و بیماری. این مشکلات در نتیجه‌ی صدمات کبدی و قلبی و فلج شدن سیستم عصبی به وجود می‌آید. دیابت، خستگی مغزی، تصمیمات غلطی که هم کار و هم اوضاع مادی را به خطر می‌اندازد، ناشی از وجود الکل در بدن است. تمام این ضایعات نتیجه‌ی گوش ندادن و پند نگرفتن از تجربیات دیگران و پشت کردن به زندگی بیولوژیکی و انسانی است. هر

مولکول غذای پخته ترکیبات و روابط بین مولکول‌ها را بر هم می‌زند. بدن ما نمی‌تواند با این مولکول‌های بیگانه کنار بیاید، زیرا آن‌ها را نمی‌شناسد. یعنی این مولکول‌های مرده از لحاظ بیولوژیکی در ساختمان بدن جایی ندارند. بدن فقط برای مواد خام ساخته شده است و آنزیم‌های مورد نیاز را دارد. تجمع این مولکول‌های بیگانه همان انبار شدن آشغال‌ها و اجرامی است که من دائم از آن صحبت کرده‌ام. حالا می‌دانم چرا در جنگ به مرض زردی دچار شدم. در واقع چون مثل سگ گوشت و مواد نشاسته‌ای مصرف می‌کردم. سال‌هایی که خود را با مواد گیاهی تغذیه می‌کردم، تصورم این بود که فقط نباید مواد حیوانی مصرف کرد تا سالم شد! حالا می‌دانم که نان و برنج و شکر نیز انسان را به کارخانه‌ی الکل‌سازی تبدیل می‌کند.

در سال ۱۹۷۸، دکتر والکر و همچنین دست‌اندرکاران روش طبیعی تندرستی توانستند تحولی عظیم در بین کسانی که در دام الکل گرفتار بودند، به وجود آورند. به خصوص در قرن گذشته دکتر تیلدن درباره‌ی تأثیر مواد الکلی روی ساختار بدنی انسان مقالاتی نوشت که تکان‌دهنده بود. او در کتاب «تمام بیماری‌ها با مسمومیت شروع می‌شود»، درباره‌ی مسمومیتی که در اثر استفاده از مواد نشاسته‌ای پخته روی بدن انسان به وجود می‌آید، توضیح داده است. اگر نمی‌خواهی به بیماری‌هایی مانند پیری زودرس، سرگیجه، عفونت‌ها، نفخ و تنگی نفس مبتلا شوی، از خوردن مواد الکل‌زا پرهیز کن.

با ترک مواد خمیری چسبنده که عامل تخمیر و تولید الکل هستند، تو در کوتاه مدت خواهی دید که سلامتت باز می‌گردد. در ارتباط با این

موضوع، دکتر والکر در کتاب «تو نیز می‌توانی دوباره جوان شوی»، می‌نویسد: «نشاسته نه در آب حل می‌شود و نه در الکل، مانند چربی‌ها. این مسئله برای بدن مشکلات فراوان ایجاد می‌کند و باعث تجمع اخلاط در بدن می‌شود. این مواد چسبنده کبد را مانند تخته‌ای سخت می‌کند. همچنین باعث ایجاد سنگ‌های کلیوی و صفرایی و مثانه‌ای می‌شود.»

حالا می‌توانی بفهمی که چرا غلظت خون زیاد و مویرگ‌ها ضخیم می‌شود، که در نتیجه هموروئید یا پاره شدن اسفنکترهای مقعد، زخم‌های متفاوت و سرطان در تمام اندام‌ها به وجود می‌آید. همچنین دکتر والکر توضیح می‌دهد کسانی که نان سفید، غلات، آردهای دیگر و مواد نشاسته‌ای مستفاوت مصرف می‌کنند، به زخم‌های چرکی و بیماری‌های پوستی مبتلا می‌شوند. این مواد نشاسته‌ای حل‌نشدنی در درون خون و لنف‌ها به صورت لخته‌های کوچکی جمع می‌شود که نه سلول‌ها، نه بافت‌ها و نه غده‌ها نمی‌توانند آن‌ها را حل کنند. همیشه بدن سعی می‌کند خود را از دست این مواد بیگانه رها کند. در نتیجه سرماخوردگی مداوم، عفونت‌ها و بیماری‌های پوستی و غیره به وجود می‌آید. اگر می‌خواهی جوان شوی، هرگونه مواد نشاسته‌ای را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کن.

خام‌خواران اسکلت‌های متحرک نیستند!

ساده‌ترین، بهترین، مطمئن‌ترین و سریع‌ترین راه برای کاهش وزن، صد در صد خام‌خوار شدن است. با شروع خام‌خواری بحران‌های ترک عادت که در اثر کنار گذاشتن مواد خوراکی گذشته‌ات به وجود می‌آید، شروع می‌شود. سعی کن به مدت یک هفته صبح‌ها تا ظهر میوه بخوری. سپس دو هفته برای شام میوه بخور و ظهرها سالاد و انواع سبزی، البته با سیب‌زمینی یا برنج قهوه‌ای، یا هیرزه و یا سیب‌زمینی شیرین. سپس ظهرها هم فقط میوه بخور.

بیشتر وقت‌ها می‌شنوم که مدافعان شیوه‌ی من بعد از چند هفته به اسکلتی متحرک تبدیل می‌شوند. بیشترشان خیلی وزن کم می‌کنند و حتی زیر آن وزنی قرار می‌گیرند که تاکنون سیستم طب به آنان پیشنهاد کرده است. این افراد بیشتر مورد تمسخر قرار می‌گیرند. این همه کاهش وزن در اثر مصرف بیش از حد سالاد سبزی به وجود می‌آید. من بر علیه سالاد و انواع سبزی نیستم، اما این‌ها غذای اصلی ما نیستند و ما هم گیاه‌خوار و علف‌خوار نیستیم.

ما میوه‌خواریم!

سبزی‌ها غذای دست دوم ماست که کالری خیلی کمی هم دارد. سبزی سرشار از مواد معدنی است، اما برای اینکه وزنت را ثابت نگه داری، باید میوه بخوری و بیشتر از هر چیزی انجیر و خرما و میوه‌های خشک دیگر. مضافاً باید تحرک جسمانی داشته باشی، ورزش و بازی در هوای آزاد. ما قبلاً موجوداتی متحرک بودیم که دائم به دنبال غذا می‌گشتیم. ورزش‌های ژیمناستیکی اندام را شکل می‌دهد و ماهیچه‌های جدید می‌سازد. انسان‌ها موجوداتی دانه‌خوار هم نیستند. دانه غذای پرندگان است. اگر از این دو مواد بخوری، باید سرماخوردگی را نیز قبول کنی. دانه‌ها با یک غشای سلولزی احاطه شده‌اند که آنزیم پتیالین ما نمی‌تواند مواد نشاسته‌ای موجود در درون غشاها را هضم کند. حتی ما آرد خام را نیز به مقدار خیلی کم می‌توانیم متجانس و هضم کنیم. ما فقط می‌توانیم نشاسته‌ی نپخته را جذب کنیم. به مقاله‌ی نان توجه کن. اشخاصی که مواد حیوانی نمی‌خورند اما به مقدار زیاد مواد نشاسته‌ای پخته مصرف می‌کنند، دچار کمبود مواد غذایی و کالری و بیشترشان بیمار می‌شوند. خیلی بهتر است که این‌گونه افراد گوشت را بدون آب گوشت بخورند تا اینکه این همه نان و مواد نشاسته‌ای دیگر مصرف کنند.

افت قند خون

روزی در جایگاه عمومی پرواز محلی که من هر روز با هواپیمای شخصی خود از آنجا پرواز می‌کردم، مردی که او نیز هواپیمایی کوچک داشت، پیش من آمد و گفت: «آقای واندمکر، مقاله‌ای که شما درباره‌ی قند خون نوشته‌اید، به مراتب بیشتر از هواپیمای قشنگتان برای من ارزش دارد. من حالا می‌دانم که چرا قند خونم پایین است و علت بیماری‌ام چیست.»

او تعریف می‌کرد که هر بار قبل از پرواز می‌بایست یک آبنبات در دهان می‌گذاشت وگرنه حالش در هواپیما بد می‌شد و دکتر مرتب به او می‌گفت که این حالتی روحی -روانی است. ما می‌بینیم این بیماری که به آهستگی رشد می‌کند، حتی از طرف پزشکان غیرقابل تشخیص است. حالا چرا انسان به این قبیل بیماری‌ها مبتلا می‌شود؟ کسانی که بیماری قند دارند، به خوبی این حالت را می‌شناسند. آنان ناگهان دچار ضعف می‌شوند و به حالت تهوع می‌افتند. عرق کردن و ضعف با هم همراه می‌شود. آن‌ها خیلی سریع باید یک دانه قند بخورند تا از این حالت بیرون بیایند. این حال و روز خیلی‌هاست که بعد از خوردن یک غذای نشاسته‌ای زودهضم، ترشح

انسولین در خونشان زیاد می‌شود. تو می‌دانی که بدن انرژی خود را از قند میوه‌ها به دست می‌آورد. حالا فرق نمی‌کند که تو چه می‌خوری؛ پروتئین، چربی یا مواد نشاسته‌ای. بدن باید اول این مواد را به گلوکز تبدیل کند تا انرژی و نیروی عصبی از آن تأمین شود.

این خیلی پوچ و بی‌معناست که باور کنیم پروتئین نیروبخش است، آن هم پروتئین حاضر و آماده از جنازه‌ی حیوانات. هر پروتئینی باید ابتدا به اسید آمینه تبدیل شود. تا بدن بتواند از آن استفاده کند.

بدن برای کسب انرژی و نیرو ابتدا سعی می‌کند مواد نشاسته‌ای و چربی‌ها را که تغییر و تحولشان راحت‌تر است، به انرژی تبدیل کند. در زمان قحطی یا روزه گرفتن است که بدن برای کسب انرژی به سراغ تبدیل مواد پروتئینی می‌رود.

ما انسان‌های متمدن بیشتر از دست بیماری‌هایی می‌نالیم که حاصل تجمع مواد هضم نشده‌ی محصولات پروتئینی است. شکر زودهضمی که در بستنی، کیک، شیرینی، نان و شکلات موجود است، خیلی سریع وارد جریان خون می‌شود و قند خون را بالا می‌برد. این قبیل قندها مورد استفاده‌ی بدن قرار نمی‌گیرد. در نتیجه غده‌ی لوزالمعده (پانکراس)

شروع به ترشح انسولین می‌کند تا به کمک آن قند خون را به حالت طبیعی بازگرداند. از آنجا که ما با مواد نشاسته‌ای مصنوعی سر و کار داریم که راحت هضم می‌شوند، ترشح انسولین بیش از حد معمول و متعارف می‌شود و قند خون پایین‌تر از حد معمول باقی می‌ماند. ما علائم این نامتعادل بودن قند خون را به اشکال متفاوت احساس می‌کنیم: ۹۰ درصد عصبی بودن، خستگی، دلشوره، سرگیجه، لرزش، ناتوانی و ضعف، اضطراب، سردرد، احساس کری، تزلزل و حساس بودن نسبت به سر و صدا؛ ۶۰ تا ۸۰ درصد بی‌خوابی، احساس ترس، فراموشی، خواب‌آلودگی، ناراحتی‌های گوارشی، تپش قلب، درد عضلانی، خارش پلک‌ها؛ ۴۰ تا ۵۰ درصد ناراحتی‌های روانی، در خود فرو رفتن، نداشتن میل جنسی، غیراجتماعی بودن، حساسیت و آسم، عدم تمرکز فکری، تاری دید و گرفتگی عضلات ران. دیگر عوارض عبارت است از: اشتهای کاذب، لرزش ماهیچه‌ها، عقیم بودن، لکنت زبان، کابوس دیدن، خشکی پوست، خمیازه کشیدن، احساس ترس، ناراحتی‌های غده‌ی تیروئید، زخم‌های پوستی. همه‌ی این‌ها در اثر استفاده از شکر و شیرینی‌ها به وجود می‌آید.

هنگامی که در اثر استفاده‌ی مداوم از شکر و شیرینی انسولین نتواند تعادل را برقرار کند، غده‌ی فوق کلیوی شروع به ترشح هورمون آدرنالین می‌کند. در این حال گلوکزهای ذخیره شده فعال و غذایی جدید برای بدن تولید می‌شود. این بالا و پایین رفتن‌ها و فعال شدن غدد فوق کلیوی بیمار را عصبی می‌کند و موجب بروز مشکلاتی می‌شود که قبلاً توضیح دادم. این حالت فقط نزد بیماران قندی خطرناک است.

در اینجا هم باز عامل اصلی بیماری، مصرف غذاهای پخته و مرده یا مصرف بیش از حد شکر است. مصرف میوه هیچ‌گونه ناراحتی پیش نمی‌آورد، زیرا قند میوه‌ها به آرامی هضم می‌شود. برای این بیماران باید سیستم غذایی دیگری را پیشنهاد کرد، و آن اینکه بیمار اول باید با انواع سبزی شروع کند، و وقتی سیستم هضمی قند او دوباره متعادل شد، آن وقت می‌تواند میوه هم مصرف کند. بیشتر بیماران از بیماری خود خبر ندارند و از طرف پزشکان بیمارانی عصبی قلمداد می‌شوند. به طبیعت برگرد و خود را از هر علامت مشکوکی نجات بده. مانند تمام بیماری‌ها، این بیماری نیز در اثر صدمه خوردن سیستم بدن به وسیله‌ی آشغال‌های جمع شده به وجود می‌آید، به خصوص مواد نشاسته‌ای قشنگ و زینت داده شده. تو خود موجب بروز این مشکل هستی.

میوه‌ها سالم‌ترین مواد غذایی هستند

ما به عنوان موجوداتی میوه‌خوار باید از میوه‌ها لذت ببریم. آن‌ها همیشه برای خوردن حاضر و آماده‌اند و از همه چیز خوش‌مزه‌تر و بهتر. درخت سیب میوه‌اش را تا جلوی پای ما غلت می‌دهد. ما به آتش احتیاج نداریم. به هیچ ابزاری احتیاج نداریم. نه برقی می‌خواهیم و نه آشپزخانه. همه‌ی موادی که بدن ما به آن‌ها نیازمند است، در یک سیب وجود دارد. ما می‌توانیم خود را با میوه‌ای مانند سیب سیر کنیم و در بهترین حالت بدنی بمانیم. یک درصد اسید آمینه‌ی موجود در سیب برای بدن ما کافی است. سیب علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی، دارای پکتین هم هست که بهترین آنزیم حلال کلسترول‌هاست، بدون عوارض جانبی، نه مانند حلال‌های مصنوعی. این محلل‌های شیمیایی در امریکا ممنوع شده‌اند، اما در کشورهای دیگر هنوز خرید و فروش می‌شوند. هر چه تو بیشتر میوه بخوری، سریع‌تر آشغال‌های موجود در عروقت را پاک‌سازی می‌کنی. اما نه سیبی که شب جلوی تلویزیون بنشینی و آن را بخوری. این کمکی نخواهد کرد. تو باید سیب را به عنوان غذایت بخوری، نه اینکه چربی و غذاهای پخته را تا خرخره میل کنی و سپس سیبی هم روی آن. این نوع میوه

خوردن عامل بیماری است. تمایل به خوردن غذاهایی مانند سوسیس و کالباس و این محصولات مدرن، بیماری‌های مدرنی مانند سرطان، نارسایی‌های قلبی و سکته، آسم، رماتیسم، آرتروز، دیابت و ایدز برای ما به ارمغان می‌آورد. اگر به جای میوه شیرینی بخوریم، نوک شمشیر برمی‌گردد. آن وقت است که دستگاه گردش خون ما سریع اسیدی می‌شود و مرگی زودرس در انتظارمان خواهد بود.

