

می کشیدند.

هنگامیکه ما به اینجا نزدیک شدیم با منظره بسیار عجیبی رو-  
بروگردیدیم: یکی از خوگها خود را محکم به زمین چسبانده حرکت  
نمی کرد.

پنج نفر کارگر قوی او را می کشاندند و او به هیچوجه از جای  
خود حرکت نمی کرد.

هنگامیکه خوگها را برق می گرفت آنها را بازنجیر می بستند  
و به طبقه فوقانی می بردند، در طبقه بالا کارها تقریباً ده دقیقه قطع  
شده بود و همه کارکنان آن طبقه که از اعتصاب يك خوگ در طبقه  
پایین اطلاع نداشتند از این قطع جریان کار مبهوت بودند.  
باری در طبقه بالامردی را دیدم که نیزه ای به گردن خوگهای  
بی حس فرو می کرد.

در قسمت دیگر زنها و مردهایی را دیدم که قیافه گوستالود  
و مسخ شده ای داشتند. اینها آستینهای خود را بالا زده و بازوهایشان  
لخت و خونین بود و گوشتهایی که در حال پوسیدن بود قطعه قطعه  
می کردند. جویهای خون نیز در حالیکه بخارگرم از آنها  
بر می خاست جاری بود.

از دیدن این مناظر وحشتناک دلسوزی شدید به من دست  
داد.

يك ترحم شدید مرا فراگرفت، فکر این صحنه وحشتناک  
بشقاب گوشتی را که هر روز بر سر سفره ما می گذارند در نظرم تلخ  
جلوه داد.

من با خوردن این بشقاب زهر آگین تغذیه می کنم و قصاب  
خوشحال می شود.  
این خود یکی از صفات زشت و ناپسند انسان و قابل تنقید

است که دامنگیر بشریت شده است خواه در اثر اتفاق خواه در نتیجه قساوت که زائیده فساد و تباهی اخلاق است.

نا بود ساختن این حیوانات قشنگ که همنشین ما در زمین هستند و یاران ما می باشند چقدر ناشایسته است.

دیدن این گوشتهایی که در شرف پوسیدگی هستند انسان را قسی القلب کرده و به عالم حیوانی در آورده است.

یکی از گیاهخواران اروپا به من گفت روش تغذیه گیاهی جز برای تصفیه روح نیست در حالی که این غذای گوشتی خونین شخص را خشن و قسی القلب و بلهوس می نماید.

آخرین نتیجه کشتن حیوانات این است که انسان خرفت شده و فکرش روشن نمی شود.

ترقی روحانی با غذای گوشتی قابل آشتی نیست.

من در آن کشتارگاه در فکر فرو رفته بودم و با خود می گفتم اگر قرار بود انسان خودش طعمه خود را بکشد مصرف گوشت خیلی کم می شد. به هیچوجه ممکن نیست و غیر قابل تصور است که انسان راضی به کشتن حیوانات بی گناه شود تا اشتهای ساده خود را خوشنود سازد.

در صورتیکه میوه ها خیلی خوشمزه تر و سالم ترند و خاصیت غذایی شان بیشتر است.

انسان می خواهد شرایط موجودیت خود را بهتر نماید و برای خود آینده درخشانتری را خواستار است و همواره خواب بهشت می بیند. آیا ممکن است این انسان آرزوی گوشت در تغذیه خود کند.

خودتان را در مقابل يك سلاخ خانه قرار دهید - آیا عصر طلایی می تواند عصر خون باشد؟

هیچ فردی راضی به خونخواری نمی‌شود مگر اینکه احساسات غیر بشری داشته باشد. بدیهی است چنین کسی از آدمخواری هم مضایقه نخواهد داشت.

### فواید گوشت

قبل از آنکه امراض ناشیه از گوشت را شرح دهیم بد نیست مختصری از فواید گوشت و نظریات گوشتخواران را بیان نمایم تا خوانندگان گرامی تصور نمایند که من در نوشتن این مطالب پابند احساسات شده و یکطرفانه قضاوت کرده‌ام.

### کثرت نفوس

روز به روز جمعیت بشر زیادتر می‌شود. با اینکه در نتیجه جنگها که زائیده گوشتخواری است تعداد زیادی تلف می‌شوند، معذک افزایش جمعیت روی زمین یکی از معماهای لاینحل شده است.

علت این تکثیر نفوس نیز از گوشتخواری است. زیرا چنانکه گفتم گوشت دارای اثر تحریک کننده است و تحریک زیاد قوای تناسلی عامل اصلی زیاد شدن جمعیت روی زمین است. کشورهایی که گوشت زیادتری می‌خورند جمعیتشان زیادتر است و از طرف دیگر چنانچه قبلاً گفتیم گوشت خون انسان را ترش می‌کند و نیز همانطور که در کتاب اعجاز خوراکیها مفصلاً شرح دادیم در نتیجه ترش شدن خون مادر، نوزاد دختر می‌شود. حالا به خوبی می‌دانید چرا در اروپا زن بیشتر از مرد است. حتی در سواحل بحر خزر که ماهی زیاد است و مردم بیشتر گوشت می‌خورند دختر بیشتر از پسر است.

## هدف اسلام

ممکن است پرسید چرا گوشت در مذهب اسلام که اساس آن بر مکارم اخلاقی است حرام نشده. در جواب می‌گوییم هدف اسلام تکثیر نفوس بوده است و پیغمبر اکرم (ص) می‌فرمایند ازدواج کنید تا زیاد شوید زیرا من در قیامت به زیادی امت خود ولو سقط شده باشد می‌بالم و روی این اصل مسلم بوده است که مذهب اسلام رسماً گوشت را حرام نکرده است.

## غذای مغز

انسان نیم‌مصنوعی امروز با انسان قبل از تاریخ فرق بسیار دارد. انسانهای عصر حجر مجبور نبودند مثل انسانهای امروزی زیاد فکر کنند. تمام ترقیات بشر مرهون همین فکر کردن است. مغزی که می‌خواهد فکر کند و سختیها و ناملايمات را تحمل نماید تقویت لازم دارد.

