

همین الآن که من دارم این قسمت را می نویسم در روی میز من دو کتاب قطور تحت عنوان فواید خاک رس به زبان فرانسه موجود است. خلاصه این دو کتاب اینست که زمین مادر حقیقی ما است. ما از خاک عمل آمده ایم و به خوردن خاک نیازمندیم.

خاک رس دارای تشعشع رادیواکتیو و ضد تمام امراض است. از خاک-خاکی که سالها از تشعشع آفتاب استفاده کرده است-منافع و فواید بی شماری به ما می رسد.

### فواید تربت

به خاطر دارم موقعی که در شهر پاریس رئیس رئیس يك قسمت از نا توریستها ( که مؤلف یکی از این کتابها بود) کتاب خود را به من داد و از فواید خاک خواری صحبت کرد. به او گفتم اگر شما سی سال است که به فواید خوردن خاک پی برده اید، در ایران از هزار و سیصد سال قبل عده ای فواید خوردن خاک را می دانستند و هر وقت مریضی حالش سخت می شد و آثار مرگ در او ظاهر می گردید مقدار تربت به او می خوردند و این مریض اگر خوب شدنی بود شفا می یافت و اگر مردنی بود می مرد و از درد آسوده می گردید. ضمناً باید بگویم که در ایران ما سابقاً بعضی از زنها و یارشان به خوردن خاک بود و این دسته در موقع آبستنی مقدار زیادی گل سرشور که همین خاک مورد علاقه شماست می خوردند و در نتیجه کودکان آنها دارای دندان واسکلتی محکم بودند.

و همچنین باید به شما بگویم که خاک در نزد ایرانیان قدیم بسیار عزیز بوده است و مسلمانان در موقع نماز به يك تکه خاک پخته که مهر نام دارد سجده می کنند.

## انسان همه چیز خوار

خلاصه انسان امروز گوشتخوار - سبزیخوار - میوه خوار -  
و حتی عده‌ای آدمخوارند، ولی باید دید انسان حقیقتاً همه چیز خوار  
است یا مصنوعاً همه چیز خوار شده است.

### نگاهی به حیوانات

به جز خرس که همه چیز خوار است و به انسان شباهتی ندارد،  
حیوانات هر دسته غذای مخصوصی دارند و غذایی می‌خورند که  
ماشین بدن آنها مناسب با آن خلق شده است. چنانچه ماشینها  
هم سوخت مخصوصی دارند، ماشینی که باید با بنزین کار کند  
نمی‌توان آنرا با نفت به کار انداخت.

چراغ الکلی را نمی‌توان با بنزین پر کرد. چراغ نفتی هم  
با الکل کار نمی‌کند.

ماشینی که سوخت آن گازوئیل است با نفت کار نمی‌کند و  
ماشینی که نفت سیاه می‌سوزاند بنزین به دردش نمی‌خورد.

در بخاری چوبی نمی‌توان زغال سنگ ریخت و بخاری نفتی  
را نمی‌توان با زغال سنگ روشن کرد.

از این مثالها زیاد داریم. استخوان راجلو گوسفند انداختن و  
علف را جلوسنگ ریختن ضرب المثل قدیمی ماست. حالا برویم  
سراغ غذای انسان و ببینیم که ماشین بدن ما با چه سوختی کار می‌کند  
و چه غذایی متناسب ساختمان آن است.

### گوشتخواری

هنگامی که زمین سرد شد و یخبندان گردید انسانهای نواحی  
یخ بسته که به بقای خود علاقه مند بودند از لاشه حیوانات و انسانهای

مرده و نیم جان رفع گرسنگی کردند. از همان روز این عادت زشت در انسان پیدا شد و رفته رفته به نقاط دیگر نیز سرایت کرد و از همان روز سلامتی و سعادت از بشر دور گردید و امراض بیشماری گریبانگیر بشر شد و تا امروز که این روش لاشخواری را انسان تعقیب می کند باقی است و روز به روز که مصرف گوشت زیادتر می شود بیماری و مرض زیادتر و شدیدتر می گردد.

طبیعت انسان از این افراط و تلون رنج و زحمت زیاد می کشد ولی اشتهای متلون، او را به این کار وادار می کند.

خوردن گوشت يك عادت زشت قدیمی است که مدتهاست گریبانگیر مردم شده است زیرا تغذیه گوشتی تجریك کننده ظاهری و فاسد کننده اعضاء و جوارح انسانی است.

مشاهده کنید کارگرانی که کارهای سنگین دارند و از این سم خطرناك که خوشبختانه گران است کمتر می خورند، ضعفی در بدن خود حس نمی نمایند و سالمتر و قوی تر از توانگرانی هستند که در سفره آنها انواع و اقسام گوشت و ماهی رژه می روند.

### انسان میوه خوار

تجسسات کالبدشناسی و تشریح بدن انسان نشان می دهد که انسان در ردیف حیوانات میوه خوار قرار دارد.

اعضای بدن انسان شبیه میمونهای بزرگی است که منحصرأ با میوه و سبزی تغذیه می کنند.

این معلومات به طور مسلم در تشریح بدن انسان ثابت می شود.

### چگونگی آرواره و دندانها

انسان دارای آرواره متوسط و قوی است و دارای پوزه نمی باشد.

این آرواره‌ها به او اجازه می‌دهد که با حرکات گوناگون اجسام را آسیا نماید.

دندانهای انیاب انسان تقریباً مساوی با سایر دندانهاست ولی گوشتخواران دارای انیابهای طولی هستند و با این انیابها می‌توانند طعمه خود را بدرند در حالی که انسان دندان درندگی ندارد و اگر حر بهای مصنوعی نداشت به هیچوجه قادر به پاره کردن گوشت حیوانات نبود.

دندانهای آسیای انسان پهن و گره‌دار است و به خوبی آماده برای آسیا کردن است.

ثنا یا وانیاب انسان برای پوست کندن و پاره کردن میوه‌ها است و قدرت دریدن گوشت را ندارد.

مجموع این آرواره‌ها و دندانها به انسان اجازه نمی‌دهد که علف بچرد و یا حیوانی را بدرد و اگر وسایل آشپزی در دسترس نداشت قادر به خوردن گوشت نبود.

آرواره و دندانهای انسان فقط خاصیت جویدن دارند و چریدن و دریدن وسایل دیگر می‌خواهد.

چریدن غالباً توأم با نشخوار کردن است و متأسفانه یا خوشبختانه انسان چنین وسیله‌ای ندارد و به نظر می‌رسد که خوراک اصلی انسان میوه‌ها و غلات و ریشه‌هایی مانند هویج و امثال آن باشند و علفخواری و گوشتخواری مناسب فکین و دندانهای ما نیست و بعد از خوردن گوشت و میزبجات ناگزیر به خلال کردن دندانها می‌باشیم.