نیروی جاذبه

همچنان‌که نیوتن نیز اظهار داشت، نیروی جاذبه روی اندام ما فشار می‌آورد و بدن را در طول زندگی دچار مسائلی می‌کند. زمانی تحمل این مسائل مشکل می‌شود که بدن حالت انعطاف‌پذیری خود را در اثر مرور زمان از دست داده یا از میزان آن کم شده باشد.! به خصوص در سنین بالا این فشار را روی زانوها و پاها بیشتر می‌توان حس کرد. پاها دیگر قادر به تحمل وزن بدن نیستند، چیزی که بیشتر سالمندان از آن گله دارند. راکلفر امریکایی که خود در اثر این فشارها معلول شده بود، می‌بایست در حال دراز کشیده کار می‌کرد. او ۹۸ سال عمر کرد. به همین جهت ورزش کمک زیادی به انسان می‌کند که این فشار را متعادل سازد. ورزشی که در آن شخص سرش را پایین و پاها را بالا نگه دارد و چند دقیقه واژگون بماند، تأثیری بسزا روی بدن دارد. حالا تو چگونه ترتیبی اتخاذ می‌کنی که ۱۵ دقیقه یا بیشتر سر پایین بایستی، من نمی‌دانم، اما برای این منظور وسائل زیادی وجود دارد. می‌توانی از تخته استفاده کنی و تختی بسازی که یک طرفش بلندتر از طرف دیگر باشد. کسانی را که ناراحتی قلبی دارند می‌توان از روی تمرین تشخیص داد. آنان بیشتر مایلند واژگون بمانند.

دستگاه‌های فراوانی ساخته شده است که سر را رو به پایین قرار می‌دهد، اما باید مواظب بود که از این طریق دردی حاصل نشود. در اثر پایین بودن سر ممکن است شخص دچار سردرد شود.

ما باید به آرامی خود را به این ورزش عادت دهیم. در کتاب «بیومکانیک» نوشته‌ی دکتر اریک راکبر که در سال ۱۹۳۸ به چاپ رسید، آمده است علت بیشتر دردهای سالمندان را با این روش می‌توان برطرف کرد. البته او برای بیماران خود از هیچ نوع دستگاه ویژه‌ای استفاده نمی‌کرد، بلکه فقط از گذاشتن بالش زیر سر خودداری می‌کرد و پاها را روی میز یا صندلی می‌گذاشت و از این قبیل تمرینات استفاده می‌کرد. دستگاه‌هایی به بازار آمده که این مشکل را حل کرده است. اما اگر ما پاها را به طریقی بالا و سر را پایین نگه داریم، همان نتیجه‌ای به دست می‌آید که با این وسائل حاصل می‌شود. به هر حال همان‌گونه که این دکتر نوشته است، این گونه تمرینات مشکل ما را برطرف نمی‌کند. بیماری‌ها علتی اساسی دارند. اما این تمرینات هم بی‌فایده نیست. او در کتابش درباره‌ی تغذیه چیزی ننوشته، بلکه فقط از بیماری‌هایی حرف زده است که در اثر پرخوری به وجود می‌آید. به عقیده‌ی او مقدار غذای اضافی روی رباط‌های دستگاه گوارشی اثر سوء دارد. متأسفانه بعضی از پژوهشگران مسائل را این‌گونه می‌بینند. در هر حال نیروی جاذبه روی انسان‌های چاق بیشتر فشار وارد می‌کند. ورزش این فشارها را خنثی می‌کند، شنا. چرخیدن و ایجاد نیروی گریز از مرکز هم این فشار را خنثی می‌کند. این موضوع را می‌توان با اشاره به ساختمان هلیکوپتر به راحتی اثبات کرد.

آلوده‌کنندگان محیط زیست

در سال ۱۹۸۸، عناوین درشت روزنامه‌ها عبارت بود از: مرگ پستانداران، جلبک‌های آلوده، مسموم شدن آب چاه‌های عمیق با مواد شیمیایی استفاده شده در کشتزارها، فاجعه‌ی افزودن هورمون به غذای گوساله‌ها و ماهی‌ها و انسان، کشف تخم‌مرغ‌های فاسد در مواد غذایی، سم در پنیر، وجود مواد شیمیایی نگه‌دارنده‌ی سبزی‌ها و میوه‌ها. همچنین به یاد بیاوریم که در شراب نیز ماده‌ی ضد یخ کشف کرده بودند.

می‌توان حالا حالاها نوشت. ما نابودکننده‌ی خود و سیاره‌مان هستیم، فقط برای اینکه از غذای اصلی خود جدا شده‌ایم. این اشتباه ماست. می‌دانیم که همه معتاد هستیم و کسی مخ ندارد که واقعیات را ببیند، اما این بدان معنا نیست که من ندانم چه می‌نویسم. همان‌طور که هاروی دیاموند در کتاب «قلب ما و سیاره‌ی ما» می‌نویسد، ما نمی‌توانیم علت‌ها و معلول‌ها را تشخیص دهیم، زیرا مخ ما را غبار گرفته است. هرکس فقط به فکر خودش است. اما طبیعت در دراز مدت نمی‌تواند این سوءاستفاده را تحمل کند. هر بیماری برای خود یک معنا دارد، اما همگی جریان‌های پاک‌سازی بدن ماست.

انسان بزرگ‌ترین کثیف‌کننده‌ی محیط زیست به شمار می‌رود. اوست که تحت تأثیر تبلیغات روزانه هر آشغالی را در دهان می‌گذارد و ندانسته

محیط را به نابودی می‌کشاند! گروه‌های محافظ محیط زیست باید اول خود را پاک‌سازی کنند. آن‌ها باید اول مخ خود را پاک کنند و خود از این گناهان روزانه نجات یابند. آن وقت روح آنان پاک می‌شود. وقتی تو خود را از شر قهوه، چای، مشروب، سیگار و قرص نجات دهی، آن وقت خواهی دید که چقدر ادعاها و خواسته‌هایت کم می‌شود. سپس می‌توانی خود را مسئول نگهداری و زیباسازی محیط زیست بدانی و دست به اقداماتی بزنی. اما اول از خودت شروع کن. چه سودی دارد غذاهای بیولوژیکی، وقتی تو آن‌ها را در قابلمه به موادی مرده تبدیل می‌کنی؟

یقیناً قضاوت‌های قبلی با روح دانشمندان در تضاد است. با وجود تمام اشتباهاتی که دانشمندان مرتکب می‌شوند، این قضاوت‌ها روز به روز گسترده‌تر می‌شود. دائم دارویی جدید، عمل جراحی قلب، پیوند عضو، واکسیناسیون، و... این‌ها راه‌حل مشکل ما نیست. تنها برگشت تو به طبیعت مشکلت را حل می‌کند. تنها با خوردن غذای طبیعت دوباره سالم می‌شوی. اما در راه این بازگشت، محیط اطرافت مشکلاتی برایت به وجود می‌آورد. باید نظم داشت. هر روز نالیدن از دست غلظت خون، فشار خون، سستی و رخوت، قند خون و... بیشتر می‌شود. وقتی من به این مردم می‌گویم خودشان مقصرند، ترش می‌کنند و ناراحت می‌شوند. چه کسی برای تو بیماری به وجود می‌آورد؟ خدای جریمه کننده؟ نه، تو خودت به تنهایی برای خود بیماری می‌خری. هیچ‌کس مسئول تو نیست و هیچ‌کس نیز نمی‌تواند تو را از شر بیماری‌ها نجات دهد. فقط خودت باید به فکر خودت باشی.

قلب، درمان، آنزیم‌ها

قلب و دستگاه گردش خون پس از خوردن هر غذای نشاسته‌ای دچار ضعف می‌شود، به خصوص در افرادی که اهل ورزش و تحرک نیستند و بیش از حد لازم می‌خورند.

افراد چاق از تحرک بیزارند. مواد نشاسته‌داری مانند نان و غلات و سیب‌زمینی، مقدار زیادی گاز کربنیک در بدن تولید می‌کنند که خیلی سریع باعث صدمه زدن به قلب می‌شود. تو شدید شدن ضربان قلب را در قفسه‌ی سینه حس می‌کنی و نمی‌توانی به راحتی نفس بکشی. برعکس میوه‌ها اکسیژن کافی برای اعمال حیاتی بدن تولید می‌کنند و اعمال قلب به راحتی هرچه تمام‌تر صورت می‌گیرد. آن اکسیژن گران‌قیمتی که تو در شرایط اکسیژن‌درمانی باید هزینه‌ی آن را بپردازی، با اکسیژن ناب تولید شده در اثر خوردن میوه‌های بهشتی فرق دارد. بدون اکسیژن زندگی غیرممکن است. اکسیژن تولید شده به وسیله‌ی میوه‌ها با صرفه و سرشار از حیات است.

باز هم درمان. تو مرتباً درمانگاهی را سراغ می‌کنی. از رفتن به درمانگاهی که هزینه‌ی آن را خدمات درمانی و بیمه می‌پردازد، خوشحال

می‌شوی اما از این درمانگاه رفتن‌ها به جز نا امیدی و یأس نتیجه‌ای نخواهی دید. درمانگاه‌ها همه مکان خرافات و جادوگری مختص قرن بیستم هستند. یا به دنبال درمانگاه هستی و یا قرص‌های رنگی را جستجو می‌کنی. به هیچ وجه نمی‌خواهی روش ویران‌کننده‌ی زندگی‌ات را عوض کنی. اما دیر یا زود باید جریمه‌ی بی‌توجهی به قوانین طبیعت را بپردازی. اگر پس از هر بار به درمانگاه رفتن و بستری شدن خود را خوب حس می‌کنی، دلیل این نیست که در درمانگاه تو را بهبود بخشیده‌اند، بلکه این بدنت بوده که در اثر استراحت و شارژ شدن دوباره سرو سامان یافته است. ای کسانی که هنوز طرفدار درمان و درمانگاه هستید، آنچه تا دیروز به عنوان معجزه‌گر و درمان‌گر معرفی می‌شد، امروز خرافات و اشتباه است. من به یاد دارم زمانی را که داروی کورتیزون با بوق و کرنا به عنوان ماده‌ی شفادهنده‌ی بیماری‌ها معرفی شد. ماده‌ای سمی! مرتباً مواد سرطان‌زا کشف می‌شود و بعد از مدتی سرطان‌زا بودنشان به فراموشی سپرده می‌شود.

حالا دیگر چه کسی درباره‌ی اینترلوسین و کانترگان صحبت می‌کند؟ الآن تو می‌توانی عوارض جانبی این قبیل داروها را در بروشوری که به همراه دارو بسته‌بندی می‌شود، بخوانی. چقدر مواد سمی در این داروها وجود دارد؟ اما با وجود این، تو هر روز این سموم را مصرف می‌کنی بدون اینکه عوارض جانبی آن را در نظر بگیری. «دکتر این را برایم نوشته است. حتماً او بهتر می‌داند.» دکتر چیزی نمی‌داند! او نیز مانند تو بیمار است. انسان همواره می‌کوشد هسته‌ی درونی خرد را بشناسد. خرد و حکمت و

دانایی و فهم، همگی مرکزشان در خود توست. کافی است آن را در دست بگیری و بشناسی.

آنزیم‌ها در محصولات طبیعی سمپاشی و دستکاری نشده‌ای که خالق آن‌ها را در اختیار ما گذاشته است، وجود دارد. همچنین تمام ویتامین‌های کشف شده و کشف نشده که برای هضم و اعمال حیاتی بدن ضروری هستند. در آزمایشگاه‌ها نمی‌توان این ذرات و اتم‌های جزئی را که به عنوان جرقه‌زن اصلی عمل می‌کنند و هزاران عنصر و آنزیم کشف نشده را می‌توان از آن‌ها به دست آورد، پیدا کرد. الآن در بازار می‌توانی انواع آنزیم را در قوطی‌های متعدد بخری، مانند آمیلاز که برای تبدیل نشاسته به قند از آن استفاده می‌کنند، پاپین که از میوه‌ی پاپایا به دست می‌آید، بروملین که از آناناس گرفته می‌شود و پروتئین را به اسید آمینه تبدیل می‌کند، گالین، پانکراتین، پپتین و جوهر نمک. تو این قرص‌ها را قورت می‌دهی که خودت را گول بزنی. خیلی از کسانی که در امور تغذیه اطلاعاتی کسب کرده‌اند، یا پزشکانی که با مسائل تغذیه در ارتباط هستند، این قبیل قرص‌ها را پیشنهاد می‌کنند. آنان می‌دانند که بیمارها خود مقصرند که بیمار شده‌اند و می‌دانند که مصرف این مواد خودفریبی است.

گیاهان دارویی

چرا مردم از گیاهان دارویی استفاده می‌کنند؟ به علت داشتن مواد پروتئینی، ویتامین، اسیدهای چرب، و مواد معدنی‌شان؟ این گیاهان از مواد ذکر شده در بالا درصد ناچیزی را دارا هستند و آنچه در آن‌ها موجود است، در اثر حرارت نابود می‌شود. گیاهان دارویی فقط به دلیل تأثیرات دارویی‌شان مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما هرچه عنوان دارو داشته باشد، سمی است. ما به کمک سموم نمی‌توانیم سالم شویم. تو نباید چیزی را در دهان بگذاری که اثر مسموم‌کننده روی بدنت دارد. این درباره‌ی گیاهان دارویی نیز مصداق دارد. آن‌ها فقط اعمال و اقدامات پاک‌سازی بدن را در نطفه خفه می‌کنند و روی عامل‌ها را می‌پوشانند. این کار را داروها هم که می‌کنند، اما فقط به صورت قرص‌های رنگی عرضه شده‌اند. تو می‌دانی که بدن ما خود را تمیز و پاک می‌کند و آنچه بین ما با نام بیماری متداول شده است، همانا پر شدن بدن از اجرام و لبریز شدن کاسه‌ی صبر بدن در نگهداری از این آشغال‌هاست. حالا تو به جای اینکه به بدنت کمک کنی تا زودتر از دست این آشغال‌ها راحت شود، برایش قوز بالا قوز درست می‌کنی و هر بار یا با قرص یا با گیاه، دوباره آن را می‌آزاری.