غذای مغز در این موارد فسفر و لسیتین است و این دو ماده در گوشت بیش از سایر غذاها دیده می‌شوند و از طرف دیگر خاصیت تحريك کننده گوشت مغز را نیز تحريك می‌کند. اکثر اکتشافات و اختراعات بشر در نتیجه همین تحريكات مغزی است و در این مورد هیچکس شك و تردید ندارد.

ارتباط تحريك مغزی را با تحريكات شهوانی همه می‌دانند و چون در این مورد در جلد اول زیاد بحث کرده‌ایم در اینجا تکرار نمی‌کنیم.

## دلایل دیگر

البته طرفداران مکتب گوشتخواری دلایل دیگری هم دارند

که از آن جمله است: مقدار ویتامین پپ و مواد سفیده‌ای که در جلد اول بطور تفصیل بیان کرده‌ایم.

### رد دلایل فوق

ناتوریستها و مخالفین مکتب گوشتخواری تمام این دلایل را رد کرده و منکر این خواص اند.

در مورد مواد سفیده‌ای قبلا زیاد بحث کرده‌ایم و دلایل موافق و مخالف را بیان نموده‌ایم و دیگر تکرار نمی‌کنیم فقط يك مورد را تا کنون نگفته‌ایم که اکنون شرح می‌دهیم.

### آیا مواد سفیده‌ای بهتر جذب می‌شود؟

عده‌ای از حیات شناسان مدفوع انسان را پس از خوردن غذاهای گوناگون تحت آزمایش قرار داده و اینطور نتیجه گرفته‌اند که مواد سفیده‌ای گوشت بهتر جذب بدن انسان می‌شوند.

چه دلیل خوبی است که بر ضرر خودشان عرضه می‌دارند. بیشتر سموم گوشت از مواد سفیده‌ای هستند و این آزمایش به‌مانشان می‌دهد که این زهرها به‌حد اعلی جذب بدن ما می‌شوند. وانگهی بدن انسان دارای تشکیلات منظم و مرتبی است و از هر ماده غذایی آنچه لازم دارد می‌گیرد نه بیشتر و نه کمتر.

وقتی شما سفیده حیوانی می‌خورید این سفیده ارزش واقعی ندارد و بدن مجبور است مقدار بیشتری از آن را جذب کند. در صورتی که مواد سفیده‌ای نباتی يك سفیده مفید حقیقی و مفید برای انسان هستند و مقدار کمشان بهتر از مقدار زیاد سفیده‌ای حیوانی است.

وانگهی با آزمایش شیمیایی فضولات نمی‌توان قضاوت کرد.

زیرا مواد شبیه سفیده‌های گوشت باعث اشتباه تجزیه کننده می شوند. تجزیه شیمیایی برای قضاوت در مورد يك چنین امر حیاتی کافی نیست زیرا در تجزیه شیمیایی فقط ماهیت ساختمانی مواد به دست می آید و به خواص فعاله و نیرو بخش و چگونگی اعمال حیاتی آنها کاری ندارد.

بین سفیده حیوانی و سفیده نباتی فرق بسیار است. سفیده حیوانی در اثر حرارت و معرفهای شیمیایی منعقد می شود. در حالیکه سفیده گیاهی این عیب را ندارد و اگر سفیده گوشت در معده و روده ها منعقد شده و خارج نمی شود گناه سبزی نیست که این عیب را ندارد.

اصولاً مواد سفیده‌ای دارای عملیات گوناگونند.

مثلاً مواد سفیده‌ای حبوبات عملشان با قارچها فرق دارد و همچنین عملشان با غلات فرقی فاحش دارد. سفیده موجود در تخم مرغ هم با آنچه در شیر است تفاوت زیاد دارد. مواد سفیده‌ای نباتی از مواد سفیده‌ای حیوانی تشخیص داده می شوند چنانچه مواد سفیده‌ای حیوانی منعقد می شوند و نباتیها منعقد نمی شوند.

همین اشتباه هم در مورد ویتامینها شده است. دکتر کارتن مواد حیوانی را چشمه‌های بد ویتامین می داند و می گوید در قسمت های علمی نکات تاریک و نامفهوم بسیار است و یکی از این نکات تاریک علمی این است که عده‌ای معتقد شده اند که در گوشت ویتامینهای موجود می باشد.

گوشت که يك غذای بسیار بدی است در اثر تحریک می تواند موقتاً خود را نیکو جلوه دهد، اما اینها بهبودی موقتی و زودگذر هستند که بعداً خرابکاری آنها معلوم خواهد شد و عوارض زیادی

خون و مسمومیت پیدا می‌شود.

چنانچه برای جوهر گوشت خام گمان می‌کنم تئوریسین‌های آزمایشگاه خود را به نادانی می‌زنند.

آیا اندوه آور نیست که هنوز هم عده‌ای گمان می‌کنند که این محصول خطرناک ویتامین دارد و آنرا برای بیماران تجویز می‌کنند؟ جوهر گوشت خام ترکیبی است که به حد اعلی مهوع و غیر قابل قبول است - جوهر گوشت مانند تمام غذاهای مایع در دهان توقف نمی‌کند و از معده بدون آنکه هضم شود عبور می‌کند و در حالیکه هنوز هضم نشده است وارد روده‌ها می‌شود.

حال ببینیم این بقایای گوشتی که شامل سلولهای مرده و مستعمل و سمهایی مثل کلسترل و غیره است چه آشوبی در روده‌ها برپا می‌کند. خوردن گوشت نیم خام و خون نیز همین وضعیت را دارد.

خون دارای سمهای زیادی است که بایستی خارج شوند و در موقع مرگ حیوان می‌مانند.

نامی از کلسترل بردیم. این سم که در گوشت وجود دارد دشمن سرسخت جوانبی است و عامل اصلی ساختمان سنگهای صفراوی و کبدی و مثانه است.

بسیاری از اشخاص از روی سادگی و بی‌آلایشی تصور می‌کنند که با این معجون معالجه می‌شوند. در حالیکه جز بزرگ کردن مرض و گرفتن قدرت عضلات معدی کاری انجام نمی‌دهند. همچنین برای هضم گوشت عصیر معدی بایستی سرشار از جوهر نمک شود و به همین جهت است که غذاهای گوشتی نمک زیادتری لازم دارند.