بزاق یا آب دهان ما دارای قدرت و خاصیت تبدیل نشاسته به قند است و این موضوع به خوبی ثابت می‌کند که غلات مانند گندم خوراک اصلی انسان هستند مخصوصاً اینکه آرواره و دندانهای ما برای جویدن آن کاملاً آماده می‌باشند.

آب‌دهان ما هیچگونه اثری در روی گوشت ندارد.  
 انیاب گوشتخواران مانند دشنه است.  
 آسیای آنها دارای ناهمواری زیاد است و برای پاره کردن گوشت و نرم کردن استخوان ساخته شده است.  
 از طرف دیگر چنانچه بعداً خواهیم گفت گوشتخواری باید توأم با خوردن استخوان و پوست و پشم و پر حیوان باشد و دهان و دندانهای ما قادر به جویدن آنها نیستند.  
 یکی از این دانشمندان در این مورد می گوید انسان دارای پوزه گوشتخواران نیست و دندانهای خال خال برای پاره کردن نسوج ندارد، دندانهای انسان زیاد محکم نیست. دندانهایش نزدیک دندانهای پهن علفخوران می باشد و به هیچوجه نمی توان يك سند مخالف در این امر پیدا کرد.

عده‌ای وجود انیاب را در انسان دلیل گوشتخواری او می دانند در صورتی که شتر و گوزن هم انیابهای کوتاه شبیه به آنچه انسان دارد دارند. در علفخواری این دو حیوان کسی شك و تردید ندارد و از اینرو می گوئیم انسان بایستی غذایی شبیه به غذای میمونها داشته باشد زیرا آرواره‌ها و دندانهای انسان کاملاً به آنها شباهت دارد.

### دستها و ناخنها

این انطباق میوه خواری از ساختمان دستهای آنها نیز ظاهر می شود، ناخن انسان فقط برای چیدن و پوست کردن میوه است، نه برای حمله کردن به موجودات زنده و يك انسان بدون اسلحه به هیچوجه قادر به شکار حیوانات زنده نیست.

برای حمله به حیوانات ناخنهای خنجری و نك دشنه‌ای و محکم لازم است نه ناخنهای پهن و سست و زودشکن.

### چگونگی معده و روده‌ها

معدۀ انسان نه‌ماه‌هیچه‌بندی گوشتخواران و نه‌پیچیدگی و بلندی علفخواران را دارد.

طول روده‌انسان متوسط است یعنی نه‌کوتاهی گوشتخواران و نه‌درازی علفخواران را دارا است.

حیوانات گوشتخوار دارای روده‌ای کوچک و گرد هستند و این فقط برای غذایی است که هضمش آسان باشد مانند گوشت که توقفش در شکم بسیار کوتاه است.

مجرای روده‌گوشتخواران سه تا پنج برابر درازی قد آنهاست. علفخواران دارای روده‌ای بلندترند و روده‌ آنها ۲۰ تا ۲۸ برابر درازی تنه آنهاست و برای تجزیه کردن علف و برگها ساخته شده است.

این علفها و برگها دارای تمام مواد مورد نیاز بدن آنهاست و این روده فیل - گاو و یا گاو میش است که دارای قدرت شیمیایی برای هضم برگها و علفها می‌باشد و آنها را می‌تواند به صورت گوشت و چربی در آورده و پوست خود را کاملاً زره پوش کند و همچنین قدرت عضلانی گاو میش و قدرت فرار آهودلیل جذب کامل علفهاست، در معدۀ این حیوانات علف کاملاً جذب می‌شود و چیز قابل ملاحظه‌ای دفع نمی‌گردد و این در اصول غذاشناسی است که غذا باید در معدۀ جذب شود نه دفع. روده اثنی عشر علفخواران دارای يك قسمت اضافی است که می‌توان آنرا معدۀ ثانوی یا شکمبه نامید. مجرای روده میوه‌خواران ۱۰ تا ۱۲ برابر قد تنه آنهاست اما در مورد انسان:

بعضی از علمای علم تشریح که خواسته‌اند انسان را گوشتخوار

قلمداد نمایند به انسان روده‌ای سه تا پنج برابر قد آنها اعطا کرده‌اند. اینها زود قضاوت نموده‌اند زیرا آنها قد انسان را از نك سرتا کف پا حساب کرده‌اند در صورتی که در مورد حیوانات طول قد را از سرتا دستگاه دم حساب می‌کنند.

حال اگر قد تنه انسان را هم از سرتا عسعس اندازه بگیرند روده انسان ده برابر درازی تنه اوست و این عدد دقیق با حیوانات میوه‌خوار منطبق می‌باشد. معده انسان موافق و مناسب برای هضم اجسام جویده شده است.

### بزرگترین سند علمی

بزرگترین سند علمی که علیه گوشتخواری عرضه می‌شود این است که سلولهای معده گوشتخواران می‌توانند ازت حاصله از هضم گوشت را تبدیل به امونیاك نمایند، در صورتی که سلولهای معده انسان چنین هنری ندارد و نمی‌تواند ترشی حاصله از تغذیه گوشتی را خنثی نماید در صورتی که گوشتخواران می‌توانند این ترشی را قلیایی کرده و املاح اوره را به خود اوره تبدیل کنند.

از طرف دیگر گوشتخواران مثل سگ می‌توانند ادراری غلیظ‌تر از ادرار انسان دفع نمایند و روی همین اصل مسلم علمی است که رژیم گوشتی تظاهراتی برای انسان دارد و افراط در گوشتخواری اوره خون را زیاد می‌کند و بشورات جلدی را ایجاد می‌نماید.

گوشت در روده‌ها بقایای بسیار مضر و سمی باقی می‌گذارد و بعلاوه این بقایا زود و به آسانی پوسیده و غذای خوبی برای میکربها درست کرده تولید امراض عفونی معده می‌نمایند و چنانچه بعداً خواهیم دید امراضی مثل آپاندیسیت و ورم روده و سوء هاضمه و غیره نتیجه گوشتخواری است.

گوشت مایعات بدن را ترش می‌نماید و این ترشی املاح معدنی بدن را از بین می‌برد و جاده را برای امراض سل و نرمی استخوان آماده می‌سازد و باعث کرم خوردگی دندانها می‌شود.

#### خلاصه

مطالب فوق را می‌توانیم در چند جمله کوتاه خلاصه کرده بگوییم از نظر دندانها - از نظر فکین و آروارهها - از نظر انگشتان - از نظر معده و رودهها انسان طبیعتاً از بدو خلقت میوه خوار بسوده است.

#### خاصیت تحریکی گوشت

به تجربه ثابت شده است که وقتی يك تکه گوشت وارد بدن انسان یا حیوان شود ترشحات معدی زیاد می‌شوند و رژیم گوشتی سبب می‌شود که يك ترشح ناگهانی و شدید که دارای مضار ضد حیاتی است تولید گردد.