بدن نمی‌تواند این آشغال‌ها را برای مدتی طولانی در خود حبس کند، زیرا این امر باعث بسته شدن سیستم تصفیه کننده‌اش می‌شود و مرگ به بار می‌آورد. بیماری‌هایی از قبیل سرماخوردگی، لکه‌های روی پوست، غلیظ شدن اخلاط بینی و ورم کردن لوزه‌ها، همگی روند پاک‌سازی بدن است. این بیماری‌ها با ویروس و میکروب سر و کاری ندارند. تلاش برای درمان بدن کاری اشتباه است. بدن خودش کارش را انجام می‌دهد. خودکار است. خود درمانی بدن بدون استفاده از هر نوع داروی شیمیایی و گیاهی صورت می‌گیرد. پاک کردن جسم مملو از آشغال، کاری سازنده برای بدن است. آسم، سردرد، عفونت سینه و کمر درد، در اصل همگی روند بیرون راندن سموم از بدن است. بدن با تدابیر و خرد خود تعیین می‌کند که کجا و چطور و چه موقع باید پاک‌سازی شود. در این حالت ما قرص به خوردش می‌دهیم و جسم بیچاره باید قرص‌ها و گیاهان دارویی را هم بی‌ضرر کند و بیرون براند. این مواد سمی غذا نیستند که بدن بتواند خود با آن‌ها تغذیه کند، بلکه همگی سم هستند و باید بیرون ریخته شوند. بیشتر اوقات خطر استفاده از گیاهان دارویی و قرص‌ها به قدری زیاد است که بدن از کار اصلی خود باز می‌ماند و باید کلی از انرژی خود را صرف از بین بردن مواد مزاحم جدیدی کند که ما به عنوان شفادهنده و درمان‌کننده به خوردش داده‌ایم، و این یعنی گذر از یک جریان پاک‌سازی و انداختن بدن در مجرای بیماری‌های مزمن. مگر تومورها و غده‌ها چه هستند؟

آن‌ها نتیجه‌ی انبار شدن مواد مزاحمی هستند که ما به درون بدن ریخته‌ایم. بدن این مواد سمی را در درون کیسه‌ها یا کپسول‌هایی می‌کند

تا از بروز ضایعات مصیبت بار جلوگیری کند. البته این امر در ابتدا تدبیری لحظه‌ای برای بدن است تا جلوی صدمات را بگیرد. اما ما با دخالت کردن در کارش دائم آن را با مواد مسموم‌کننده بیمار می‌کنیم، که این نتیجه‌ای جز ساختن غده‌های سرطانی ندارد. مداوا زمانی شروع می‌شود که تو بدنت را راحت بگذاری و آن را با مسائل پاک‌سازی‌اش به حال خود رها کنی. این بزرگ‌ترین خدمتی است که تو به بدنت می‌کنی. تمام گیاهان دارویی را که تاکنون درباره‌اش چیزهایی شنیده‌ای، فراموش کن، چه چینی و چه هندی. همگی سمی و خطرناک هستند، از سیر گرفته تا امگا ۳. فقط باید دو چیز از دهان تو عبور کند: آب خالص و میوه‌های طبیعی.

و هوای تازه که باید از بینی استنشاق شود. این سه چیز را باید در هر شرایطی مد نظر داشت تا سالم شد و سالم ماند. در طول تکامل به هیچ عنوان بدن ما خود را با مواد بیگانه وفق نخواهد داد، یعنی بدن فقط موادی را می‌تواند هضم یا جذب کند که از لحاظ طبیعی برای آن ساخته شده است و می‌تواند آن‌ها را با آنزیم‌های خود متجانس و همگون و قابل استفاده کند. تمام مواد خارجی برای بدن به عنوان سم شناخته می‌شوند. موادی خارجی مانند چای و قهوه و توتون، بدن را تحریک می‌کنند. تمام آنچه غیر از غذای بدن شناخته شده است، سم به شمار می‌رود.

در اثر استفاده از میوه‌ها بدنت انرژی می‌گیرد و شروع به پاک‌سازی می‌کند. گاهی این پاک‌سازی یا خانه‌تکانی با دردی مختصر همراه است. نترس و تحمل داشته باش تا بدنت این بحران‌های تندرستی را به پایان برساند.

زمانی من در فک بالایی‌ام دردی حس می‌کردم، اما وقتی اجرام از بدنم بیرون رفت، این درد نیز آرام گرفت. این اولین دردی بود که من با شروع زندگی جدیدم آن را حس کردم. با شناختن امر پاک‌سازی، دردهای بعدی را سرسری گرفتم، که در اصل لحظه‌ای و سرسری نیز بودند.

کسی که جرئت پیدا کند و خام‌خوار شود، این قبیل بحران‌های پاک‌سازی را اینجا و آنجا تجربه می‌کند. بیشتر وقت‌ها داروهایی بیرون رانده می‌شود که ده‌ها سال پیش آن‌ها را مصرف کرده بودی. بوی تعفن آن‌ها انسان را کلافه می‌کند. بدترین جریان پاک‌سازی بیرون فرستادن اخلاط است؛ مواد چسبنده‌ای که از گلو و دهان بیرون می‌آید. بعداً لکه‌هایی با اشکال گوناگون روی پوست ظاهر می‌شود، اما همگی بعد از مدت کوتاهی از بین می‌رود و دیگر هرگز برنمی‌گردد و تو پوستی پیدا می‌کنی که به شفافی و لطیفی پوست تمام میوه‌خواران است. در مرده‌خواران هرگز.

من می‌خواهم اجرام را برای تو نام ببرم، همان‌طور که پرفسور اهرت متذکر شده است: خلط، چسبنده‌ها، فضولات، آشغال‌ها، چرک، سم، کثافات، مواد متعفن، مدفوع، فاسد شدنی‌ها، گچ، کود، خمیر. ببین کدام یک از این آشغال‌ها را در بدن خود نمی‌یابی.

۲۵۰۰ کیلومتر رگ خونی

طولانی‌ترین سیستم تنفسی و گوارشی مردم که باید فضولات و اسید و کربن از طریق آن دفع شود، تقریباً مسدود است، چه مویرگ‌ها و چه شاهرگ‌ها. میلیون‌ها مویرگ برای بردن غذا به سلول‌ها مسدود هستند. این مویرگ‌ها در سرتاسر بدن گسترده‌اند. وقتی شخص دچار آسم می‌شود، مشخص است که این رابط‌ها بسته شده‌اند. تو در این کتاب خوانده‌ای که بیشتر مردم بدنی اسیدی دارند. اسیدی بودن محیط بدن که در اثر خوردن مواد پخته به وجود می‌آید، به گونه‌ای فاجعه‌آمیز به مویرگ‌ها صدمه می‌زند. یک نوع کاغذ آزمایش ادرار در داروخانه‌ها موجود است که حالت اسیدی ـ بازی بدنت را به تو نشان می‌دهد. یک بسته از این کاغذها بخر و هر روز خود را آزمایش کن.

شکل مویرگ‌ها در اثر اسیدی شدن تغییر می‌کند. موادی که محیط بدن را اسیدی می‌کنند، مانند نان، محصولات حیوانی، گوشت، چربی، شکر و کافئین، می‌توانند عملکرد مویرگ‌ها را مختل کنند.

اخلاط نان و غلات و سیب‌زمینی، به سختی از مویرگ عبور می‌کند. وقتی مجرای فاضلاب خانه‌ات گرفته باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ در این

شبکه‌های خونی نیز همین اتفاق می‌افتد. شبکه‌ی آب‌رسانی شهر را از روی الگوی بدن زنده ساخته‌اند و هر خانه یک سلول است. اعمال گوارشی ناقص، فشار خون، سوء تغذیه، ناراحتی گوش و چشم، سردرد و بیماری‌های قلبی، نتیجه‌ی انسداد مویرگ‌هاست.

دکتر بنر می‌نویسد: «مویرگ‌ها به عنوان حامل مواد غذایی برای سلول‌ها، دائم در حالت تغییر و تحول هستند و در صورت کمبود مواد مغذی و اساسی در بدن، باید این کمبودها را به سلول‌ها گزارش دهند. این مویرگ‌ها هستند که مواد را جابه جا می‌کنند. شبکه‌های مویرگی خیلی حساس هستند. در اثر بسته شدن مویرگ‌ها کار قلب مشکل می‌شود و عمل پمپ‌زنی به دشواری انجام می‌گیرد. شخص دچار گشاد شدن قلب می‌شود، فشار خون از ۱۲ معمولی به ۱۵ تا ۲۵ صعود می‌کند و یواش یواش این مشکلات تندرستی را تهدید می‌کند. خواب آشفته و سکته‌ی قلبی نتیجه‌ی بسته شدن رگ‌ها و مویرگ‌هاست. رگ‌ها شکل و قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند، ضخیم و سخت می‌شوند و ناراحتی‌های قلبی شروع می‌شود.»

همگی این عوارض یک علت دارد. دکتر لوتر وندت فرانسوی می‌نویسد آشغال‌های مواد پروتئینی که در مویرگ‌های ما جمع می‌شوند، شبکه‌های تنفسی ما را مسدود می‌کنند. برای بازسازی و پاک‌سازی این شبکه‌ها باید میوه و سبزی مصرف کرد تا این شبکه در مدت زمانی کوتاه باز شود. از همین امروز شروع کن. ممکن است فردا دیر باشد.

کاهش و افزایش وزن

ویکتوریا بیدوِل بیشتر از ۹۰ کیلو گرم وزن داشت. او تجربیات خود را در کم کردن وزن، در شش بخش به عنوان نامه‌هایی درباره‌ی افزایش طبیعی وزن در روزنامه‌ی نیوزلترز به چاپ رساند. ویکتوریا طبق روش طبیعی تندرستی زندگی می‌کند. من تجربیات او را در این کتاب نقل می‌کنم زیرا بیشتر کسانی که زندگی به روشی طبیعی را شروع می‌کنند، در آغاز با کمبود وزن مواجه می‌شوند.

او شش نکته را یاد آور می‌شود که در آن شخص می‌تواند بفهمد چگونه می‌تواند دوباره وزن اضافه کند.

۱ـ سه روز روزه بگیر، اما بهتر است این کار را تحت نظر کسی بکنی که تجربه دارد. اگر متخصص روزه در اختیار نداشتی، می‌توانی خودت شروع کنی. با این کار هضم و جذب غذا در سیستم گوارشی‌ات بهتر صورت می‌گیرد، زیرا آشغال‌های زیادی از بدنت دفع می‌شود و تو بدنی نسبتاً تمیز و آماده برای هضم غذاهای جدید خواهی داشت.

۲ـ به طرف غذای ایده‌آل و اصلی برو:

- غذای پخته نخور. تا می‌توانی میوه‌ی تازه بخور، به خصوص میوه‌های

شیرین.

- ترجیح بده بیشتر از خرما و انجیر و کشمش و میوه‌های شیرین و بی‌آبی استفاده کنی که درصد شیرینی‌شان زیاد است. این میوه‌ها نباید با گوگرد نگهداری شده باشند. بهتر است اول آن‌ها را بخیسانی. اما آن‌ها را همراه با آب نخور، بلکه آب آن‌ها را در حدود یکی دو ساعت بعد بخور تا اسید معده‌ات رقیق نشود و در کار هضم اختلال ایجاد نکند.
- از سبزی‌های نشاسته‌داری مصرف کن که می‌توان آن‌ها را خام خورد، مانند ذرت تازه، چغندر قرمز، هویج، شلغم، سیب‌زمینی شیرین، جوانه‌ی عدس و حبوبات.
- روزی ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم مغز خوراکی (آجیل) بخور. این به فعالیت بدنی تو مربوط می‌شود.
- آواکادو و روغن بادام را با انواع سبزی و سالاد مصرف کن. می‌توانی آواکادو را تنها بخوری.
- اگر اشتها داری، بیش از یک وعده میوه بخور.
- اگر با این برنامه‌ی غذایی ناراحتی گوارشی داشتی، سعی کن جرعه جرعه آب‌میوه بنوشی، اما آب‌میوه‌ای که خودت تهیه کرده‌ای و تازه است.

۳ـ اگر بعد از یک ماه دنبال کردن این روش تغذیه وزنت اضافه نشد، سعی کن دیگر سبزی مصرف نکنی و فقط میوه بخور. صبحانه میوه‌های ترش را با برگ کاهو بخور، برای ناهار میوه با کاهو بخور و برای شام

میوه‌های شیرین با کاهو یا برگ‌های سبز. می‌توانی حتی میوه را با کلم بخوری. هر وقت که خودت صلاح می‌دانی، یک نوبت دیگر میوه بخور. آواکادو را یا به تنهایی و یا با کاهو بخور.

۴ـ تمرینات زیر را انجام بده:

- ورزش‌هایی که باعث کشش ماهیچه‌ها و مفاصل می‌شود. البته مهم است که بدانی شرایط بدنی تو چیست.
- سعی کن وزنه برداری، البته نه وزنه‌های سنگین. ده دقیقه کافی است. ورزش‌های عضلانی انجام بده. همچنین ورزش‌های تنفسی، شنای سوئدی، نرمش‌های یوگا.

۵ـ کارهای بدنی سخت انجام بده و از اضطراب دوری کن. سعی کن به اندازه‌ی کافی خواب و استراحت داشته باشی. به طور مرتب از نور خورشید استفاده کن.

۶ـ دائم درباره‌ی روش‌های طبیعی تندرستی مطالعه کن تا کمتر به سراغ قابلمه بروی. آن سلول‌ها و بافت‌هایی که تو در اثر خام‌خواری از دست داده‌ای، سلول‌های مریض و مرده بودند. حالا باید سلول‌های جدید را جایگزین آن سلول‌های بیمار و دفع شده کنی.

جسم خودش را بیمار نمی‌کند. اصولاً باید از داشتن هر یک گرم وزنی که زیر وزن قراردادی است، خوشحال بود. انسان نیروی عالی و تحرک و چابکی را حس می‌کند. ساختار بدنی ما با موادی تغذیه می‌شود که می‌تواند آن را هضم و جذب کند، نه از آنچه تو در آن می‌ریزی! پرخوری با غذاهای مرده که با نمک و ادویه مزه‌دار شده‌اند، تو را بیمار کرده است.

غذای خام تو را به وزنی آرمانی و معمولی توأم با نشاط و چابکی سوق می‌دهد. ما دراثر این زندگی مرفه سرطان‌زا فراموش کرده‌ایم که معمولی و آرمانی یعنی چه.

به آهو نگاه کن که چه سبک و چالاک با بدنی کاملاً قابل ارتجاع می‌دود. ما مانند گوریل گیاه‌خوار نیستیم، بلکه مانند شامپانزه و اوران‌اوتان میوه‌خواریم. البته از نسل آن‌ها نیستیم. ما انسان هستیم و وظیفه‌ای انسانی داریم.

دکتر ادوارد هوکر امریکایی بهترین نتیجه را با برنامه‌ی غذایی خود به دست آورد. او در این برنامه از زندگی بدون صبحانه صحبت می‌کند. هر وقت واقعاً گرسنه هستی بخور. دکتر هوکر در هر دو کتاب خود زندگی بدون صبحانه را پیشنهاد می‌کند. کتاب «سلامت کامل» از چارلز هسکل نیز خواندنی است. من در قسمتی از این کتاب توضیح داده‌ام که بدن ما در طول شبانه روز ۲۰۰۰ کالری غذای اضافه را به صورت گلیکوژن انبار و ذخیره می‌کند. در اصل ما از صبح تا ظهر به خوردن احتیاج نداریم. با وجود این، تمام این مدت قبل از ظهر سرحال و فعال هستیم. در روزهایی که آدم روزه است، این امر کاملاً برایش مسلم می‌شود. کسانی که هنوز نتوانسته‌اند صد در صد خام‌خوار شوند، با کنار گذاشتن صبحانه می‌توانند از نتایج چشمگیر آن بهره‌مند شوند. بهتر است هر وقت گرسنه هستی، بخوری. صدای معده علامت گرسنگی نیست. نشانه‌ی بیماری و دفع آشغال است. احساس گرسنگی مانند تشنگی در حلق ظاهر می‌شود و با درد توأم نیست.