خلاصه غذایی بالاتر از این نیست که شما با تغذیه گوشتی

به معده وروده‌های خود می‌دهید.  
بامراتب بالاحالامی توانیم بگوئیم که از يك تغذیه سلامت-  
بخش، گوشت بایستی حذف شود.



## بیماریهای ناشی از گوشت

### بیماری قند

مرض قند عاملی جز تغذیه گوشتی ندارد و این علم خود - شناسی است که می تواند با منطق و دلیل این موضوع را ثابت نماید.

### عمل لوزالمعده

یکی از غدد بسیار مهم بدن ما لوزالمعده می باشد. این غده نیز مانند سایر غدد انسانی دارای دو نوع ترشح است: یکی ترشح داخلی و یکی ترشح خارجی.

ترشح خارجی این غده عصیر معدی است و ترشح داخلی آن انسولین نام دارد و این ترشح اخیر است که قند بدن را منظم می سازد و کمبود آن موالد بیماری قند می باشد.

وقتی ما گوشت می خوریم در اثر تحریکات، ترشحات خارجی لوزالمعده زیاد می شود و قهراً ترشح داخلی آن کسر می گردد.

افراط در خوردن گوشت و تحریکات پی در پی و متوالی که گوشتخواران به این غده می دهند نتیجه ای جز خراب شدن این

دستگاه ندارد.

بیماری قند در حیوانات مخصوصاً در علفخواران وجود ندارد. چند نوبت جوهر گوشت خام را در حلق يك گوسفند بریزید بعد مقدار قند خون او را اندازه بگیرید تا این حقیقت به شما ثابت شود.

### گرسنگی بیماران قند

مبتلایان به مرض قند همیشه گرسنه اند و هر چه می خورند سیر نمی شوند دلیل این امر زیاد شدن ترشح خارجی لوزالمعده است. زیرا وقتی ترشح داخلی یعنی انسولین کم شد، ناگه زیر ترشح خارجی که عصیر معده است زیاد می شود.

### چرا به بیماران قند گوشت می دهند؟

در طب از این اشتباهات زیاد است - بسیاری از جنایات را تحت عنوان طبابت انجام داده و باز هم تکرار می کنند. بیماران را از خوردن میوه ها و ریشه های شیرین که با داشتن قند دارای انسولین گیاهی نیز می باشند منع می کنند و آنها را به خوردن کباب که محرك لوزالمعده است تشویق می نمایند. خوردن کباب يك اثر آنی و زودگذر دارد ولی بعداً عواقب شوم آن ظاهر می گردد.

گوشت دارای مواد قندی نیست و کسی که گوشت می خورد چون قند نخورده است مقدار قند خون و ادرارش کم می شود. ولی تحریکی که این غذای ضد حیات به لوزالمعده می دهد بیماری را شدید می کند. از همین جهت است که بیماری قند صعب العلاج می شود و به زودی بهبود حاصل نمی نماید.

## معالجه مرض قند

حالا که خودتان را شناختید و دانستید که بیماری قند نتیجه تحرکات بیموقع و زیادی گوشت است خودتان می‌توانید علاج قطعی این بیماری را پیدا کنید.

گوشت را از مبتلایان به مرض قند بکلی قطع کنید و به آنها رژیم بدهید که محتوی قند کم و سرشار از انسولین باشد.

بطور کلی ریشه‌ها از قبیل پیاز - پیازچه - سیر - موسیر - سیب زمینی ترشی - تره فرنگی - هویج - شلغم - ترب دارای انسولین گیاهی هستند.

## جوانه جو

جوشانده جوانه جو دارای این خاصیت است که مانع عفونت معده که نتیجه لاشخوری است شده و از رشد میکروبهای حصیه، اسهال و وبا جلوگیری می‌کند و سایر میکروبهای موزی معده را می‌کشد و از همه بالاتر اینکه در جوشانده انسولین گیاهی به مقدار زیاد وجود دارد که قند خون را پایین می‌آورد.

خوردن ماء الشعیر و همچنین جوشانده معده و روده‌ها را پاک و ضد عفونی کرده پیری را درمان می‌نماید و از ابتلاء به مرض قند جلوگیری کرده و این بیماری را معالجه می‌کند. در ضمن بهترین دارو برای اسهال است - جوراسه روز در آب خیس کرده و این مایع را بنوشید .

## پیاز

پیاز خام نیز یکی از غذاهای ضد عفونی کننده است و معده و

روده‌ها را از گوشت پاك می‌کند و دارای انسولین نباتی است و مرض قند را معالجه و از ابتلاء به آن جلوگیری می‌کند.

هر شخص سالم که بخواهد سلامتی خود را حفظ کند باید در ۲۴ ساعت با غذای خود در حدود ۴۰ گرم پیاز بخورد. پیاز دارای گوگرد است و برای رشد موهای بدن بسیار لازم است.

پیاز دارای ویتامینهای مختلف مخصوصاً ویتامین ث بوده و از رقیق شدن خون جلوگیری می‌کند.

پیاز نابودکننده ضد ویتامین ب می‌باشد که در مغز برنج بوده و ویتامینهای بدن را رسوب می‌دهد.

پیاز دارای فسفر است، غذای مغز و مشوق امور آمیزشی است، پیاز آهک دارد و استخوان بندی و دندانها را محکم کرده و از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند.

در پیاز آنزیم مخصوصی است که اشک را زیادتر و ترشحات داخلی غدد اشک را که ضد سرطان است زیاد می‌کند. پیاز اشتهای به غذا و شهوت را زیاد می‌کند.

### آب شلغم

استفاده از انسولینهای گیاهی به طورخام نتیجه بهتری دارد و مخصوصاً نوعی که در شلغم است در اثر پختن از بین می‌رود و برای معالجه مرض قند شلغم بسیار مفید است. زیرا می‌توان آن را خام خورد و همچنین ممکن است آب شلغم را گرفته و با مایعات دیگر مخلوط کرده و نوشید تا گوارا تر باشد.