از طرف دیگر همینکه گوشت از معده گذشت و داخل روده شد تمام خواص تحریکی خود را از دست می‌دهد و مدتی در رودهها می‌ماند و بقایای آن چیزی جز مستمسك برای تعفن و تخمیر که موجب مسموئیت است نیستند و بیشتر دردها نتیجه همین تغذیه گوشتخواری است.

گوشتخواری برای انسان اثری جز يك تحریک بی‌جهت ترشحات معدی و ترش شدن مایعات بدن ندارد.

#### مضار گوشت

گوشت دارای زهرهای زیادی است، چه آنهایی که قبل از



مرگ حیوان در آن جمع شده و چه آنهایی که پس از مرگ به سراغ جسد می‌روند و باعث تردی گوشت می‌شوند.

شما به خوبی می‌دانید که گوشت تازه بسیار سخت ولی در اثر ماندن سست و ترد می‌شود و این در نتیجه تولید سمومی است که باعث پوسیدگی نسوج و الیاف می‌گردند و بعلاوه چنانچه قبلاً گفتیم مانده و بقایای گوشت در روده‌ها نیز باعث رشد میکروبها و تولید سموم جدید می‌شود.

تجربیات طبی مضار گوشت را ثابت می‌کند و نشان می‌دهد که گوشت علت اصلی خرابی لوله‌های هاضمه و غدد بدن است گوشت تولید تخامه می‌نماید و همچنین عامل اصلی تورم امعا و آپاندیس و مرض قند است.

گوشت است که به ایجاد امراض حصبه‌ای و وبایی کمک می‌کند و انواع اسهال را سبب می‌شود و انواع انگلها و مرض سل را به بدن انسان می‌برد و مسئول حقیقی سرطان است. خلاصه عامل اصلی بیماریهای کبدی - معدی - روده‌ای و حتی سل می‌باشد.

آمار نشان داده که مرض ورم روده در نزد فرانسویان، انگلیسیها یا بلژیکیها و رومانیها که زیاد گوشت می‌خورند بیشتر از سایر ممالک است و برعکس این مرض در آلمان و جنوب ایتالیا کمتر دیده می‌شود.

طبیعی می‌نویسد که مرض ورم روده را در بین تونسوها و هندوها ندیدم. در این مناطق مدتها کار کرده‌ام و تجربه دارم و علت این امر آن است که مصرف گوشت در بین اقوام این مناطق به‌طور استثنایی است. این پزشک می‌گوید من تمام مدتی که در سوئیس تحصیل نموده و کار کرده‌ام فقط چهار مورد بیماری تورم

روده را دیده‌ام و آنها فرزندان قصاب بودند و این موضوع عجیبی بود که نظر مرا به سوی اثر مواد اذیت‌دار در مورد مرض تورم امعاء جلب کرد. سایر نویسندگان نیز در این مورد از راههای گوناگون به این موضوع برخورد کرده‌اند و حتی ثابت نموده‌اند که بیماری انسداد روده نیز مسئولی جز رژیم گوشتی ندارد.

دانشمند دیگری در مورد مرض آپاندیس و بیماری عفونت روده کلفت عقیده دارد که این امراض از افراط در خوردن گوشت است، مخصوصاً گوشت خام یا نیم‌پخته.

حالا درك می‌کنید که چرا اورم روده و مرض آپاندیس در شهرهای بزرگ انگلستان - هلند - بلژیک و رومانی بسیار است. زیرا در این شهرها گوشت و تخم مرغ و حبوبات زیاد مصرف می‌شود و مخصوصاً اینکه تازه گیاه‌مده شده است که گوشت را نیم‌پخته بخورند. این گوشت نیم‌پخته محصول رژیم غذاشناسی جدید است که فعلاً در اروپا معمول است و این رژیم عفونتهای معدی را بیشتر کرده است. در زندانها که گوشتخواری کمتر است مرض آپاندیس بسیار نادر است. در صورتی که این امراض در همان شهری که زندان در آن واقع می‌باشد بسیار است.

يك آمارگیر در بین هزار زندانی فقط يك بیمار آپاندیسی دیده است. دیگری در چهار هزار نفر فقط سه بیمار دیده است که یکی از آنها فقط بازگشت مرض بوده است.

رژیم غذایی این زندانها تقریباً گیاهی بود و فقط روزهای پنجشنبه و یکشنبه به آنها کمی گوشت می‌دادند.

این تجربیات در مؤسساتی که غذای آنها فقط گیاهی است به خوبی مشاهده می‌شود.

در يك زندان که غذای آنها فقط گیاهی بود در روی ۱۵۰۰

نفر زندانی اساساً این بیماریها دیده نشده است.  
 در صومعه خواهران سن ژزف در شهر وردن در بین ۱۸۸۸  
 نفر حتی يك نفر بیمار دیده نشده است و همچنین در سایر صومعهها  
 که غذای آنها منحصرأ گیاهی و لبنیات است.  
 در صورتی که در صومعه شهرداری پاریس که گوشت مصرف  
 می شود این مرض زیاد دیده می شود.  
 ضمن آماری که در کشور رومانی گرفته اند این بیماریها در  
 بین دهات آنها بسیار نادر است زیرا مصرف گوشت کم است و بر-  
 عکس از این بیماری در شهرها بسیار رواج دارد.  
 در دهات يك بیمار آپاندیسی بین ۲۲۷۴۰ نفر بیمار دیده  
 شده است در صورتی که در شهر از ۲۲۲ بیمار یکی از آنها مبتلا  
 به این مرض بوده است. اطبای بیمارستان نیز همین عقیده را در  
 مورد ورم روده دارند و می گویند این مرض در دهات بسیار کم است  
 و در شهرها بسیار زیاد است.  
 در بلغارستان مرض آپاندیس منحصر به قبیله اوربانهاست  
 که رژیم غذایی آنها شبیه شهرهای اروپاست در صورتی که این  
 مرض در بین دهات آنها مطلقاً دیده نشده است.  
 زیرا دهاتهای این کشور با ماست و سبزیجات تغذیه  
 می نمایند. از تجریبات و آمار فوق به این نتیجه می رسیم که عفونتهای  
 معدی مخصوصاً ورم امعاء و آپاندیس در نتیجه مصرف دائمی  
 و زیادی گوشت است.  
 بازم مسائل بهداشتی در این مورد وجود دارد که نمی توان  
 آنها را نادیده گرفت.  
 باید حتی گوشتخواران متعصب فکر کنند، آیا همیشه  
 می توانند گوشت سالم به دست آورند؟ زیرا بیشتر گاوها و خوکها

مسلول می‌باشند و غالباً حیوانات مریض را به کشتارگاهها می‌فرستند.

حالا ممکن است بفرمایید معاینات طبی و تفتیشهای پزشکی مانع انتشار امراض از این راه است.  
من کشتارگاه تهران را سالهاست ندیده‌ام ولی دو کشتارگاه در فرانسه و یکی در سوئیس دیده‌ام.