نشاسته‌ی دانه‌ها در خون و ادرار

انجمن پزشکان امریکا به پرفسور هیرش که در تاریخ سی‌ام نوامبر ۱۹۸۹ مقاله‌ای تحت عنوان «وجود مواد نشاسته‌ای در مخاط درونی روده و خون» به چاپ رسانده بود، خندید. در سال ۱۹۹۱، یک فیزیولوژیست مجارستانی صحت فرضیه‌ی پروفسور نام‌برده را به اثبات رساند. آیا دانشمندان ما و مردم عوام از آن چیزی یادگرفتند؟ نه!

امروزه دائم گزارش‌هایی درباره‌ی مغذی و مفید بودن دانه‌ها در روزنامه‌ها دیده می‌شود، بی‌آنکه کسی واقعاً از خطرات این قبیل مواد آگاهی داشته باشد. دکتر نورمن والکر که با دانه‌ها آزمایش‌هایی انجام داده بود، در کتاب‌های خود به تمامی دانه‌ها لعنت فرستاده است.

او می‌نویسد که مواد نشاسته‌ای کبد را مانند تخته‌ای سفت و سخت می‌کند. در اثر تبلیغات صنف نانوایان و متخصصان امور تغذیه در آلمان که نان، به خصوص نان سیاه را بهترین مواد غذایی برای ما انسان‌ها تبلیغ می‌کنند، همه‌ی مردم بیمار شده‌اند. وقتی دو یا چند اتم با هم ترکیب شوند، یک مولکول ایجاد می‌شود، مثل آب که از دو اتم هیدروژن و یک اتم اکسیژن ساخته می‌شود.

فرمول مولکول نشاسته این است: شش اتم کربن، ده اتم هیدروژن و شش اتم اکسیژن. خیلی جالب است که مولکول مواد نشاسته‌ای نه در آب حل می‌شود، نه در الکل و نه در اتر. دکتر والکر با روش زندگی خود ۱۱۶ سال عمر کرد. او در طول زندگی خود دریافت که نان و غلات چه تأثیر وحشتناکی روی سلول‌های کبدی ما دارد. سیروز کبدی فقط بیماری الکلی‌ها نیست. در این بیماری کبد سخت و سفت می‌شود. این بیماری کسانی را که نان و برنج و سیب‌زمینی و مواد نشاسته‌ای می‌خورند نیز مبتلا می‌کند. از این گذشته، این قبیل مواد نشاسته‌ای در خون لخته می‌شود و به جداره‌ی رگ‌ها می‌چسبد. همچنین سیستم لنفاوی در اثر نشاسته‌های حل‌نشدنی مسدود می‌شود. مواد نشاسته‌ای انسان را به بواسیر، انواع زخم‌ها، سرطان و بیماری‌های دیگر مبتلا می‌کند. طبیعتاً بدن سعی می‌کند به سرعت این قبیل مواد را بیرون بریزد، اما می‌دانیم که این مواد چسبنده است و به بافت‌ها و غدد داخلی می‌چسبد. وجود اخلاط چسبناک به هنگام سرماخوردگی دلیل وجود این مواد چسبنده در خون و غلیظ شدن آب میان‌بافتی بدن است.

کسانی که آسم دارند نیز می‌دانند که این اخلاط چگونه غلیظ می‌شود. اگر توجه کنیم، می‌توانیم وجود مواد نشاسته‌ای را به صورت‌های مختلف در خون ببینیم. دمل‌ها و بیماری‌های پوستی، جوش‌های صورت، کهیر روی پوست بچه‌ها، همگی تلاش‌های بدن است تا خود را از دست این مواد رها کند. نیروی جسمانی جوانان این قبیل پاک‌سازی‌ها را امکان‌پذیر می‌کند، اما در بزرگ‌سالان و افرادی که دارای ژن و بدنی ضعیف هستند،

دفع این مواد ممکن نیست و شخص را به انواع سنگ‌ها، مانند سنگ کلیه و مثانه و صفرا دچار می‌کند. همچنین باعث مسدود شدن این اندام‌های تصفیه‌کننده‌ی بدن می‌شود. این همه ناراحتی قلبی از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ دکتر والکر می‌گوید: «هر چه بیشتر مواد نشاسته‌ای مصرف کنی، به همان میزان گازکربنیک بیشتری به درون خونت می‌فرستی و در مدت ده ثانیه ضربان قلبت شدیدتر می‌شود. «فشار خون بالا یا پایین هم ناشی از مصرف موادی نشاسته‌ای، مانند نان و برنج و غلات و سیب‌زمینی و شکر است. اشخاص مبتلا به بیماری قلبی مواد نشاسته‌ای را بسیار دوست دارند. این مواد چسبناک باعث اختلال کار سلول‌ها می‌شود و اعمال حیاتی آن‌ها را مختل می‌کند. حتی خیسانده‌ی این مواد و خوردن آن‌ها در ترکیبی غلط نیز همین تأثیر را دارد، مانند ترکیب آن با سیب. اسید موجود در سیب آنزیم پتیالین ضروری برای هضم این دانه‌ها را مختل می‌کند. همچنین خوردن نان و پنیر و کره، که باعث اختلال در عمل هضم و متعفن شدن و بو دادن بدن می‌شود. بیماران نشاسته‌ای باید خوردن مواد نشاسته‌ای را قطع و خود را تنقیه کنند و فقط وقتی تشنه هستند، آب‌لیمو بنوشند و زیر لحاف بروند اما پنجره را باز بگذارند، زیرا اکسیژن به سوختن این مواد نشاسته‌ای چسبنده کمک زیادی می‌کند. حتی اگر می‌خواهی بخاری را روشن کن، اما پنجره را باز بگذار. با دکتر کاری نداشته باش، فقط در شرایطی که اوضاع و احوالت خطرناک می‌شود، از او کمک بخواه. صرفاً به قوانین طبیعت عمل کن. هر چه می‌توانی میوه و سبزی بخور. باکتری‌ها مواد نشاسته‌ای جمع و متعفن شده را به کورک و دمل

تبدیل می‌کنند تا از طریق پوست به بیرون فرستاده شود. این قبیل دمل‌ها نشانه‌ی پاک‌سازی است و هنگامی که نمودار می‌شوند، باید خوشحال شوی. مادر من زخمی روی پای خود داشت که هر روز می‌بایست شسته می‌شد، زیرا او یکی از مدافعان نشاسته‌خوری بود. اگر این زخم‌ها را با داروها و کرم‌ها مداوا کنی، تدابیر پاک‌سازی بدن را سد کرده‌ای. بدن سعی می‌کند این فضولات را در درون خود انبار کند و تجمع آن‌ها باعث بیماری‌های متفاوت درونی می‌شود. سرطان و بیماری‌های خطرناک قلبی یک شبه به وجود نمی‌آید. ساختار بدنی ما خیلی جان‌سخت است. اگر چنین نبود، ما نمی‌توانستیم با وجود زندگی غلط، ۷۰ ـ ۸۰ سال عمر کنیم.

ده‌ها سال است انسان احمق برخلاف قانون طبیعت زندگی می‌کند. همه خیال می‌کنند که سالم هستند و هر کاری دلشان بخواهد می‌توانند انجام دهند. اما ناگهان سر و کله‌ی مأمور جریمه پیدا می‌شود. آن وقت نه پول و نه ملک، هیچ‌کدام ارزشی ندارد. حالا می‌توانی درک کنی چرا من که خود زمانی مدافع سرسخت نان و غله‌خواری بودم، امروز به این قبیل خوردنی‌ها ناسزا می‌گویم. هرگز نمی‌توانی سالم شوی، مگر مواد نشاسته‌ای را به کلی از برنامه‌ی غذایی‌ات حذف کنی.

به دستانت نگاه کن که چگونه زرد و سفید است. تجمع فضولات مواد نشاسته‌ای موجب افزایش گلبول‌های سفید و در نتیجه وجود چرک در بدن تو می‌شود. خانم محترم، کار با مصرف کرم درست نمی‌شود. تو با این کار روزنه‌های پوست را می‌بندی و از تنفس پوست جلوگیری می‌کنی. با

این مطالبی که من می‌نویسم، تمام شرکت‌های کرم‌سازی باید ورشکسته شوند و دکان خود را ببندند و به دنبال کاری دیگر بروند. تو می‌توانی چهره‌هایی زرد و پر از جوش را در اطراف خود ببینی. این مردم رنگ زردِ چهره‌ی خود را با لوازم آرایش می‌پوشانند، اما با درون آلوده باید چه کنند؟ جوانان را وادار می‌کنند که جهت برطرف کردن جوش‌های صورت خود از کلارزیل استفاده کنند. زهی تاسف که تمام نسل‌ها باید با این زندگی غلط بیمار شوند. تجمع مواد کلسترولی در زیر پوست را که نمی‌توان با مواد شیمیایی برطرف کرد. به متخصصان پوست با آن شکم برآمده و سر کچلشان نگاه کن. چه کسی حق دارد؟ طبیعت یا شرکت‌های داروسازی؟ چرا در دبستان‌ها بچه‌ها را به خوردن غذای اصلی خود تشویق نمی‌کنند؟ چرا به آنان نمی‌گویند که خوردن یک سیب به مراتب بهتر از مصرف خمیردندان‌هایی است که دندان را به فساد و کرم‌خوردگی می‌کشاند؟ سنگ صفرا و سنگ کلیه چیزی نیست به جز سنگ‌های ساخته شده از کیک‌های مصرفی و چای و قهوه.

در سال ۱۹۸۹، برادرم را در بیمارستانی که در آن بستری بود، ملاقات کردم. او در اثر مصرف عسل به رماتیسم مبتلا شده و در ۸۴ سالگی راه رفتن برایش غیرممکن شده بود. عسل نیز انسولین خون را به نوسان درمی آورد و برای بدن بهتر از شکر نیست. از آنجا که عسل با نان و کره خورده می‌شود، ترکیب مواد نشاسته‌ای نان با شیرینیِ عسل و چربی کره، تخمیری آنی در بدن به وجود می‌آورد که نتیجه‌ی آن تولید الکل است. ایجاد گاز در قسمت خمیدگی قلون‌ها (روده) حاکی از تخمیر این مواد و در

نتیجه تولید باکتری‌های تخمیری است که عامل بیماری‌ها و عفونت‌ها به شمار می‌رود. طحال نیز سفت می‌شود و به قلب صدمه می‌زند. دردی که در قسمت چپ بین دنده‌ها به وجود می‌آید، رابطه‌ای غیرمستقیم با نارسایی قلبی دارد. فقط غذاهای گیاهی خام و میوه‌ها با آنزیم‌های زندگی‌بخششان می‌توانند مواد حیات‌بخش و ضروری را که بدن ما برای برقراری تعادل اعمال حیاتی خود بدان نیاز دارد، تأمین کنند. دستگاه‌های تصفیه و خون بدنت را پاک نگه‌دار تا به بخش اورژانس بیمارستان‌ها احتیاج پیدا نکنی. بهترین مواد رقیق‌کننده‌ی خون مرکبات هستند. اطبا مصرف میوه‌های ترش را ممنوع می‌کنند. این حماقت محض است. میوه غذای ماست. مواد خمیری و خلط‌آور باعث بروز بیماری‌هاست. مواد خمیری و چسبنده‌ی نشاسته‌ها که در شکر و عسل هم وجود دارد، بیمارکننده هستند، نه میوه‌ها.

پزشکان ما چه موقع می‌خواهند درباره‌ی سلامتی چیزی یاد بگیرند؟ آن‌ها برای بیماری‌ها تربیت شده‌اند. درباره‌ی سلامت از آن‌ها چیزی نپرس!

هشتاد درصد غذاهای پخته انگل‌زاست

دکتر نورمن والکر در کتاب «تو نیز می‌توانی دوباره جوان شوی» می‌نویسد: «من مطمئن هستم که غذاهای نشاسته‌دار پخته صمیمی‌ترین دوست یبوست هستند. نشاسته‌ی پخته مناسب‌ترین شرایط محیطی را برای تولید باکتری‌هایی که گاز تولید می‌کنند، فراهم می‌سازد. کسانی که دانه‌های نشاسته‌دار مصرف می‌کنند، دارای شکمی گنده و دائم نفخ کرده‌اند. سیستم غذایی ار وایرلند تا ۸۰ درصد خوردن دانه‌ها را پیشنهاد می‌کرد و چقدر طرفدار داشت. من خود یکی از آنان بودم. اما این نوع تغذیه نیز بیمارکننده است و خطراتی جدی برای انسان به همراه دارد. چه کسی نان خالی می‌خورد؟ نان اغلب با پنیر یا با مواد پروتئینی دیگر خورده می‌شود. این بدترین نوع ترکیب مواد غذایی است که ما نشاسته را با پروتئین بخوریم. مواد اسیدی و بازی یکدیگر را خنثی می‌کنند و این ابتدای تولید باکتری‌های خطرناک و ایجاد نفخ و گاز در شکم است. آن زمان خودِ وایرلند اطلاعی از چگونگی ترکیب غذاها نداشت. اگر روی این مواد نشاسته‌ای میوه‌ی زودهضم که خیلی سریع از معده عبور می‌کند نیز خورده شود، آن وقت زمان گذر میوه از معده به عقب می‌افتد و شکم نفخ

می‌کند و به گندیدگی دچار می‌شود، که این بهترین شرایط برای به وجود آمدن باکتری‌هاست. آن وقت است که شخص به کارخانه‌ی الکل‌سازی تبدیل می‌شود و سلسله اعصاب و کل بدن را در منجلاب فلاکت قرار می‌دهد. اگر به راه رفتن این قبیل افراد نگاه کنیم، از قدم‌های نا استوار آنان می‌توان فهمید که بدون مصرف الکل مست هستند.

غذای پخته‌ی نشاسته‌ای غذایی مرده است که حرکات دستگاه‌های مختلف بدن را کند می‌کند. همچنان که در سال ۱۹۸۹ پزشکی ۹۲ ساله به نام فریتی بکر در کنگره‌ی تندرستی مونیخ عنوان کرد، فقط در صورت مصرف مواد نشاسته‌ای است که کرم‌ها می‌توانند در روده تولید و تکثیر شوند. آن‌ها طبیعتاً آشغال‌های تولید شده از مواد پروتئینی را که در اثر خوردن گوشت و تخم‌مرغ و شیر در بدن به جا مانده است، دوست دارند. باور نمی‌کنی؟ روده‌ی تو تمیز است؟ چند روزی آب هویج تازه بنوش (نیم تا یک لیتر)، سپس خواهی دید که چه شبکه‌هایی از کرم‌ها بیرون فرستاده می‌شوند. آب هویج تازه با مواد زنده‌ی آهن‌ربایی خود برای این کرم‌ها سم هستند و آن‌ها را می‌کشند و بیرون می‌ریزند. کرم‌ها هم مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها، از آشغال‌های مواد نشاسته‌ای تغذیه می‌کنند. تو می‌توانی از داروهای ضد کرم نیز استفاده کنی، اما این قبیل داروها همیشه خطراتی به بار می‌آورند. دکتر والکر همیشه از بیمارانش عکس‌برداری روده انجام می‌داد. بدین ترتیب بود که از وجود انگل‌های وحشتناک روده‌ها با اطلاع شد. روزی زنی بیست ساله به مطب او رفته و اظهار داشته بود که هر ماه در هنگام قاعدگی سرش گیج می‌رود و به زمین

می‌افتد (بیماری صرع). نه دکترش و نه بستری شدن در بیمارستان در این خصوص به او کمکی نکرده بود. دکتر والکر برنامه‌ی پاک‌سازی و شستشوی روده به او پیشنهاد کرده بود. می‌بایست ۵ تا ۶ هفته این نوع درمان را می‌پذیرفت و به آن عمل می‌کرد. بعد از سه هفته، آن زن و خانواده‌اش از این نوع درمان مأیوس شده و گفته بودند که این فقط پول دور ریختن و وقت تلف کردن است و باید دکتری دیگر را سراغ کنند. بعد از پنج هفته، یک روز زن بیمار متوجه شده بود که مقدار زیادی کرم به اندازه‌ی مشتی گره کرده از او خارج شده است. در روزهای دیگر تعداد زیادی کرم بیرون آمده و با خارج شدن انگل‌ها او دیگر به غش دچار نشده بود. بعد از ۱۰ ـ ۱۲ سال که دکتر والکر دوباره این زن را دیده بود، او مانند زمان بیست سالگی‌اش جوان می‌نمود. البته حالا او از روش تغذیه‌ای دکتر والکر پیروی می‌کرده است. ما می‌بینیم که بیماری غش را می‌توان فقط از طریق بیرون ریختن کرم‌ها از روده معالجه کرد. ناسازگار بودن غذاها، عصبانیت و احساس شکست می‌توانند از دلایل بروز این قبیل بیماری‌ها باشند.