## آب سیب زمینی ترشی

برای استفاده از انسولین این گیاه هم باید آنرا خام و بدون ترشی خورد ولی خوردن آن قبل از آنکه در ترشی ریخته شده باشد مطبوع نیست. بهتر است آب آنرا گرفته و به بیمار داد تا قابل قبول باشد و همچنین ممکن است آنرا در آب خیار شور انداخت و پس از چند روز که طعم مطبوعی گرفت خورد.

## در عرض قند خون بسیار ترش می شود

در مرض قند خون فوق العاده ترش می شود و همین ترشی گاهی سبب اغماء می شود. پس در بیماری قند حتی المقدور بایستی از خوردن گوشت که خون را ترش می کند اجتناب کرد.

## مرض پیری

پیری آفتی است که به سراغ همه می آید. برای آن فقیر و غنی - دانا و جاهل - کارگر و کارفرما فرقی ندارد. به سن و سال هم نگاه نمی کند، او همیشه در کمین اشخاص گوشتخوار است و آنها را از گهواره تا گور دنبال می کند. ولی همانطور که سایر بیماریها قابل پیش گیری هستند، بیماری پیری هم قابل درمان و پیشگیری است و مثل سایر امراض باید قبلا عامل اصلی پیری را پیدا کرد و بعد به جلوگیری از آن اقدام نمود.

عفونت معدی و میکربهای موزی و عفونی معده ای نیز یکی از عوامل مرض پیری هستند زیرا رشد این میکربها مانع رشد میکربهای مفید می شوند.

در معده ورودها میکربهایی زندگی می نمایند که کارشان

ساختن ویتامین ب می باشد۔ این میکربهای مفید در نتیجه متعفن شدن روده‌ها از بین رفته و جای خود را به میکربهای زهری می دهند.

کم شدن ویتامینهای ب عامل اصلی پیری و سفید شدن و ریختن مو بوده و در ایجاد فشار خون بسیار مؤثر می باشد. و چون در فصل مبارزه با پیری در این مورد بطور تفصیل بحث خواهیم کرد در اینجا به همین مختصر اکتفا می نمایم.

## سرطان

یکی دیگر از امراضی که در نتیجه لاشخوری گریبانگیر انسان شده است سرطان است.

تغذیه گوشتی خون را ترش می کند و همین ترش شدن است که باعث رسوب فسفر شده و ایجاد سرطان می کند.

چنانچه گفتیم گوشت از نظر مواد معدنی مخصوصاً منیزیم بسیار ضعیف است و همین کمی منیزیم در ایجاد سرطان تأثیر زیادی دارد.

## بیماریهای دیگر

چنانچه قبلاً بطور تفصیل شرح دادیم گوشت معده و روده‌ها را متعفن می سازد و همین تعفن باعث سوء هاضمه و امراض عفونی معدی و روده‌ها می شود. ضمناً چون سلولهای معده انسان قادر نیستند ازت حاصله از گوشت را به امونیاك تبدیل سازند، خون ترش می شود و امراضی از قبیل سیاتیک - نقرس و روماتیسم گریبانگیر انسان می شود و نجات از این بیماریها که مخصوص اعیان و اشراف گوشتخوار می باشد همانا خودداری از خوردن گوشت است.

## با من از شفاخانه ژونک برن دیدن کنید

مدت سی سال است این مؤسسه بهداشتی در آلمان تأسیس شده است.

کتاب طلایی این بنگاه به کلفتی شاهنامه است. در اینجا فقط بیمارانی را می پذیرند که اطبا آنها را جواب کرده باشند. دستور معالجه این مؤسسه تقریباً غذایی است و به بیماران فقط میوه، سبزی و نان سیاه می دهند. حالا ببینید در اینجا چگونه مریضها را معالجه می کنند.

### مسئولین

بیماران حتی المقدور شبها به روی زمین می خوابند و محل خواب آنها نزدیک جنگل کاج است. غذای آنها فندق کوبیده و سیب و نان سیاه است. بعضی از بیماران هر روز در حدود صد و پنجاه فندق می خورند. بیماران این قسمت زود به زود عوض می شوند زیرا نود درصد شفا می یابند.

## امراض قلبی، کبدی و کلیوی

بیماران این قسمت نیز به سرعت معالجه می‌شوند، حتی آنهایی که باد یا مان گرفته و یا آنهایی که یرقان دارند. یکی از بیماران که اطباء او را جواب کرده و گفته بودند که پس از یکی دو ماه می‌میرد بیست و دو سال بعد از خروج از این آسایشگاه زنده بود، معالجه او جز يك روش میوه خواری بیش نبود. استسقاء در این آزمایشگاه با میوه خواری زود معالجه می‌شود، فشار خون و زیادی اوره به سرعت مداوا می‌گردد. دستور معالجه این قسمت نیز میوه خواری و خودداری از خوردن گوشت است. مرض قند - به بیماران قند هم میوه و سبزی خوردن و جوشانده جو و جو دوسر می‌دهند.

### سرطان

سرطانی‌هایی که به این مؤسسه می‌آیند به خوبی معالجه می‌شوند. وقتی دلیلش را پرسیدم گفتند سه دلیل غذایی دارد:

- ۱- پیدایش سرطان در شهرها به علت تقلبات غذاییست



که در اینجا وجود ندارد و جز غذاهای خالص چیز دیگری به مریض نمی‌دهند.

۲- به هیچوجه گوشت به مریض داده نمی‌شود زیرا گوشت در ایجاد قند و سرطان مؤثر است.

۳- فندق و جو دوسر دارای مقدار زیادی مس گیاهی هستند و چنانکه می‌دانیم این فلز برای سرطان بیفایده نیست. ضمناً باید اضافه کنیم که در این مؤسسه ورود هر نوع دارو قدغن بوده و در حکم قاچاق است.

### حالا برویم به سراغ مؤسسه گالیوالریو

این بنگاه در شهر زیبای لوزان است و کارش معالجه و مطالعه در روی بیماریهای حیوانات وحشی و شکاری است. نتیجه‌ای که در اثر مطالعات چندین ساله این بنگاه به دست آمده است در يك جمله خلاصه می‌شود: حیواناتی که در صبحرا آزاد زندگی می‌کنند دارای صحت و سلامتی فوق‌العاده می‌باشند.