مراقبتهای پزشکی در این مؤسسات به‌طور شدید عمل شده و می‌توان گفت که غالب حیوانات مریض در معاینه رد می‌شوند. ولی این عمل مانع آلودگی گوشتهای سالم نبود زیرا تمام حیوانات بایک دشنه کشته می‌شدند و بایک چاقو پوست آنها کنده می‌شد.

پس از آنکه شکم آنها به وسیله سلاخان پاره می‌شد مورد معاینه دامپزشک قرار می‌گرفتند. دکتر دامپزشک همان چاقویی را که در بدن حیوان سالم فرو می‌کرد همان چاقو را به بدن حیوانات مریض فرو می‌برد و به این ترتیب میکرب از بدن حیوان ناخوش به گوشتهای سالم منتقل می‌شد و از طرفی کافی است یک مرتبه یک لاشه گوسفند سیاه زخمی به یک قصابی وارد شود و سالها بساط چاقو و ساطور آن قصابی را آلوده نگاه دارد.

در ضمن باید دانست که غالب مواشی مبتلا به مرض برفک و انواع انگلها و کرمهای معده و کبد می‌باشند.

**گوشت را نمی‌توان یک غذا دانست**

بشر مفهوم حقیقی تغذیه را که طبیعت برای او خلق کرده از دست داده است و بایستی سعی کند با شرایط صحیحی به سوی غریزه طبیعی خود پیش رود.

باید با حزم و احتیاط وارد عمل شود و چیزهایی را که بایستی به کلی از سفره خود حذف کند یعنی غذاهای ضدحیاتی را به خوبی بشناسد. برای آنهایی که می‌خواهند يك زندگانی طولانی توأم با سلامتی داشته باشند و همچنین برای آنهایی که فرض می‌کنند گوشت يك غذای مقوی است ناگزیریم پوچ بودن این ادعای لجوجانه را ثابت کنیم زیرا رژیم گوشتی نه تنها از مدت‌ها پیش بین مردم عوام رسوخ کرده است بلکه تعداد زیادی از پزشکان مدعی فواید آن می‌باشند و آنرا برای تغذیه انسان لازم می‌دانند و غالباً برای بیماران تجویز می‌کنند.

گوشت دارای فوایدی است که در سایر غذاها کمتر دیده می‌شود و از این جهت هواخواه بسیار و عیبجوهای زیاد دارد و ما باید بی‌طرفانه دلایل دوجانبه آنها را بدانیم.

اولین دلیل و سندی که به نفع گوشت عرضه می‌شود دلیل حرارتی آن است که می‌گویند:

گوشت یکی از غذاهایی است که در نتیجه سوختن حرارت زیادی تولید می‌نماید.

حال باید دید این ادعا چقدر ناصحیح و مبالغه‌آمیز است.

گوشت ماده سوختنی بسیار بدی است و در موقع سوختن دود می‌کند و دوده آن تولید سرطان می‌نماید.

در نتیجه سوختن گوشت است که ازت آن آزاد شده و تولید

ترشی می‌کند و چنانچه گفتیم سلولهای مجاری معدی ما قادر نیستند این ترشی را خنثی نمایند.

بر فرض که این ادعا صحیح باشد از سایر خوراکیها جلوتر

نیست و برای اینکه به طرفداران این نظریه ثابت بشود لازم می‌دانیم

مختصری در این باره صحبت کنیم و چند مثال بزنیم:

هر گرم گوشت گاو ۲/۶ کالری حرارت می‌دهد در صورتی که سبزیهای خشک و گندم هر گرمشان ۳/۴ تا ۳/۶ کالری حرارت ایجاد می‌نماید یعنی هر گرمشان یک کالری بیشتر. باقلای چینی هر گرمش ۴/۶ یعنی دو کالری بیشتر حرارت ایجاد می‌کند. این مثال برای برهم زدن مدعای آنها کافی است. سند دیگر خواهان گوشت سرشار بودن آن از مواد ازت- دارو سفیده‌ای است.

کار این مواد ساختن نسوج نو برای جوانان و تعمیر نسوج فاسد بیماران و تجدید تمام نسوج و همچنین تجدید مواد سفیده‌ای سلولها و تثبیت فشار اسموزی خون و حفظ قوای دماغی بدن است. در مورد سوختن نسوج و تعمیر آنها باید بگوییم با پارچه‌های کهنه و مندرس و ناجور نمی‌توان لباس نو و صحیح درست کرد. برای ساختن نسوج نو مواد اولیه نو گیاهی لازم است و با گوشت گاو و یا گوسفند مرده که ساختمان آن با گوشت بدن ما فرق دارد نمی‌توان گوشت صحیح برای بدن ساخت.

صحیح است که مواد سفیده‌ای فواید زیادی برای بدن دارد و غذایی که زیاد مواد سفیده‌ای داشته باشد اولین مورد احتیاج ما است.

اما باید دید آیا حقیقتاً گوشت سرشار از این مواد هست یا نه؟ صد گرم گوشت ۱۵ تا ۲۰ گرم مواد سفیده‌ای دارد البته بد نیست ولی بهتر از آنهاست. صد گرم پنیر خوب ۲۳ تا ۲۹ گرم مواد سفیده‌ای دارد یعنی ۸ تا ۹ گرم بیشتر از گوشت، صد گرم حبوبات ۲۰ تا ۲۵ گرم دارند.

بادام ۲۹ تا ۳۱ گرم دارد - بعضی از قارچها ۳۵ تا ۳۶ گرم دارند - فندق و گردو ۱۶ تا ۱۷ گرم دارند.

زرده تخم مرغ ۱۶ گرم دارد - شیر بریده ۱۵ تا ۱۶ گرم دارد.

آرد گندم سفید ۱۲ گرم دارد - رشته فرنگی ۱۲ تا ۱۳ گرم دارد و نیز کنجد مقدار بسیاری از این مواد دارد.

حالا که دیدید سایر غذاها بیشتر از گوشت مواد سفیده‌ای دارند خودتان قضاوت نمایید و ضمناً توجه داشته باشید که تنها مقدار زیاد داشتن شرط نیست بلکه نوع آن مهمتر است.

در کنجد ۱۵ نوع مواد سفیده‌ای وجود دارد که تمام آنها برای بدن انسان مفید است در صورتی که اکثر مواد سفیده‌ای گوشت برای بدن انسان مانند زهر مار می‌باشد. مواد سفیده‌ای گوشت در موقعی که حیوان زنده بود زنده بودند ولی حالا کهنه شده و مملو از زهر گردیده‌اند

این زهرها برای اعضای بدن انسان خطرناک می‌باشند، مخصوصاً سم پتوماتین که پس از مردن حیوان در گوشت تولید می‌شود.

در صورتی که در گیاهها و لبنیات و تخم مرغ مواد سفیده‌ای نو و بدون زهر می‌باشد.