کرم‌ها، انگل‌ها، ویروس‌ها و باکتری‌ها نمی‌توانند در اثر مصرف غذای زنده به وجود آیند. آن‌ها همه تولیدات قابلمه‌ای هستند. از رمال‌های قدیمی که حالا با نام دکتر و پروفسور کار می‌کنند، چیزی یاد نخواهی گرفت. به حرف آنان گوش نکن! نشاسته‌خورها زود و با درد می‌میرند.

مواد زمینی

دکتر دنسمور در کتاب «چگونه طبیعت درمان می‌کند»، می‌نویسد: «ما به عنوان حاملان یک روش تغذیه‌ای قدیمی و بازنگران دانشمندان عصر کنونی، نتیجه گرفته‌ایم که نان و غلات و حبوبات برای انسان مضر است و همگی عامل مرگ زودرس به شمار می‌رود».

دکتر بوتهام که جراحی مشهور نیز هست، در سال ۱۸۴۱ چنین فرضیه‌ای را عنوان کرد: «مواد زمینی سختی که پله پله در بدن جمع می‌شوند و ما را به نرمی استخوان‌ها، خشکی عضلات و ضعف‌های پیری و مرگ می‌کشانند، چیزی نیستند به جز فسفات کلسیم، کربنات کلسیم یا به طور دسته جمعی کلسیم و سولفات‌های کلسیم که بعضی مواقع با منیزیم و مواد زمینی دیگر مخلوط شده‌اند.»

ما می‌بینیم که روند سفت و سخت شدن اندام از ابتدا مرتباً ادامه می‌یابد تا اینکه بدن از حالت ارتجاعی و تحرک‌پذیری به حالتی سخت و غیرقابل انعطاف و بدون انرژی تغییر می‌یابد. سؤال این است که چه چیزی باعث سخت شدن این مواد زمینی و گچ‌گرفتگی در بدن می‌شود؟ در درجه‌ی اول باید از نمک طعامی که تقریباً در تمام غذاها به‌کار می‌رود، نام برد که یکی از خطرناک‌ترین مواد آهک‌دار زمینی است که بدن آن را ذخیره می‌کند. نمک بیماری‌های غیرقابل علاج را سبب می‌شود. وقتی مواد غذایی را مورد مطالعه قرار دهیم، خواهیم فهمید که نان ماده‌ای است کشنده و نابودکننده. نان و سیب‌زمینی قسمت عمده‌ی غذای کارگران را تشکیل می‌دهد. به همین جهت این مردم پیری زودرس،

بیماری‌های فراوان و مرگی نابه‌هنگام دارند. در سال ۱۸۷۷ پروفسور گولر توضیح داد که گوشت و محصولات پروتئینی حیوانی مواد معدنی کمی دارند، در صورتی که حبوبات سرشار از این مواد هستند. این برگ‌های سبز گیاهان هستند که در مقیاسی وسیع کار تقطیر و حل مواد معدنی را در سایر اندام‌های گیاه بر عهده دارند. با خشک و منهدم شدن این برگ‌ها، مواد معدنی دوباره به زمین باز می‌گردند. این علت فیزیولوژی و رابطه‌ی گسترده بین مواد گیاهی و تجمع مواد زمینی در بدن ماست. در اثر تغذیه با این مواد مقدار زیادی از عناصر زمینی وارد بدن می‌شود. به همین جهت این مواد را به تغذیه‌ی گیاه‌خواران اضافه می‌کنند. اگر به تجمع مواد آهکی در رگ‌های خود که در اثر تغذیه‌ی مواد گیاهی به وجود آمده است توجه کنی، صحت این ادعای مرا می‌توانی بفهمی. کسانی که از مواد حیوانی استفاده نمی‌کنند و به خیال خود تغذیه‌شان را بهتر کرده‌اند، این واقعیت را درک می‌کنند. از نوشیدن آب مناطقی که مملو از مواد آهکی است، خودداری کن.

دکتر بلانس درباره‌ی مناطقی صحبت می‌کند که در اثر کمی آهک موجود در آب حتی پوسته‌ی تخم‌مرغ سخت نمی‌شود. چربی‌ها و کلسترول علت ابتلا به انسداد شرایین نیست، بلکه علت را باید در تجمع مواد زمینی موجود در دانه‌ها، سیب‌زمینی و گیاهان سبز جستجو کرد. دکتر بارنز اتریشی می‌گوید که علت ابتلا به انسداد شرایین مردم در زمان جنگ، استفاده از دانه‌ها و سیب‌زمینی بود که غذای عمده‌ی سربازان را تشکیل می‌داد. دکتر شلتون این موضوع را چنین تشریح می‌کند: «کسانی

که مدافع خوردن تمامی دانه به جای قسمتی از دانه هستند، خیال می‌کنند که اصل مطلب را گرفته و کار خود را به خوبی انجام داده‌اند. آن‌ها به اشتباه دچار توهم شده‌اند و می‌پندارند به درستی دریافته‌اند که مثلاً آرد سیاه از آرد سفید مقوی‌تر و بهتر است. گیاه‌خواران خطرات کمتری به نسبت گوشت‌خواران برای خود به وجود نمی‌آورند.»

چگونه نیرویت را تقویت می‌کنی

غذاهای معمولی	غذاهای ایده‌آل
۵۰ درصد از این غذاها از قسمتی از مواد غذایی تشکیل شده‌اند.	مواد طبیعی کاملاً در آن موجود است و ۹۰ تا ۱۰۰ درصد مواد خام است.
در اثر حرارت غیرآلی شده‌اند.	تمام ویتامین‌ها فعال و مواد معدنی آلی هستند.
ویتامین‌ها منهدم و معدنی‌ها و چربی‌ها به صورتی غیرفعال درآمده‌اند. تمام آنزیم‌ها صدمه دیده و به مواد حیوانی سمی تبدیل شده‌اند. ۴۰ تا ۵۰ درصد چربی‌های حرارت دیده تولید سرطان می‌کنند.	چربی‌ها حرارت ندیده‌اند، کلسترول ندارند و بیماری‌زا نیستند.
سالیانه ۱۲۰ کیلو شکر و ۸ کیلو مواد شیمیایی افزودنی مورد استفاده قرار می‌گیرد.	نه شکر مصرف می‌شود و نه مواد شیمیایی.
۱۲ کیلو نمک مصرف می‌شود. کمبود آبی که نیاز بدن را تأمین کند، مشهود است.	نه نمک مصرف می‌شود و نه آب.
مواد به صورت غلط با هم ترکیب می‌شوند. غذاها اسیدی است و کلسیم بدن را غارت می‌کند.	حداقل تا ۹۰ درصد آن‌ها قابل استفاده هستند.
در بهترین شرایط شاید بدن بتواند از ۶۰ درصد مواد استفاده کند.	مواد در ترکیبی صحیح در غذاهای آلکائیدی و دارای کلسیم فراوانند.

اصول طبیعی زیستن

این کارها رابکن:

فقط غذای خام بخور، مانند میوه‌ها و سبزی‌ها.

غذای خام برای تغذیه عالی است. یاد بگیر که چگونه باید مواد با هم ترکیب شوند تا به خوبی هضم شوند.

غذاها را در حرارتی مانند حرارت اتاقت مصرف کن، نه سرد و نه گرم.

مواد را خوب بجو. شروع هضم در دهان است.

غذاها را همان‌طور که هستند بخور، با تمام پوستشان، مانند سیب و گلابی، البته اگر به طور طبیعی تولید شده‌اند.

سعی کن غذایت شکیل باشد. از خوردن مواد پژمرده خودداری کن.

وقتی اعصابی راحت داری بخور.

وقتی گرسنه هستی بخور.

این کارها را نکن:

اگر نمی‌توانی مواد خام را به طور طبیعی مصرف کنی، آن‌ها را نخور.

وقتی درد داری یا عصبی و یا سیر هستی، چیزی نخور.

غذاها را انبار نکن.

از خوردن موادی تند مانند سیر، پیاز، تربچه، خردل، فلفل، تره و شاهی مطلقاً خودداری کن.

در هر شرایطی راست بنشین. بدنت را در حالت راه رفتن و نشستن و ایستادن، راست نگه دار.

خیلی زود به رختخواب برو. اتاقی انتخاب کن که تاریک و آرام باشد و می‌توان هوای آن را عوض کرد.

حرارت اتاقت را مطلوب نگه‌دار.

بسیار خوب است که قبل از خوابیدن چند دقیقه‌ای آرامش روحی و جسمی برای خود به وجود آوری.

فعالیت‌های جسمی داشته باش. با تمرینات ورزشی بدنت را به حرکت در بیاور. چنان قوی و سریع تمرین کن که ضربان قلبت شدید شود.

از ماهیچه‌هایت نهایت استفاده را بکن.

اگر در اتاق تمرین می‌کنی، پنجره را باز کن.

آن‌قدر تمرین نکن که کاملاً خسته شوی.

بگذار تنفست طبیعی باشد.

قبل از غذا تمرین نکن.

در طول روز فعالیتت را هر چند وقت یک بار قطع کن و چند دقیقه‌ای یا در گوشه‌ای بنشین و یا دراز بکش. چشم‌هایت را ببند. اگر در اتاق هستی، چراغ را خاموش کن و سر و صداها را تا جایی که می‌توانی از بین ببر.

وقتی خسته هستی، استراحت کن. نه بخوان و نه تلویزیون تماشا کن.

از خورشید لذت ببر. در زمستان برای حرارت اتاقت فکری کن و دائم هوای اتاق را عوض کن. قبل از خواب چیزی نخور. با دهان نفس نکش. دود سیگار را تنفس نکن. حرارت مناسب را در هر فصلی رعایت کن. اجازه نده کسی در خانه‌ات سیگار بکشد. لباس را برای حفظ تندرستی‌ات بپوش، نه برای مد.

با آب سرد یا خیلی گرم حمام نکن. در هر شرایطی نور خورشید را به بدنت بتابان.

ظهرها زیر نور خورشید دراز نکش. از کرم‌های ضد آفتاب استفاده نکن.

از عینک آفتابی استفاده نکن.

وقتی تشنه هستی، آب بنوش. فقط آب مقطر بنوش. با غذا آب ننوش.

از لباس‌های نخی استفاده کن. از لباس‌هایی که با مواد طبیعی رنگ شده‌اند، استفاده کن. از بستن کراوات و کمربند خودداری کن.

بر علیه افکار بدت بجنگ. برای خود سرگرمی در نظر بگیر. با ورزش‌های بدنی خود را از ترس و غم دور گردان.

کنگره‌ی سرطان در هامبورگ در سال ۱۹۹۰

۱۳۰۰۰ دانشمند از سراسر جهان درهامبورگ آلمان جمع شدند تا درباره‌ی پیشرفت‌های خود در زمینه‌ی مداوای سرطان با هم تبادل‌نظر کنند. طنین صداها در سالن پیچیده بود که بسیار مهم است سرطان را خیلی خوب بشناسیم، یعنی تدابیری را که وزارت بهداری جهت پیشگیری از این بیماری پیشنهاد کرده است، جدی بگیریم. فقط پزشکی امریکایی به نام دکتر وایدنر اظهار داشت تنها روشی که می‌توان از بروز این بیماری جلوگیری کرد، روش طبیعی زندگی و سالم زیستن است. آماری که از طرف اداره‌ی بهداری آلمان منتشر شد، تکان‌دهنده بود، این اداره اعلام کرد که تا هفت سال پیش روزانه چهارصد نفر از سرطان جان می‌باختند، اما اکنون تعدادشان به چهارصد و هشتاد نفر در روز رسیده است. این برای دانشمندان خوشایند نبود. این روش‌های درمانی ظریف به چه دردی می‌خورند؟

همچنان‌که آوانسیان ایرانی گفت، سرطان دختر قابلمه است. هیچ‌کدام از این دانشمندان برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها و حتی سرطان از برچیده شدن قابلمه صحبتی نکرد. حتی گزارش مجله‌ی

امریکایی تو دی در سال ۱۹۹۰، حاکی از افزایش تعداد بیماران سرطانی بود. درصد مبتلایان و اشخاصی که در اثر سرطان می‌میرند، در امریکا و کشورهای غربی بیشتر از هر جای دیگر است. متأسفانه نه تشخیص سریع این بیماری و تدابیر پیشگیری، نه شیمی‌درمانی و اشعه‌درمانی، و نه عمل جراحی، هیچ‌کدام علت ابتلا به این بیماری را از بین نبرده و هیچ کس قادر به شناخت علت آن نبوده است. یکی از علل اصلی، قرارگرفتن بیش از حد در معرض اشعه‌ی x در چهل ـ پنجاه سالگی است. سی ـ چهل سال پیش می‌گفتند که مواد حشره‌کش و محلول‌های شیمیایی عامل سرطان است. ۳۳ تا ۲۵۰ درصد مبتلایان به سرطان مغز و اعصاب در امریکا دیده شده است و ۵۰۰ درصد در ایتالیا و انگلیس و والس. مالتیپل مایلوما نوعی از سرطان استخوان است که ۵۰ تا ۲۰۰ درصد تمام کشورها را دربرمی‌گیرد. سرطان سینه ۳۰ تا ۵۰ درصد ناشی از خوردن قرص‌های ضدحاملگی و قرص‌های حاوی استروژن است. مورد استثنا، سرطان معده و سینه در زنانی است که به تقلید از مردان سیگار می‌کشند و الکل می‌نوشند، که در امریکا به ۵۰۰ درصد رسیده است. چه وقت مردم می‌فهمند که روش جلوگیری از تمامی بیماری‌ها در دست خود بشر است؟

جمع‌بندی

من طرفدار هیچ یک از رژیم‌های غذایی نیستم و هیچ فرآورده‌ای را نیز توصیه نمی‌کنم. مواظب باش. خیلی‌ها محصولاتی را تحت عنوان فرآورده‌ی سالم معرفی می‌کنند اما فقط برای پول دیگران کیسه دوخته‌اند. مأموریت من این است روندی طبیعی را که میلیون‌ها سال معتبر بوده است و قدمت دارد، مجدداً اعتبار ببخشم. ما میوه‌خوار هستیم. غذاهای پخته و چیزی به جز میوه‌ها، درد و بیماری به وجود می‌آورد. در نظر بگیر که اگر طبیعت می‌خواست قابلمه را به ما معرفی کند، می‌بایست روی درخت آفرینش سوسیس و کالباس هم می‌رویید.