درست است که این حیوانات نیز محرومیت‌هایی دارند و بشر امروز دنیا را تسخیر کرده و عرصه را بر این حیوانات تنگ کرده است. معذک مشاهده می‌شود که این حیوانات کمتر مریض می‌شوند.

### ضرد کلسترول

یکی از سموم گوشت کلسترین یا کلسترول است که دشمن جوانی لقب دارد و مومی شکل است و می‌تواند عرق بدن ما را پوشانده و خشک نماید.

این پوشش به طور قطع مجاری خون را تنگ می‌کند و

حتی ممکن است مسدود نماید و به این ترتیب جریان خون مشکل می شود و ممکن است بیماری تصلب شرایین به دنبال آن بیاید. وخیم ترین نتیجه آن سیاه شدن قلب است که به زندگانی صاحب آن خاتمه می دهد. يك دانشمند آلمانی که موفق به کشف کلسترل در امراض عروقی شده توانسته است با يك روش غذایی گوشتی و چربی دار این امراض را در خرگوش ایجاد نماید. کلسترل سمی است که در آب حل نمی شود. يك ماده چربی است که صابونی نمی شود.

سنگهای صفراوی - قولنج کبدی - تصلب شرایین - ورم و سایر امراض کبدی دلیلی جز خوردن گوشت ندارد. بسیار وحشتناک است که عده ای از این سم معجزه بهبودی می خواهند.

آیا آن دسته از پزشکان حقیقتاً امیدوار به معالجه کم خونی هستند که جلو مسریض جگر گوساله یا گاو می گذارند؛ در حالی که می دانند عمل این عضو گرفتن سموم است. جگر به منزله پنبه ای است که در قیف می گذارند تا جرم و سموم را بگیرد. آیا به نظر شما خوردن این جرمهای کشنده برای مریض مفید است؟  
قلوه ها همان کلیه هستند و وظیفه آنها صاف کردن ادرار است. آیا شما حاضرید در يك ظرف که یکبار ادرار کرده باشند غذا بخورید در صورتی که حاضر می شوید دستگامی را که ادرار حیوان از آن سالها عبور کرده است بخورید.

عده ای گوشت جوجه، بره، بزغاله و گوساله را برای مریض مفید دانسته و تجویز می نمایند در صورتی که گوشتهای حیوان دارای مقدار زیادی نوکلین هستند و این زهر است که تولید اسیداوریک می نماید و سرعت هضم گوشتهای حیوان روی همین

اصل می باشد. قسمت قیمتی گوشت مواشی ماهیچه آنهاست که می گویند بسیار مقوی و مغذی است در صورتی که می توان يك خو کچه هندی را با تزریق آب ماهیچه کشت زیرا سمیت زیاد دارد. گوشت حیوانات پیر سلسله اعصاب را تحریک می کند مخصوصاً عصب خورشیدی را.

فرنگیها می گویند گوشت گوسفند دارای روغن پشم است و بوی پشم می دهد و از این جهت از گوشت گوسفند زیاد خوششان نمی آید؛ در عوض گوشت خوک را با اینکه چربی بیشتری دارد می خورند. در صورتی که گوشت خوک خیلی بدتر است و دیرتر هضم می شود. این موضوع قابل انکار نیست و در این مورد دانشمندی می گوید:

ما مخالف چربی حیوانات هستیم خواه چربی خوک باشد خواه چربی حیوان دیگر. ولی باید دانست که چربی خوک بیشتر از سایرین است.

زیان چربیهای حیوانی را قبلاً شرح داده ایم و در اینجا اضافه می کنیم که ضرر چربی خوک بیشتر است و چربی بیشتری دارد و در لابلای این چربیها منزل کرمهای کدو است که فوق العاده وحشتناک اند. بعلاوه کرم تریشین تنها به وسیله گوشت خوک به انسان منتقل می شود.

کرم تریشین به ماهیچههای بدن نفوذ کرده و به آسانی از بین نمی رود. يك گرم گوشت خوک ممکن است هزارها از این کرم داشته باشد و يك تریشین ماده تقریباً ۱۵۰۰ کرم جوان می زاید.

این کرم می تواند به قلب نیز نفوذ کرده و تولید سکنه قلبی نماید. پختن گوشت این کرمها را نابود نمی سازد زیرا وقتی گوشت را حرارت می دهند مواد سفیده ای گوشت منعقد می شود و کرم در

وسط این اجسام منعقد شده از آسیب حرارت مصنوعی می ماند. این قسمتهای منعقد شده که کرمها را در وسط خود محفوظ کرده اند در معده حل نمی شوند و به روده ها می روند. اینجاست که خوردنده به دو بلای جهنمی دچار می شود.

از یک طرف مواد سفیده ای در روده هایش می گندد و از طرفی کرمها در آنجا رخنه می نمایند.

حالا برویم سر بعضی از انواع دیگر گوشت.

گوشت خرگوش دارای مقدار زیادی پورین است و از همین رو همیشه بوی ادرار می دهد و بسیار خطرناک است. گوشت پرندگان مولد اسید اوریک زیادتری است.

گوشت پرندگان و گوشت خرگوش باعث غلبه خون می شوند زیرا حرارت بدن این حیوان ۳۹ تا ۴۰ درجه است و دو تا سه درجه از حرارت بدن انسان بیشتر می باشد.

اگر راستش را بخواهید ما تا به حال نفهمیده ایم که چرا بعضی از پزشکان گوشت مرغ را برای بیماران و اطفال تجویز می نمایند.

از مرغابی که بیشتر با لجن تغذیه می کند و گوشتش بوی لجن می دهد سخنی به میان نمی آوریم و فقط به سراغ گوشت غاز می رویم که عده ای زیاد می خورند و چربی بیشتری دارد و کبد را بزرگ می کند و این بزرگی کبد است که منجر به سرطان می شود.

طبعاً گوشت شکار هم همین ضررها را دارد با این فرق که سمشان بیشتر است زیرا وقتی حیوان را دنبال می کنند ترس و خستگی هر دو تولید سمومی می نماید که در گوشت آنها می ریزد. این سم که نوکرماتین نامیده می شود در تمام گوشتهای کهنه

نیز دیده می‌شود.