از طرف دیگر باید توجه داشته باشیم که ما احتیاج زیادی به تجدید نسوج نداریم و طبق نظریه متخصصین ۳ تا ۴ گرم مواد سفیده‌ای در ۲۴ ساعت کافی است و این مقدار را می‌توان در چند مثقال پنیر - ماست - بادام - حبوبات - کنجد و غیره به دست آورد و مقدار زیاد آن جز کدر کردن نسوج فایده‌ای نداشته و خطر تصلب شرایین را ممکن است ایجاد نماید، آلبومین حیوانی در بدن منهدم شده و به صورت اسید اوریک و اسیدهای سولفوریک و فسفریک در می‌آید.

اگر گوشت خوب هضم نشود آلبومین آن در روده کلفت متعفن شده و تولید سمهای جدید می نماید.

حال لازم است بدانیم که مواد سفیده‌ای اجسام ساده‌ای نیستند و از تعداد زیادی مواد تشکیل شده‌اند که تا کنون ۲۰ عدد آنها کشف شده است. البته در تمام مواد سفیده‌ای همه این مواد دیده نمی شود، چنانچه بعضی از آنها فاقد لسیتین که مورد نیاز برای نشو و نمای بدن است می باشند. در بعضی تریتوفان که کمبودش مولد بیماری آب مروارید است وجود دارد، تنها شیر است که تقریباً تمام اینها را دارد و بعلاوه دارای مواد زیاد دیگری است که اصولاً در گوشت وجود ندارد و برای انسان لازم است.

یکی از دانشمندان برخلاف عقیده عمومی معتقد است که گوشت ماده‌ای بسیار بی کفایت است.

دانشمند دیگری این طور می نویسد: میوه‌های شیرین آبدار که دارای قندهای حیاتی می باشند زودتر از گوشت هضم و جذب می شوند.

در علم غذا شناسی ثابت می کنند که مقدار زیاد گوشت سم است.

دیگری می نویسد: گوشت مواد سفیده‌ای خوبی ندارد، در صورتی که در گردو و انواع بادام و هسته‌های شیرین مواد سفیده‌ای کاملتر و بدون سم بسیار سالم و سلامت بخش و پاک و طیب خواهید یافت.

در سیب زمینی و ذرت و شیرهم همین مواد را خواهید دید. اخیراً در علم جراحی ثابت شده است که وقتی عضله‌ای در اثر تصادم خسرده شد قبل از آنکه میکربها بتوانند در آن رخنه کرده و امراض وحشتناک تولید کنند خیلی ساده است که آن عضله



را با عصارهٔ خودش مسموم و معدوم نمایند. با توجه به اینکه گوشت چیزی جز عضله نیست گوشتخواران باید بدانند که عضلات بدن خود را با این سم خطرناک مسموم می‌کنند و روی این اصل اخیراً در آمریکا از مواد سفیده‌ای گوشت سمی استخراج کرده‌اند که بسیار شدید است و در جراحی برای کشتن و بریدن عضلات بدن به کار می‌رود.

### چگونگی جذب مواد گوشتی

مواد گوشتی برخلاف قندها که مستقیماً وارد خون می‌شوند چنین اجزاهای ندارند بلکه بایستی به وسیلهٔ روده‌ها جذب شده و به کبد رفته و پس از تصفیه وارد خون شوند. یکی از دانشمندان در اثر یک عمل جراحی در بدن سگ جریان غذا را عوض کرد و مستقیماً به خون برد و مشاهده کرد که حیوان به خوبی با شیر و جوشاندهٔ سبزی می‌تواند تغذیه کند ولی چنانچه به این حیوان گوشت بدهند مسموم شده و می‌میرد. مواد سفیده‌ای گوشت علاوه بر سمیت خود چنانکه قبلاً گفتیم عامل رشد میکروبها در روده‌ها هستند که آنها نیز از خود سمومی ترشح می‌نمایند که کبد و کلیه‌ها را خسته می‌کنند. یکی از استادان می‌گوید تغذیه با مواد حیوانی که ما به کار می‌بریم و زیاد می‌خوریم یک تغذیه نیست بلکه یک مسمومیت تدریجی است که دائماً تکرار می‌نمایم.

### آزمایش شیمیایی گوشت

صد گرم گوشت ۷۵/۹۰ گرم آب و ۲۴/۱۰ گرم مواد خشک دارد، این مواد خشک به شرح زیر تشکیل می‌شوند:

مواد سفیده‌ای ۱۸/۳۶ درصد - مواد صمغی ۱/۶۴ درصد  
 مواد چربی ۵/۹۰ درصد - مواد قندی ۰/۶ درصد - مواد  
 عصاره‌ای ۱/۲۰ درصد - مواد معدنی ۱/۳۰ درصد، چیزی که بیش  
 از همه در این تجزیه جلب توجه می‌کند این است که مواد قندی  
 آن تقریباً هیچ است در صورتی که سوخت بدن ما را این مواد قندی  
 تشکیل می‌دهند و نیروی بدن ما را این مواد قندی به وجود می‌آورند.  
 آری نیروی بدن ما رهون این مواد است که در گوشت پیدانمی‌شود.  
 مواد سفیده‌ای مواد ساختمانی و مواد قندی مواد نیرو بخش می‌باشند.  
 این يك خبط بزرگ است که بعضیها تصور می‌کنند گوشت  
 نیرو بخش بوده و قوت می‌دهد.

گوشت فقط تحريك می‌کند و این فشار است که ظاهراً به  
 صورت نیرو جلوه می‌نماید و از این جهت است کسانی که گوشت  
 زیاد می‌خورند نیروی ظاهری آنها زیاد است ولی مقاومت ندارند  
 و قدرت انجام کارهای ممتدرا فاقدند.

بازگردیم به نتیجه تجزیه و ببینیم که صد گرم گوشت ۰/۶۰  
 گرم مواد قندی دارد و گندم ۶۸ گرم و برنج ۷۶ گرم و باقلای چینی  
 ۲۷ گرم دارند و از همین جهت است که ملاحان مصری که گندم و  
 باقلا می‌خورند و دهاتیهای مازندرانی و کولیهای چینی که برنج  
 می‌خورند قدرت عجیبی دارند.

تمام گیاهها دارای مقدار زیادی مواد قندی هستند.

حالا برویم سر مواد چربی آن. صد گرم گوشت يك تا چهار  
 گرم مواد چربی دارد، در صورتی که باقلای چینی دارای ۲ درصد،  
 ذرت ۴ تا ۶ درصد، گندم ۱/۸ درصد، شیر ۴ گرم و تخم مرغ  
 ۱۰ گرم درصد دارد و این چربی حیوانی است که تصلب شرایین  
 را ایجاد می‌نماید.

## مضار چربی حیوانی

امروز هیچکس نیست که منکر ضرر چربیهای حیوانی باشد، زیرا علاوه بر فشاری که بر کبد وارد می‌سازد مسئول اصلی و مسبب واقعی تصلب شرایین شناخته شده است.