استفاده از حرارت عملی اکتسابی و متداول شده توسط انسان است. همین امر موجب دردها و ابتذال انسان شده است. طبیعتاً ما نه حیوان‌خوار هستیم و نه موجودی که شیر حیوانات دیگر را بمکد. ما سال‌ها با آنچه طبیعت در اختیارمان گذاشته است، تغذیه شده و بدون آتش و قابلمه، فقط با استفاده از دستانمان میوه‌خوار بوده‌ایم. اگر غیر از این بود که امروز وجود نداشتیم.

موادی غذایی که ما از لحاظ بیولوژیکی برای آن ساخته شده‌ایم، باید

شامل خصوصیات زیر باشد:

۱ـ باید زیبا و شکیل باشد، احساس ما را برانگیزد و ذوق‌زده‌مان کند، و به طور طبیعی خوش‌مزه باشد.

۲ـ باید به راحتی قابل هضم باشد و کار معده را زیاد نکند. در روده‌ی باریک همان‌طور که طبیعت آن را به وجود آورده است، بماند و فقط با مواد معده و روده مخلوط شود.

۳ـ باید تمام موادی را که برای زندگی و نیروی عصبی ما مورد نیاز است، دارا باشد. در درجه‌ی اول باید کالری مورد نیاز بدن را تأمین کند. حاوی اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب، معدنی‌ها و ویتامین‌ها در حالت طبیعی آن باشد.

۴ـ نباید با مواد سمی به بدن ما صدمه بزند. موادی غیرقابل هضم، مانند الکل، قهوه، چای، کاکائو، چربی‌ها، دانه‌ها، خردل، سیر، مواد حیوانی و گوشت، ضد آنزیم‌ها و ملکول‌های جانشین شده، در طبیعت موجود نیست.

۵ـ باید پس از هضم در دستگاه گوارش خاکستری قلیایی بر جای بگذارد.

وقتی موادی اسیدی مانند گوشت خورده می‌شود، باید به وسیله‌ی مواد قلیایی خنثی شود. هر غذایی که به ترکیبات شیمیایی بدن ما صدمه بزند، برای ما بیماری درست می‌کند. مثلاً نباید پروتئین و نشاسته را با هم خورد، زیرا این مواد به دو محیط جداگانه برای هضم خود نیاز دارند. پروتئین به محیطی اسیدی و نشاسته به محیطی بازی برای هضم خود

نیاز دارد. خوردن این دو ماده با هم محیط قلیایی بدن را خنثی می‌کند، که در این حالت نه پروتئین هضم می‌شود و نه نشاسته، و باعث ناراحتی گوارشی و پوکی استخوان می‌شود.

حبوبات به دلیل داشتن مواد پروتئینی و نشاسته‌ای و چربی در ساختار خود، بسیار دیرهضم هستند و موجب بیماری‌های بسیاری می‌شوند. به یاد بیاور بعد از خوردن غذایی متشکل از این مواد چگونه نفخ می‌کنی و بوی تعفن از بدنت خارج می‌شود، به خصوص با خوردن لوبیا، نخود، عدس، سویا. این امر در مورد نان و غلات نیز صدق می‌کند.

این‌ها از لحاظ طبیعی برای تغذیه‌ی انسان ساخته نشده‌اند. این مواد از گیاهانی تولید شده‌اند که امروز خود آن گیاهان وجود ندارد.

ما نمی‌توانیم مواد لبنی را هضم کنیم، زیرا ما آنزیم Lab را که برای هضم این قبیل مواد ضروری است، نداریم. این آنزیم باعث تجزیه‌ی پروتئین و مواد چرب شیر می‌شود. همچنین آنزیم لاکتاز را نیز زمانی که از شیر مادر گرفته شده‌ایم، از دست داده‌ایم. چربی شیر مقدار زیادی کلسیم دارد که به دلیل فقدان آنزیمی که آن را قابل استفاده‌ی بدن گرداند، غیرقابل مصرف است. از این گذشته، امروزه شیر با فعل و انفعالاتی مانند پاستوریزه، هموژنیزه و استرلیزه شدن کاملاً بی‌ارزش شده و ویتامین‌ها و معدنی‌های آن به موادی غیرآلی و سمی تبدیل شده است. کسانی که شیر می‌خورند، دچار بیماری‌هایی نظیر حساسیت، آسم، بیماری‌های اخلاطی، عفونت لوزه‌ها، سرماخوردگی، داشتن خلط زیاد در سیستم گوارشی، بیماری‌های پوستی، وجود لکه‌های خشک روی پوست، به

خصوص در کودکان می‌شوند. شیر بیشتر از نان حالت چسبندگی در بدن به وجود می‌آورد.

پختن مواد به تمام عناصر موجود در محصولات صدمه می‌زند و آن‌ها را نابود می‌کند. مواد پروتئینی به صورت لخته درمی‌آید و اسیدهای آمینه‌شان متغیر می‌شود. نشاسته و شکر به دکسترین تبدیل می‌شوند که برای بدن غیرقابل استفاده است. آن‌ها به صورت قند سوخته درمی‌آیند و اکسید شده هستند. ویتامین‌ها نابود و مواد معدنی غیرآلی می‌شود. مبارزه با بیماری‌ها نوعی جنون است که با جادوگری‌های گذشته فرقی ندارد. مصرف مواد شیمیایی که بدن آن را به عنوان سم می‌شناسد، چه کمکی می‌تواند بکند؟ این همه کرده‌اند، چه نتیجه‌ای از آن گرفته‌اند؟ آنچه تو تحت عنوان جمع‌بندی در این کتاب می‌خوانی، باید اطلاعات تو را عمیق‌تر کند. تو در این کتاب به طور جامع درباره‌ی تمام مواد خوانده‌ای. تمام اطرافیان تو حاضرند بمیرند اما عادات خود را ترک نکنند، و حالا تو برای آن‌ها مایه‌ی دردسر شده‌ای، چون نمی‌توانند مثل سابق لذت ببرند.

هنگامی که نتیجه‌ی تحقیقات یک محقق امریکایی انسان‌شناس درباره‌ی نسل بشر در روزنامه‌ی نیویورک تایمز به چاپ رسید، انقلابی به وقوع پیوست. دکتر والکر نتیجه گرفته بود که انسان میوه‌خوار بوده است و فقط آنزیم‌هایی دارد که برای هضم میوه‌ها مورد نیاز است. نه تنها این دکتر، بلکه تمام تحقیقات علمی این مسئله را تأیید می‌کند. بعضی‌ها تکامل انسان را تا موجودی همه‌چیزخوار دنبال می‌کنند، اما هیچ‌گونه دلیل و مدرکی که ثابت کند آناتومی و شرایط فیزیکی بدن انسان در طول

تاریخ تکاملی‌اش عوض شده است، وجود ندارد. از این گذشته، اگر درست باشد که انسان همه‌چیزخوار است، چرا در اثر همه‌چیزخواری روز به روز بیمارتر و ناتوان‌تر می‌شود؟ همچنین این همه محقق و دانشمندی که سالیان دراز خود را با میوه‌ها تغذیه کرده و با بررسی خواص مواد خود را از بیماری‌ها نجات داده‌اند و مانند روز برایشان روشن شده است که به جز میوه‌ها تمام مواد دیگر برای بدن نامناسب است، چه می‌شوند؟

من خود هر روز شاهد این مسائل هستم و به آزمایشگاهی سیار تبدیل شده‌ام. صحبت از یکی دو روز نیست. من بیش از چهل سال است که این‌طور زندگی می‌کنم. میوه‌ها در مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه از معده عبور می‌کنند و بیشترین انرژی را به تو می‌رسانند، اما گوشت و چربی‌ها برای هضم خود سه تا پنج ساعت در معده می‌مانند. ما دارای آنزیمی بنام پتیالین هستیم که برای هضم مواد حاوی نشاسته‌ی کم ساخته شده است. مثل گیاه‌خواران هم چهار شکمی نیستیم. گوشت‌خوار نیز نیستیم، زیرا آنزیم اوریکاز را که برای هضم گوشت ضروری است، نداریم. گوشت‌خواران واقعی گوشت را واقعاً نمی‌جوند. آن‌ها گوشت را با تمام مخلفاتش در تکه‌های درشت قورت می‌دهند، اما به صورت خام. آن‌ها این تکه‌ها را به خوبی هضم می‌کنند، چون آنزیم مورد نیاز برای هضم گوشت را دارند. جوهر نمکی که آن‌ها برای هضم گوشت دارند، ۱۱۰۰ بار قوی‌تر از جوهر نمک بدن انسان است.

نوشته‌های روی مواد مصرفی و پاکت‌هایی را که مواد در آن‌ها بسته‌بندی شده است، بخوان. این را همه‌ی خبرگان در امور تغذیه و معلمان تغذیه پیشنهاد می‌کنند تا ما بدانیم که در پاکت‌ها چه چیزی وجود دارد. اما واقعیت شامل هیچ‌کدام نمی‌شود، زیرا هیچ‌کدام از آن‌ها غذا نیست و نباید مصرف شود.

دکتر شلتون

جای تعجب است که نیویورک تایمز چنین مقالاتی را به چاپ می‌رساند. امروز این روزنامه به آگهی‌های تجاری و تبلیغات گوشت و فرآورده‌های لبنی تبدیل شده است.

سؤال و جواب

من از کجا باید مواد پروتئینی مورد نیاز بدنم را تأمین کنم؟

این بیشترین سؤالی است که مردم در جلسات سخنرانی من مطرح می‌کنند. بلافاصله این سؤال پیش می‌آید گاو نری که شاید تو امروز یک تکه از گوشت لذت‌بخشش را همراه ناهارت تناول کرده‌ای، پروتئین مورد نیاز خود را از کجا تأمین می‌کند؟ یا فیلی که بزرگ‌ترین جثه را در میان حیوانات دارد، پروتئین خود را از کجا تأمین می‌کند؟ مگر نه اینکه این حیوانات تمام مدت عمر فقط یک نوع گیاه می‌خورند؟

برای این سؤال‌ها جوابی در کار نیست و مردم مات و مبهوت می‌مانند. وقتی گاو و فیل و سایر گیاه‌خواران تمام احتیاجات بدن خود را از تنها غذایی که می‌خورند تأمین می‌کنند، چرا ما نتوانیم مواد مورد نیاز بدنمان را از میوه‌ها تأمین کنیم؟ ما که انواع میوه را برای تغذیه در اختیار داریم و مانند گاو و گیاه‌خواران نباید سرتاسر عمر از یک نوع گیاه تغذیه کنیم! گاو بیچاره باید از یک نوع گیاه هم شیر پرچرب و هم گوشت لذیذ برای ما تولید کند! واقعیت این است که بدن ما اسیدهای آمینه‌ی (پروتئین) مورد نیاز خود را از میوه‌ها و سبزی‌های خامی که می‌خوریم تأمین می‌کند. ما

نمی‌توانیم نیاز بدن خود را از پروتئین گوشت و تخم‌مرغ حاضر و آماده برآورده کنیم. نتیجه‌ی این جنازه‌خوری‌ها همانا مسمومیت و بیماری است. مواد پروتئینی حاضر و آماده باید به بیست و چهار نوع اسیدآمینه تبدیل شود تا بدن بتواند از آن‌ها استفاده کند، و این برای بدن کاری بسیار پر زحمت است. پروتئین‌های حیوانی برای بدن بیگانه است و انسان را مسموم می‌کند. وقتی این قبیل مواد وارد خون شود، مرگ زودرس به ارمغان می‌آورد. قبایلی که کمتر گوشت می‌خورند، طول عمرشان بیشتر است. پنجاه سال پیش پرفسور وندت از دانشگاه فرانکفورت گفت که مصرف پروتئین حیوانی و ذخیره‌ی آن در بدن بیماری‌هایی به وجود می‌آورد. تجزیه‌ی این قبیل مواد پروتئینی همیشه محیط بدن را اسیدی می‌کند. به این دلیل است که تقریباً تمام ما انسان‌ها بدنی اسیدی داریم. این علت تمام بیماری‌هاست. به افرادی که بیش از اندازه عصبی می‌شوند، نگاه کن. مواد تحریک‌کننده‌ای مانند قهوه، چای، الکل، کاکائو و سیگار عامل این حالات عصبی است. میوه‌ها به طور متوسط ۱ درصد، سبزی‌هایی مانند هویج ۱ درصد، اسفناج تا ۳/۳ درصد، شیر مادر تا ۲/۳۶ درصد اسید آمینه دارند. از شیر مادر با این درصد اسید آمینه، کودک می‌تواند تمام نیازهای رشدی خود را تأمین کند. اگر تو پروتئین بیشتری می‌خواهی، می‌توانی از آواکادو با اسید آمینه‌ی ۵ درصد استفاده کنی. بدن ما می‌تواند اسید آمینه‌ی مورد نیاز خود را از آشغال‌های پروتئینی تأمین کند. بدن کارخانه‌ای است که دوباره از مواد قدیمی و کهنه استفاده می‌کند.

آیا نشنیده‌ای کسانی که خود را با مواد گیاهی تغذیه می‌کنند، به کمبود ویتامین ب ۱۲ و کم‌خونی دچار می‌شوند؟

تمام میوه‌ها و سبزی‌ها دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی کشف شده و کشف نشده‌ای هستند که بدن ما را سالم نگه می‌دارد. نیازهای ویتامینی بدن ما مانند حیوانات به کمک روده‌ها تامین می‌شود. اگر این‌طور نبود، باید تمام حیوانات گیاه‌خوار کمبود ویتامین ب ۱۲ داشته باشند. اما بعضی از طرفداران گوشت‌خواری می‌گویند که مقدار ویتامین موجود در گوشت از ویتامین میوه و سبزی بیشتر است. جواب این است که چگونه حیوانات قادرند از همان یک نوع گیاه این همه ویتامینی را تولید کنند که تو از آن دفاع می‌کنی؟ آیا خالق ما که انسان را به عنوان تاج سر موجودات دیگر خلق کرد، در کار خود دچار اشتباه شد و انسانی ناقص خلق کرد؟

من که خود بیش از چهل سال است بدون گوشت و تخم‌مرغ و ماهی زندگی می‌کنم و هر بار که با وسائل آزمایشگاهی این آقایان دانشمند خود را آزمایش می‌کنم، کمبودی در من وجود ندارد و همیشه عالی هستم. چگونه حیواناتی که از گوشت حیوانات دیگر استفاده نمی‌کنند، زندگی طبیعی دارند؟ دانشمندان ما نه از عیسی چیزی یاد گرفته‌اند و نه از هیپوکرات. آن‌ها روزه گرفتن را رد می‌کنند. کسانی که گوشت می‌خورند، دچار کم‌خونی و انواع و اقسام کمبودها هستند. به این مردم بیمار نگاه کن. اگر روش زندگی و تغذیه درست است، چرا این همه بیمار در بیمارستان‌ها داریم؟ سرطان خون و انواع سرطان‌های دیگر از کجا آمده است؟ اگر موضوع تندرستی ما زیر سؤال است، چرا من و امثال من ده‌ها سال است

که خود را با میوه‌ها تغذیه می‌کنیم و مشکلی نداریم؟ ما معتقدیم که علت تمامی بیماری‌ها قابلمه است. ما هم انسانیم و مانند هر کس دیگری زندگی را با همین موادی شروع کرده‌ایم که دیگران کرده‌اند. پس چرا حالا از تندرستی و بازگرداندن آن با این روش طبیعی صحبت می‌کنیم؟ اگر ما بتوانیم فکر کنیم، تمام مشکلات حل می‌شود.