اگر ما ذکری از خطر سل، تب برفکی، سیاه زخم و جذام نکرديم برای این است که هیچکس منکر این موضوع نیست مخصوصاً وقتی که گوشت به صورت کنسروهایی به نام کالباس-سوسیسون و غیره مصرف شود. حتی اگر با گوشت‌های سالم هم تهیه شده باشد.

کسانی که می‌خواهند سلامتی خود را حفظ کنند نباید از این قورمه‌ها بخورند.

حالا برویم سر ماهیها و خرچنگها و حلزونها که هضمشان خیلی دشوار است.

ماهیهای غیر پولک‌دار و خرچنگها از جسد ماهیهای دیگر تغذیه می‌کنند مخصوصاً خرچنگها به خوردن جسد انسان علاقه زیادی دارند.

گوشت ماهی و خرچنگ در بدن ایجاد کبیر می‌کند. این کبیر نتیجه مسمومیت خون است.

نباید این کبیر را با کبیری که بعد از خوردن توت‌فرنگی تولید می‌شود اشتباه کرد زیرا کبیر توت‌فرنگی نتیجه خاصیت ضد سمی آن است نه مسمومیت.

### از نظر عواطف و وجدان

از نظر شفقت و ترحم در قلب انسان، يك ناراحتی وجدانی برای کشتن بدون جهت حیوانات بی‌آزار وجود دارد. چنانچه اگر قرار بود هر کسی خودش طعمه خود را بکشد مصرف گوشت خیلی پایین می‌آمد و آمار کشتارگاه سال به سال رو به فزونی نمی‌گذاشت و همچنین اگر مردم وضع کشتار بی‌رحمانه را در

سلاخ خانه‌ها به چشم خود می‌دیدند.

این احساسات بشری علیه تغذیه حیوانی يك ندای باطنی و وجدانی است که از تهوعی که به انسان از خوردن گوشت خام دست می‌دهد پیدا است.

انسان دارای عملیات عجیب و غریبی است، از يك طرف مؤسسات حمایت و تربیت حیوانات درست می‌کند و از طرف دیگر آنها را می‌خورد. سعدی علیه‌الرحمه در این مورد می‌گوید:

شنیدم گوسفندی را بزرگی      رها نید از دهان و چنگ گری  
سحر که کرد بر حلقش بمالید      روان گوسفند از وی بنالید  
که از چنگال گرگم در بودی      ولیکن عاقبت گرگم تو بودی

شاعر دیگر در این مورد می‌گوید:

قصه شنیدم که بوالعلا به همه عمر

لحم نخورد و ذوات لحم نیازد

در مرض مرگ با اشاره دستور

خادم او (جوجه‌با) به محضر او برد

خواججه‌چو آن طیر کشته یافت برابر

اشک تحسرت ز هر دو دیده بیفشرد

گفت به طیر از چه شیر شربه نگشتی

تا نتواند کست به خون کشد و خورد

مرگ برای ضعیف امر طبیعی است

هر قوی اول ضعیف گشت و سپس مرد

انسان می‌خواهد شرایط موجودیت خود را بهتر نماید، او

برای خود آینده درخشانتری را خواستار است. او همواره خواب

بهشت می‌بیند. آیا ممکن است این انسان آرزوی گوشت در غذای

خود کند.

خودتان را در مقابل يك سلاح خانه قرار دهید.  
 آیا عصر طلایی می تواند عصر خون باشد؟  
 هیچکس راضی به خونخواری و تغذیه از جنازه حیوانات  
 نخواهد شد جز کسی که احساسات غیر بشری داشته باشد.  
 بدبهی است چنین کسی از آدمخواری هم مضایقه نخواهد  
 داشت. اگر ما می خواهیم گوشت بخوریم بایستی مثل درندگان  
 گوشتخوار باشیم، طعمه خود را با چنگ و دندان بدریم و آنرا  
 تکه تکه کنیم و تازه تازه؛ استخوان، پوست، پشم و عضلات آنرا  
 بخوریم و خونش را گرم گرم بیاشامیم.  
 گوشتخواری یکی از ناخوشیهای بشری است. این خود  
 از صفات زشت و بد انسان و قابل نفرین است که دامنگیر ما شده  
 است.

نا بود ساختن حیوانات قشنگ که هم نشینهای ما در زمین  
 هستند و یاران و همبازیهای ما می باشند بسیار ناشایسته و زاییده  
 فساد و تباهی اخلاق است.

سعدی ترحم بر پلنگ تیز دندان را ستمکاری بر گوسفندان  
 می داند، غافل از اینکه انسانهای درنده عصر حاضر اگرچه دندان  
 درندگی ندارند ولی چاقویشان از دندان پلنگ تیز تر است.

### بهترین وسیله برای درمان

بهترین وسیله برای درمان بیماران حذف گوشت از غذای  
 آنان است. از نظر مادی تا آنجا که مقدور ما بود و برای خوانندگان  
 مفید تشخیص دادیم نوشتیم. حالا از نظر معنوی موضوع  
 را مطالعه کنیم. هیچکس منکر معنویات نیست، برای توسل به  
 معنویات باید روح و جسم بیمار از پلیدیها پاک گردد. وقتی گوشت

را از غذای بیمار حذف کنیم جسمش عاری از سموم می شود و این بهترین تصفیه مادی است. و از طرف دیگر خوشوقتیم با يك کرشمه دو کار کرده ایم یعنی هم جسمش پاک شده وهم روحش از پلیدی بیرون آمده است.

دیگر نفرین حیوانات پشت سر او نیست بلکه برعکس دعای خیر این حیوان بی آزار بدرقه اوست.

دعا و نفرین این موجودات ضعیف و بی آزار بسیار گیرا و مؤثر است زیرا آنها هم خدایی دارند، خدای آنها مثلاً امریکایی نیست که در نظرش سیاه و سفید فرق داشته باشد.

خدای آنها خدای محمد (ص) است که در بارگاه عدل او سید قرشی و سیاه حبشی یکسانند.

از نظر خالق، تمام مخلوقات یکسانند و برای احدی امتیاز و برتری نیست و مقام هر کس متناسب با عملش می باشد.