نکته‌ای که در اینجا باید تذکر دهیم این است که چربی حیوانی را با روغن حیوانی نباید اشتباه کرد.

چربی حیوانی عبارتست از پیه و دنبه و چربیهای که بین پوست و گوشت حیوان واقع شده است و روغن حیوانی عبارت است از کره ذوب کرده و این زبانهایی که به چربی حیوان نسبت می‌دهند ارتباطی به روغن حیوانی ندارد.

خطرناکترین نوع چربی حیوانی طبقه‌ای است که بین پوست و گوشت قرار گرفته است.

این چربی مخصوصاً درخوک بسیار زیاد است.

این قشر چربی دارای غدد لنفاوی است.

گلبولهای سفیدی که این غدد دارند میکربهای خطرناک را می‌خورند یعنی آنها را محاصره کرده و از عمل بازمی‌دارند و در قسمتهای چربی دفن می‌نمایند ولی وقتی حیوان مرد میکربها آزاد می‌شوند و فعالیت خود را از سر می‌گیرند و به این جهت است که می‌گویند چربیهای حیوانی همیشه آلوده می‌باشند.

## مواد معدنی گوشت

حال برویم سر مواد معدنی آن - مواد معدنی گوشت در استخوانش می‌باشد و برای آنکه خوب از آن استفاده کنیم باید مثل حیوانات استخوان آنرا بجویم که متأسفانه دندانهای ما برای

این کار آماده نیست و بعلاوه معده حیوانات گوشتخوار دارای ترشحاتی است که می تواند عضلات و استخوان را حل کند و کبدش می تواند بیشتر از کبد انسان آنرا صاف نماید. گوشت يك محرک سریع برای عضلات است و بزودی از معده می گذرد زیرا فاقد سلولز است. در صورتی که باید بدانیم سلولز برای معده ما نهایت لزوم را دارد یعنی تولید حرکات دودی می نماید و روده ها را جارو می کند.

بدون سلولز غذا در معده زیاد نمی ماند و از همین جهت است که سوء هاضمه دنبال آن می آید. قبل از آنکه خیلی جلو برویم دست نگاه داریم و يك لحظه توقف کنیم تا بتوانیم مطلب را خلاصه کرده و بیلانی از عملیات گوشت بدهیم.

### بیلان گوشت

اول - مواد سازنده یعنی مواد سفیده ای و مواد معدنی: مواد سفیده ای مقدار زیادی دارد و مواد معدنی چندان ندارد یعنی چندین برابر از گیاهها کمتر دارد و از همین جهت است که گوشتخوارها دارای استخوانی پوك هستند و سایر مواد معدنی شان کم است.

دوم - مواد سوختنی، یعنی مواد چربی - چندین برابر کمتر از لبنیات و گیاهها دارد.

سوم - مواد نیروبخش، یعنی مواد قندی - اصولاً فاقد آن است در صورتی که به مقدار زیاد در گیاهها مخصوصاً در غلات وجود دارد.

چهارم - مواد پاك کننده، یعنی سلولز - اساساً ندارد و تنها در گیاه است که می توان آنرا به مقدار زیاد یافت.

پنجم - مواد فعاله، یعنی ویتامینها و آنزیمها و دیاستازها: باز هم اگر خواستید این مواد را پیدا کنید باید به سراغ تهیه کننده و فروشنده دست اول یعنی گیاهها بروید. با بیلان فوق چه عملی برای گوشت می ماند؟ درحقیقت هیچ و برعکس چیزی هم بدهکار می شود.

### تعفن گوشت

کسانی که باخیالات واهی خود تعفن گوشت را رد می کنند چقدر خوبست اگر دوبشقاب یکی گوشت و یکی سبزی را در گوشه ای بگذارند، بعد از چند روز مخصوصاً در تابستان خواهند دید که گوشت تولید بوی بسیار زننده ای کرده است در صورتی که سبزی اگر پخته باشد شروع به شکفتن می کند و اگر خام باشد دست نخورده می ماند.

گوشت می گندد در صورتی که سبزیها شروع به تخمیر می کنند.

کسانی که گوشت در روده آنها می ماند همین منظره کثیف را در بردارند و همین بوهای زننده که در ظرف گوشت مشاهده کردید در معده آنها ایجاد می گردد.

از گوشت گندیده بوهای مسموم کننده متصاعد می شود که در بدن گوشتخوارها بطور کامل پخش می گردد و یک زمینه مساعدی برای رشد میکربها ایجاد می کند.

در علم میکرب شناسی ثابت شده است که به هیچ وجه میکربها نمی توانند آنطوری که در بقایای گوشتی نشوونما می کنند در مواد گیاهی فعالیت داشته باشند. معده و مدفوع هیچ حیوانی مثل انسانهای گوشتخوار متعفن نیست و این بوی زننده که از مدفوع انسان

متصاعد می‌شود دلیل گندیدن مواد گوشتی در روده‌های آنها است.

### زندگی آدمخوارها و اسکیموها

وقتی ما از هندوها و دهاتیهای کوهپایه اطراف یزد و کاشان شواهد زنده‌ای از طول عمر و کمخوری آنها می‌آوریم و پیران صد و هشتاد ساله‌ای را نشان می‌دهیم که هنوز دندانهای سالم دارند طرفداران مکتب گوشتخواری ساکت نمانده و به سراغ آدمخوارهای افریقای مرکزی و اسکیموها می‌روند و از سلامتی آنها حکایتها و داستانهای عجیب نقل می‌کنند به تصور اینکه تشخیص گفتار آنها چندان آسان نیست اما غافل از اینکه ما در این موارد اطلاعات وسیعی داریم.

ما می‌دانیم که غذای اسکیموها تقریباً منحصر به گوشت شکار می‌باشد، نسبت عمر آنها از نسبت عمر اروپاییهای گوشتخوار هم کمتر است زیرا آنها گوشت را خام می‌خورند.

وقتی آنها يك نهنگ یا خوك آبی را صید می‌کنند آنرا تکه-تکه کرده و تمام قسمت چرب پوست آنرا می‌خورند.

از طرف دیگر وقتی يك گوزن را می‌کشند هرگز فراموش نمی‌کنند که شکم او را پاره کرده و غازورات آنرا میل نمایند و این همان کاریست که درندگان نیز با طعمه خود می‌کنند.

قیافه گوشت آلود و پیه‌دار آنها به علت همین طرز تغذیه است.