میوه‌ها که چربی ندارند. ما از کجا باید چربی‌هایی را که ویتامین‌های مورد نیاز بدن را حل می‌کند، برآورده کنیم؟

سه نوع اسید چرب وجود دارد که ما از آن‌ها استفاده می‌کنیم. اما خود نمی‌توانیم آن‌ها را بسازیم، اما هر سه اسید به مقدار فراوان در میوه‌ها و سبزی‌ها موجود است. ما برای حل کردن ویتامین‌ها مشکل نداریم. در واقع ما از مقدار کمی چربی استفاده می‌کنیم. میوه‌های خام و سبزی‌ها ۱ تا ۴ درصد چربی دارند، اما غذاهای معمولی تا ۴۵ درصد چربی دارند. نگاهی به شکم‌های چربی گرفته بینداز. اگر بدن ما واقعاً به چربی احتیاج داشته باشد، می‌تواند از مواد نشاسته‌ای برای خود چربی بسازد.

در ارتباط با چربی‌ها، چگونه می‌توان کلسترول بالا را پایین آورد؟

مواد گیاهی کلسترول ندارند، در صورتی که مواد حیوانی چرب و سرشار از کلسترول هستند. فراموش نکن که بدن ما از کلسترول هورمون‌های جنسی می‌سازد. کمبود کلسترول شخص را عقیم می‌کند. ما از کلسترول جگر استفاده می‌کنیم و هر سلول ما خود کلسترول تولید

می‌کند. فقط کلسترول مواد حیوانی در بدن انبار می‌شود. چرا ما حیوانات را می‌خوریم؟ جریمه‌ی کشتن و خوردن این حیوانات، همانا مبتلا شدن به کلسترول است. برای تعیین کلسترول باید مقدار کلسترول موجود در سلول را اندازه‌گیری کرد، نه کلسترول خون را. می‌دانم که خیلی مشکل است، اما کلسترول سلول واقعیت را نشان می‌دهد. وقتی بدن ما قادر است ۷۵ درصد از کلسترول مورد نیاز خود را تهیه کند، چرا ما باید برای ۲۵ درصد دیگر مسئله داشته باشیم؟

حیوانات کلسترول مورد نیاز خود را از گیاهان تأمین می‌کنند. ما نمی‌توانیم این کار را بکنیم؟ زمانی کلسترول خطرناک می‌شود که با کلسیم غیرآلی مصرف شود. این قبیل مواد غیرآلی توأم با کلسترول در رگ‌ها و سلول‌ها و بافت‌های ما جمع می‌شود. این قبیل کلسترول‌ها و ترکیبات کلسیمی از غذاهای پخته و مواد معدنی غیرآلی ساخته می‌شوند. حتی با خوردن مقداری نان دوباره کلسترول بدن بالا می‌رود. من از خانواده‌ای هستم که همه در آن کلسترول بالا دارند و سال‌ها با این مسئله مبارزه کردم تا فهمیدم فقط با غذاهای گیاهی کلسترولم تا ۱۶/۷ پایین می‌آید و با مقداری نان دوباره به ۲۰۰ صعود می‌کند. در بخش نان تو خواندی که این مواد خلط‌زا چگونه کلسترول را دچار نوسان می‌کند.

آیا بدن ما از مواد خام به اندازه‌ی کافی کالری دریافت می‌دارد؟

باید از مواد غذایی نیرو حاصل شود. مسلماً این نکته‌ای مهم است. اگر تو فقط خود را با انواع سبزی تغذیه کنی، به زحمت کالری بدنت تأمین

می‌شود. گیاه‌خواران وقت کافی برای چریدن و نشخوار کردن دارند، اما ما انسان‌ها باید کار کنیم. میوه‌ها که من ۷۵ درصد آن‌ها را برای تغذیه‌ات پیشنهاد می‌کنم، دارای انرژی کافی هستند و تو آن‌قدر انرژی دریافت می‌کنی که تمام مدت سرحال و فعال باشی. قند میوه‌ها بدون ناراحتی گوارشی هضم می‌شود و خون می‌سازد. ۱۰۰ درصد میوه، ۹۰ درصد انرژی می‌دهد و فقط ۱۰ درصد برای هضم خود انرژی می‌خواهد. از تمام مواد غذایی شناخته شده، میوه‌ها بهترین انرژی را به بدن می‌رسانند.

با میوه‌خوار شدن چربی‌ها آب می‌شود و انسان خیلی لاغر می‌شود. آیا قدرت بدن کم نمی‌شود؟

از روی تجربه می‌دانیم که افراد لاغر سخت‌جان‌ترین افراد هستند. لاغر و ضعیف با هم فرق دارد. نگران وزنت نباش. وقتی بافت‌های بیمار بیرون رفتند و چربی‌های بیمارکننده رخت بربستند، تو دوباره چاق می‌شوی، اما نه مثل گذشته، بلکه وزن دلخواهت را به دست خواهی آورد.

من با میوه‌خواری احساس گرسنگی می‌کنم. حتی با خوردن دو موز نیز سیر نمی‌شوم. چه کار کنم؟

ما گرسنگی واقعی را خیلی کم تجربه کرده‌ایم. این حالت خام‌خواری که شخص در اوایل خود را سیر حس نمی‌کند، مربوط به سلول‌های مرده‌ی معتادی است که به دنبال غذاهای مرده‌ی قبلی می‌گردند. هر ترک اعتیادی بدن را به یک سری واکنش وامی‌دارد و مدت زیادی طول

می‌کشد تا دوباره بدن خود را با نوع تغذیه عادت دهد. اما بعد دیگر اشتهای کاذب در کار نخواهد بود.

آیا بیماری‌ها به انسان سالم نیز سرایت می‌کنند؟

من گفته‌ام که فقط یک درصد از افرادی که با بیماران ایدزی تماس خونی دارند، دچار ایدز می‌شوند. ویروس‌های سرماخوردگی را فقط تعداد معدودی از هم دریافت می‌دارند. دانشمندان گفته‌اند کسانی به بیماری‌ها مبتلا می‌شوند که دارای سیستم دفاعی ضعیفی هستند. آن‌ها تاکنون نتوانسته‌اند حتی سرماخوردگی را درمان کنند. این بدن است که برای باکتری‌ها و ویروس‌ها مهمانی برگزار می‌کند. این باکتری‌ها از فضولات بدن خود انسان ساخته می‌شوند. مگر نه اینکه به قول دانشمندان ما باکتری‌های مفید داریم؟ وقتی فضای داخلی بدن آلوده شود، این باکتری‌های مفید به باکتری مضر تبدیل می‌شوند.

آیا با خام‌خواری می‌توان سرطان را برطرف کرد؟

من نه پزشک هستم و نه شفادهنده. حالا تو نظریات مرا می‌دانی. تو خودت با زندگی غلطت برای خود بیماری به وجود آورده‌ای. نباید کسی دیگر را مقصر بدانی، نه ویروس‌ها، نه باکتری‌ها و نه کسی دیگر. آوانسیان درباره‌ی قابلمه و سرطان مقالاتی نوشته است. البته درباره‌ی سرطان و درمان آن با خام‌خواری تجربیات ارزشمندی صورت گرفته و کتاب‌های زیادی از طرف کسانی که خود سرطان داشته و بهبود حاصل کرده‌اند،

نوشته شده است.

به کسی که دچار سرطان است، هر روز ۱۰۰۰ گرم آب میوه‌ی تازه بده. این مقدار برای سر پا نگه داشتن بیمار سرطانی کافی است، اما آن قدر نیست که سلول‌های سرطانی غذایی دریافت کنند و در نتیجه از بین می‌روند.

آیا داروها تأثیر می‌کنند؟

طبیعتاً تأثیر می‌کنند، اما چه تاثیری؟ آیا مواد مخدر درمان می‌کند؟ یا بدن را به واکنش وامی‌دارد تا دوباره این قبیل سموم را بیرون بریزد؟ فقط بدن است که درمان می‌کند، همان‌طور که این کار را با زخم‌ها و شکستگی‌ها می‌کند. عوارض جانبی هر دارو را مطالعه کن.

آوانسیان می‌نویسد که درمان طبی نوعی جادوگری است. در اصل هیچ‌گونه ماده‌ی سمی نمی‌تواند مفید باشد. هر دارویی سم است و به جز خطر هیچ ره‌آوردی ندارد. داروها خود علت بسیاری از بیماری‌ها هستند. این غذاهای پخته که همگی کار دست است، علت بیماری‌هاست. اصولاً فاجعه است که کسی به دنبال درمان و داروهای درمانی بگردد. اما متأسفانه این قبیل اشتباهات را صدها سال است که انسان‌ها مرتکب می‌شوند. هیچ ماده‌ای درمان‌کننده نیست. بیماری‌ها دلایل بسیاری دارند. انسان غذاهای پخته را غذای خود می‌داند، اما غذای پخته غذا نیست. در حقیقت حتی کمترین احتیاج بدن از طریق مواد پخته تأمین نمی‌شود. پختن باعث تغییر ماهیت تمام مواد طبیعی موجود در مواد

غذایی می‌شود. بدنی که دائم مواد پخته مصرف می‌کند، دو نوع سلول می‌سازد. یک نوع سلول که از مواد مرده درست می‌شود و مرده، بی‌خاصیت، بی‌ارزش و بیماری‌زاست، و نوع دیگر سلول‌هایی که در اثر خوردن مواد خام گیاهی تولید می‌شود و زنده، سالم، طبیعی و فعال است. به طور کلی بیماری‌ها چیزی نیستند به جز فریاد بدن برای غذای طبیعی. از طرف دیگر، تجمع آشغال‌ها و سلول‌های غیرفعال است که بدن را بیمار می‌کند و بدن می‌خواهد از طریق اعمالی که آقایان اطبا آن را بیماری نام نهاده‌اند، خود را از زیر بار این آشغال‌ها نجات دهد. بیماری یعنی پاک‌سازی بدن توسط خودش. این بهترین روش است که سلول‌های بیمار را که به کمک غذاهای مرده‌ی قابلمه‌ای ساخته شده‌اند، دائم با خوردن مواد خام گرسنه نگه داریم تا همگی در اثر بی‌غذایی نابود و دفع شوند، و به جای آن‌ها سلول نو جایگزین شود.

تو در مقاله‌ی نان درباره‌ی مواد زمینی موجود در آن و چگونگی مبتلا شدن رگ‌ها و بافت‌های ما به گچ‌گرفتگی و مسدود شدن آن‌ها زیاد نوشته‌ای. اما مگر ما به مواد معدنی نیاز نداریم؟

بله. ما به مواد معدنی احتیاج داریم، اما موادی معدنی که بدن ما را زنده و سالم نگه می‌دارد، نه به این قبیل مواد مرده‌ای که برای بدن بیماری درست می‌کند.

دانشمندان درباره‌ی مواد معدنی و غیرمعدنی چیزهایی نوشته‌اند و از آن اطلاع دارند، اما جرئت بروز این مسائل را ندارند. من حرفم را می‌زنم

زیرا از کسی ترسی ندارم. دوم اینکه من به قدر کافی ثروتمند هستم. البته حالا جو عوض شده است و پزشکان و پروفسورهای زیادی در دنیا وجود دارند که مانند من تغذیه می‌کنند و بیماران خود را چهل هزارتا چهل هزارتا فقط با کمک میوه‌ها مداوا می‌کنند[1]. تو خیال می‌کنی خوردن روزانه‌ی نمکی که تو هر روز در غذایت می‌ریزی، به این آسانی دست از سر تو برمی‌دارد؟ نه!

این ماده‌ی معدنی مرده است که بدن هیچ‌گونه نیازی بدان ندارد و بدن را بیمار می‌کند.

آیا میوه‌ها و سبزی‌ها کلسیم کافی به بدن می‌رسانند؟

درباره‌ی این سؤال به کرات در این کتاب توضیح داده‌ام. برای اینکه چشمانت را بیشتر باز کنم، از کتاب دکتر والکر ۱۱۶ ساله برایت نقل قول می‌کنم. او در کتاب «آب‌میوه‌ها و سبزی‌های تازه» نوشته است که یک لیوان آب هویج تازه (به شرطی که هویجش بیولوژیکی تولید شده باشد) بیشتر از ده ـ دوازده کیلو قرص کلسیم داروخانه‌ای کلسیم دارد. حالا تو دقیقاً می‌دانی که ما کلسیم بدنمان را از کجا باید تأمین کنیم. تازه دکتر والکر فقط هویج را مثال زده است، میوه‌ها که جای خود دارند. هر چه بدن احتیاج دارد، در مواد تازه موجود است. اگر تو خیال می‌کنی که در سوپ سبزی چیزی وجود دارد، در اشتباه هستی. غذای پخته یعنی مرده و

۱ـ در ایران نیز ما دکتر علی مجدی را داریم که خام‌خوار است و کتابی درباره‌ی خام‌خواری نوشته است به نام «بخور و نیرومند باش».

بیمارکننده. این تمام آن چیزی است که من برای تو در این کتاب نقل کرده‌ام. همیشه حیوانات عظیم‌الجثه را سرمشق خود قرار بده. این موجودات از کجا کلسیم دریافت می‌کنند که می‌توانند بدن عظیم خود را سال‌ها بدون بیماری روی پای خود این طرف و آن طرف ببرند؟

آیا سوپ‌ها و محصولاتی که در آن‌ها ریخته می‌شود، مفید هستند؟

تو خود از قبل جواب این سؤال را می‌دانی. نه! تو می‌توانی سویا را بگذاری جوانه بزند و آن وقت بخوری. به این ترتیب سویا به سبزی تبدیل می‌شود. و اگر خواستی تنوعی در غذایت باشد، می‌توانی از آن استفاده کنی. من شخصاً از این جور چیزها نمی‌خورم. کسانی که گوشت را از غذای خود کنار گذاشته‌اند و نمی‌خواهند از مزه‌ی ادویه‌ها دست بردارند، به سراغ محصولات کارخانه‌ای تولید شده از دانه‌ی سویا می‌روند و تا می‌توانند از این محصولات بیمارکننده می‌خورند. محصولات سویا را با ماده‌ای روغنی به نام هگزان تهیه می‌کنند که از نفت تولید می‌شود.

روغن دانه‌ی سویا را می‌گیرند و از این ماده برای حل کردن سویا استفاده می‌کنند. وقتی این عنصر با خمیر سویا مخلوط شد، دوباره اضافی حل نشده‌ی آن خارج می‌شود. بعد به این مخلوط آرد اضافه می‌کنند و برای اینکه ماده‌ی مذکور را از این مخلوط جدا سازند، آن را حرارت می‌دهند. وقتی این مواد را حرارت دادند، آنزیمی تولید می‌شود که کار هضم این دانه را سد می‌کند. این آنزیم سدکننده در اثر حرارت دادن هگزان موجود در این مخلوط به وجود می‌آید. بقیه‌ی هگزان سمی در

سویا باقی می‌ماند و تو یک محصول مرده‌ی شیمیایی را مصرف می‌کنی.