عده ای می گویند انسان ستمکار که با يك بمب اتمی شهر صد هزار نفری هیروشیما را به يك لحظه نابود ساخت اشرف مخلوقات است و حق دارد تفنگک در دست گیرد و به شکار رود و پرنده زیبایی را که آمده است دانه برای جوجه خود جمع کند بکشد و گوشتش را بخورد. به عقیده شما آیا دعای این عنصر شرور که از آدمکشها ابا ندارد مؤثرتر است یا نفرین آن جوجه قشنگ که در کنج لانه به انتظار مادر جیک جیک می کند و مادرش در زیر دندان شکارچی خرد می شود.

حالا جادارد همین امروز تصمیم بگیرید و با قصاب گذر حساب خود را تصفیه کنید و به او اطلاع دهید که دیگر خریدار کالای او نیستید. مشتری حقیقی او گرگها و شغالها و سایر درندگان گوشتخوارند. و به داروساز هم بگویید دکانت راتخته کن ما به این



داروهای جهنمی احتیاجی نداریم. مادینگر گوشت نمی‌خوریم که مریض شویم. برای تسکین دردها و درمان بیماریهای ما خوشمزه‌ترین سبزیها و لذیذترین میوه‌ها را از بهشت آورده‌اند. ممکن است هم آخورهای کفتار بر شما خرده بگیرند و شما را از راه مسخرگی علفخوار خطاب کنند. به آنها بگویید انسان حقیقی ما هستیم که دست از درندگی برداشته و با غلات و حبوبات و سبزیجات و میوه‌ها تغذیه می‌کنیم نه شما که چون گرگ گوشت گوسفند را پاره می‌کنید و مانند شغال به خوردن مرغ علاقمندید. ما روباه صفت و درنده خو نیستیم. ما خرس نیستیم که همه غذاها به ما بسازد. ما بشر هستیم و میوه بهترین غذای انسان است.

اما ضمناً باید به شما بگوییم در این کارها عجله نکنید زیرا همانطور که تریاک نمی‌تواند از تریاک به آسانی صرف‌نظر کند شما هم نمی‌توانید به فوریت این عادت را از خود دور سازید.

### گوشت در مکتب اعجاز خوراکیها

این بود مختصری از مضار گوشت‌خواری به عقیده مخالفین و فواید آن از نظر موافقین.

اما اعجاز خوراکیها اجازه ندارد حلال خدا را حرام کند، ولی در عین حال از کراهت آن نیز صرف‌نظر نمی‌نماید و گفته معصوم را که می‌فرمایند شکمهای خود را مقبره حیوانات قرار ندهید نادیده نمی‌گیرد. در مکتب اعجاز خوراکیها زهر حنظل را هم می‌توان به مقدار خیلی کم خورد و از آن استفاده کرد.

برای انسانهای نیم مصنوعی امروز که از صلب پدر تا گور با چیزهای مصنوعی سروکار دارند مختصری گوشت مفید است اما هرگز نباید در ۲۴ ساعت از صد گرم تجاوز کند.

همانطور که در موقع خوردن حب استرکنین دست شما می لرزد از خوردن گوشت زیاد هم بیمناک باشید و بدانید که هر لقمه گوشت که بیشتر از مقدار خوراکش از حلقوم شما پایین رود صدها قدم شما را به مرگ نزدیکتر می کند.

با جان و سلامتی خودتان بازی نکنید. مقدمات سکنه را در جان خود فراهم نسازید و بدن خود را مستعد امراض مسری ننمایید.

هفته‌ای دوسه روز از خوردن این سم پرهیز نمایید و مخصوصاً روزهای جمعه و ایام عید و روزهای تعطیل از خوردن آن صرف نظر کنید.

هیچیک از مظاهر مادی و معنوی به انسان اجازه نمی دهد که از جنازه حیوانات تغذیه کند ولی در عین حال مقدار بسیار کم این ماده ضد حیاتی برای انسان لازم به نظر می رسد.

در اسلام افراط در خوردن گوشت شدیداً منع شده است ولی ترك آنرا هم اجازه نداده اند.

یکی از روحانیون که خوردن زیاد گوشت را مکروه می داند می گفت هر کس چهل روز گوشت نخورد باید در گوش او مجدداً اذان و اقامه گفته شود.

### غذاهای ضد حیاتی

گوشت یکی از غذاهای ضد حیاتی بود که در مورد آن مختصر صحبت کردیم، ولی حالا باید برویم سراغ غذاهای ضد حیاتی دیگر.

بیشتر غذاهایی که به غلط مقوی خوانده می شوند غذاهای ضد حیاتی هستند که هنری جز تحریک ندارند.

گوشت یکی از آنهاست. کسانی که می گویند عضله از عضله می آید و گوشت رامقوی می دانند سخت در اشتباه هستند و بهترین دلیل این مدعا حیوانات پرزور و پرکار علفخوار می باشند. می خواهند قوی شوند اما بد انتخاب کرده اند. غذاهایی که بطور مبالغه آمیزی به مقوی معروف شده اند هنری جز فاسد کردن دستگاه بدن ندارند.

راستش را بخواهید نفرین حیوانات در حق بشر اثر خود را کرده و انسانها را دچار غذاهای ضدحیاتی گوناگون کرده است. حالا مثالی از غذاهای روزانه فرنگی ما بها می زنیم که می خواهند تقویت کنند اما در حقیقت تیشه به ریشه جان خود می زنند. اینها قبلاً 'یک مشروب الکلی به عنوان اشتها آور میل می نمایند بعد پیش غذا یا به اصطلاح فرنگیها آوردور می خورند که ممکن است از قرمه ها مثل کالباس یا تخم مرغ باشد بعد ماهی تازه یا کهنه میل می نمایند بعد غذای اصلی که عبارت از یک تکه گوشت نیم پخته یا کباب است به میان می آید که در اطراف آن سیب زمینی و مختصری سبزیجات گذاشته اند.