### آدمخوارهای افریقای مرکزی

حالا اگر نزد آدمخوارهای افریقای مرکزی هم بروید همین وضع را مشاهده خواهید کرد. اگر دلیل آنها را هم تعقیب

کنیم مستقیماً به تقریظ از آدمخواری خواهیم رسید زیرا آنهایی که معتقدند گوشت مواد سفیده‌ای دارد و به این جهت توصیه می‌کنند که باید گوشت زیادی خورد باید بدانند که مواد سفیده‌ای گوشت حیوانات با مواد سفیده‌ای گوشت انسان اختلاف فاحش دارد و بسیار ناجور است و فقط گوشت انسان است که مواد سفیده‌ای آن با مواد سفیده‌ای بدن آدمخوارها یکسان است.

### معذرت

ما معذرت می‌خواهیم از اینکه با منطق قوی اسناد ضعیف گوشتخواری را رد کردیم و این گناه ما نیست ضعف در اسناد آنهاست. زیرا آنها غالباً خرافاتی هستند و می‌خواهند با زورگویی و نامربوط‌گویی انسان را لاشخوار معرفی کنند. اگر صحبت از زیادی سم گوشت می‌کنیم به نظر می‌رسد که برخلاف عقیده عمومی گفته‌ایم ولی باید به شما بگوییم که قدما هم زهر بودن گوشت را می‌دانستند.

### نظریه قدما درباره گوشت

در بعضی از اقوام شرقی سابقاً خوردن گوشت جنایت بود ولی کم‌کم قبح آن از بین رفت. دانشمندان باستان شناس اینطور اعلام می‌کنند که بشر قبل از تاریخ میوه‌خوار بوده و کم‌کم به مرحله گوشتخواری رسیده است.

دکتر کارتن در این باره می‌نویسد که آرواره‌های انسانهای ماقبل تاریخ دارای دندانهایی بوده که در اثر استعمال زیاد پهن شده و ابتدا اثر کرم خوردگی در آنها دیده نشده است و این امر

می‌رساند که غذای طبیعی سختی داشته‌اند که احتیاج زیاد به نرم کردن داشته است. کسی که سلامتی می‌خواهد باید به سوی طبیعت روی آورد. یکی از علمای عصر حجر می‌گوید تمام این حرفهایی که دربارهٔ انسانهای ماقبل تاریخ در مورد شکارچی بودن یا سلاخ بودن آنها می‌نویسند دروغ و اتهام است.

بشر ماقبل تاریخ فقط با مواد گیاهی تغذیه می‌کرده است. حالا برویم به سراغ استخوان بندی: انسانهای ماقبل تاریخ خیلی قوی هیکل و یک شکل بوده‌اند و قدشان نیز متوسط بوده است.

### مصریان قدیم

در پهلوی اجساد مومیایی مصریان قدیم جز گندم و عسل و مواد نباتی چیز دیگری پیدا نمی‌شود. در روی بقایای دندانهای آنها اثری از کرم خوردگی نیست و دندانهای فراعنهٔ مصر کاملاً سالم دیده می‌شود.

تغییراتی که در اسکلت انسان پیدا شده است

با مقایسهٔ اسکلت و استخوان بندی انسانهای ماقبل تاریخ و بشر گوشتخوار امروز به این نتیجه می‌رسیم که اعضای بدن ما تغییرات محسوسی پیدا کرده است و بعید نیست بعد از هزارها سال دیگر انسان از نظر آرواره و شکم شبیه به حیوانات گوشتخوار گردد و انگشتان او به چنگال تبدیل شود.

آیا این هیکل انسانی است که ما داریم

مسئلاً خیر - حال معلوم نیست با این همه خونخواری چرا باز هم راست راه می‌رویم.



راست راه رفتن برای چیدن میوه از درخت است نه برای حمله کردن به حیوانات و دریدن آنها.

### بازهم از عقاید قدما

صحبت از عقاید قدما بود که چند جمله معترضه به میان آمد حالا ببینیم انسان‌های بعد از عصر حجر چه عقیده‌ای در اطراف گوشت داشتند.

در هند قوانین مانو اعلام می‌کند کسیکه ایمان می‌آورد نبایستی چون کفتار گور کن گوشت بخورد. گوشت مرض را در جهان پخش می‌کند. گوشت را نخورید تا دچار انبوه مرض نشوید. در بعضی از ترجمه‌های تورات دیده می‌شود که خدا می‌گوید من به شما علفهایی دادم که دارای دانه‌ها هستند و این خوراک شما خواهد بود.

در قرآن نیز نظیر این موضوع را می‌بینید که وقتی آدم را به زمین فرستادند گندم را برای تغذیه همراه او کردند.

زرتشت می‌گوید: حبوبات غذای انسان هستند و علفهای آن مال چارپایان، اگر ملاحظه می‌کنید انسان دنبال غذاهای طبیعی خود نمی‌رود، بعلت نادانی است.

یکی از دانشمندان می‌گوید انسان گوشت را که سایر حیوانات شبیه او نمی‌خورند باولع زیاد مصرف می‌کند و حتی عده‌ای آنرا بیشتر از حیوانات گوشتخوار می‌خورند و این جز شکم پرستی دلیلی ندارد و مربوط به احتیاج نیست. اعضای معده حیوانات گوشتخوار قویتر و چاقتر از انسان است و به این جهت می‌توانند گوشت و استخوان را هضم کنند و نیز پشم و پر و پوست آنها را هضم نمایند حتی اگر خوب نجویده باشند.

جدار معدی و روده‌های آنها خیلی کلفت هستند و ترشحات خیلی قویتر از انسان دارند و به همین جهت است که می‌توانند این غذاهای نتراشیده و نخراشیده را هضم نمایند.

### چگونه باید گوشت را خورد؟

چنانچه بعداً در این کتاب خواهیم نوشت گندم و برنج را باید کامل خورد یعنی نباید سبوس آنرا جدا کرد.

در مورد گوشت نیز همینطور است. حیوانات گوشتخوار هم باید گوشت را خام و کامل بخورند یعنی با استخوان و مغز استخوان و چربی، اعصاب، ماهیچه‌ها و مایعات آنها تا يك غذای متعادل به دست آید.

هر قسمت دارای مواد مخصوصی است که جذب آن برای بدن حیوان لازم است.

بعضی از این مواد برای بدن ما لازم‌اند ولی بایستی همراه سایر قسمتها باشند چنانچه سیمان برای ساختن بتون لازم است. ولی اگر شن و ریگ و آب همراه آن نباشد مفید نیست.

### تغذیه تنبلانه

همانطور که خوردن دارو به صورت قطره، کاشه، حب و کپسول يك روش تنبلانه و برای سهولت است عادت به خوردن گوشت هم يك تغذیه تنبلانه می‌باشد زیرا يك غذای گوشتی زودتر از يك غذای گیاهی درست می‌شود. علت اینکه روز به روز مصرف گوشت زیادتر می‌شود این است که گرفتاریهای مردم بیشتر می‌شود و فرصت برای طبخ غذا کمتر پیدا می‌نمایند و نیز باید اقرار کنیم که تغذیه گوشتی به منظور خشنود ساختن حس شکم پرستی است. سوریهای قدیم هم گوشت را آقای غذاها می‌دانستند و يك حدیث

جعلی هم برای اثبات آن تراشیده بودند.  
این شکم پرستی عواقب وخیمی دارد و شکم پرستان پس از مدتی ناچارند شکم خود را با چیزهای دیگر راضی کنند و ادویه و مشروبات را برای کمک به هضم غذا به آن اضافه نمایند.