ما خام‌خواران باید با چه پزشکی مشورت کنیم؟

تا وقتی تو تصادف نکرده‌ای، به هیچ پزشکی نیاز نداری. اگر مایل بودی و نیاز داشتی، می‌توانی پزشکی پیدا کنی که متخصص تغذیه باشد و تو را برای حفظ سلامتت راهنمایی کند، نه پزشکی که برایت دارو بنویسد. اگر چنین پزشکی را پیدا نکردی، کتاب این قبیل پزشکان در دنیا زیاد است. آن‌ها را بخر و بخوان. مثلاً وقتی سرما خوردی، یک لیوان آب مقطر با آب‌لیموی تازه قاطی کن و بنوش و زیر لحاف برو و استراحت کن. سعی کن تب کنی و تا وقتی بدنت از اخلاط پاک نشده است، چیزی نخور. البته خام‌خوار واقعی سرما نمی‌خورد.

افرادی وجود دارند که از همین غذاهای پخته‌ی معمولی می‌خورند و خیلی هم عمر می‌کنند. این را چگونه می‌بینید؟

مسلم است که چنین افرادی نیز وجود دارند. پدربزرگ من در ۹۸ سالگی فوت کرد، اما هفتاد سال اولش چطور بود؟ او کارگر مرداب پاک‌کن بود و تمام روز را بیرون از اتاق کار می‌کرد و تا ۸۵ سالگی هوای تازه استنشاق می‌کرد. تا سر کارش که دو کیلومتر راه بود، همیشه پیاده می‌رفت. نه قهوه می‌خورد، نه شکلات، نه پنیر و نه این همه مواد بیمارکننده‌ای که امروز فقط برای تجارت درست شده است. در اعیاد یک نوع شیرینی درست می‌کردند که از این گردهای مزخرف در آن وجود

نداشت. نان بود، اما نانی که از کل دانه درست می‌شد، نه از آرد سفید. مصرف شکر بسیار کم بود. طول عمر به نیروی زندگی موجود در ژن‌ها و داشتن ژنی خوب و فعالیت بدنی بستگی دارد. همچنین نحوه‌ی تغذیه نیز عاملی تعیین‌کننده است. کسی که غلط زندگی می‌کند، بیکاری‌های مادرزاد را به نسل آینده منتقل می‌کند. از طرفی، انسان‌هایی که ژنی ضعیف دارند و والدینشان در سن پایین مرده‌اند، اگر قوانین طبیعت را رعایت کنند، می‌توانند خیلی پیر شوند. در این مورد مثالی برایت می‌آورم. پروفسور کوشو که والدینش در سنین پنجاه مردند، خود تا نود سالگی مردم را ویزیت می‌کرد. کتابی به نام طب طبیعی از او در بازار موجود است.

میوه‌خواری گران است. چگونه می‌توان در دراز مدت هزینه‌ی این نوع تغذیه را تأمین کرد؟

اگر تو این کتاب را درست خوانده باشی، خواهی فهمید که این ادعا درست نیست. تو از آنچه روزانه خرج می‌کنی، فقط یک چهارم آن صرف تغذیه می‌شود. سه چهارم آن را برای دکتر و دارو می‌دهی. تازه از آنچه می‌خری به صورت خام استفاده نمی‌کنی. در شروع خام‌خواری تا مدتی کوتاه تو زیاد می‌خوری. بعداً با چند سیب کاملاً سیر می‌شوی. در ضمن می‌توانی از میوه‌های فصلی که در کشورت می‌روید استفاده کنی، نه از میوه‌های وارداتی لوکس که گران است. بدین طریق از تولیدکنندگان میوه در منطقه‌ات که در اقلیت نیز هستند، حمایت کرده‌ای. همچنین می‌توانی در زمین خود سبزی و کاهو بکاری. بیشتر مردم در زمین جلوی خانه‌شان

چمن می‌کارند. درخت گردو و میوه بکار.

آیا زگیل نشانه‌ی اولیه‌ی سرطان است؟

به این سؤال باید پاسخ مثبت دهم. ما می‌دانیم که زگیل ممکن است به سرطان تبدیل شود. کسانی زگیل دارند که از گوشت و مواد حیوانی بیشتر استفاده می‌کنند. تمام زخم‌های سرطانی در اثر وجود آشغال‌های پروتئینی به وجود می‌آیند. این بهترین دلیل است که بدانیم مواد حیوانی سرطان‌زاست. تمام آنچه به عنوان جوش، کهیر، زگیل، دمل و لکه بر روی پوستمان نمودار می‌شود، حاکی از پر شدن بدنمان از آشغال‌هاست.

آیا داروها می‌توانند از بروز سرطان سینه جلوگیری کنند؟

هر روز درباره‌ی داروهای جدید و خواص آن‌ها که می‌توانند مانع سرطان سینه شوند، در روزنامه‌ها مقالاتی نوشته می‌شود. مثلاً داروی جدیدی به نام تاموکسیفن را از طرف اداره‌ی تندرستی امریکا برای مصرفی مشخص تولید کرده‌اند. آیا زن سالم دچار سرطان می‌شود؟ غدد سرطانی در اثر زندگی اشتباه به وجود می‌آیند.

درباره‌ی واکسن‌ها چه عقیده‌ای دارید؟

واکسن چیست؟ مگر نه اینکه پروتئین مرده‌ای است که از ویروس‌های تزریق شده در بدن حیوانات به دست می‌آورند؟ قضیه این است که ویروسی را در بدن حیوانی وارد می‌کنند، سپس وقتی بدن حیوان بافتی

چرکی به وجود آورد، این چرک‌ها را می‌گیرند و به انسان تزریق می‌کنند. بدین وسیله ما را با این مواد سمی و جراحات حیوانی دیگر به طرزی مصنوعی بیمار می‌کنند، به امید آنکه بدن ما در برابر فلان بیماری مصون شود. این قبیل عملکردها باعث بیماری می‌شود و نمی‌تواند از سرایت بیماری جلوگیری کند. هیچ مرضی مسری نیست، فقط بدن بیمار وجود دارد. ما خود باکتری‌ها و میکروب‌ها را به مهمانی آشغال‌های جمع شده در بدنمان دعوت می‌کنیم. پزشکان و دانشمندان زیادی وجود دارند که بر علیه واکسیناسیون کتاب‌هایی ارزشمند نوشته‌اند. دکتر رابرت سیمپسون به دانشمندان سرطان‌شناس امریکایی اعلام کرد که برنامه‌ی مصون‌سازی مردم با واکسن‌های ضدسرماخوردگی و سرخک و اوریون، باعث ازدیاد ریبوناکلین اسید RNA در بدن انسان می‌شود. در نتیجه ویروس‌هایی متعدد ساخته می‌شوند که بعداً در تمام بدن سلول‌هایی می‌سازند. بعضی از این ویروس‌ها می‌توانند مولکول‌های امراضی نظیر رماتیسم، آرتروز، پارکینسون و غیره راگسترش دهند. شاید سرطان نیز در اثر وارد شدن این قبیل واکسن‌ها به بدن انسان به وجود می‌آید. من می‌توانم ساعت‌ها درباره‌ی این موضوع از خود پزشکان نقل قول کنم.

ضمیمه

به تازگی دردها را با خام‌خواری مداوا می‌کنند. اخیراً در آلمان خانمی فرانسوی ـ سوئیسی الاصل، به مدت هفت ماه مردم را با مواد خام درمان می‌کرد. او که خود را از شر سرطان نجات داده بود، در قلعه‌ای قدیمی به مداوای سرطانی‌ها مشغول بود. من در این کتاب درباره‌ی اینکه چرا ما نمی‌توانیم گوشت و مواد حیوانی را هضم کنیم، توضیحات مفصل داده‌ام. گروه‌های زیادی در آلمان بسیج شده‌اند که آنچه را من در این کتاب توضیح داده‌ام، در سرتاسر آلمان پخش کنند. اگر کسی عفونت ریه دارد، اول باید زندگی‌اش را نجات دهد، سپس خام‌خوار بشود. این یعنی تو نباید با داشتن عفونت ریه آنتی‌بیوتیک را به گوشه‌ای پرت کنی و خام‌خوار شوی. اگر بیمار انسولینی هستی، نباید بدون اجازه‌ی پزشک از استفاده‌ی انسولین خودداری کنی. فقط جوانان می‌توانند به یکباره زندگی خود را عوض کنند. من می‌دانم که باکتری‌ها و ویروس‌ها عامل بیماری نیست. مواد شیمیایی در بیماری‌هایی که اکنون با آن‌ها دست به‌گریبانی، نقشی اساسی دارند. تو هر بار که بیمار شده‌ای، از دارو استفاده کرده‌ای. این بیماری‌ها حاصل زندگی اشتباه تو و ندانم‌کاری‌های سیستم پزشکی است

که بیماری‌ها را نتیجه‌ی هجوم باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌داند. تو باید خام‌خواری را قدم به قدم دنبال کنی. در آلمان خام‌خوار واقعی وجود ندارد، زیرا همان‌طور که آوانسیان گفته است، خوردن یک لقمه غذای پخته کافی است تا سلول‌های بیمار دوباره افزایش یابند و فعال شوند.

فهرست کتاب‌های منبع

هلموت واندمکر	چاق و بیمار یا لاغر و سالم
دیاموند	تندرست و بانشاط برای زندگی
دکتر تیلدن	بیماری‌ها با مسمومیت شروع می‌شود
ویرلند	آزاد شدن از زندان بیماری
دکتر والکر	سالاد روزانه سلامت شما را تضمین می‌کند
دکتر والکر	میوه‌های تازه و سبزی‌ها
دکتر والکر	کنترل وزن طبیعی
دکتر فیشر	تفکراتی درباره‌ی مبارزه با سرطان
دکتر بوگوماس	تسخیر سرطان
دکتر براگ	آب بزرگ‌ترین رمز تندرستی
ویرلند	چرا من گوشت و ماهی و تخم‌مرغ نمی‌خورم
بامگاردت	زندگی سالم بدون گوشت
ایوانجلیوم	زندگی کامل
دکتر بکلر	انسان با خوردن گوشت مرتکب اشتباه شد
لانگر	سالم شدن و سالم ماندن با میوه‌ها
دکتر والکر	سلامت روده بدون یبوست

دکتر راش	پاک‌سازی روده
دکتر کینگز فورد	یک رژیم کامل
سومر	قدیمی‌ترین قوانین تغذیه
پروفسور اهرت	غذای بدون خلط و شفابخش
دکتر کارینگتون	غذای طبیعی انسان
دکتر گوستاو	میوه‌ها و نان
دکتر راینهارد	قوانین غذای طبیعی
پروفسور اهرت	از انسانی بیمار به انسانی سالم با روزه گرفتن
دکتر والکر	تو نیز می‌توانی جوان شوی
دکتر والکر	بازگشت به روستا
دانیل فلورنس	نیروی شفابخش غذاها
دکتر ریچتر	طبیعت درمان‌گر
دکتر اوتو کارکیوم	کلید رژیم غذایی معقول
دکتر جرج استار	کلید رژیم غذایی معقول
دکتر ریکوگ	علم سم‌شناسی
دکتر شلتون	هرگز دوباره به سرطان مبتلا نشو
دکتر شلتون	تغذیه‌ای صحیح با مواد طبیعی
پروفسور لوتر وندت	بیماری‌هایی که از تجمع مواد حیوانی به وجود می‌آید
دکتر کارینگتون	تاریخ تأسیس روش طبیعی تندرستی
دکتر اچ.ای	هفت دکتر طبیعی

فرای	این نتیجه است
دکتر کیم زین	نور خورشید و سلامت
پروفسور هاتما	نور خورشید در فلوریدا
دکتر کارینگتون	خاطرات جدی یک زندگی
دکتر ویلهن اِسر	فرهنگ لغت غذایی طبیعی
دکتر اورشنر	تمدن درمان‌نیافتنی ما
دکتر والکر	آب میوه‌ها و سبزی‌ها
دکتر والکر	بهبود و کنترل بیماری
دکتر والکر	یک رژیم غذایی ۱۲۰ ساله
دکتر رابرت	شناختن علم پزشکی
پیتر جامیلا	تغذیه‌ای حیات‌بخش
پروفسور کوشو	طب طبیعی
دکتر باترام	واکسیناسیون و صدمات آن
انجمن نوع‌دوستی	خطای واکسیناسیون
دکتر بین	واکسیناسیون کار درستی نیست
دکتر بین	واکسیناسیون، کشنده‌ای بی‌صدا
برگر کلود	درمان با خام‌خواری
لسلی و سوزانا کیتون	غذای خام، منبع نیرو
دکتر دانباخ	تندرستی عالی
آوانسیان	خام‌خواری
پروفسور هکتال	بیمارستان

دکتر هنری	تغذیه‌ای درست
دکتر لوتز	زندگی بدون نان
استنلی	درمان برای عصری دیگر
دکتر دیوی	برنامه‌ای بدون صبحانه
دکتر هاول	آنزیم‌های غذایی برای تندرستی
دیاموند	فرهنگ جدید خوردن با غذاهای خورشیدی
دیاموند	سرحال برای زندگی
دکتر اریک راکهابر	بیوشیمی
فرای	تندرستی با نشاط
دکتر پل براگ	پاهایی که تو را تحمل می‌کنند
دکتر دنسمور	چگونه باید طول عمر را زیاد کرد
دکتر بروکر	سرنوشت آشپزخانه
دکتر دنسمور	چگونه طبیعت درمان می‌کند
هانس بامگاردت	علت و طریق درمان حساسیت‌ها
دکتر والکر	آب می‌تواند سلامت را به خطر بیندازد
دکتر پل براگ	آب بزرگ‌ترین رمز تندرستی
دکتر آلن بنیک	آب نوشیدنی و تندرستی شما
دکتر مندلسون	به هیچ دکتری اعتماد نکن
دکتر شلتون	روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد
هانس ایروان	بهشت من
هانس ایروان	باغچه‌ی بدون سموم

مترجم این کتاب متخصص در امور تغذیه و تندرستی از آلمان است و آماده‌ی هرگونه مشورت و نظرخواهی درباره‌ی چگونگی به کارگیری شیوه‌هایی که هر بیماری از طریق آن سلامت خود را باز می‌یابد.

اگر خارج از کشور هستید، می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر با پزشکان متخصص در امور تغذیه یا با Healer یا Gsundheitker، تماس بگیرید.

سید ماشاالله فرخنده (کشفی)

هر روز بر تعداد کسانی که در گوشه و کنار جهان بیماری‌هایی لاعلاج نظیر سرطان داشته و دوباره سالم شده‌اند، افزوده می‌شود. دکتر شلتون در درمانگاه و مدرسه‌ی تندرستی خود بهبود چهل هزار نفر از این افراد را ممکن ساخت. امروزه پزشکان و درمان‌گران زیادی راه وروش او را دنبال می‌کنند، که همواره موفقیت این روش را به اثبات رسانده‌اند. این روند که از سال ۱۸۲۲ در امریکا تأسیس شده، با وجود موانع فراوانی که نظام پزشکی بر سر راهش قرار داده، توانسته است خود را تا به امروز از گردباد حوادث نجات دهد. این روش درمانی که شیوه‌ای طبیعی است، تنها امید کسانی است که بیمار شده‌اند و می‌خواهند دوباره سالم شوند. آنچه در این کتاب می‌خوانید، تنها راه دستیابی به سلامت کامل و عمر طولانی است.

ISBN:964-412-152-
9 789644 121524
نسل نو اندیش
www.naslenowandish.com
Email: info@naslenowandish.com
Tel: (+98-21)88942247-9
قیمت: ۶۲۰۰ تومان