بعد یک غذای سبک که زیاد شیرین است به آنها داده می شود سپس مر با یا شیرینی می خورند و تمام این غذاها را با یک بطر شراب یا مشروب دیگری آبیاری می کنند. پس از صرف دسر که معمولاً کمپوت است به خوردن خاتمه می دهند ولی چیزی نخواهد گذشت که فنجان قهوه یا چای که بسیار شیرین است در جلو آنها گذاشته می شود و بعضی از اوقات هم یک استکان کوچک لیکور به آن اضافه می گردد در صورتی که به نان ابداً دست نمی زنند و می گویند طیب منع کرده و گفته است نان و برنج معده را بزرگ می کند و اگر هم میل نمایند یک تکه نان سفید که با نشاسته خالص تهیه شده است

می‌خورند که در این مورد یعنی نان سفید بعداً صحبت می‌کنیم. خلاصه نان نمی‌خورند و می‌گویند پز شک قدغن کرده و گفته است در بدن تخمیر می‌شود و معده را گشاد می‌کند.

در حقیقت نان که يك غذای اساسی است و جلو و ضررها را می‌گیرد در سفره آنها کمتر دیده می‌شود و از طرف دیگر میوه‌ها و سبزی خوردن که نهایت لزوم را دارد از سفره آنها نفی بلد شده است! این اقدامات و ندانم کاریها موجب شده است که همواره سنگین و کسل می‌باشند، غذایشان خوب هضم نمی‌شود و بالاخره مبتلا به انسداد روده و غیره می‌شوند.

این سبزیها، این میوه‌ها و بالاخره این نان، غذاهای بسیار سلامت بخشی می‌باشند. در حقیقت این غذاها هستند که سابقاً با ماست و پنیر خوراك منحصر به فرد دهاتیهای قوی و چابك و سالم بودند. نمی‌دانند ماهی، گوشت، شیرینی و مشروبات الکلی نه تنها مقوی نیستند بلکه ذخایر بدن را نیز نابود می‌سازند و مقاومت بدن را در برابر امراض از بین می‌برند و بدن را برای بیماریها مستعد می‌سازند.

### نوشابه‌های الکلی

مشروبات الکلی یکی از شومترین غذاهای ضدحیاتی هستند تمام ضررهایی که برای گوشت برشمردیم در نوشابه‌های الکلی به نحو شدیدتری وجود دارد.

یکی از خواص زیان بخش گوشت قوه تحريك کننده است و این ضرر در تمام غذاهای ضدحیاتی وجود دارد.

الکل بیشتر از سایر غذاهای ضدحیاتی تحريك می‌کند و این فکر غلط و اشتباه است که عده‌ای مشروبات الکلی را مقوی

یا اشتها آور می‌دانند.

درست است که الکل قابل سوختن است ولی این سوخت برای انسان نیروی حیات بخش نیست.

در مورد گوشت گفتیم که این غذا يك ماده سوختنی بدی برای چراغ بدن است.

گوشت در بدن به نحو بسیار بدی می‌سوزد و دود می‌کند و قطران آن باعث سرطان و ترشی خون می‌شود اما الکل را نمی‌توان يك سوخت برای بدن انسان نامید زیرا قابل مصرف برای ماشین بدن نیست و نمی‌تواند وارد کاربوراتورهای بدن شود. ماده‌ای را می‌توان سوخت بدن نامید که در اثر تجزیه به قند تبدیل شود ولی الکل خود يك قند تجزیه شده است و دیگر به هیچوجه نمی‌توان آنرا تبدیل به قند کرد.

قند در بدن ما قابل نظم و ترتیب است چنانکه هر مقدار از آنرا بخوریم مقدار قند خونمان زیاد نمی‌شود ولی الکل این خاصیت را ندارد و هر قدر بیشتر بخوریم بیشتر وارد خون می‌شود. یکی دیگر از شرایطی که سوخت بدن باید دارا باشد این است که ترمیم مافات کند و ضایعات را ترمیم نماید و این هنر از سوخت الکل ساخته نیست بلکه ایجاد حریق می‌کند و بی‌بندوبار می‌سوزد و ذخایر بدن را با خود می‌سوزاند و تولید ضعف و رخوت می‌نماید.

الکل قابل تبدیل به قند و چربی نیست و قدرت حیاتی ندارد. یکی دیگر از مضار گوشت کمی مواد معدنی و عوامل حیاتی و مواد پلاستیک یعنی سلولز است.

در شرابهای طبیعی مقدار کمی قند و مواد معدنی از انگور باقی می‌ماند ولی مقدار آن با قدرت تخریبی الکل متناسب نیست

اما آنچه می توانیم بگوییم به هیچوجه در آن مواد پلاستیک نیست.  
 نوشابه های الکلی تقطیری مانند عرق به کلی فاقد مواد  
 معدنی و مواد حیاتی هستند.

یکی دیگر از مضار گوشت داشتن سموم است اما الکل  
 خودش سم و سرشار از سمهای دیگر است.

اگر کسی معادل شش گرم ضربدر وزن بدنش یکجا الکل  
 بخورد، خواهد مرد.

در فصل گوشت گفتیم گوشت دارای مقدار زیادی آب و  
 مقداری مواد سفیده ای است.

الکل به خوبی با آب مخلوط می شود و آب عضلات را  
 می گیرد و از اینجهت است که مشروب عطش را زیاد می نماید.

مواد سفیده ای عضلات با الکل منعقد می شود و این از  
 زیانهای بزرگ الکل می باشد.

الکل مانند سایر سموم به کبد می رود و در آنجا مدتی  
 می ماند و کبد برای مبارزه با آن مجبور است جدار خود را سفت  
 و سخت کند.

کبد چنانچه می دانید یکی از اعضای پر ارزش ماشین بدن  
 است و اعمال حیاتی مهمی انجام می دهد و سخت شدن جدار آن  
 اعمال حیاتی را فلج می سازد و ایجاد بیماری مخصوصی که تشمع  
 کبد نام دارد نموده به مرگ منتهی می شود.

الکل تولید ورم کبد و برقان می نماید. نخستین مورد حمله  
 الکل زبان و مخاط حلق است. الکل مخاط زبان و حس ذائقه را  
 خراب و ترشح بزاق را نامرتب می نماید.

۱- این نسبت مربوط به یونانیان است و ایرانیان به دلایلی که بعداً  
 خواهیم نوشت مقاومت بیش از نصف این مقدار را ندارند.