### نگاهی به غریزه انسان

انسان از دیدن میوه و سبزی و حتی دکان میوه فروشی لذت می برد و به سوی آن کشیده می شود ولی هرگز به سوی گوشت خام کشیده نمی شود و از دیدن لاشه گوسفند یا بساط قصابی کیف نمی برد و اگر می بیند گوشت می خورد برای این است که او را از بچگی به این غذای کثیف عادت داده اند. وقتی انسان به سمی عادت کرد دنبال آن می رود و به سختی می تواند از آن صرف نظر کند و از این جهت است که یکباره نخوردن گوشت ضررهایی شبیه مسمومیت ایجاد می نماید و کسانی که یکمرتبه خوردن گوشت را ترك کنند ضعیف می شوند، زیرا علاوه بر ترك عادت، نمی دانند چه غذایی بخورند و اگر بعضی از میوه ها و سبزیها را بیش از اندازه بخورند آنهم ضررهای دیگری دارد و از این رو است که گاهی هوس خوردن گوشت راهم می کنند و تصور می نمایند که گوشت برای آنها لازم است اما پس از مدتی ادامه و تصمیم از خوردن گوشت تنفر پیدا می نمایند.

### آیا انسان همه چیز خوار است؟

عده ای می گویند درست است که انسان ابتدا میوه خوار یا

---

۱- اینکه می بینید انسان از بوی کباب خوشش می آید تعجب نکنید تریاکی هم از بوی تریاک خوشش می آید.

سبزیخوار بوده است ولی حالا همه چیز خوار شده و گوشت برای او لازم است.

گمان می‌کنم يك بار دیگر نوشته‌ام که همه چیز خوار در حیوانات تنها خرس است که آرواره‌های او با آرواره انسان فرق فاحش دارد و دندانهای آسیای پهن مانند علفخواران و آسیاهای ناهموار شبیه گوشتخواران دارد.

از طرف دیگر باید بگوییم ما هم تصدیق می‌کنیم که انسان نیم مصنوعی امروز همه چیز خوار شده است ولی این دانستن و تصدیق کردن عمل زشت گوشتخواری را تبرئه نمی‌کند. چنانچه ما می‌دانیم فلان شخص تریاکی نبوده است ولی امروز در اثر جهالت به این سم مهلك دچار شده است و ترك کردن ناگهانی و بدون مطالعه تریاك برای او آسان نیست و حتی ممکن است خطراتی هم داشته باشد. معذلك مجبوریم مضرات تریاك را برای او بگوییم و او را به راه راست هدایت کنیم تا مشغول مداوا شده و کم‌کم این عمل زشت را از خود دور کند و نیز مواظب باشد که اطفال او به این سم خانمانسوز عادت ننمایند. در مورد گوشتخواری و همه چیز-خواری نیز همین منطق حکمفرماست و جای هیچگونه شك و تردیدی نیست.

صحبت از گوشتخواری که گاهگاهی برای بعضیها فرحبخش است بایستی بدانیم که از روی حقیقت نیست.

### تولید سم در گوشت

از هنگام مرگ یا ذبح حیوان گوشتش شروع به پوسیدن می‌نماید و کم‌کم در آن سمومی چند پیدا می‌شود بدیهی است مقدار سم متناسب با فاصله کشتار تا خوردن است.

تمام گوشتهای مرده در حال پوسیدن می باشند. ضمناً نباید فراموش کنیم که در موقع ذبح در نتیجه ترس و خوفی که به حیوان دست می دهد ورنجی که تحمل می نماید سموم زیادی به گوشت اور ریخته می شود و از این جهت است که در کشورهای غربی کشتن حیوان ممنوع است مگر آنکه او را بی حس کرده باشند و برای اینکار خوک را به وسیله جریان برق بی حس می کنند و گوسفند و گاو را با ضرب گنج می نمایند یعنی پتک آهنی سنگینی را محکم به مغز او می کوبند و بعد او را ذبح می کنند.

گوشتهای شکار نیز مملو از سم می باشد زیرا آنها را دنبال می کنند و در نتیجه سم زیادی در گوشت آنها ریخته می شود.

### غذای زنده

تمام آنها بیکه می میرند ناخالص اند و برای خوردن ناپاک و پلید می باشند.

بدن ما یک ماشین بی حس و حرکت نیست، بلکه یک عضو زنده است و احتیاج به غذاهای زنده دارد.

وقتی انسان از جنازه حیوانی تغذیه می کند گیاهی که قبلاً هم هضم شده است می خورد.

### انسان گوشتخوار

اگر حقیقتاً انسان گوشتخوار آفریده شده بود بایستی یک موجود نخراشیده و نتراشیده باشد.

آرواره هایش به صورت پوزه درآمده و کشیده گردد - ناخن هایش به چنگال تبدیل شود - سلسله اعضای هاضمه او کوچک گردد - قوای مغزی او کم و ضعیف شود و هیكلش عوض شده و

برای درندگی آماده باشد. خلاصه تمام مزایای بشریت از او گرفته شود و به جای اینکه پاک و مصفا گردد و به عالم ملکوتی راه یابد در زمره درندگان قرار گیرد.

یکی از دانشمندان می گوید روش غذایی گوشتی ما را خیلی سخت جنگی و خود سر کرده است...

بیشتر اطفال سخت به دنیا می آیند در صورتیکه زایمان يك امر طبیعی است. برای حیوانات دردهای شدیدی که مادرها تحمل می کنند وجود ندارد.

بسیاری از بالغ شدگان بسیار بدخلق و غمگین هستند یا دارای سوء هاضمه می باشند.

علت این امر زیاده روی در خوردن گوشت است زیرا سلسله اعصاب در سن شباب دستگاه بسیار ظریفی است و در اثر تحريك گوشت مرتعش شده و کم کم فاسد می شود.

### کشتارگاه

در فرانسه از دو کشتارگاه خصوصی و در لوزان (یکی از شهرهای سوئیس) از کشتارگاه شهرداری دیدن کردم. این دو کشتارگاه خصوصی مربوط به دو کارخانه کنسرو سازی بود.

مرا به آنجا دعوت کرده بودند تا محصولات خطرناک و زهر آگین آنها را دیده و تبلیغ نمایم.

در یکی از آنها که در شهر پاریس بود روزانه دو هزار خوک می کشتند و چنانچه در يك جای دیگر نوشتم خوکها را قبلا با جریان برق بی حس می کردند.

خوکها به سوی محل برق به سختی می رفتند و فریاد دلخراشی